

Deutsches Sportabzeichen 2010 in Hamburg



Hamburger Sportbund



Kurt Plessner



Heike Thal

Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

wir vom Hamburger Sportbund freuen uns über Ihr Interesse am Deutschen Sportabzeichen.

Wir haben zusammen mit unseren ehrenamtlich tätigen Prüferinnen und Prüfern, denen wir für Ihren unermüdlichen Einsatz für das Sportabzeichen herzlichen Dank sagen, die Vorbereitungen für eine erfolgreiche Sportabzeichen-Saison 2010 abgeschlossen.

Jetzt liegt es an Ihnen. Seien Sie dabei und machen Sie mit. Als Erfolg winkt Ihnen nicht nur der „Sportorden“ als staatlich anerkannte Auszeichnung für Ihre Fitness; Sie werden auch Freude empfinden, sich den Herausforderungen des Deutschen Sportabzeichens erstmalig oder zum wiederholten Male erfolgreich gestellt zu haben. Unsere Obleute, Prüferinnen und Prüfer stehen Ihnen gern mit Rat und Tat bei den Vorbereitungen und den Prüfungen zur Seite.

Wir haben in dieser Broschüre wieder alles Wesentliche über die Voraussetzungen, die Bedingungen und die Prüfungsorte überall in Hamburg und auch im näheren Umland zusammengestellt. Weitere Informationen finden Sie übrigens im Internet unter www.hamburger-sportbund.de und ebenfalls unter www.deutsches-sportabzeichen.de. Für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens ist die Mitgliedschaft in einem Sportverein keine Bedingung. Aber unsere Vereine helfen vielfach bei der Vorbereitung auf die Prüfungen. Einen Sportverein in Ihrer Nähe nennt Ihnen gern unser Info-Telefon unter 040 / 419 08-111.

Und zum Schluss ein Tipp: Schon in den ersten Monaten des Jahres können Sie Bedingungen des Sportabzeichens im Schwimmen und in Hallensportarten erfüllen. Nur Mut. Und wir freuen uns, wenn Sie auch Ihre Familienangehörigen, Ihre Freundinnen und Freunde sowie Ihre Arbeitskolleginnen und -kollegen zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen motivieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Kurt Plessner
HSB-Sportabzeichen-Beauftragter

Heike Thal
HSB-Sachbearbeitung Team Sport

Hamburger Sportbund – Sportabzeichen-Büro

„Haus des Sports“, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg, Telefon 040 / 419 08-278, Mo., Mi., Do. 9 – 11.30 Uhr,
Fax: 040 / 419 08-230, E-Mail: h.thal@hamburger-sportbund.de.

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Unterlagen in der Zentrale auch außerhalb der Öffnungszeiten abzugeben.
Die Zentrale ist Mo.-Do. von 8 – 20 Uhr und am Fr. von 8 – 16 Uhr besetzt.

Bitte die jeweilige Gebühr (s. Gebührenordnung) vorab überweisen und einen Überweisungsbeleg beilegen.



Das Deutsche Sportabzeichen 2010 in Hamburg

ALLES, WAS SIE WISSEN MÜSSEN:

	Seite
■ Grußwort	2
■ Einführung	4
■ Gebühren	6
■ Wettbewerbe	7
■ Bedingungstabelle	10
■ Orte, Termine und Ansprechpersonen	
Personen mit Beeinträchtigungen	8
Organisationen	8
Schwimmen	9
Leichtathletik	9
Radfahren	15
Turnen	16
Schießsport	16
Bogenschießen	17
Inline-Skating	17
Kanu / Rudern	17
Kegeln	18
Wandern / Walking / Nordic-Walking	18
Gewichtheben / Bankdrücken	18
■ Schwimmbad-Gutscheine	19

Die Sportabzeichen-Aktionen des Hamburger Sportbundes werden in Zusammenarbeit mit der Behörde für Schule und Berufsbildung, dem Landeskommando der Bundeswehr und dem Betriebssportverband durchgeführt.

Hamburg, im März 2010

IMPRESSUM:

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Telefon 040 / 419 08-0
Telefax 040 / 419 08-274
www.hamburger-sportbund.de

Auflage: 2.000
**Layout und
Produktion:** PART:M
Fotos: Fotolia
Ausgabe: März 2010

hsb@hamburger-sportbund.de



Liebe Interessenten!

Wollen Sie sich der sportlichen Herausforderung stellen oder einfach nur prüfen, ob Sie sportlich fit sind? Mit dem **Deutschen Sportabzeichen** können Sie Ihre Leistungsfähigkeit nachweisen. **Dafür müssen Sie keinem Sportverein angehören.** Hier sagen wir Ihnen, was Sie machen und worauf Sie achten müssen, wenn Sie das Deutsche Sportabzeichen erringen wollen. Unser besonderer **Dank** geht an dieser Stelle an alle Sportabzeichen-Beauftragten, Prüferinnen und Prüfer vor Ort, die ehrenamtlich für Sie tätig sind und Ihnen jederzeit gerne helfen.

GIBT ES GESUNDHEITLICHE RISIKEN BEIM SPORTABZEICHEN?

Spezielle gesundheitliche Risiken durch das Sportabzeichen sind nicht bekannt. Im Gegenteil: Durch die Vorbereitung tun Sie eine Menge für Ihre Gesundheit. Allerdings sollten Sie einige Regeln beachten: **Grundsätzlich ist eine sportmedizinische Untersuchung beim Arzt immer von Vorteil. Unter 35 Jahre alle fünf Jahre und über 35 Jahre alle drei Jahre.** Bitte suchen Sie den Arzt auf, wenn Sie Probleme im Training bekommen oder wenn Sie nach der letzten Prüfung krank waren. Auch Menschen mit Totalendoprothese (TEP) der Hüfte oder des Knies dürfen das Sportabzeichen für Menschen mit Beeinträchtigungen ablegen, wenn sie einen Endoprothesenpass vorlegen.

