



# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

Wir, die Turnervereinigung Ruttershausen, möchten Euch auf diesem Wege über das Deutsche Sportabzeichen informieren und anregen, dieses Abzeichen zu erwerben! Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes. Es würdigt vielseitige körperliche Leistung im Breitensport. Das Deutsche Sportabzeichen kann von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit und ohne Behinderung erworben werden.

Je nach erbrachter Leistung wird das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold verliehen.

Die für das Sportabzeichen benötigten Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten:

Ausdauer – Kraft – Schnelligkeit – Koordination

In jeder dieser vier Disziplingruppen muss eine Leistung erbracht werden. Hierzu stehen Angebote aus den Sportarten Leichtathletik, Radfahren und Schwimmen zur Auswahl.

*NIMM DEINE FITNESS  
SELBST IN DIE HAND!*

Zu den Gründen das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben gehören:

- Bei dem Deutschen Sportabzeichen handelt es sich um einen persönlichen Leistungscheck. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Schwimmfähigkeit wirken sich positiv auf die Gesundheit aus und tragen dazu bei, die Herausforderungen des Alltags ohne Überlastung oder Verletzungen zu bestreiten.
- Vorbereitung, Training und Prüfung für das Sportabzeichen in der Gemeinschaft unterstützen Kontaktaufbau und -pflege mit Gleichgesinnten.
- Das Sportabzeichen motiviert für den wiederholten Erwerb, indem ab dem fünften Abzeichen ein Gold-Platin-Abzeichen mit Zahl verliehen wird.
- Von einigen Krankenkassen wird der Erwerb des Sportabzeichens als Ausweis der eigenen Gesundheitsvorsorge für deren Bonusprogramme anerkannt.
- Das Deutsche Sportabzeichen bietet die Möglichkeit, dass sich jeder mit jedem messen kann. Verschiedene Generationen einer Familie, Arbeitskollegen, Freundeskreise etc. Durch die Einteilung der Leistungsanforderungen nach Altersklassen und Geschlecht für Menschen mit und ohne Behinderung können alle gemeinsam trainieren und wetteifern.

Allgemeine Infos findet man hier: [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

Kontakt über die Turnervereinigung Ruttershausen: [www.tv-ruttershausen.de](http://www.tv-ruttershausen.de)

Ansprechpartner\*innen: Jens Röhm, Alke Karber-Wallbott, Thorsten Sauer,  
Hanna Kaltenschnee, Susan Röhm, Manfred Röhm

**Prüfungen für das Sportabzeichen  
können während der Ortssporttage  
am Sonntag, 30. Juni 2024, ab 10:00 Uhr  
auf unserem Sportplatz abgelegt werden.**

**TVR**

TURNERVEREINIGUNG 07/19 RUTTERSHAUSEN E.V.