

Deutsches Sportabzeichen 2019 in Hamburg

Alle Termine in Deinem Stadtteil auf einen Blick



Leichtathletik

Schwimmen

Laufen

Radfahren

Turnen



Hamburger Sportbund



Ralph Lehnert



Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

Wir freuen uns sehr, dass auch Sie sich dafür interessieren.

Die vorliegende Broschüre weist Ihnen mit vielen hilfreichen Hinweisen den Weg zu einer erfolgreichen Teilnahme. Ob alleine oder in der Gruppe, ob mit oder ohne Behinderung, probieren Sie es doch einfach mal aus! Eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist für das Sportabzeichen keine Bedingung, kann aber für die Vorbereitungen auf die Prüfungen hilfreich sein. Unser Info-Telefon unter 040 / 419 08-111 gibt Ihnen mehr Informationen zu einem geeigneten Verein.

Unsere Obleute sowie unsere Prüferinnen und Prüfer stehen Ihnen gern mit Rat und Tat bei der Vorbereitung und den Abnahmen zur Seite. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön für dieses ehrenamtliche Engagement!

Am 15. Juni 2019 werden wir wieder den SPORTTAG INKLUSIV durchführen. In der Zeit von 14 - 18 Uhr haben Sie die Möglichkeit, das Sportabzeichen auf der Jahnkampfbahn am Stadtpark abzulegen. Es muss nur der Schwimmnachweis mitgebracht werden und natürlich Sportzeug und viel Spaß an der Bewegung. Dieser Tag ist offen für Alle: Ob jung, ob alt, ob mit Behinderung, ob ohne. Über Ihren Besuch oder Ihre Teilnahme freuen wir uns sehr!

Viel Spaß und Erfolg beim Deutschen Sportabzeichen wünscht Ihnen

Ralph Lehnert

Vorstandsvorsitzender

Hamburger Sportbund e.V.

Hamburger Sportbund – Sportabzeichen-Büro

Ansprechpartnerin: Heike Thal

Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg, Telefon 040 / 419 08-278,

Fax: 040 / 419 08-230, E-Mail: h.thal@hamburger-sportbund.de.

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Unterlagen im Empfang auch außerhalb der Öffnungszeiten abzugeben.

Der Empfang ist Mo. bis Do. von 8 – 20 Uhr und am Fr. von 8 – 16 Uhr besetzt.

Bitte die jeweilige Gebühr (s. Gebührenordnung) vorab überweisen und einen Überweisungsbeleg beilegen.



Das Deutsche Sportabzeichen 2019 in Hamburg

ALLES, WAS SIE WISSEN MÜSSEN:

	Seite
■ Grußwort	2
■ Informationen zum Sportabzeichen	4
■ Sportabzeichen für Familien & Betriebe / Gebühren	5
■ Sportabzeichen-Schulwettbewerb	6
■ Besondere Hinweise und Kontakte	8
■ Bedingungstabelle	9
■ Schwimmen	12
■ Leichtathletik	13
■ Radfahren	17
■ Turnen	18
■ Walking / Nordic-Walking	18
■ Schwimmbad-Gutscheine	19

Die Sportabzeichen-Aktionen des Hamburger Sportbundes werden in Zusammenarbeit mit der Behörde für Schule und Berufsbildung, dem Landeskommando der Bundeswehr und dem Betriebssportverband durchgeführt.
Hamburg, im Februar 2019

IMPRESSUM:

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Telefon 040 / 419 08-0
Telefax 040 / 419 08-274
www.hamburger-sportbund.de
hsb@hamburger-sportbund.de

Auflage: 3.000
**Layout und
Produktion:** PART:M
Fotos: Witters GmbH Sportfotografie, Fotolia, HSB
Titelfoto ©denys_kuvaiev-Fotolia.com
Ausgabe: Februar 2019



Informationen zum Sportabzeichen

Das Sportabzeichen umfasst die Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Radfahren und Turnen. Abgeprüft werden die vier Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Die Schwimmfähigkeit muss bei den Erwachsenen alle fünf Jahre und im Jugendalter einmal nachgewiesen werden.

Das Sportabzeichen wird in drei Leistungsstufen angeboten: Gold, Silber und Bronze. Die Bronze-Mindestleistungen sind relativ niedrig angesetzt und können auch von Menschen mit geringer Fitness erreicht werden. Gold wird für sehr gut trainierte Athlet*innen möglich sein. Silber liegt dazwischen. Das bedeutet: Für eine Bronzeleistung gibt es einen Punkt, für eine Silberleistung zwei Punkte und für Gold drei Punkte. Die Punkte werden in den vier Disziplingruppen zusammengerechnet und ergeben eine Gesamtwertung.