PRÜFUNGEN KOSTENLOS

Alle Prüfungen auf den genannten Sportanlagen finden öffentlich statt und sind kostenlos. Nur in den Schwimmbädern ist Eintrittsgeld zu entrichten. Bitte beachten Sie dazu die Schwimmbad-Gutscheine auf Seite 19.

SIE SIND VERSICHERT!

Der HSB hat für Nichtmitglieder, die an der Vorbereitung auf das Deutsche Sportabzeichen einschließlich der Abnahme teilnehmen, Versicherungsschutz im Rahmen einer besonderen Vereinbarung zur Sportversicherung abgeschlossen.

VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME

Wenn Sie die Sportabzeichen-Prüfung ablegen möchten, benötigen Sie zunächst eine **Prüfkarte**. Diese erhalten Sie kostenlos bei den Sportabzeichen-Beauftragten oder beim HSB („Haus des Sports“, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg, direkt gegenüber U-Bahnhof Schlump), oder im Download unter **www.hamburger-sportbund.de**.

Bitte füllen Sie **diese Karte vollständig und leserlich** mit Ihren Personalangaben aus. Ihre sportlichen Leistungen werden von den Sportabzeichen-Beauftragten vor Ort in die Karte eingetragen und bestätigt.

PRÜFUNGSZEITRAUM

Sie können die Bedingungen für das Sportabzeichen während des gesamten Kalenderjahres (1.1. – 31.12. des Jahres) ablegen, **in dem das für die Bedingungen maßgebliche Alter erreicht wird.** Das Sportabzeichen kann nur einmal jährlich verliehen werden.

UNSER TIPP

Schon früh im Jahr können Sie mit der Erfüllung der Bedingungen beginnen. Das gilt für alle Hallensportarten, insbesondere für die Schwimmübungen.



DIE BEDINGUNGEN

Die sportlichen Disziplinen sind in fünf Gruppen aufgeteilt. Aus jeder Gruppe muss nur eine Bedingung erfüllt werden. Sie können die Übung auswählen, die Ihnen am besten zusagt. **Leistungen**, die im Kalenderjahr bei Wettkämpfen unter Aufsicht der für die Sportart zuständigen Fachverbände oder bei Schulwettkämpfen, wie Bundesjugendspielen, erzielt wurden, werden **anerkannt**, wenn dabei Bedingungen des Sportabzeichens erfüllt und die Ergebnisse schriftlich festgehalten wurden. Die Übertragung auf die Prüfkarte kann bei Vorlage des Nachweises (z.B. offizielle Ergebnisliste, Leistungsbescheinigung) durch eine Prüferin bzw. einen Prüfer erfolgen.

WEITERE ANGEBOTE

Neben den nach Altersklassen abgestuften Bedingungen gibt es in verschiedenen Gruppen zum Teil aus anderen Sportarten weitere Angebote. Nähere Informationen geben Ihnen die Sportabzeichenbeauftragten der entsprechenden Sportarten.

JAHRGÄNGE

Das Deutsche Sportabzeichen orientiert sich an folgenden Jahrgängen:

- Jugendliche: Jahrgänge 2002 – 1993;
- Erwachsene: Jahrgänge 1992 und älter.

Bei den Jugendlichen können auch jüngere Jahrgänge das Sportabzeichen ablegen, wenn sie mindestens die Leistungen für die Altersgruppe 8 / 9 Jahre erbringen.

FRAUEN UND MÄNNER (AB 18 JAHREN)

Bei der **ersten** Verleihung wird immer das Deutsche Sportabzeichen in **Bronze** ausgegeben. **Silber** gibt es nach der **dritten** erfolgreichen Prüfung. Das **Goldene Sportabzeichen** erhält, wer **fünf** erfolgreiche Prüfungen nachweisen kann.

Wiederholerinnen und Wiederholer werden in bestimmten Fällen besonders ausgezeichnet. So wird bei der entsprechenden Erfüllung das Goldene Abzeichen mit der Zahl 10, 15, 20, 25 usw. verliehen. Die Prüfungsjahre müssen nicht ununterbrochen aufeinanderfolgen.

JUGENDLICHE (8 – 17 JAHRE)

Mädchen und Jungen von 8 bis 17 Jahren können das Deutsche Sportabzeichen Jugend erwerben. Das Deutsche Sportabzeichen Jugend gibt es in **Bronze** nach der **ersten** erfolgreichen Prüfung, in **Silber** nach der **zweiten** und in **Gold** nach der **dritten** erfolgreichen Prüfung.

Wer als Jugendliche/r weitere erfolgreiche Prüfungen nachweist, erhält das Sportabzeichen in Gold mit der Zahl 4 bis 10. Die Prüfungsjahre müssen nicht ununterbrochen aufeinander folgen. Für die Zahl der bisher erfolgreichen Prüfungen werden alle vor 2010 verliehenen Schüler- und / oder Jugendsportabzeichen angerechnet.

EUROPÄISCHES JUGENDSPORTABZEICHEN

Wer 17 Jahre alt ist / wird (es gilt das Kalenderjahr, in das der 17. Geburtstag fällt) und eine Ausfertigung des Deutschen Sportabzeichen Jugend verliehen bekommen hat, ist berechtigt, auch das Europäische Jugendsportabzeichen zu tragen. Dieses Abzeichen muss gesondert bestellt werden.



