

## Aktionstage

### 9. Juni 2013

SSV Korschenbroich, Sportplatz Glehn  
Ansprechpartner: Daniela Ingenfeld, Tel. 0177-4496452

### 15. Juni 2013

SSV Kaarst, Sportanlage Kaarster See/  
Hallenbad Büttgen  
Ansprechpartner: Jochen Brune, Tel. 02131-56 93 53

### 16. Juni, 11. August + 22. September 2013

Radfahren, Rundstrecke Rosellen  
Treffpunkt Sportplatz, Rosellener Schulstraße  
41470 Neuss-Rosellen  
Ulrich + Frank Pietzsch, Walter + Markus Weyers  
200m Radfahren nach Absprache mit Hr. Pietzsch  
Tel. 02131-1784141  
Treffen 08:45, Start: 09:00h, (Helmpflicht)

### 14. Juli 2013

SG Neukirchen-Hülchrath, Sportzentrum Neukirchen  
Ansprechpartner: Werner Moritz, Tel. 02182-7692

### 14. Juli 2013

GSV Jüchen in Hochneukirch  
Ansprechpartnerin: Sandra Koglin, Tel. 02182-823770

### 29. August 2013, 15.00-19.00 Uhr

Neusser Schwimmverein + SSV Neuss,  
Jahnstadion Neuss  
Ansprechpartnerin: Gisela Hug, Tel. 02181-6015203

### 31. August 2013 ab 14.00 Uhr

FC Straberg, Sportplatz Straberg  
Ansprechpartnerin: Birgit Knoblen, Tel. 02133-82348

### 8. September 2013

SSV Grevenbroich, Schlosstadion  
Ansprechpartner: Werner Moritz, Tel. 02182-7692

## weitere Angebote

## Dormagen

### Mittwoch

TSV Bayer Dormagen  
TSV Bayer Dormagen Stadion, 11:00-12:30 Uhr  
Ansprechpartner: Wolfhard Nickel-Hamel, Tel. 02133-5125506

### Nach Absprache

FC Straberg  
Sportplatz Straberg  
Ansprechpartnerin: Birgit Knoblen, Tel. 02133-82348

## Jüchen

### Sonntags, 17:30 - 18:30 Uhr

SG RW Gierath  
Sportplatz Stadionstr.  
Ansprechpartnerin: Sandra Koglin, Tel. 02182-823770

### Nach Absprache

DLRG Hochneukirch  
Hallenbad Hochneukirch  
Ansprechpartner: Harald Zillikens, Tel. 02164-7944

## Grevenbroich

### Dienstag bzw. Donnerstag

SG Neukirchen-Hülchrath  
Sportzentrum Neukirchen 17:30 Uhr-19:00 Uhr  
Juni: 4./ 6./ 13./ 20./ 25./ 27.  
Juli: 4./ 9./ 11./ 16./ 18.  
September: 5./ 10./ 12./ 17./ 19./ 26. und 1. Oktober

### Mittwoch

TV Orken  
Bend Sportpark Orken  
Ansprechpartner: Karl-Heinz Kamps, Tel. 0179-2144817

### Donnerstag

TV Germania Gustorf  
Sportplatz Gustorf, 18:00-20:00 Uhr  
Ansprechpartner: Siegfried Görmann, Tel. 02181-62345

### Sonntag

TV Germania Wevelinghoven  
Sportplatz Wevelinghoven, 10:00-12:00 Uhr  
Ansprechpartner: Theo Holzmann

### Nach Absprache

TV Hemmerden  
Sportplatz Hemmerden  
Ansprechpartnerin: Dorothea Peters

## Rommerskirchen

### Montag

TV Rommerskirchen  
Sportplatz Rommerskirchen, 16:00-19:00 Uhr  
Ansprechpartner: Horst Püschel, Tel. 02138-7417

## Korschenbroich

### Dienstag

TV Korschenbroich  
Waldsportplatz  
Ansprechpartnerin: Carmen Zimmermann, Tel. 02161-644052

### Freitag

Sportplatz Glehn, 18:45-20:00 Uhr  
Ansprechpartnerin: Daniela Ingenfeld, Tel. 0177-4496452

## Kaarst

### Donnerstag

SG Kaarst  
AEG Allwetterplatz, 18:00-20:00 Uhr  
Ansprechpartner: Jochen Brune Tel. 02131-569353

### Freitag

VfR Büttgen / TV 1922 Büttgen-Vorst  
Bezirkssportanlage Büttgen, 18:00-19:00 Uhr  
Ansprechpartner: Hans Joachim Jakob, Tel. 02131-518990

### Nach Absprache

DjK Holzbüttgen  
Sportanlage Kaarster See  
Ansprechpartnerin: Claudia Genders, Tel. 02131-9788651

## Meerbusch

### Mittwoch

GSR Meerbusch  
Sportplatz Meerbusch, 17:30-18:30 Uhr  
Ansprechpartner: Hans Szyzka, Tel. 02132-4100