Bronze = 4 bis 7 Punkte | Silber = 8 bis 10 Punkte | Gold = 11 bis 12 Punkte

ÄNDERUNGEN/ANPASSUNGEN FÜR 2019

Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen)

Neu: Junior-Retter





Das Sportabzeichen für die ganze Familie

In diesem Jahr gibt es auch wieder das Sportabzeichen für die ganze Familie. Und so geht's: Mindestens zwei Familienmitglieder aus mindestens zwei Generationen legen erfolgreich das Deutsche Sportabzeichen ab. Im zweiten Schritt ist eine Online-Registrierung notwendig. Nach erfolgreicher Registrierung erhalten die Familien eine Familien-Sportabzeichen-Urkunde und einen Einkaufsgutschein von Ernsting's family in Höhe von 5 Euro pro teilnehmendes Familienmitglied. Mehr Informationen finden sie unter www.ernstings-familien-sportabzeichen.de

Sportabzeichen-Wettbewerb für Betriebe

Sie sind zusammen mit Kolleg*innen sportlich aktiv, motivieren sich gegenseitig – und kommen als Team zum Erfolg. So einfach geht's: anmelden, loslegen und Geldpreise (im Gesamtwert von bis zu 45.000 €) kassieren! Alle weiteren Infos gibt's unter www.bkk24.de/betriebssport.

GEBÜHREN FÜR DAS SPORTABZEICHEN

1. Urkunden und Abzeichen		Preis	
Urkunde und Abzeichen (Bronze, Silber, Gold)		4,00 €	
Urkunde ohne Abzeichen		3,00 €	
2. Zusatzabzeichen (zusätzlich zu 1.)		3. Ersatzabzeichen (z.B. bei Verlust)	
Abzeichen (Bicolor mit Zahl 5-60)	3,00 €	Abzeichen (Bronze, Silber, Gold)	1,00 €
Bandschnalle (Bronze, Silber, Gold)	3,00 €	Abzeichen (Bicolor mit Zahl 5-60)	3,00 €
Bandschnalle (Bicolor mit Zahl 5-60)	4,00 €	Bandschnalle (Bronze, Silber, Gold)	3,00 €
		Bandschnalle (Bicolor mit Zahl 5-60)	4,00 €
Für den Versand erheben wir Portokosten von 1,45 €			

Wir bitten um Bezahlung per Überweisung oder Online-Banking auf das Konto des Hamburger Sportbundes bei der Hamburger Sparkasse, IBAN: DE49200505501280156553, BIC: HASPDEHHXXX unter Angabe: 2403100/DSA/Name/Einheit oder Institution. Eine Bezahlung mit Briefmarken ist nicht möglich. Wir bitten Sie auch, kein Bargeld per Post zu schicken. Ab einem Gesamtwert von 10 € wird auf Wunsch eine Rechnung erstellt. Diese kann jedoch nicht nachträglich erstellt werden.

Die Bearbeitung und die Abzeichen für das Deutsche Sportabzeichen Kinder und Jugendliche (6 – 17 Jahre) sind kostenlos.

Bitte folgende Unterlagen einreichen

- Komplette ausgefüllte Prüfkarte des laufenden Jahres
- Kopie der letzten Urkunde
- Kopie des Überweisungsträgers/Homebanking mit der jeweiligen Bearbeitungsgebühr zuzüglich Rückporto (1,45 €)



Deutsches Sportabzeichen Sportabzeichen-Schulwettbewerb 2019

Der Hamburger Sportbund (HSB) richtet mit Unterstützung der Behörde für Schule und Berufsbildung auch 2019 den Sportabzeichen-Schulwettbewerb aus.

TEILNEHMEN KÖNNEN:

- Kinder und Jugendliche ab Jahrgänge 2013 bis 2002
- volljährige Schüler*innen ab Jahrgang 2001 oder älter.

Gewertet werden alle erfolgreich abgelegten Sportabzeichen-Prüfungen. Alle Verleihungen, einschließlich Abzeichen, sind kostenlos.

EINTEILUNG DER SCHULEN IN FOLGENDE GRUPPEN:

Gruppe 1:	Schulen mit einer Schülerzahl bis 180
Gruppe 2:	Schulen mit einer Schülerzahl von 181 bis 360
Gruppe 3:	Schulen mit einer Schülerzahl von 361 bis 650
Gruppe 4:	Schulen mit einer Schülerzahl über 650
Gruppe 5:	Sonder- und Förderschulen





PREISE:

Die drei ersten Plätze pro Gruppe werden mit sportbezogenen Sachpreisen ausgezeichnet.

VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME AM WETTBEWERB:

An jeder Schule muss eine Sportlehrkraft die Prüfberechtigung für das Sportabzeichen haben (gemäß den Richtlinien des DSA-Prüfungswegweisers). Ist dies nicht der Fall, kann die Prüfberechtigung beim HSB beantragt werden.