Deutsches Sportabzeichen für Männer und Frauen



Deutsches Sportabzeichen für Jugendliche



GEBÜHREN FÜR DAS SPORTABZEICHEN

Verleihungsgebühren zuzüglich Versandkosten (1,45 €)	Preis
Bearbeitungsgebühr bei Verleihung Bronze-, Silber- oder Goldabzeichen	3,00 €
Bearbeitungsgebühr Gold mit Zahl einschließlich Abzeichen vergoldet	5,00 €
Bearbeitungsgebühren für die Bestätigung einer weiteren erfolgreichen Prüfung (ohne Abzeichen)	1,50 €

Zusatz- oder Ersatzbestellungen zuzüglich Versandkosten (1,45 €)			
Abzeichen Bronze, Silber oder Gold	1,00 €	Großabzeichen mit Zahl, vergoldet	6,00 €
Abzeichen mit Zahl, vergoldet	3,00 €	Bandschnalle	3,00 €
Kleinstabzeichen Bronze, Silber oder Gold	1,50 €	Bandschnalle mit Zahl	4,00 €
Kleinstabzeichen mit Zahl, vergoldet	2,50 €	Ehrengabe Gold 25-60	5,00 €
Großabzeichen Bronze, Silber oder Gold	3,50 €	Europäisches Jugendsportabzeichen	1,50 €

Wir bitten um Bezahlung per Überweisung oder Online-Banking auf das Konto des Hamburger Sportbundes bei der:

Hamburger Sparkasse, Konto-Nr. 1280 156 553, BLZ 200 505 50
unter Angabe: 2403100 / DSA / Name / Einheit o. Institution.

Eine Bezahlung mit Briefmarken ist nicht möglich. Wir bitten Sie auch, kein Bargeld per Post zu schicken. Ab einem Gesamtwert von 10 € wird auf Wunsch eine Rechnung erstellt. Diese kann jedoch nicht nachträglich erstellt werden.

Die Bearbeitung und Abzeichen für das Deutsche Sportabzeichen Jugend (8 – 17 Jahre) sind kostenlos.

Für die **Erstverleihung** in Bronze (Bronze 1) sind einzureichen:

- Prüfkarte (mit ausgefüllten Angaben der Person: Name, Vorname, vollständiges Geburtsdatum, Straße mit Hausnr., PLZ und Ort) des laufenden Jahres (2-fach: Original und Durchschlag)
- Kopie des Überweisungsträgers / Homebanking mit der jeweiligen Bearbeitungsgebühr und Rückporto (1,45 €)

Für die **Wiederholungsprüfungen** ab Bronze 2 (2. Prüfung)

- Prüfkarte (mit ausgefüllten Angaben der Person: Name, Vorname, vollständiges Geburtsdatum, Straße mit Hausnummer, PLZ und Ort) des laufenden Jahres (2-fach: Original und Durchschlag)
- Kopie der letzten Urkunde oder der letzten bestätigten Prüfkarte
- Kopie des Überweisungsträgers / Homebanking mit der jeweiligen Bearbeitungsgebühr und Rückporto (1,45 €)

Für die **Wiederholungsprüfung** ab Bronze 2 (2. Prüfung) gilt **für Soldaten**:

- Oben genannte Punkte für die Wiederholungsprüfung
- Sollte eine Kopie der letzten Urkunde bzw. der letzten bestätigten Prüfkarte nicht auffindbar sein, muss eine „Dienstliche Erklärung“ gemäß § 23 Soldatengesetz zusammen mit dem Sportleistungsblatt und einem Vermerk, bei welchem Landessportbund die jeweilige Urkunde ausgestellt wurde, eingereicht werden. Gemäß Absprache zwischen dem Streitkräfteamt und dem DOSB dürfen die Landessportbünde keine Sportleistungsblätter als Nachweis akzeptieren.



Wettbewerbe in Hamburg

SPORTABZEICHEN-SCHULWETTBEWERB

Dieser Wettbewerb ist im Sportkalender der Hamburger Schulen ausgeschrieben und läuft unabhängig vom Schuljahr. Gewertet werden alle erfolgreich abgelegten Sportabzeichen-Prüfungen der Schule bis zum **30. November 2010**. Teilnehmen können alle Schülerinnen und Schüler ab Jahrgang 2002. Alle Verleihungen einschließlich Abzeichen sind kostenlos.

VORAUSSETZUNGEN

An jeder Schule muss eine Sportlehrerin oder ein Sportlehrer die Prüfberechtigung für das Sportabzeichen haben. Ist dies nicht der Fall, kann die Prüfberechtigung beim HSB beantragt werden.

Alle im Wettbewerbsjahr erzielten Ergebnisse (Schulsportfeste, Bundesjugendspiele, Jugend trainiert für Olympia), die auch für das Sportabzeichen Gültigkeit haben, können in die Prüfkarte übertragen werden. Sind alle fünf Bedingungen erfüllt, müssen die Eintragungen durch Unterschrift der oder des Prüfberechtigten sowie durch den Schulstempel bestätigt werden.

Sind bei einem Schulwechsel nicht alle fünf Bedingungen erfüllt und ist das Sportabzeichen daher noch nicht verliehen worden, wird es bei Erfüllung der letzten Bedingung der Schule zugerechnet, die zu diesem Zeitpunkt besucht wurde.

ORGANISATION

Der Sportabzeichen-Schulwettbewerb wird über den HSB organisiert. Die von den Schulen benötigten Prüfkarten und Urkunden werden nach Bestellung vom HSB versandt. Die Unterlagen müssen dem HSB bis zum **30. November 2010** mit dem Meldebogen wieder vorliegen.

PREISE

Der HSB stellt für den Sportabzeichen-Schulwettbewerb (Schülerinnen und Schüler ab Jahrgang 2002) in 5 Gruppen jeweils drei Sachpreise von 50,- Euro bis 150,- Euro zur Verfügung.

- Gruppe 1: Schulen mit bis zu 180 Schülerinnen und Schülern
- Gruppe 2: Schulen mit 181 bis 360 Schülerinnen und Schülern
- Gruppe 3: Schulen mit 361 bis 650 Schülerinnen und Schülern
- Gruppe 4: Schulen mit mehr als 650 Schülerinnen und Schülern
- Gruppe 5: Sonderschulen / Förderschulen

Die Siegerehrung findet auf einer gemeinsamen Abschlussveranstaltung statt.

PRÜFERLEHRGANG

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder einen Prüferlehrgang an. Er findet am **10. April 2010** von 9 – 18 Uhr statt. Anmeldungen erfolgen bitte schriftlich über das HSB-Bildungsreferat:

Frau Golcz, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg,

Telefon 040 / 419 08-226, E-Mail: g.golcz@hamburger-sportbund.de.

