

Allgemeines vor, während und nach dem Sport

- ! Trainer über Krankheiten/Behinderungen informieren
- ! aktuelle Telefonnummer dem Trainer mitteilen
- ! vor dem Sport nicht viel essen
- ! während den sportlichen Aktivitäten ausreichend trinken
- ! es gibt auf dem Sportplatz keine Dusch- und Waschgelegenheit.
- ! Trockene und warme Kleidung Ersatzkleidung mitbringen
- ! bei Gewitter und Starkregen findet kein Sporttreff statt

BARMER
diegesundexperten

Deutsches Sportabzeichen:

Die Herausforderung des **Jahres 2011** –
ihrer Gesundheit zuliebe!

Tipp:

Viele Krankenkassen honorieren ihre Leistung!
Erkundigen sie sich bei ihrer Krankenkasse!

Ansprechpartner:

Otto und Heidi Hövel
sportabzeichen@esvhorrem.eu
Tel.: 02237-2519 od. 922877
Mobil: 0170-9897858

Bruno Hohr
petrahohr@msn.com
Tel.: 022 73-57156



Innenministerium
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Interessiert am Sporttreff für das deutsche Sportabzeichen?

Wenn, ja....

Info's anfordern bei:

Otto Hövel
sportabzeichen@esvhorrem.eu
oder
Bruno Hohr
petrahohr@msn.com



Sporttreff

ESV 1925 Horrem e.V.

Freizeit- und Breitensport



Runter vom Sofa, ab zum Sport!

Sporttreff

das deutsche Sportabzeichen

2011

ESV 1925 Horrem e.V.



Ausdauer, Schnelligkeit, Schwimmvermögen, Schnell- und Sprungkraft. Ganz egal ob zum ersten oder wiederholten Mal.

Die Vorbereitung auf das Sportabzeichen ist immer eine große Herausforderung und ein wunderbarer körperlicher Ausgleich. Denn im Alltag ist Bewegung meist Mangelware, ungünstige Belastung dafür an der Tagesordnung.

Quelle: Trainingsjahrbuch2008

ESV-Sporttreff:

Leichtathletik

Treffpunkt: Sportplatz am Schulzentrum Horrem-Sindorf

Uhrzeit: mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr

Schwimmen

Treffpunkt: Hallenbad Kerpen, Jahnplatz

Uhrzeit: sonntags, 12:30 – 14:00 Uhr

Training und Abnahmen finden ausschließlich nach Terminabsprache statt!

Die Sporttreffs finden unter der Leitung des ESV 1925 Horrem e.V. statt.



Machen Sie das Deutsche Sportabzeichen - jedes Jahr!

Sport und Bewegung sind für Sie ein Stück Lebensqualität?

Dann ist das Deutsche Sportabzeichen eine Herausforderung genau nach ihrem Geschmack

- ☺ Sie lernen sich und ihren Körper besser kennen!
- ☺ Sie entdecken, was in ihnen steckt!
- ☺ Sie schöpfen Kraft für den Alltag!
- ☺ Sie setzen Zeichen für ein aktives und erfolgreiches Leben!
- ☺ Sie holen sich den objektiven Nachweis überdurchschnittlicher Fitness!

Sportmedizinische Empfehlung:

Bitte lassen sie sich sportmedizinisch untersuchen,

- ☝ wenn bei der Vorbereitung auf das Deutsche Sportabzeichen Beschwerden auftreten,
- ☝ wenn Sie nach der letzten Prüfung krank waren,
- ☝ wenn sie über 40 sind und sich zum ersten Mal auf das Sportabzeichen vorbereiten.

Empfohlene Untersuchungsintervalle, wenn Sie das Deutsche Sportabzeichen jährlich wiederholen:

- ☝ unter 40 Jahre alle fünf Jahre
- ☝ über 40 Jahre alle drei Jahre

Quelle: Trainingsjahrbuch2008

ESV 1925 Horrem e.V.

Deutsches Jugendsportabzeichen und Deutsches Sportabzeichen



Nachfolgende Übungen und Prüfungen können sie bei uns trainieren bzw. abprüfen lassen:

Gruppe	Übung	Ort
1	Schwimmen	HB Kerpen
2	Weitsprung	Sporttreff
3	Laufen	Sporttreff
4	Kugelstoßen	Sporttreff
4	Wurf-, Schlagball	Sporttreff
4	Schwimmen	HB Kerpen
5	Laufen	Sporttreff
5	Radfahren	Sporttreff
5	Schwimmen	HB Kerpen

Kosten je Abzeichen:

Grundgebühr: 10,00 €
Sonderzuschlag: 5,00 €
Gesamtkosten: 15,00 €

Für ESV-Vereinsmitglieder entfällt unter Vorlage des Ausweises der Sonderzuschlag!

Weiter Informationen im Internet:
www.lsb-nrw.de
www.sportabzeichen.de
www.deutsches-sportabzeichen.de