Alle in einem Wettbewerbsjahr erzielten Ergebnisse (Schulsportfeste, Bundesjugendspiele, Jugend trainiert für Olympia etc.), die auch für das Sportabzeichen Gültigkeit haben, können in die Prüfkarte eingetragen werden. Sind alle vier Bedingungen (plus die Schwimmfähigkeit) erfüllt, werden die Eintragungen durch die/den Prüfungsberechtigte/Prüfungsberechtigten bestätigt und mit einem Schulstempel versehen.

ORGANISATION:

Alle Unterlagen (Prüfkarten und Urkunden) können beim HSB, Heike Thal (Tel: 040/419 08-278 oder E-Mail: h.thal@hamburger-sportbund.de) angefordert werden. Die Unterlagen müssen ausgefüllt bis zum 15. Januar 2020 beim HSB vorliegen, damit die Schule in der Auswertung des Sportabzeichen-Schulwettbewerbes berücksichtigt werden kann. Gewertet wird das prozentuale Verhältnis der erreichten Sportabzeichen der Schule zur bestätigten Schülerzahl ab Klasse 1. Es müssen die vollständig ausgefüllten Prüfkarten eingereicht werden.



Behörde für Schule
und Berufsbildung



BEWEG DICH
SCHULSPORT
IN HAMBURG



Besondere Hinweise und Kontakte

Alle Sportanlagen stehen außer zu den jeweils angegebenen Zeiten, insbesondere während des Übungs- und Trainingsbetriebs von Vereinen, nicht für das Sportabzeichen zur Verfügung und dürfen auch nicht zum Training benutzt werden. Die Anweisungen der Sportabzeichen-Beauftragten sind zu befolgen.

HAMBURGER SPORTBUND

Auskunft und Beurkundung:
Heike Thal
Telefon 040 / 419 08 278
E-Mail: h.thal@hamburger-sportbund.de

PERSONEN MIT BEHINDERUNGEN

Auskunft:
Hamburger Sportbund
Heike Thal
Telefon 040 / 419 08 278
E-Mail: h.thal@hamburger-sportbund.de

BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFTEN

Auskunft:
Betriebssportverband Hamburg
Telefon 040 / 219 88 21-0
E-Mail: sportabzeichen@bsv-hamburg.de

BUNDESWEHR

Auskunft:
Landeskommando Hamburg
Hauptmann Daniel Nicolaudius
E-Mail: LKDOHHS4@Bundeswehr.org
Telefon 040 / 866 48-44 00

POLIZEI

Auskunft:
Akademie der Polizei Hamburg
Thomas Glatzel
Telefon 040 / 428 62-42 23





KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Übung																			
800 m Lauf (in Min.)		5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
Dauer-/Geländelauf (in Min.)		8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
Schwimmen (in Min.)		200 m																	
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
Radfahren (in Min.)		5 km																	
					27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00
		10 km																	
Schlagball (80 g) (in m)		Schlagball																	
Wurfball (200 g) (in m)		6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	16,00	19,00	23,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00
Kugelstoßen (3 kg, in m)		3 kg																	
											4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
Standweitsprung (in m)		1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Gerätturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Laufen (in Sek.)		30 m																	
		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
25 m Schwimmen (in Sek.)		46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		-			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
Gerätturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Hochsprung (in m)								0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
Weitsprung (in m)		Zonenweitsprung																	
Zonenweitsprung (in Punkten)		18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
Drehwurf (in Punkten)		Drehwurf																	
Schleuderball (1 kg, in m)		12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,00	22,00	25,00	28,00
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Übung																			
800 m Lauf (in Min.)		5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	2:50	3:50	3:05	2:25
Dauer-/Geländelauf (in Min.)		10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
Schwimmen (in Min.)		200 m																	
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
Radfahren (in Min.)		5 km																	
					26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30
		10 km																	
Schlagball (80 g) (in m)		Schlagball																	
Wurfball (200 g) (in m)		12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00
Kugelstoßen (3 kg, in m)		3 kg																	
											6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
Standweitsprung (in m)		1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
Gerätturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Laufen (in Sek.)		30 m																	
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
25 m Schwimmen (in Sek.)		46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		-			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
Gerätturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Hochsprung (in m)								0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
Weitsprung (in m)		Zonenweitsprung																	
Zonenweitsprung (in Punkten)		18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
Drehwurf (in Punkten)		Drehwurf																	
Schleuderball (1 kg, in m)		15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