Anmeldeschluss ist der 27. März 2010.



Orte, Termine und Ansprechpartner

HINWEIS

Alle Sportanlagen stehen außer zu den jeweils angegebenen Zeiten, insbesondere während des Übungs- und Trainingsbetriebs von Vereinen, nicht für das Sportabzeichen zur Verfügung und dürfen auch nicht zum Training benutzt werden. Die Anweisungen der Sportabzeichen-Beauftragten sind zu befolgen.

PERSONEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN

Auskunft:
Horst Martens
Telefon 040 / 640 65 96

Sportplatz: Hammer Park, Hammer Steindamm 131,
ABNAHME: Mai bis September, Mi. 17 – 19 Uhr, nach telefonischer Vereinbarung

BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFTEN

Auskunft:
Erich Baetke
Telefon 040 / 630 03 75

BUNDESWEHR

Auskunft:
Landeskommando Hamburg
Oberleutnant Dennis Glaser
E-Mail: VBK10S5offz@Bundeswehr.org
Telefon 040 / 866 48-44 00

FEUERWEHR

Auskunft:
Landesfeuerweherschule Hamburg, Fachbereich Sport und Gesundheit
Claus Lochmann
Telefon 040 / 428 51-45 92

POLIZEI

Auskunft:
Landespolizeischule Hamburg
Christian Dede
Telefon 040 / 428 66-82 32, Fax 040 / 428 66-82 98

SCHWIMMEN

STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
BLANKENESE Freibad Marienhöhe Luzerneweg 1-3 Halle Simrockstr. 45	Monika Beyer Telefon 040 / 811 95 31	jeden Mo. ab 20.30 Uhr in der Halle Frühjahrs- und Herbstferien ab 20 Uhr und nach Vereinbarung, auch mit den Schwimmmeistern, Telefon 040 / 86 01 79
EIDELSTEDT Poseidon-Bad Olloweg 51	SV Poseidon Telefon 040 / 570 55 22 Willi Steineckert Telefon / Fax 040 / 832 29 36	Mai bis September: nach Vereinbarung Training: Di. 19 – 20 Uhr (Gutschein Seite 19) Mai bis September Sa. 9 – 10 Uhr
FINKENWERDER Freibad Finksweg 82	Inge Behrens Telefon 040 / 742 61 43	nach Vereinbarung
HAMM Freibad Aschberg Rückersweg 2	Uwe Ahlf Telefon 040 / 219 14 25 Fax 040 / 219 54 44	nach Vereinbarung
HOHENFELDE Alsterschwimmhalle Ifflandstr. 21	Auskunft Telefon 040 / 223 012	nach Vereinbarung
LANGENHORN Kiwittsmoor Hohe Liedt 9	Thomas Schlünz Telefon 040 / 537 02 47 Fax 040 / 537 02 47 E-Mail: t.schlunz@mws-sport	Mai bis September: Mo. bis Fr. 11 – 19 Uhr und nach Vereinbarung
NIENDORF Frei- und Hallenbad Bondenwald Friedrich-Ebert-Str. 71	Herr Fock Telefon 040 / 551 86 29 Klaus Harder Telefon 040 / 551 87 98	zu jeder Zeit und nach Vereinbarung
ST. PAULI Schwimmbad St. Pauli Budapester Str. 29	Lorenz Teschner c/o DLRG Hamburg (Bezirk Alster) Telefon 040 / 632 18 40 E-Mail: alster@hh.dlr.de	Mi. nach Vereinbarung

LEICHTATHLETIK

■ Bezirk Altona

BLANKENESE Sportplatz Dockenhuden Simrockstr. 62 Schenefelder Landstraße 63	Monika Beyer Telefon 040 / 811 95 31	jeden letzten So. im Monat um 10 Uhr Training: Mai – September Di. ab 18 Uhr
---	---	---



Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Aus jeder der unten aufgeführten Gruppen (1–5) ist eine Übung nach Wahl auszuführen. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird. **Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in BRONZE ausge-**

geben. Kinder und Jugendliche erhalten das Sportabzeichen Jugend in SILBER in GOLD. Frauen und Männer erhalten Sportabzeichen in SILBER und nach de-

Gruppe	Übung	weibliche Jugend						männliche Jugend							
		8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	18–29	30–39
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit						in beliebiger Zeit						–	–
	200-m-Schwimmen	–	–	–	9:30	8:30	7:30	–	–	–	8:30	7:30	6:30	7:00	8:00
2	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	1,10	1,05
	Weitsprung ⁴	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	3,50	3,25
	Standweitsprung	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Sprung:	beliebig. Sprunggerät seit						beliebig. Sprunggerät seit			beliebig. Sprunggerät längs			Kasten quer	
	Hocke o. Grätsche ³	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10
3	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	–	–	10,3	9,9	9,2	8,8	–	–	–	–
	75-m-Lauf	–	–	13,2	12,9	12,7	12,5	–	–	12,7	12,3	11,8	11,0	12,4	13,0
	100-m-Lauf	–	–	–	–	16,5	16,2	–	–	–	–	15,0	14,2	16,0	17,0
	400-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	5:30	6:00
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	–	–	–	–	–	–	–	0:47
500-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20	–	–	
weitere Angebote ab 8 Jahre ¹	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
4	Kugel ⁵	–	–	4,50 (3 kg)	5,00 (3 kg)	5,50 (3 kg)	5,50 (4 kg)	–	–	6,50 (3 kg)	7,50 (3 kg)	7,50 (4 kg)	8,00 (5 kg)	6,50 (4 kg)	6,25 (4 kg)
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) ⁶	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00	–	–	37,00	34,00
	Wurfball (200 g)	–	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	–	18,00	22,00	28,00	32,00	38,00	27,00	25,00
	Schleuderball (1 kg)	–	–	–	20,00	23,00	25,00	–	–	–	25,00	30,00	35,00	27,00	25,00
	Schleuderball (1,5 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Medizinball (2 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	100-m-Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	2:00	2:20
	Geräturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwung						Reck: Aufschwung, Unterschwung						Handst., Aufschwung,	
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren ³	Boden: Rad			Boden: Radwende			Boden: Rad			Boden: Radwende			Niedersprung	
weitere Angebote ab 9 Jahre ¹	–	*	*	*	*	*	–	*	*	*	*	*	*	*	
5	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	–	–	–	–	–
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00	–	–
	2.000-m-Lauf	–	–	13:30	13:10	12:40	12:20	–	–	11:00	10:10	9:30	9:00	12:00	13:00
	3.000-m-Lauf ⁸	–	–	–	–	19:20	18:50	–	–	–	–	14:50	14:00	18:30	20:00
	5.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	5.000-m-Inline-Skating	–	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	–	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	16:30	17:00
	10.000-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	10-km-Wandern	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	7-km-Walking/Nordic Walking	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	61:00	64:00
	20-km-Radfahren ⁷	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	60:00	50:00	45:00	60:00	62:30
	600-m-Schwimmen	–	–	–	20:00	19:30	19:00	–	–	–	18:00	17:30	17:00	–	–
	1.000-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	28:00	30:30
Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit			35:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)	4 km in beliebiger Zeit			32:00 (5 km)	46:00 (8 km)	52:00 (10 km)	54:00 (10 km)	60:00 (10 km)	
weitere Angebote ab 8 Jahre ¹	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Anmerkungen:

