

Sportabzeichen beim Familiensportfest

Fünf Disziplinen:

Ausdauer:

Langlauf 3.000m-Lauf (7,5 Stadionrunden) Erwachsene und Kinder 800m-Lauf. 12 Uhr/14 Uhr/ 16 Uhr

Kraft:

Standweitsprung (alle) und Medizinballweitwurf (Erwachsene) und Schlagball/Wurfballweitwurf (Kinder)

Schnelligkeit

Sprint 100 m

Koordination

Seilspringen und Weitsprung für alle, für Kinder zusätzlich den Drehwurf.

Schwimmabzeichen im Anschluss beim VfK Südwest

Jeder, der einen Schwimmnachweis aus diesem Jahr hat, kann diesen mitbringen. Allen anderen bieten wir an, im Anschluss an die erfolgreiche Absolvierung der 4 Disziplinen, den Schwimmnachweis auf dem VfK Gelände abzulegen. Somit kann an diesem Tag das vollständige Sportabzeichen abgenommen werden.

VfK Ostpreußendamm 85 B, 12207 Berlin