FRAUEN

	Übung	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49		
			Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)		22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50
	10 km Lauf (in Min.)		84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00
	Schwimmen (in Min.)		800 m																				
KRAFT	20 km Radfahren (in Min.)		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30
	Medizinball (2 kg, in m)		7:50	8:00	8:75	7:25	8:00	8:50	7:00	7:75	8:50	6:50	7:50	8:25	6:00	7:25	8:25	5:25	6:75	8:25	4:75	6:50	8:00
	Kugelstoßen (in m)		4 kg																				
	Steinstoßen (5 kg, in m)		6:50	7:00	7:50	6:50	7:00	7:50	6:50	7:00	7:50	6:25	6:75	7:25	6:00	6:50	7:00	5:50	6:00	6:50	5:25	5:75	6:25
	Standweitsprung (in m)		10:65	11:25	11:85	10:80	11:40	12:00	10:10	10:70	11:35	9:50	10:15	10:70	9:00	9:50	10:20	8:60	9:20	9:85	8:30	8:95	9:70
SCHNELLKEIT	Gerätturnen		Reck																		Reck		
	Laufen (in Sek.)		100 m																				
	25 m Schwimmen (in Sek.)		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0
	Gerätturnen		Sprung							Sprung							Sprung						
KOORDINATION	Hochsprung (in m)		1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10
	Weitsprung (in m)		3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50
	Schleuderball (1 kg, in m)		23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00
	Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung		
	Gerätturnen		Boden						Boden						Boden								

MÄNNER

	Übung	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49		
			Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)		17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30
	10 km Lauf (in Min.)		63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00
	Schwimmen (in Min.)		800 m																				
KRAFT	20 km Radfahren (in Min.)		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40
	Medizinball (2 kg, in m)		10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50
	Kugelstoßen (in m)		6 kg																				
	Steinstoßen (in m)		10 kg																				
	Standweitsprung (in m)		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60
SCHNELLKEIT	Gerätturnen		Reck																		Reck		
	Laufen (in Sek.)		100 m																				
	25 m Schwimmen (in Sek.)		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5
	Gerätturnen		Sprung							Sprung							Sprung						
KOORDINATION	Hochsprung (in m)		1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35
	Weitsprung (in m)		4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50
	Schleuderball (1 kg, in m)		31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50
	Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung		
	Gerätturnen		Boden						Boden						Boden								

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen

des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.



50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
25.10	22.10	19.10	25.50	22.50	19.50	26.30	23.30	20.30	27.10	24.10	21.10	27.40	24.40	21.40	28.30	25.20	22.30	29.40	26.40	23.40	31.00	27.50	25.00	32.30	29.30	26.30
97.40	85.30	74.00	100.10	88.10	76.10	102.50	90.50	78.50	105.40	93.40	81.40	109.30	97.30	85.30	115.20	103.20	91.20	122.20	110.20	98.20	129.10	117.10	105.10	136.30	124.30	112.30
78.00	71.00	64.00	80.00	73.00	66.00	82.30	74.30	67.30	84.15	76.30	70.00	88.15	79.00	72.00	92.30	81.30	74.30	98.30	85.15	77.30	104.00	90.20	82.00	110.20	96.00	87.00
400 m												200 m														
18.00	15.00	11.30	18.35	15.20	11.55	19.00	15.35	12.10	19.25	15.45	12.15	19.50	16.05	12.40	10.15	8.20	6.30	10.25	8.30	6.45	10.35	8.45	7.05	10.45	8.55	7.20
69.00	61.00	53.30	71.30	63.00	55.30	74.00	65.00	57.00	75.30	66.30	58.30	78.00	68.30	60.30	81.30	70.30	63.00	84.30	75.00	65.30	89.30	80.00	69.00	93.00	83.00	72.30
4.25	6.00	7.75	4.00	5.75	7.50	3.75	5.50	7.25	3.50	5.25	7.00	3.25	5.00	6.75	3.25	4.75	6.50	3.00	4.75	6.25	3.00	4.50	6.00	2.75	4.25	5.50
5 kg						5 kg						2 kg														
5.25	6.00	7.00	5.00	5.75	6.50	4.75	5.50	6.25	4.50	5.25	6.25	4.25	5.00	6.00	4.25	5.25	6.25	4.00	5.00	5.75	3.75	4.50	5.50	3.25	4.25	5.00
7.95	8.75	9.55	7.55	8.55	9.35	7.20	8.10	9.00	6.65	7.60	8.45	6.05	6.95	7.85	5.55	6.45	7.35	5.05	5.95	6.85	4.60	5.50	6.40	4.30	5.20	6.10
1.00	1.25	1.50	0.95	1.20	1.45	0.95	1.20	1.45	0.90	1.15	1.40	0.90	1.15	1.35	0.90	1.15	1.35	0.90	1.10	1.30	0.85	1.05	1.25	0.80	1.00	1.20
Barren						Boden						Boden														
50 m												30 m														
11.9	10.7	9.5	12.4	11.2	9.9	12.6	11.4	10.2	12.8	11.6	10.4	13.0	11.8	10.6	8.3	7.5	6.6	8.8	7.9	7.1	9.5	8.6	7.7	10.4	9.5	8.6
48.0	39.0	28.0	51.5	42.5	30.5	54.5	44.5	32.5	56.5	46.5	34.5	59.0	48.0	36.0	61.0	50.0	38.0	63.5	52.0	40.0	65.5	53.5	41.5	66.5	54.5	42.5
32.0	28.0	23.5	33.5	29.0	24.0	35.0	30.0	25.0	36.0	31.0	25.5	38.0	32.0	26.5	39.0	33.0	27.5	40.5	34.5	28.5	42.0	36.0	30.0	44.5	38.0	31.5
Sprung						Boden						Sprung														
0.85	0.95	1.05	0.80	0.90	1.00	0.75	0.85	0.95	0.75	0.85	0.95	0.70	0.80	0.90	0.65	0.75	0.85	0.65	0.75	0.85	0.60	0.70	0.80	0.60	0.65	0.75
2.60	3.00	3.40	2.50	2.90	3.30	2.40	2.80	3.20	2.30	2.70	3.10	2.10	2.50	2.90	2.00	2.40	2.80	1.80	2.20	2.60	1.60	2.00	2.40	1.30	1.70	2.10
16.50	20.00	23.00	15.50	19.00	22.00	14.50	18.00	21.00	13.50	17.00	20.00	13.00	16.50	19.50	12.00	15.50	18.50	11.00	14.50	17.50	9.50	13.00	16.00	7.50	11.00	14.00
Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Ringe						Reck						Schwebebalken														

