



BREITENSSPORTABZEICHEN

WOCHE

21. – 26.9.2020

Der TV Lokstedt bietet seinen Mitgliedern und anderen Interessierten die Möglichkeit, verschiedene Breitensportabzeichen zu erlangen. Der Erwerb der Abzeichen ist für Jedermann möglich: vom Kind bis zum Senior, vom Sporteinsteiger bis zum ambitionierten Ausdauersportler. Wir bieten das Parksportabzeichen als allgemeinen Fitness-Test an, sowie 3 Stufen des DLV-Laufabzeichens und 2 Stufen des Nordic-Walking-Abzeichens.

PARKSPORT-ABZEICHEN

Das ParkSportAbzeichen ist ein Fitness-Test, der im Freien abgelegt werden kann. Es werden die Fähigkeiten in den vier Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie Koordination getestet. Aus den vier Bereichen muss jeweils eine Disziplin erfolgreich abgelegt werden. Es stehen sechs Disziplinen zur Auswahl:

- Walken (Bereich Ausdauer)
- Liegestütz (Bereich Kraft)
- Balancieren (Bereich Koordination)
- Stepping (Bereich Schnelligkeit)
- Standweitsprung (Bereich Kraft)
- Seilspringen (Bereich Koordination)



Termin: Samstag, 26.9., 13 – 15 Uhr, Treffpunkt: TVL Parkplatz Döhrntwiete 20.

NORDIC WALKING-ABZEICHEN

Hier kommt es darauf an, kontinuierlich ohne Pause über eine bestimmte Zeit zu walken. Das Tempo und die Strecke sind hierbei egal, denn es geht um die Verbesserung der individuellen Leistung. Wir bieten die Abzeichen für 30 min oder 60 min Nordic Walking an.



Stufe 1
30 Minuten
Nordic-Walken ohne Pause



Stufe 2
60 Minuten
Nordic-Walken ohne Pause

Termin: Montag, 21.9., 17:45 Uhr, Treffpunkt: TVL Parkplatz Döhrntwiete 20.

**Training (nur für TVL Mitglieder): Montag 17:45 – 19:15 Uhr,
Donnerstag 17:45 – 18:35 Uhr**

LAUF-ABZEICHEN

Hier geht es nicht um Schnelligkeit und Wettbewerb, sondern vielmehr um die Verbesserung der individuellen Leistung. Das Tempo und die Strecke sind hierbei egal. Es kommt nur darauf an, kontinuierlich ohne Pause über eine bestimmte Zeit zu laufen. Wir bieten das Abzeichen für 15 min, 30 min oder 60 min an.



Stufe 1
15 min Dauerlauf:
silbernes L auf hellgrünem Grund



Stufe 2
30 min Dauerlauf:
silbernes L auf rotem Grund



Stufe 3
60 min Dauerlauf:
goldenes L auf blauem Grund

Termin: Donnerstag, 24.9., 18:45 Uhr, Treffpunkt: TVL Parkplatz Döhrntwiete 20.

Training (nur für TVL Mitglieder): Donnerstag 18:45 – 19:35 Uhr

Ihr seid herzlich eingeladen mitzumachen!

Kosten (inkl. Urkunde + Abzeichen): Mitglieder € 10,- / Nichtmitglieder: € 20,-€

Mehr Informationen und Anmeldung bis 18.9., 12 Uhr

bei Miriam Götting (info@tv-lokstedt.de).