

Nach den Sommerferien im Kurparkstadion in Bad Oldesloe

-Sport für alle-

Abnahme des Sportabzeichens im Bereich des Breitensports

Mittwochs ab 18.30 Uhr

Der Spiridon Club Bad Oldesloe bietet Familien einen Rahmen, um sich zu bewegen, gemeinsam Spaß zu haben sowie gesund und fit zu bleiben unter anderem beim der Abnahme des Sportabzeichens.

Die für den Erwerb zu bringenden Leistungen sind nach Altersstufen, Geschlecht und Leistungsklassen gestaffelt. Je nach erbrachter Leistung wird das deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold verliehen. Auskünfte über die Erlangungsmöglichkeiten teilt der jeweilige [Landessportbund](#) (LSB) mit. Die Verleihung erfolgt mit der Aushändigung einer [Urkunde](#) und, wenn gewünscht, einem Abzeichen. Sofern das deutsche Sportabzeichen mindestens fünfmal erworben wurde, steht die Anzahl an Wiederholungen in Fünferschritten in dem verliehenen Abzeichen.

Gruppe 1 - Ausdauer

3.000 m + 10.000 m Lauf; *800 m Lauf für Mädchen und Jungen (anstatt bisher 1.000 m für Jungen), Dauer-/Geländelauf*

7,5 km Walking / Nordic Walking

Schwimmen, je nach Alter 800 m, 400 m, 200 m

20 km Radfahren; *5 km und 10 km Radfahren*

Gruppe 2 – Kraft

Medizinballwurf (2 kg)

Kugelstoßen (je nach Alter 7,25 kg, 6 bzw. 6,25 kg, 5 kg, 4 kg, 3 kg und 2 kg)

Steinstoß (je nach Alter 10 kg oder 15 kg)

Schlagball- (80 g) und Wurfballwurf (200 g)

Standweitsprung

Turnen

Gruppe 3 – Schnelligkeit

Laufen (je nach Alter 100 m, 50 m, 30 m)

25 m Schwimmen

200 m Radfahren (fliegender Start)

Turnen

Gruppe 4 – Koordination

Hochsprung

Weitsprung

Zonenweitsprung, *Kinder bis 9 Jahre (anstatt bisher 11 Jahren)*

Schleuderball (1 kg)

Zonenweitwurf für Kinder bis 11 Jahre

Seilspringen: bestimmte Anzahl von Sprüngen, je nach Alter, mit Grundsprung vorwärts oder rückwärts, mit Doppeldurchschlag, Laufschriff oder Kreuzdurchschlag.

Es freut sich das Sportabzeichen Team vom Spiridon-Club Bad Oldesloe



Bonusprogramm bei den Krankenkassen

Bei fast allen Krankenkassen erhalten Versicherte für folgende Kriterien einen Bonus:

Teilnahme am Sportabzeichen und Schwimmbadabzeichen.

Die **gesetzlichen Krankenkassen** haben die Möglichkeit, Ihren Versicherten **Bonusprogramme** anzubieten. In den ersten Jahren waren diese mehr ein interessanter Mitnahmeeffekt in der eigenen Kasse als ein Instrument, um neue Kunden zu gewinnen bzw. Kunden zu binden.

Aufgrund der in den letzten Jahren immer weiter gestiegenen Kosten und durch Einschränkungen im GKV-Leistungskatalog mussten sich die Kassen andere Möglichkeiten schaffen, um bessere Kundenbindungen zu erreichen und neue Kunden zu gewinnen. Manche Krankenkassen setzen auf verbesserten Service, andere konzentrieren sich auf bestimmte Gruppen (z.B. Schwangere oder Versicherte, die alternative Heilmethoden wünschen), und wieder andere bieten Gesundheitskonten an, mittels denen man sich die Art der Leistungen aussuchen kann, die man erhalten möchte.

Auch die Bonusprogramme gewinnen immer mehr an Bedeutung. Während man in den ersten Jahren überwiegend Sachpreise für die erfolgreiche Teilnahme erhielt, sind es jetzt zum Teil attraktive Geldprämien. Die meisten Krankenkassen nutzen heute die Möglichkeit, mit speziellen Bonusangeboten die Bereitschaft zur gesunden Lebensweise zu fördern.