¹ Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren der Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Fallblatt.

² Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern in den höheren Altersklassen diese Übung nicht m...

³ Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in...

en bei der zweiten erfolgreichen Prüfung und bei der dritten erfolgreichen Prüfung nach der dritten erfolgreichen Prüfung das der fünften erfolgreichen Prüfung in GOLD.

Alle Landessportbünde/-verbände mit ihren Sportvereinen und die Sportämter geben Auskunft, wo die Vorbereitungen auf das Sportabzeichen und die Prüfungen stattfinden. Weitere Auskünfte erteilen die regionalen Sportabzeichen-Beauftragten und die -Prüfer/innen. **Die Tabelle gibt Aufschluss über die Leistungsanforderungen in den verschiedenen Altersklassen.**

Frauen										Männer										
40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80
9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00		6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60		1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75
3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20		4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90
-	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05		-	-	-	-	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
Kasten/Pferd seit			Bock seit		Hockwende über Kasten 0,70-0,90		Hockwende auf Kasten 0,70-0,90			Kasten/Pferd längs				Bock seit		Hockwende auf Kasten 0,70-0,90				
1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10
9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2		-	-	-	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7
-2.										-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0		13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0
-	-	-	-	-	-	-	-	-		1:08	1:10	1:12	-2.	-	-	-	-	-	-	-
6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30		3:50	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00
-	-	-	-	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36
0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	-	-	-		-	-	-	-	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-		1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	-
*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25		8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50
(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)		(7,26 kg)	(7,26 kg)	(7,26 kg)	(7,26 kg)	(6,00/6,25 kg)	(5 kg)	(5 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)
-	-	-	-	-	-	-	-	-		8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	-2.	-	-
31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	-2.				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00		-	-	-	-	-	-	28,00	26,00	24,00	22,00	19,00
-	-	-	-	-	-	-	-	-		35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	6,50	6,00	5,50	5,00		-	-	-	-	-	-	-	8,50	8,00	7,50	7,00
2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20		1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00
Handstand; Sprung in den Stütz; Abzug				hoher Hockstütz; Sprung in den Stütz; Abzug					Handst.; Schwingen, hohe Wende			Handstand; Schwingen, Kehre			Schwingen, Vorschwung zum Außenquersitz; Niedersprung					
*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00		23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	-2.	-	-	-	-
17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-		28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	-	-	-
-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30		-	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30
67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00		56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00
65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00		45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00
-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00		26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00
65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00		72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00
(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)		(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)
*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Stand: 2010

berbern/innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt Anforderung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, mehr durchzuführen.

wenn die Ausführung mit „gekonnt“ bewertet wird und in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.

4. In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.

5. Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.

6. ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.

7. Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km

8. Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen

LEICHTATHLETIK

STADTTEIL

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R

TAG UND UHRZEIT

■ Bezirk Altona

LURUP

Jonny-Arfert-Sportplatz
Flurstr. 7

Willi Steineckert
Telefon / Fax 040 / 832 29 36
E-Mail: willi.steineckert@t-online.de

April bis September:
Di. 18 – 20 Uhr

■ Bezirk Bergedorf

ALLERMÖHE

Sportanlage
Neu-Allermöhe-Ost
Henriette-Herz-Ring neben der
Anton-Reé-Schule

Gisela Risse
Telefon 040 / 723 46 00

Mai bis September:
jeden 3. Mi. ab 18 Uhr
jeden 3. So. ab 10 Uhr
auch 17. Okt.

WENTORF

SC Wentorf
Am Sportplatz 10

Olaf Kreienbring
Telefon 040 / 720 93 45 (priv.)
Telefon 040 / 720 42 45 (Verein)
E-Mail: sportabzeichen@sc-wentorf.de
Claus Zinggrebé
Telefon 040 / 720 69 38

Mai bis September:
Training / Abnahme:
jeden Montag
(auch in den Ferien)
18.30 – 20 Uhr
und nach Vereinbarung

■ Bezirk Eimsbüttel

EIDELSTEDT

Sportzentrum
Redingskamp 25

Heike Holm
Telefon 040 / 57 90 56

3. Mai bis 4. Oktober:
jeden 1. und 3. Mo.
16.30 – 19 Uhr

EIMSBÜTTEL

Sportplatz
Sternschanze 4

Bernhard Capell
Telefon 040 / 420 02 52

7. April bis 20. Oktober: Mi. 10 – 12 Uhr,
insbesondere für Aufnahmeprüfung Uni /
Bundeswehr / Polizei

NIENDORF

Carl-Ohl-Kampfbahn
Am Bondenwald 14 c,
der Sportplatz liegt hinter
dem Gymnasium und
links vom Schwimmbad

