



## Sportabzeichen als Fitnessstest II

Neben dem Nachweis über die Schwimmfähigkeit gilt es, je einen Leistungsnachweis in einer der vier Anforderungsbereiche Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination zu erbringen. Die Disziplinen in den erforderlichen fünf Anforderungsbereichen können ausreichend geübt und trainiert werden.

Auch die Eltern sollten mitmachen und ihre Sportlichkeit unter Beweis stellen!

Viel Spaß!

Infos: [www.facebook.com/SportabzeichenRietberg/](https://www.facebook.com/SportabzeichenRietberg/)

Sonderabnahme-Termine gibt es für das

- Radfahren (Mai bis Oktober 1 x monatlich Samstag morgens)
- Nordic- / Walking (Mittwoch abends)
- Schwimmen: im Freibad, insbesondere am 23.08.2025, 7:30 bis 9:30 Uhr, sonst bei der DLRG-Rietberg donnerstags im Hallenbad

- **Mittwoch**, 23.07.2025, 18:00 - 19:45 Uhr
- 20 Plätze möglich
- ab 6 Jahre