

# Wie fit bist du?



## Leichtathletik Trainingsabende für Erwachsene für das Deutsche Sportabzeichen (DSA)

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine der höchsten Auszeichnungen im Breitensport und wird für sportliche Leistungen vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) in Bronze, Silber oder Gold verliehen. Die geforderten Leistungen sind nach Alter und Geschlecht in verschiedene Leistungsklassen gestaffelt.

Der Nachweis des DSA ist inzwischen in zahlreichen Berufen, wie beispielsweise bei der Polizei und Feuerwehr, eine wichtige Voraussetzung für eine Bewerbung. Auch bei Krankenkassen gibt der Nachweis des DSA Bonuspunkte.

Wir bieten gemeinsame Trainingsabende für das DSA an: Montag, 4.9./11.9./18.9./25.9., jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr. Für das Training der Ausdauerdisziplinen bieten sich die Nordic Walking- und Lauffreize (Nordic Walking: Donnerstag 17:30 – 18:20 Uhr, Laufen: Donnerstag 19:00 – 19:50 Uhr) an. Während des Workshops besteht die Möglichkeit, das DSA abzulegen.

Die Teilnahme am Workshop kostet für Mitglieder 10 Euro, für Nichtmitglieder 20 Euro.

Mehr Infos gibt es bei Miriam Götting ([miriam.goetting@gmail.com](mailto:miriam.goetting@gmail.com)) oder 01573 7518489.