

# Spiridon-Club Bad Oldesloe

Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



3.6.2018

## Sportabzeichen beim Spiridon-Club Bad Oldesloe - auch ganz ohne Laufen!



Melanie Diedrich mit Werner Beeck und Hans-Otto Dietrich (v.l.n.r.) beim Messen und Festhalten der Ergebnisse für das Sportabzeichen

**Auch in diesem Jahr findet wieder beim Spiridon-Club das Vorbereitungstraining und die Abnahme der Sportabzeichen statt, wie bisher ist eine Vereinszugehörigkeit aber nicht erforderlich!**

**Bis Ende September findet immer am Mittwoch zwischen 18.30 Uhr und 20.00 Uhr das Training im Kurpark-Stadion statt, in den Sommerferien gibt es eine kleine Pause.**

Das Deutsche Sportabzeichen setzt sich zusammen aus den vier Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination, in allen Gruppen können jeweils die persönlich passenden Sportarten ausgewählt werden.

Die Leiterin der Prüfer-Gruppe Melanie Diedrich erläutert: „Für diejenigen, die nicht so gerne laufen, ist auch die Möglichkeit zum Schwimmen oder Radfahren vorgesehen!“

Hans-Otto Dietrich aus der Prüfergruppe ergänzt: „Hochsprung oder Weitsprung kann durch Seilspringen oder Schleuderball ersetzt werden! Wir beraten bei der Auswahl und geben Tipps für den idealen Bewegungsablauf! Gemeinsam wollen wir mit Spaß Sport treiben! “

Die zu erbringenden Leistungen sind nach Altersstufen, Geschlecht und Leistungsklassen gestaffelt. Je nach Leistung wird das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold verliehen.

Weitere Informationen kann sich jeder im Internet über die Internetseite [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de) beschaffen.

Selbstverständlich steht aber auch Melanie Diedrich gerne persönlich während der Trainingszeit oder telefonisch unter 04531-886117 für weitere Fragen zur Verfügung!



Die gesamte Prüfergruppe des Spiridon-Clubs (v.l.n.r.): Melanie Diedrich, Garrit Leemreijze, Werner Beeck und Hans-Otto Dietrich



Melanie Diedrich



## **Sportabzeichentraining 2018**

**Für Jedermann**

**Von Mai bis September**

**Jeden Mittwoch**

**Von 18.30 bis 20.00 Uhr**

**Im Kurparkstadion**

**( nicht in den Sommerferien)**

Ansprechpartner:

Melanie Diedrich

Tel. 04531-886117

Spiridon-Club Bad Oldesloe