## Neuss

### Mittwoch und Sonntag

SSV Neuss  
Stadion an der Jahnstraße,  
Mi: 17:00-18:30 Uhr  
So: 09:30-11:00 Uhr  
Ansprechpartner: Tören Welsch, Tel. 02137-3503

### Montag

SSV Neuss  
Bezirkssportanlage Stadtwald, 16:30-18:30 Uhr  
Ansprechpartner: Tören Welsch Tel. 02137-3503

### Dienstag

SV Rosellen  
Bezirkssportanlage Rosellen  
Kinder 17:00-18:00 Uhr,  
Erwachsene 18:00-19:00 Uhr  
Ansprechpartner: Werner Wieneck, Tel. 02137-6939

Im Rahmen der Aktionen zum Jubiläum 100 Jahre  
Deutsches Sportabzeichen finden Wettbewerbe statt

- für Schulen: Sportabzeichenwettbewerb
- für Firmen: aktivste Firma
- für Vereine: sportlichster Verein

### Impressum:

Rhein-Kreis Neuss  
Der Landrat  
- Sportamt -  
Lindenstr. 16  
41515 Grevenbroich

Sportbund  
Rhein-Kreis Neuss  
Lindenstr. 16  
41515 Grevenbroich

[www.rhein-kreis-neuss-macht-sport.de](http://www.rhein-kreis-neuss-macht-sport.de)



 [www.facebook.com/  
rheinkreisneuss](http://www.facebook.com/rheinkreisneuss)

 [www.twitter.com/  
rheinkreisneuss](http://www.twitter.com/rheinkreisneuss)

Foto: Thinkstock  
61/2013

rhein  
kreis  
neuss



Aktionen zum Jubiläum  
100 Jahre Deutsches Sportabzeichen

100 Jahre

Deutsches  
**SPORT-**  
ABZEICHEN

# Deutsches Sportabzeichen

www.deutsches-sportabzeichen.de

## 2013 wird das Deutsche Sportabzeichen 100 Jahre alt.

Pünktlich zum runden Geburtstag wurde der Leistungskatalog des Fitnessordens durch den DOSB grundlegend überarbeitet und modernisiert. Mit Beginn des Jubiläumjahres gelten ab dem 1. Januar die neuen Leistungsanforderungen.

Für das Sportabzeichen werden Leistungen der sogenannten physischen Grundfähigkeiten geprüft. Diese sind die Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Die Mindestleistungen können in den Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Turnen und Radfahren erbracht werden und sind nach Alter und Geschlecht festgelegt worden. Die Leistungstabelle für Erwachsene finden Sie in diesem Infoflyer. Die Tabelle für Kinder und Jugendliche finden Sie im Netz unter [www.rhein-kreis-neuss.de/sport/de/sportabzeichen/index.html](http://www.rhein-kreis-neuss.de/sport/de/sportabzeichen/index.html)

Die Schwimmfertigkeit ist Voraussetzung um das Sportabzeichen verliehen zu bekommen. Jeder sporttreibende Mensch kann mit wenig Übung das Sportabzeichen in Bronze erreichen, wofür er sich aus den 4 Gruppen jeweils eine Übung aussuchen kann. Das Sportabzeichen wird auch in Silber und Gold verliehen; hierfür muss erfahrungsgemäß mehr trainiert werden.

Der Rhein-Kreis Neuss und der Sportbund Rhein-Kreis Neuss kooperieren, um den Zugang zum Sportabzeichen für die Bürgerinnen und Bürger im Rhein-Kreis Neuss zu erleichtern. In diesem Flyer finden Sie eine Auswahl von Vereinen und Terminen von Sportabzeichentreffs. Die Teilnahme dort ist kostenfrei und es stehen qualifizierte Prüfer bereit, die Sie durch die Abnahmen der Einzelübungen führen. Da Kinder ab 6 Jahren bereits das Sportabzeichen machen können, bietet sich der Besuch eines Sportabzeichentreffs mit der ganzen Familie an. Für die Teilnehmer besteht über die Sporthilfe e.V. eine Zusatzversicherung.

Die grundsätzliche Bearbeitung des Sportabzeichens liegt beim Sportbund Rhein-Kreis Neuss. Für Fragen nehmen Sie gerne Kontakt mit der Geschäftsstelle auf:

**Martin Limbach, Tel.: 02181 - 6014085, Mail: [mail@ksbneuss.de](mailto:mail@ksbneuss.de)**

Aus Platzgründen sind in diesem Flyer nicht alle Vereine aufgeführt, die die Abnahme der Prüfungen für das Sportabzeichen anbieten. Alle Vereine finden Sie auf der Webseite: <http://www.rhein-kreis-neuss.de/sport/de/sportabzeichen/index.html>

Wie in jedem Jahr gibt es einen vom Sportbund durchgeführten Sportabzeichenwettbewerb für Schulen. Darüber hinaus richtet der Rhein-Kreis Neuss zum 100 jährigen Jubiläum auch einen Wettbewerb für Vereine und Firmen aus. Hier werden die aktivste Firma und der sportlichste Verein aus dem Kreisgebiet anhand prozentual abgelegter Sportabzeichen 2013 gesucht. Die Siegerehrung findet im Rahmen des Vereinssporttages des Rhein-Kreises Neuss Ende 2013 statt.