Manfred Schubert
Telefon 040 / 551 30 00,
Mobil 0163 / 819 38 81

Klaus Harder
Telefon 040 / 551 87 98

jeden 1. und 3. Sonntag
2. Mai bis 3. Oktober:
10 – 12 Uhr,
jeden 1. und 3. Mittwoch
5. Mai bis 15. September:
16.30 – 19 Uhr
Termine unter Vorbehalt

SCHNELSEN

Sportplatz
Königskinderweg

Peter Hüttner
Telefon 040 / 550 52 46

nach Vereinbarung

STELLINGEN

Stellinger Stadion
Sportplatzring 36
Eingang Basselweg

Helga Kühn
Telefon 040 / 54 18 82

Mai bis September:
jeden Do. ab 17 Uhr
nach Vereinbarung

■ Bezirk Harburg

BUCHHOLZ Sportplatz Albert-Einstein-Gymnasium Buenser Weg	Horst Pulss Telefon 041 81 / 313 09	Mai bis September: Mo. 17 – 19 Uhr (außer Schulferien)
BUXTEHUDE Jahnstadion An der Rennbahn	Gernot-Werner Marx Telefon 040 / 49 91 27 Hans-Georg Lang Telefon 04161 / 706 744	April bis Oktober: Mi. ab 16.30 Uhr nach Vereinbarung
HARBURG Sportplatz Außenmühle Vinzenweg 18	Gerhard Grönboldt Telefon 041 05 / 48 48	14. Juli – 15. September: Mi. 18 – 19.30 Uhr und nach Vereinbarung
HEIMFELD Sportplatz Vahrenwinkelweg 39	Peter Schreiber Telefon 040 / 766 67 48 Erwin Aschmotat Telefon 040 / 792 43 19	Mai bis Oktober: jeden 2. Fr. 17 – 19 Uhr Mai bis September: jeden 2. und 4. Fr. 17 – 19 Uhr (außer Schulferien) Okt. nach Vereinbarung
HEIMFELD Sportplatz Rot-Gelb Ehestorfer Weg 79/ Lichtenauer Weg	TuS Harburg Peter Landahl Telefon 040 / 760 30 14 Geschäftsstelle Telefon 040 / 790 16 60	Mai bis Oktober: nach Vereinbarung
NEUGRABEN Sportplatz Opferberg Cuxhavener Str. 271 a	Reinhard Krischak Telefon 041 61 / 25 68	April bis September: Training: Di. 18 – 19.30 Uhr Abnahme: 4. Mai bis 28. September jeden 2. und 4. Di. auch in den Ferien
SINSTORF Sportplatz Scharfsche Schlucht	Horst Heyer Telefon 040 / 766 46 37 Vertreter: Ronald Bartels Telefon 040 / 76 10 26 31	Mai bis September: Do. 17.30 – 19 Uhr

■ Bezirk HH-Mitte

WILHELMSBURG Sportplatz Dratelstr.	Richard Kirchner Telefon 040 / 754 29 85 Vertreter: Gerd Lemcke Telefon 040 / 754 62 78	April bis Oktober: Mi. 16 – 18 Uhr Abnahme: jeden 2. Mi. nach Vereinbarung
BILLSTEDT Sportanlage Mümmelmannsberg (Gesamtschule), Kandinskyallee	Karin Bach Telefon 040 / 712 62 75 Bernhard Schnepf Telefon 040 / 739 49 28	Mai bis Oktober: Do. 18 – 20 Uhr und nach Vereinbarung

LEICHTATHLETIK

STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
■ Bezirk HH-Mitte		
FINKENWERDER Uhlenhoff-Sportplatz Norderschulweg	Inge Behrens Telefon 040 / 742 61 43	Mo. 3.5. / 31.5. / 7.6. / 21.6. / 5.7. / 16.8. / 30.8. / 6.9. / 20.9. ab 16 Uhr
HAMM Sportplatz Hammer Park Hammer Steindamm 131	Martin Thadewaldt Telefon 040 / 250 56 35	Mai bis August: jeden 2. und 4. Mo., ab 17 Uhr September: jeden Mo., ab 17 Uhr
■ Bezirk Hamburg Nord		
BARMBEK Dulsberg-Süd Königshütter Str.	Horst Martens Telefon 040 / 693 81 69	April bis September: Training / Abnahme: jeden 4. Mo. 17.30 – 19.30 Uhr
LANGENHORN Sportzentrum Oehleckerring Beckermannsweg 23	Klaus Schmidt Telefon 040 / 602 48 25 (ab 19 Uhr)	Mai bis September: jeden Di., ab 18 Uhr
WINTERHUDE Jahnkampfbahn Linninger 3 und Leichtathletikhalle Alsterdorf Krochmannstr. 55	Erich Baetke, Telefon 040 / 630 03 75 che.baetke@t-online.de Jens Witt, Tel. 040 / 631 62 71 Johann Alberts, Telefon 040 / 601 98 03	Mai bis September: jeden Di., ab 17 Uhr und nach Vereinbarung Im Winterhalbjahr zwischen 12 und 16 Uhr nur nach Vereinbarung
■ Bezirk Wandsbek		
BERGSTEDT Sportanlage Volksdorfer Damm 69	Gunda Saul Telefon 040 / 601 97 48	Di. 4.5. / 11.5. / 25.5. 1.6. / 22.6. / 6.7. / 24.8. / 7.9. ab 18 Uhr
BRAMFELD Sportanlage Ellernreihe 88	Brigitte v. Hielmcrone Telefon 040 / 656 42 55 Uwe Weiershausen Telefon 040 / 603 00 17	Mai bis September: jeden Mo. 18 – 20 Uhr
OHLSTEDT Sportplatz Sthamerstr. 30	Antje Surenbrock Telefon 040 / 604 82 22	Mai bis September: jeden Mo. 18 – 19.30 Uhr und nach Vereinbarung
POPPENBÜTTEL Sportplatz Büthenkoppel 1	Herbert Schacht Telefon 040 / 608 01 30 E-Mail: Herbert.Schacht@ihr-geld.de	Mai bis September: jeden Mi. ab 18 Uhr und nach Vereinbarung
RAHLSTEDT Sportplatz Scharbeutzer Str. 25	Franz Schuldt Telefon 040 / 640 56 59	Mai bis September: jeden 1. und 3. Mo. um 18 Uhr

STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
WANDSBEK Sportplatz Oldenfelde Bernar Heerweg 190	Konrad Siegel, Telefon 040 / 656 51 83 E-Mail: K_Siegel@gmx.de Vertreter: Uwe Harms, Telefon 040 / 644 66 38	Mai bis September: jeden 1. und 3. Mo. 17 – 19 Uhr
WANDSBEK Sportplatz Bekkamp Bekkamp 25	Erika Fedder (Geschäftsstelle) Mobil 0178 / 506 13 36 Manfred Lüder Telefon 040 / 500 04 30	Juli bis September: Mo. ab 17 Uhr
WELLINGSBÜTTEL Sportplatz Waldingstr. 91 Anfahrt über: Am Pfeilshof	Gerd Borchert Telefon 040 / 640 67 56	3. Mai – 4. Oktober: Mo. 17 – 19 Uhr, Training / Abnahme für Nordic-Walking und Schwimmen auf Anfrage!

RADFAHREN

BERGEDORF Curslacker Heerweg BAB 25 – AS Hamburg- Curslack (gegenüber Top-Fit Sportcenter)	Gisela Risse Telefon 040 / 723 46 00 Strecke: Curslacker Heerweg – Heinrich-Stubbe-Weg – Kirchenheerweg bis Zollenspieker (Elbfähre) und zurück	Mai bis Oktober: jeden 1. So. Start: 9 Uhr – nur Gruppe 5
FINKENWERDER Parkplatz „Bremer“ DASA Neßkatenweg	Inge Behrens Telefon 040 / 742 61 43 Strecke: Finkenwerder – Neuenfelder Haupt- deich – Jork – Kohlenhusen und zurück	So. 18.4. und 29.8. Start: 9 Uhr
NEUGRABEN Francoper Straße/ Neuwiedenthaler Str.	Reinhard Krischak Telefon 041 61 / 25 68 Strecke: Francoper Str. / Ecke Neuwieden- thaler Str. – Neuenfelder Hinterdeich – Neuwulmstorfer Bahnhofstraße – Ortsteil Rübke – Buxtehuder Straße bis Hausnummer 64 und zurück	nach Vereinbarung
RISSEN-KLÖVENSTEEN Treffpunkt Klövensteen „Pony-Waldschänke“ Babenwischenweg 28	Monika Beyer, Telefon 040 / 811 95 31 Strecke (2,5 Runden): Start Ellernholt – Feldweg 65 – Feldweg 90 – Waldschänke – Klövensteenweg – Feldweg 83 – Feldweg 81 – Schlankweg – Ohlnhof – Ziel „Waldschänke“	Sa. 29.5. / 26.6. / 28.8. / 25.9. Start: 9 Uhr
RADE/TANGSTEDT Rader Weg Parkplatz Wulksfelder Weg	TSC Wellingsbüttel Kurt Ehlers, Telefon 040 / 64 94 09 65 Strecke: Rundkurs, der dreimal zu durchfahren ist: Rader Weg – Ehlersberger Weg – Wulks- felder Weg	Mai bis Oktober: nach Vereinbarung

RADFAHREN

STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
SCHNELSEN Parkplatz der Fa. Stulz Holst. Chaussee 283	Manfred Schubert, Telefon 040 / 551 30 00 Mobil 0163 / 819 38 81 Klaus Harder, Telefon 040 / 551 87 98 Strecke: Schnelsen – Quickborn – Schnelsen	Sa. 19.6. / 14.8. / 18.9. Start: 14 Uhr
WILHELMSBURG Stillhorner Weg 40 Hotel Le Méridien-Rückseite	Richard Kirchner Telefon 040 / 754 29 85	nach Vereinbarung
HARBURG Kleingartenverein 732 Hörstener Straße	Gerhard Grönboldt Telefon 04105 / 48 48 Strecke: Hörstener Str. – Kanzlershofer Weg – Großmoordamm – Rehmendamm – Hörsten – Meckelfeld – Klein Moor – Groß Moor – Großmoordamm – Hörstener Str., 300m bzw. 500m Radfahren ebenfalls möglich	Ende Mai bis Mitte September So. um 10 Uhr nach Vereinbarung

TURNEN

BILLSTEDT Schule Bonhoefferstraße 13	Rosemarie und Wolfgang Steingruber Telefon 040 / 735 12 38	nach Vereinbarung
HEIMFELD Turnhalle Petersweg	Peter Schreiber Telefon 040 / 766 67 48	Di. ab 20.15 Uhr (außer Schulferien)
NEU ALLERMÖHE Anton-Reé-Schule Ebner-Eschenbach-Weg 43	Gisela Risse Telefon 040 / 723 46 00	nach Vereinbarung
NIENDORF Turnhalle Moorflagen Wagrierweg 18	Michaela Kreuzt Telefon 040 / 555 33 45	Mo. ab 20 Uhr bitte nach telefonischer Anmeldung
WINTERHUDE Haus der Jugend U-Bahn Lattenkamp	Karin Laufer Telefon 040 / 511 62 67	nach Vereinbarung

SCHIESSSPORT

BAHRENFELD Schießanlage Wichmannstr. 29	Altonaer Schützengilde von 1639 e.V. Michael Weber, Telefon 0177 / 373 17 73 oder Hamburger Sportschützen von 1963 e.V. Karl-Heinz Dietzmann, Telefon 0171 / 280 50 50 E-Mail: Dietzmann-Hamburg@t-online.de	Mi. ab 17 Uhr Do. ab 19.30 Uhr
--	---	---------------------------------------

STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
BERGEDORF Schießanlage im Bergedorfer Gehölz/ Reinbeker Weg 83	Bergedorfer Schützengesellsch. v. 1848 e.V. Peter Rehan Telefon 040 / 738 00 00 Mobil 0162 / 325 20 20	nach Vereinbarung
RAHLSTEDT Schießanlage Schützenhof Rahlstedt Hüllenkoppel 56	Schützengilde von Meiendorf e.V. Werner Schumacher Telefon 040 / 678 84 99 oder Schützenverein Rahlstedt Jörg Rusch, Telefon 040 / 647 47 43	nach Vereinbarung
REINBEK Loddenallee 4	Reinbeker Schützenverein Klaus Smukal Telefon 040 / 722 89 65	Do. 19.30 – 21 Uhr und nach Vereinbarung
SASEL Schießstand Schützenhof Berner Au Meiendorfer Weg	Saseler Schützenverein Peter Müller Telefon 040 / 602 58 96 E-mail: petermueller@Alice-dsl.de	Do. von 19 – 21 Uhr (nicht in den Schulferien)
WANDSBEK Hammer Str. 58 (zwischen den Bahngleisen)	Wandsbeker Schützengilde e.V. von 1637 Jens Behrens Telefon 040 / 68 63 63	Fr. 17 – 22 Uhr

BOGENSCHIESSEN

BLANKENESE Alte Sporthalle des Gymnasium Blankenese Oesterley-/Sibbertstr.	Andreas Fläschner Caren Reinecke Telefon 040 / 870 50 94	Mai bis September: nur nach Vereinbarung Fr. 19 – 21 Uhr
--	--	--

INLINE-SKATING

WILHELMSBURG Stillhorner Weg 40 Hotel Le Méridien / Rückseite	Richard Kirchner Telefon 040 / 754 29 85	nach Vereinbarung
--	---	-------------------

KANU / RUDERN

ALLERMÖHE Leistungszentrum Rudern / Kanu Am Wasserpark Dove-Elbe Allermöher Deich	Klaus Lehmann Telefon 04101 / 78 09 01 E-Mail: vorsitzender@RDE-Hamburg.de	nach Vereinbarung
WANDSBEK Bootshaus RV Wandsbek Alsterkrugchaussee 224	Markus Delfs Mobil 0162 / 655 13 75	nur Rudern nach Vereinbarung

KEGELN

STADTTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
EIDELSTEDT Sportzentrum Redingskamp 25	Rolf Siefke Telefon 040 / 691 11 61 E-Mail: kegelrol@aol.com	nach Vereinbarung

WANDERN / WALKING / NORDIC-WALKING

BERGEDORF	Gisela Risse Telefon 040 / 723 46 00	nach Vereinbarung
FINKENWERDER Uhlenhoff-Sportplatz Norderschulweg	Inge Behrens Telefon 040 / 742 61 43	nach Vereinbarung nur Walking
LANGENHORN Sportzentrum Oehleckerring Beckersmannweg 23	Ursula Bülow Telefon 040 / 532 37 00	nach Vereinbarung (ganzjährig) Anfahrt über Oehleckerring
ÖJENDORF Sportpark Koolbargenredder 35	Bernhard Schnepf Telefon 040 / 739 49 28 E-Mail: ski@ghb-hamburg.de	nach Vereinbarung
OHLSTEDT Schule Am Walde Kupferredder 12	Antje Surenbrock Telefon 040 / 604 82 22	nach Vereinbarung
WANDSBEK Sportplatz Oldenfelde Berner Heerweg 190	Konrad Siegel Telefon 040 / 656 51 83 E-Mail: K_Siegel@gmx.de	nach Vereinbarung

GEWICHTHEBEN / BANKDRÜCKEN

ALTONA Polizei-Sporthalle Haubachstraße 62	Helmut Ewerbeck Telefon 040 / 691 67 71	Di. und Fr. 18 – 19 Uhr
BARMBEK Leistungszentrum HH Osterbekstr. 96	Frank Schönrock, BKS Hamburg e.V. Hamburger Gewichtheberverband e.V. Telefon 040 / 229 01 63 (p) Telefon 040 / 410 915 94 (Verein) E-Mail: BKSVSchoenrock@t-online.de	Mo., Mi. und Fr. 18 – 21.30 Uhr
	Wolfgang Woelky Telefon 040 / 522 27 94	Mo. und Mi. 15 – 18 Uhr

© K.O.M. Stuttgart

Ich will gewinnen

NA LOS!

Nur wer spielt, kann gewinnen. Die GlücksSpirale bietet Ihnen die Chance auf **7000 Euro mehr im Monat, ein Leben lang**. Gleichzeitig unterstützen Sie mit jedem Los den deutschen Sport – und das ist ein Gewinn für alle.

GlücksSpirale

Für ein Morgen ohne Sorgen.

GUTSCHEIN

SV Poseidon Hamburg e.V.

Gutschein über eine zweimalige Ermäßigung von je Euro 1,- auf den normalen Eintrittspreis zum Besuch des vereinseigenen Bades Olloweg 51, 22527 Hamburg (Eidelstedt)

*Gültig: 2010
Montag bis Freitag
für Sportabzeichentraining
und Abnahme.
Bitte DSA-Prüfkarte vorlegen!*

GUTSCHEIN

SV Poseidon Hamburg e.V.

Gutschein über eine zweimalige Ermäßigung von je Euro 1,- auf den normalen Eintrittspreis zum Besuch des vereinseigenen Bades Olloweg 51, 22527 Hamburg (Eidelstedt)

*Gültig: 2010
Montag bis Freitag
für Sportabzeichentraining
und Abnahme.
Bitte DSA-Prüfkarte vorlegen!*

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND ©

IN ZUSAMMENARBEIT

**SPORT PRO
GESUNDHEIT**

MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER

GEPRÜFT & EMPFOHLEN

„Gesundheit braucht Bewegung!“

Qualifizierte und zertifizierte Gesundheitssport-Angebote erhalten Sie unter www.hamburger-sportbund.de oder Tel. 040 / 419 08-111, Hamburger Sportbund

Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