Leistungsstufen Einzeldisziplin: 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte/Gesamtleistung: Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte
 Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfähigkeit.

Nationale Förderer





STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE	TAG UND UHRZEIT
BÄDERLAND Hamburg Auflistung der Schwimmbäder siehe Seite 19	Kontakt: www.baederland.de oder Telefon 040 / 188 89 0 (Mo. bis Fr. 8.30 – 19.30 Uhr, Sa. + So. 10 – 16 Uhr)	Bitte möglichst vorab telefonisch beim jeweiligen Bäderland anfragen, ob zum gewünschten Zeitpunkt eine Sportabzeichenabnahme möglich ist. Es ist lediglich das Eintrittsgeld zu entrichten.
BAHRENFELD VAF-Schwimmbad Bertrand-Russel-Str. 4	VAF-Rezeption Telefon 040 / 890 60 10	Jeden 1. Samstag im Monat von 13 – 14 Uhr
BLANKENESE Halle Simrockstr. 45	Bernhard Dölle Telefon 040 / 30 77 88 69	1. und 3. Montag im Monat um 20.15 Uhr bitte vorab telefonisch anmelden
EIDELSTEDT Poseidon-Bad Olloweg 51	SV Poseidon Telefon 040 / 570 55 22	Mai bis September: nach Vereinbarung (Gutschein Seite 19)





STADTTEIL

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE

TAG UND UHRZEIT

■ Bezirk Altona

BLANKENESE

Sportplatz Dockenhuden
Simrockstr. 62
Schenefelder Landstraße 63

Monika Beyer
Telefon 040 / 411 11 24 75

Mai bis September: jeden 1. und
3. Mi. im Monat um 18 Uhr,
letzter Sonntag im Monat um 10 Uhr;
Training Mai – September, Di.
ab 18 Uhr, auch in den Schulferien!

LURUP

Vorhornweg 2

Willi Steineckert
Telefon 040 / 832 29 36
E-Mail: willi.steineckert@t-online.de

16. April bis 15. Oktober:
Di. 18 – 20 Uhr

■ Bezirk Bergedorf

ALLERMÖHE

Sportanlage Neu-Allermöhe-Ost
Henriette-Herz-Ring neben der
Anton-Reé-Schule

Gisela Risse
Telefon 040 / 723 46 00
E-Mail: sportabzeichen-bergedorf@live.de

April bis September,
Mi. ab 18 Uhr am 17. April,
15. Mai, 19. Juni, 17. Juli,
21. August, 18. September
So. ab 10 Uhr am
21. April, 19. Mai, 16. Juni, 21. Juli,
18. August, 15. September

WENTORF

SC Wentorf
Am Sportplatz 10

Olaf Krienbring
Telefon 040 / 720 93 45
E-Mail: olafkrienbring@t-online.de

6. Mai bis 9. September:
Training / Abnahme: jeden Montag
(auch in den Ferien)
18.30 – 20 Uhr
und nach Vereinbarung

■ Bezirk Eimsbüttel

EIDELSTEDT

Sportzentrum
Redingskamp 25

Heike Holm
Telefon 040 / 57 90 56
E-Mail: heike_holm@web.de

3. Juni bis 2. Oktober:
Mo. und Mi. 17 - 19 Uhr
(auch in den Ferien)
und nach Vereinbarung

EIMSBÜTTEL

Sportplatz
Sternschanze 4

Bernhard Capell
Telefon 040 / 429 37 960

3. April bis 9. Oktober:
Mi. 10 – 12 Uhr, insbesondere für
Aufnahmeprüfung Uni /
Bundeswehr / Polizei

NIENDORF

Carl-Ohl-Kampfbahn
Am Bondenwald 14 c,
der Sportplatz liegt hinter
dem Gymnasium und
links vom Schwimmbad