Weitere Informationen gibt es unter der oben genannten Internetadresse oder telefonisch bei **Thomas Schütz** unter **02181 - 6015200**

Viel Spaß, schönes Wetter und Erfolg beim Deutschen Sportabzeichen.

## FRAUEN

	Alter	18–19			20–24			25–29			30–34			35–39			40–44			45–49			50–54			55–59			60–64			65–69			70–74			75–79			80–84			85–89			ab 90																																			
		Übung									Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																																				
Ausdauer	3.000 m Lauf (in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30																																	
	10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30																																	
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00																																	
Kraft	Schwimmen (in Min.)	800 m																											400 m																																																					
	20 km Radfahren (in Min.)	61:00	57:00	53:00	59:30	55:00	50:30	60:30	55:00	50:00	61:00	55:30	49:30	63:00	56:00	50:00	65:00	57:00	50:00	68:00	59:00	50:30	70:30	60:30	51:00	72:30	62:00	51:30	74:00	63:00	52:30	75:30	64:30	53:30	77:30	66:00	55:00	79:00	68:00	57:00	81:30	70:30	60:00	84:30	73:30	63:00	87:00	76:30	66:00																																	
	Medizinballwurf (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50																																	
	Kugelstoßen (in m)	4 kg																											3 kg																											2 kg																										
	Steinstoßen (5 kg, in m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	7,95	8,75	9,55	7,55	8,55	9,35	7,20	8,10	9,00	6,65	7,60	8,45	6,05	6,95	7,85	5,55	6,45	7,35	5,05	5,95	6,85	4,60	5,50	6,40	4,30	5,20	6,10																																	
Standweitsprung (in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20																																		
Gerätturnen	Reck									Boden									Reck									Barren									Boden									Boden																																				
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m																											50 m																											30 m																										
	25 m Schwimmen (in Sek.)	16,9	15,6	14,3	17,1	15,8	14,5	17,4	16,1	14,8	18,0	16,7	15,4	18,6	17,3	16,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	7,7	6,9	6,0	8,2	7,3	6,5	8,9	8,0	7,1	9,8	8,9	8,0																																	
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	25,0	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5																																	
	Gerätturnen	Sprung									Sprung									Sprung									Sprung									Boden									Sprung																																			
Koordination	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,60	0,65	0,80																																	
	Weitsprung (in m)	Weitsprung																											Zonenweitsprung																																																					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,90	3,20	3,50	2,70	3,00	3,30	10	12	14	10	11	12	9	10	11	9	10	11	7	8	10	5	7	9	4	5	7	4	5	6																																	
	Schleuderballwurf (1 kg, in m)	24,00	27,50	31,00	24,50	28,00	31,50	24,50	28,00	31,50	22,50	26,00	29,50	21,50	25,00	28,50	20,00	23,50	27,00	19,00	22,50	26,00	17,00	21,00	25,00	16,00	20,00	24,00	15,00	19,00	23,00	14,00	18,00	22,00	13,50	17,50	21,50	12,50	16,50	20,50	11,50	15,50	19,50	10,00	14,00	18,00	8,00	12,00	16,00																																	
	Seilspringen	Doppeldurchschlag									Laufschritt									Kreuzdurchschlag									Grundsprung rückwärts									Grundsprung vorwärts																																												
Gerätturnen	Boden									Boden									Boden									Ringe									Reck									Schwebebalken																																				

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

## MÄNNER

	Alter	18–19			20–24			25–29			30–34			35–39			40–44			45–49			50–54			55–59			60–64			65–69			70–74			75–79			80–84			85–89			ab 90																																																																																																																				
		Übung									Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																																																																																																																		
Ausdauer	3.000 m Lauf (in Min.)	17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50																																																																																																																		
	10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40																																																																																																																		
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	55:30	73:00	65:00	57:00	74:30	66:30	58:30	76:00	68:00	60:00	78:30	70:30	62:30	81:00	73:00	65:00	84:30	76:30	68:30	87:30	79:30	71:30	90:00	82:00	74:00																																																																																																																		
Kraft	Schwimmen (in Min.)	800 m																											400 m																											200 m																																																																																																											
	20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00																																																																																																																		
	Medizinballwurf (2 kg, in m)	10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50																																																																																																																		
	Kugelstoßen (in m)	6 kg																											7,26 kg																											6 kg																											5 kg																											4 kg																											3 kg																										
	Steinstoßen (in m)	10 kg																											15 kg																											10 kg																																																																																																											
Standweitsprung (in m)	9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	6,90	8,20	9,50	6,70	8,00	9,30	6,50	7,80	9,10	6,30	7,60	8,90	5,90	7,20	8,50																																																																																																																			
Gerätturnen	Reck									Boden									Reck									Barren									Boden									Boden																																																																																																																					
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m																											50 m																											30 m																																																																																																											
	25 m Schwimmen (in Sek.)	14,6	13,5	12,5	14,4	13,3	12,3	14,8	13,5	12,3	15,3	13,8	12,3	16,0	14,3																																																																																																																																																				