



MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

Table with columns for age groups (18-19 to 50-54) and sports categories (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination). Includes activities like 3.000 m Lauf, 10 km Lauf, Schwimmen, etc.

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein.

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 sportart-spezifischen Leistungsabzeichen (Verbands-abzeichen). 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 age groups (55-59 to ab 90) and sports categories (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination). Includes activities like 3.000 m Lauf, 10 km Lauf, Schwimmen, etc.

Nationale Förderer