Brigitte Eisenmann
Telefon 040 / 58 48 10

Nach Vereinbarung



STADTTEIL

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE

TAG UND UHRZEIT

■ Bezirk Eimsbüttel

ROTHERBAUM

Universität Hamburg
Sportpark
Turmweg 2

Geschäftsstelle Hochschulsport
Telefon 040 / 428 38 72 00
E-Mail: hsp@sport.uni-hamburg.de

April bis September,
Mi. 18 – 19.30 Uhr am
24. April, 8. / 29. Mai,
12. Juni, 10. / 17. / 24. Juli,
7. August, 11. / 18. September

■ Bezirk Harburg

BUXTEHUDE

Jahnstadion
An der Rennbahn

Gernot-Werner Marx
Telefon 040 / 49 91 27
E-Mail: gernot-w.marx@alice.de

April bis Oktober:
Mi. ab 16.30 Uhr
nur nach Vereinbarung

Hans-Georg Lang
Telefon 040 / 86 09 09
E-Mail: hans-georg.lang@t-online.de

HARBURG

Sportplatz Außenmühle
Vinzenzweg 18

Gerhard Grönboldt
Telefon 041 05 / 48 48

27. Juni bis 7. August:
Mi. 18 – 19.30 Uhr
und nach Vereinbarung

HEIMFELD

Sportplatz
Vahrenwinkelweg 39

Peter und Irene Schreiber
Telefon 040 / 766 67 48

Mai bis September:
nach Vereinbarung

NEUGRABEN

Sportplatz Opferberg
Cuxhavener Str. 271 a

Marco Rohrer
Telefon 040 / 701 74 43
(HNT-Sportbüro)
E-Mail: sportbuero@hntonline.de

Sa., 17. August:
10.30 – 13.30 Uhr,
weitere Termine auf Anfrage,
www.hntonline.de

SINSTORF

Sportplatz
Scharfsche Schlucht

Horst Heyer
Telefon 040 / 766 46 37
Vertreter: Ronald Bartels
Telefon 040 / 76 10 26 31

Mai bis September:
Do. 16 – 17.30 Uhr

■ Bezirk Hamburg Mitte

WILHELMSBURG

Sportplatz Dratelnstr.

Nancy Loeper
Telefon 0160 / 440 40 45

April bis Oktober:
nur nach Vereinbarung

FINKENWERDER

Uhlenhoff-Sportplatz
Norderschulweg

Lilian Kielhorn
E-Mail:
gesundheitsport@tusfinkenwerder.de

Mai bis September:
Mo. ab 16 Uhr am
20. Mai, 3. / 17. Juni, 19. August,
2. / 9. September

STADTTEIL**SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE****TAG UND UHRZEIT****HAMM**

Sportplatz Hammer Park
Hammer Steindamm 131

Horst Palzer
Telefon 040 / 20 58 85

Philips LG, Svenja Matzke
Telefon 0176 / 49 86 70 09
E-Mail: mail@svenja-matzke.de

Mai bis September:
Di. 18.30 – 20.30 Uhr am
21. Mai, 18. Juni, 30. Juli,
20. August und 3. September
telefonische Anmeldung erbeten

■ Bezirk Hamburg Nord**BARMBEK**

Dulsberg-Süd
Königshütter Str.

Horst Martens
Telefon 040 / 693 81 69

April bis September:
jeden 4. Mo. 17.30 – 19.30 Uhr

Brigitte v. Hielmcrone
Telefon 040 / 656 42 55

Mai bis September:
jeden Mo. 17.30 – 19.30 Uhr

Uwe Weiershausen
Telefon 040 / 603 00 17

GROSS BORSTEL

Sportanlage Lufthansa SV
Borsteler Chaussee 330

Peter Stahl
Telefon 040 / 606 53 59
E-Mail: peter.stahl@la-lsv.de

Mai bis September:
2. / 20. Mai, 6. / 17. Juni,
8. / 19. August, 5. / 16. September
jeweils von 17 – 19 Uhr

LANGENHORN

Sportzentrum Oehleckerring
Beckermannweg 23
Zufahrt über:
Oehleckerring/
Ursula-de-Boor-Str.

Georg Behringer
Telefon 040 / 553 71 77
E-Mail:
sportabz.langenh@lгалsternord.de

7. Mai bis 24. September
jeden Di. 17.30 – 19 Uhr
Kleingruppen und Familien nur nach
vorheriger Absprache!

WINTERHUDE

Jahnkampfbahn (JKB)
Linninger 3
und
Leichtathletikhalle (LA-Halle)
Alsterdorf
Krochmannstraße 55

Erich Baetke
Telefon 040 / 630 03 75
E-Mail: DSA_baetke@t-online.de

Mai bis September:
jeden Di. 17 Uhr,
früher nach Vereinbarung

Gernot-Werner Marx
Telefon 040 / 49 91 27
E-Mail: gernot-w.marx@alice.de

Oktober bis April:
jeden Di. 13 – 16 Uhr
nur nach Vereinbarung

Gerd-Dieter Witt
Telefon 040 / 553 45 99

Weitere Termine auf JKB oder in der LA-
Halle sind nach Absprache möglich.

