



Sportabzeichen Gruppe

In der Winterzeit bis Ende März trainieren wir in der Vereinsturnhalle jeweils Mittwoch von 19.30 – 21.00 Uhr.

Ab 04. April 2018 treffen sich die jungen und alten Erwachsenen-Sportabzeichen-Sportler wieder im Freien am Wiesengrund des TSV-Sportgeländes.

Jeden Mittwoch ab 18.30 Uhr wird trainiert.

Wir beginnen mit Joggen oder Walken –je nach Wunsch u. Kondition- mit Runden- bzw. Wiesengrundläufe.

Anschließend folgen div. Dehn- und Stretchübungen.

An den Mittwoch-Tagen an denen keine Abnahmen geplant sind wollen wir vorbereitende Übungen zur Abzeichenabnahme proben. Spiele und Wirbelsäulengymnastik werden mit eingeplant.

Etliche unserer Krankenkassen haben das Ablegen des Sportabzeichens in ihr Bonus-/Punkteprogramm aufgenommen.

Ich lade alle interessierten Sportler deshalb besonders ein bei unserer altersmäßig bunt gemischten Sportabzeichen-Gruppe „hereinzuschnuppern“ und mitzuwirken.

Hier nun unsere Abnahmetermine für das Jahr 2018:

Mittwoch,	07.03.18	Seilspringen u. Medizinball
Mittwoch,	25.04.18	Langstrecke, Medizinballwurf
	02.05.18	Sprint
	04.07.18	Kugel, Steinstoß
	08.08.18	Hochsprung
	15.08.18	Weitsprung
Sonntag,	29.07.18	Schwimmen Schwabacher Bad, Treff 8.30 Uhr
Samstag,	?	Tag des Sportabzeichens der Stadt Nürnberg (Termin steht noch nicht fest)
Mittwoch,	26.09.18	späteste Abgabe der Prüfkarten

**Ich freue mich auf Euere Teilnahme, bis bald
Birgit Hueber**