



Mach' es, du schaffst es!

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2019



Trainings- und Abnahme-Termine für Lauf- und Technikdisziplinen
vom 03. Mai 2019 bis 27. September 2019*
Bezirkssportanlage Am Bandsbusch, Hilden; jeweils Freitags von 18 – 20 Uhr

Mai	Juni	Juli	August	September
03.05. Lauf	07.06. Lauf	05.07. Lauf	02.08. Lauf	06.09. Technik
10.05. Lauf	14.06. Technik	12.07. Technik	09.08. Technik	13.09. Technik
17.05. Technik	21.06. Technik	19.07. Technik	16.08. Technik	20.09. Lauf u. Technik
24.05. Technik	28.06. Lauf	26.07. Lauf	23.08. Lauf	27.09. Lauf u. Technik
31.05. Lauf			30.08. Lauf	

*(Änderungen werden in den Zeitungen und auf der Internetseite www.ssv-hilden.de bekannt gegeben)



Schwimmen

Dienstag, 02. Juli und 03. September 2019; Waldschwimmbad, 18 – 20 Uhr
Samstag, 05. Oktober 2019; Hildorado, 8 – 9 Uhr



Radfahren

Sonntag, 02. Juni und 08. September 2019,
Startzeiten: 7.30 – 9 Uhr (Anmeldung jeweils 15 Minuten vorher)
Treffpunkt: Parkplatz Nordfriedhof/Herderstraße



Walking / Nordic Walking / Wandern

Erfolg nach Absprache mit dem Sportabzeichen-Team

Vor Abnahme der Disziplinen wird dringend ein Aufwärmtraining empfohlen!

**Bitte Rückseite
beachten!**

Wichtige Informationen

Vor Abgabe der Unterlagen prüfen:



Aus jeder der vier Gruppen wurde mindestens eine Disziplin erfolgreich absolviert und auf der farbigen Laufkarte bescheinigt.



Je eine Disziplin aus den vier Gruppen auf der Laufkarte wurde mit Ort und Datum auf die Einzelprüfkarte übertragen.



Schwimmfähigkeitsnachweis liegt vor.



Kopie der letzten Urkunde liegt bei.



Verleihungsgebühr möglichst passend zur Abgabe mitbringen.

Verleihungsgebühr:

Erwachsene (ab 18 Jahre)

Urkunden **und** Abzeichen (Bronze, Silber, Gold) **4,00 Euro**

Urkunden **ohne** Abzeichen **3,00 Euro**

Jugend (6–17 Jahre)

1,25 Euro

Die Gebühr der ersten drei Prüfungen wird vom Kreissportbund Mettmann übernommen.

Abgabe der Unterlagen möglichst sofort nach Absolvierung der Anforderungen, spätestens bis 31.12.2019.

Fragen? Auskunft erteilt die Sportabzeichenbeauftragte:

Helga Schmidt-Schlegel

Tel.: 02103 - 66882

E-Mail: schmidt-schlegel@gmx.de

Geschäftsstelle SSV Hilden e.V.

Ansprechpartner: I. Gettmann

Grünstraße 4, 40724 Hilden

Tel.: 02103 - 9787192

E-Mail: info@ssv-hilden.de



Sparkasse

Hilden • Ratingen • Velbert

Die Nummer 1
auch in der Sportförderung
vor Ort!