Leichtathletikhalle Alsterdorf
Krochmannstraße 55

Gerd Geisler
Telefon 040 / 631 95 11
E-Mail: gerd.geisler@gmx.net

Januar bis November:
jeden Mi. 14 – 16 Uhr,
telefonische Absprache erwünscht

Leichtathletikhalle Alsterdorf
Krochmannstraße 55

Ulrich Kuske
Telefon 040 / 602 78 28
E-Mail: ulrich.k52@web.de

Oktober bis April:
jeden Di. 13 – 16 Uhr
nur nach Vereinbarung,
andere Termine nach Absprache möglich



STADTTEIL

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE

TAG UND UHRZEIT

■ Bezirk Wandsbek

DUVENSTEDT

Schule Duvenstedter Markt
Duvenstedter Markt 12
(hinter der li. Sporthalle)

Sabine Hagelstein
Duvenstedter SV, Büro
Telefon 040 / 607 11 69
E-Mail: service@duvenstedter.de

Sa. 10 Uhr am
6. April, 25. Mai und 7. August
nur nach vorheriger Anmeldung

OHLSTEDT

Sportplatz Stahmerstr. 30

Antje Surenbrock
Telefon 040 / 604 82 22

Nach Vereinbarung

POPPENBÜTTEL

Sportplatz
Bültenkoppel 1

Herbert Schacht
Telefon 040 / 608 01 30
E-Mail: Herbert.Schacht@ihr-geld.de

Mai bis September:
jeden Mi. ab 18 Uhr
und nach Vereinbarung

VOLKSDORF

Am Ahlhorn (Zugang über
Ahrensburger Weg)

Antje Surenbrock
Telefon 040 / 604 82 22

Nach Vereinbarung

WANDSBEK

Sportplatz Oldenfelde
Berner Heerweg 190

Jürgen Kreuzfeld
Telefon 040 / 678 33 14
Mobil: 0173 / 23 97 595
E-Mail: j.kreuzfeld@wtinet.de

6. Mai bis 2. September
jeden Mo. 16.30 – 19 Uhr

WELLINGSBÜTTEL

Sportplatz Waldingstr. 91
Anfahrt über: Am Pfeilshof

Gerd Borchert
Telefon 040 / 640 67 56

24. Juni bis 12. August
Mo. 17 – 19 Uhr
Training / Abnahme für
Nordic-Walking auf Anfrage!



Es wird empfohlen, beim Training und bei den Prüfungen einen Helm zu tragen!

BERGEDORF

Curslacker Heerweg
(gegenüber der
Tennishalle/Autobahn)

Olaf Kreienbring
Telefon 040 / 720 93 45
E-Mail: olafkreienbring@t-online.de
Strecke: Curslacker Heerweg – Heinrich-Stubbe-
Weg – Kirchenheerweg bis Zollenspieker
(Elbfähre) und zurück

Juni bis September: 2. Juni,
4. August, 1. September.
Start: 9 Uhr

DUVENSTEDT

Sportanlage Puckaffer Weg
Puckaffer Weg 15

Sabine Hagelstein
Duvestedter SV, Büro
Telefon 040 / 607 11 69
E-Mail: service@duvenstedter.de

Sa., 10. August
nur nach vorheriger Anmeldung!

FINKENWERDER

Airbus Besucherparkplatz
Neßdeich, Neßtor 2

Lilian Kielhorn
E-Mail: gesundheitssport@tusfinkenwerder.de

So., 5. Mai, 10 Uhr
nur nach vorheriger Anmeldung!

Helmpflicht!

NEUGRABEN

Francoper Str. /
Neuwiedenthaler Str.

Reinhard Krischak
Telefon 041 61 / 25 68
E-Mail: reinhard-krischak@t-online.de
Strecke: Francoper Str. / Ecke Neuwieden-
thaler Str. – Neuenfelder Hinterdeich –
Neu Wulmstorfer Bahnhofstr. – Ortsteil Rübke
– Buxtehuder Str. bis Hausnr. 64 und zurück

Nach Vereinbarung

RISSEN-KLÖVENSTEEN

Treffpunkt Klövensteen
„Pony-Waldschänke“
Babenwischenweg 28

Monika Beyer,
Telefon 040 / 411 11 24 75
Strecke (2,5 Runden): Start Ellernholt –
Feldweg 65 – Feldweg 90 – Waldschänke –
Klövensteenweg – Feldweg 83 – Feldweg 81 –
Schlankweg – Öhlnhof – Ziel „Waldschänke“

Mai bis September:
Sa., 25. Mai, 29. Juni, 27. Juli,
24. August, 28. September
Start: 9 Uhr
200-Meter-Prüfung nur nach
vorheriger Anmeldung möglich!

