

Teilnehmer zwischen 7 und 78 Jahren ließen deren sportliche Leistungen messen



Die eigene Fitness wollten am vergangenen Samstag einige Sportler auf den Prüfstand stellen und folgten daher der Einladung der Abteilung Leichtathletik des TV Waldmünchen. Sie zeigten deren Leistung in den Kategorien Kraft, Koordination, Ausdauer und Sprint und konnten teilweise bereits alle Anforderungen für das goldene Abzeichen erfüllen.

Wieder einmal wurde deutlich, dass es weder eine „schwierige“ Disziplin noch einen in allen Disziplinen hervorragenden Teilnehmer gibt: vielmehr bewies jeder Teilnehmer eine solide Grundfitness mit bestimmten Stärken. Aus diesem Grund gilt der Aufruf zum Mitmachen auch in diesem Jahr wieder allen mit sportlichem Interesse. Der Vergleich mit Gleichgesinnten und die Vorgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes können die eigene Motivation steigern und das Selbstbewusstsein fördern. Dabei ist das Ergebnis „Bronze“, „Silber“ oder „Gold“ zunächst zweitrangig, sondern das Bestehen und die individuelle Verbesserung stehen im Vordergrund. Zudem bieten manche Krankenkassen reizvolle Prämien und sogar finanzielle Belohnungen. Weitere Informationen unter anderem zu den Anforderungen können unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien abgerufen werden. Anfang des Jahres 2024 werden alle bestandenen Leistungen bei der Verleihung der für Mitglieder des TV kostenlosen (Nichtmitglieder 4 €) Urkunden und Abzeichen gewürdigt.

Die nächste Gelegenheit, seine Fähigkeiten zu testen bietet sich im Rahmen der Sportwoche des TV Waldmünchen: Die Abteilungen des Turnvereins zeigen von 8. Bis 10. August wieder deren sportliche Angebote. **Am Donnerstag, 10. August kann beim Programmpunkt „Leichtathletik“ von 14 bis 17 Uhr das Sportabzeichen abgenommen werden.**

