

## Aktivitäten in Altenkirchen

Verein, Organisation, Einrichtung:

### **DLRG Ortsgruppe Altenkirchen e.V.**

Ansprechperson: Fabian Fuchs

E-Mail: [fabian.fuchs@dlrg.org](mailto:fabian.fuchs@dlrg.org)

Telefon / mobil 0175 2040149

### **Bewegungsangebot 1**

#### Fit für das Deutsche Sportabzeichen

Wir machen uns fit für das Deutsche Sportabzeichen - Das Ehrenzeichen für eure Fitness. Das Deutsche Sportabzeichen erhältst du für Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Nicht in einer Sportart, sondern in vielen. Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Kugelstoßen, Tanzen, den Medizinball werfen, Barren oder Reck. Das Abzeichen bekommst du, weil du in vielen Disziplinen stark bist. Das Gute daran: Du wählst aus jeder Kategorie die Disziplin, die deiner Stärke entspricht. Noch besser: auf das Abzeichen musst du nicht allein trainieren. Wir treffen uns als Gruppe und trainieren mit zahlreichen Übungsleiter:innen deine Lieblingsdisziplinen in Zirkelform. An den genannten Terminen werden wir wechselnd Disziplin-Stationen aufbauen und gemeinsam trainieren. Ziel ist es, am Ende der Trainingsreihe das Deutsche Sportabzeichen auch noch abzulegen.

05.05.2025 17:00-19:00 Uhr

12.05.2025 17:00-19:00 Uhr

19.05.2025 17:00-19:00 Uhr

26.05.2025 17:00-19:00 Uhr

02.06.2025 17:00-19:00 Uhr

09.06.2025 17:00-19:00 Uhr

Im Sportzentrum

57610 Altenkirchen