HARBURG

Treffpunkt: Kreuzung
Großmoordamm/
Fünfhausener Straße

Gerhard Grönboldt
Telefon 04105 / 48 48
Strecke: Fünfhausener Straße – Elbdeich bis
Over – Overdamm – Rehmendamm –
Am Plack – Schulstraße – Grüner Damm –
Rehmendamm – Niedermoor – Brackweg –
Alter Damm

Ende Mai bis Mitte September
So. um 10 Uhr,
nur nach Vereinbarung

200-Meter-Prüfung am
Bostelbeker Hauptdeich
ebenfalls möglich

TURNEN



STADTTEIL

NEU ALLERMÖHE

Anton-Reé-Schule
Ebner-Eschenbach-Weg 43

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE

Gisela Risse
Telefon 040 / 723 46 00
E-Mail: sportabzeichen-bergedorf@live.de

TAG UND UHRZEIT

Nach Vereinbarung

WALKING / NORDIC-WALKING



BERGEDORF

Gisela Risse
Telefon 040 / 723 46 00
E-Mail: sportabzeichen-bergedorf@live.de

Nach Vereinbarung

BLANKENESE

Monika Beyer
Telefon 040 / 411 11 24 75

Walking / Nordic Walking
nach Vereinbarung

Egon Lüchow
Telefon 040 / 82 76 43

FINKENWERDER

Airbus Besucherparkplatz
Neßdeich, Neßtor 2

Lilian Kielhorn
E-Mail:
gesundheitssport@tusfinkenwerder.de

So., 5. Mai, 10 Uhr
nur nach vorheriger Anmeldung!

LANGENHORN

Sportzentrum Oehleckerring
Beckersmannweg 23
Anfahrt über Oehleckerring

Ursula Bülow
Telefon 040 / 532 37 00

Nach Vereinbarung
(ganzjährig)

OHLSTEDT

Schule Am Walde
Kupferredder 12

Antje Surenbrock
Telefon 040 / 604 82 22

Nach Vereinbarung

WANDSBEK

Sportplatz Oldenfelde
Berner Heerweg 190

Jürgen Kreutzfeld
Telefon 040 / 678 33 14
Mobil 0173 / 239 75 95
E-Mail: j.kreutzfeld@wtnet.de

Nur Walking
nach Vereinbarung

DOSB  Deutsche Sporthilfe  Hamburger Sportbund

Die GlücksSpirale fördert den Sport.

GlücksSpirale

Teilnahme ab 18 · Spielen kann süchtig machen
Hilfe unter 0800 – 137 27 00

LOTTO-HH.de

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg

GUTSCHEIN

SV Poseidon Hamburg e.V.

Gutschein über eine zweimalige Ermäßigung von je Euro 1,- auf den normalen Eintrittspreis zum Besuch des vereinseigenen Bades Olloweg 51, 22527 Hamburg (Eidelstedt)

*Gültig: 2019
Montag bis Freitag
für Sportabzeichentraining und Abnahme.
Bitte DSA-Prüfkarte vorlegen!*

GUTSCHEIN

SV Poseidon Hamburg e.V.

Gutschein über eine zweimalige Ermäßigung von je Euro 1,- auf den normalen Eintrittspreis zum Besuch des vereinseigenen Bades Olloweg 51, 22527 Hamburg (Eidelstedt)

*Gültig: 2019
Montag bis Freitag
für Sportabzeichentraining und Abnahme.
Bitte DSA-Prüfkarte vorlegen!*

Schwimmabnahme ist in folgenden Bäderland Schwimmbädern möglich:

Bereich Wandsbek: Bartholomäus-Therme, Bramfeld, Freibad und Hallenbad Rahlstedt, Parkbad, Wandsbek

Bereich Nord: Holthusenbad, Naturbad Stadtparksee, Ohlsdorf

Bereich Eimsbüttel: Bondenwald, Elbgaustraße, Kaifu-Bad

Bereich Altona: Blankenese, Festland, Freibad Marienhöhe, Freibad Osdorfer Born

Bereich Mitte: Alster-Schwimmhalle, Billstedt, Finkenwerder, Freibad Aschberg, St. Pauli und Inselepark

Bereich Harburg: Midsommerland, Freibad Neugraben, Süderelbe

Bereich Bergedorf: Bille-Bad

Weitere Infos: www.baederland.de

15. JUNI 2019

14 bis 18 Uhr, Jahnkampfbahn



Komm vorbei – Mach dein Sportabzeichen und teste die weiteren
Sport- und Mitmachangebote!

Mehr Infos unter www.hamburger-sportbund.de