



FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

Table with columns: Übung, ALTER (18-19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54) and rows categorized by AUSDAUER, KRAFT, SCHNELLIGKEIT, KOORDINATION.

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 sportartpezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

Table with columns: Übung, ALTER (55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85-89, ab 90) and rows categorized by AUSDAUER, KRAFT, SCHNELLIGKEIT, KOORDINATION.

Nationale Förderer





MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

Table with columns for activity (Übung), age group (ALTER), and performance levels (Bronze, Silber, Gold) for categories: AUSDAUER, KRAFT, SCHNELLIGKEIT, and KOORDINATION.

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.

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!

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 55 BIS 90+ JAHRE

Table with columns for activity (Übung), age group (ALTER), and performance levels (Bronze, Silber, Gold) for categories: AUSDAUER, KRAFT, SCHNELLIGKEIT, and KOORDINATION.