

„Höher, weiter, schneller!“

lautet das Motto der diesjährig erstmals stattfindenden Sportabzeigentage des TV Waldmünchen.

Die Sportabzeigentage im Mai waren ein voller Erfolg für die Abteilung Leichtathletik des TV Waldmünchen! Daher bieten wir am Samstag, 21. September ab 10:00 Uhr nochmals die Gelegenheit zum Ablegen der Leistungen für das Abzeichen. Hierbei freut sich der Verein auf alle Teilnehmer, die ihre sportlichen Fähigkeiten anhand den offiziellen Vorgaben des Deutschen Olympischen Bundes prüfen möchten und die Ergebnisse mit Gleichgesinnten zu vergleichen.

Die Leistungsabnahme in den vier Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination ist im Rahmen dieser Aktionen möglich.

Zur Verbesserung des aktuellen Trainingszustandes bietet der TV an den vorangehenden Donnerstagen jeweils ab 17:00 Uhr die Möglichkeit, am Sportplatz zu üben und vom Sportabzeichenprüfer Tipps zu erfragen. Link zum Sportabzeichentraining

Ein zusätzliches Lauftraining findet an den Montagen, 09. und 16. September ab 17:30 Uhr statt.

Gegen Ende des Jahres werden alle bestandenen Leistungen bei der Verleihung der für Mitglieder des TV kostenlosen (Nichtmitglieder 4 €) Urkunden und Abzeichen gewürdigt. Zudem bieten die Krankenkassen reizvolle Prämien für das absolvieren des Sportabzeichens an.

Weitere Informationen unter anderem zu den Anforderungen können unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien

abgerufen werden und per Mail an

evamaria.richter@outlook.de

erfragt werden.

Höher, weiter, schneller!

Sportabzeichentraining
des TV Waldmünchen Abteilung Leichtathletik



Wann? 05., 12. und 19. September 2019
ab 17:00 Uhr

Wo? Sportplatz bei der Mittel- und Realschule Waldmünchen

Warum?

- Kennst du und steigst du deinen eigenen Fitness
- Infos und Tipps der Sportabzeichenprüfer zu den Disziplinen
- Vorbereitung der Leistung für die Abnahme des Sportabzeichens am 21. September ab 10:00 Uhr

Wozu? Training für den Sportabzeichen gemäß den offiziellen Vorgaben des DGS
Prüfung: Disziplin: Lauftraining (ab 17:30 Uhr unter www.dgs.de)

Tipps: Lauftraining
am Montag, 05. und 19. September um 17:30 Uhr
am Donnerstag, 12. September um 17:30 Uhr (keine Abnahme)



Höher, weiter, schneller!

Sportabzeichentag
des TV Waldmünchen Abteilung Leichtathletik

21. September 2019
10:00 - 15:00 Uhr
Anmeldung bis 12:00 Uhr



Sportplatz bei Mittel-/Realschule WÜM

Wann?

- Info und Tipps
- Kennst du und steigst du deinen eigenen Fitness
- Infos und Tipps der Sportabzeichenprüfer zu den Disziplinen

Warum? Leistungsabnahme in den vier Bereichen möglich:
Lauftraining, Weite, Höhe, Kugelstoßen
gemäß den offiziellen Vorgaben des DGS unter www.dgs.de
Sportabzeichen: Nach dem 20.09.19 und 20.09.19 möglich werden
die Nachweise der Sportabzeichenprüfung zu 20.09.19 und 20.09.19 möglich werden

Wozu? Sportabzeichentraining
am Donnerstag, 05., 12. und 19. September ab 17:00 Uhr
am Freitag, 20. September ab 17:00 Uhr (keine Abnahme)

Tipps: Lauftraining
am Montag, 05. und 19. September um 17:30 Uhr
am Donnerstag, 12. September um 17:30 Uhr (keine Abnahme)



Höher, weiter, schneller!

Lauftraining
für den Sportabzeichentag des
TV Waldmünchen Abteilung Leichtathletik



Wann? 05. und 19. September 2019
ab 17:30 Uhr

Wo? Sportplatz bei der Mittel- und Realschule Waldmünchen

Warum?

- Kennst du und steigst du deinen eigenen Fitness
- Infos und Tipps der Sportabzeichenprüfer zu den Disziplinen
- Vorbereitung der Leistung für die Abnahme des Sportabzeichens am 21. September ab 10:00 Uhr

Wozu? Training für den Sportabzeichen gemäß den offiziellen Vorgaben des DGS
Prüfung: Disziplin: Lauftraining (ab 17:30 Uhr unter www.dgs.de)

Tipps: Sportabzeichentraining
am Donnerstag, 05., 12. und 19. September ab 17:00 Uhr mit
Tipps vom Sportabzeichenprüfer (keine Abnahme)

