

23. SPORTABZEICHEN- & FAMILIENTAG

Veranstalter:



Sonntag, 07. Juli 2019

11.00 bis 17.00 Uhr

Sportplatz Friedrich-Bährens-Gymnasium

In Zusammenarbeit
mit dem



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



mit der Durchführung
beauftragt:



TV Jahn
Rot-Weiß
Schwerte

unter Mithilfe von:



Schwerter Turnerschaft 1868
e.V.



Bürgerschützenverein
Schwerterheide 1898 e.V.

DAS DEUTSCHE OLYMPISCHE SPORTABZEICHEN

für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre und Erwachsene – auch mit Behinderung

Jeweils eine Disziplin aus den Bereichen Ausdauer (1), Kraft (2), Schnelligkeit (3) und Koordination (4) muss erbracht werden.

zu (1)

- **9.00 Uhr** (Treffpunkt Ruhrtal-Gymnasium)
20 km Fahrrad fahren, für Jugendliche in Begleitung Erwachsener 10 km
- **11.00 Uhr** (ab Sportplatz Friedrich-Bährens-Gymnasium)
7,5 km Walking / Nordic Walking
- **11.00 Uhr bis 17.00 Uhr** (auf dem Sportplatz Friedrich-Bährens-Gymnasium)
800m-/3000m-Lauf

zu (2)

- Schlagballwurf 80g – Ballwurf 200g – Medizinballwurf
- Kugelstoßen – Steinstoßen
- Standweitsprung

zu (3)

- 30m-/ 50m-/100m-Lauf

zu (4)

- Weitsprung – Schleuderball – Seilchenspringen

FERNER BIETEN WIR

- Getränke
- Gegrillte Würstchen
- Kaffee & Kuchen
- Eis
- Hüpfburg
- Konzentrationsspiel
„Heißer Draht“
- Riesenmikado
- Kinderschminken
(ab 15.00 Uhr)

„DER VEREIN STELLT SICH VOR“

von ca. 14.30 – 16.30 Uhr
in der Sporthalle FBG

Die verschiedenen Abteilungen (Turnen, Ballett, Handball und Gesundheitssport) geben einen Eindruck vom Übungsbetrieb.

KOMMT! MACHT MIT! TEILNAHME IST KOSTENLOS!