

## Sportabzeichen 2014

# Saison startet

**D**ie diesjährige Sportabzeichen-Saison beginnt am Donnerstag, den 15. Mai um 17.00 im Göttinger Jahnstadion. Das Deutsche Sportabzeichen überprüft die individuelle Fitness anhand der vier motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. »Dies wird mit Hilfe von Einzeldisziplinen aus den Sportarten Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen und Geräteturnen geprüft«, so Astrid Reinhardt, stellvertretende Vorsitzende des Stadtsportbundes (SSB).

Wer zum ersten Termin keine Zeit hat, kann sich an zwölf weiteren Donnerstagen von den ehrenamtlichen Wettkampfrichtern in den leichtathletischen Disziplinen prüfen lassen. Aus knapp 20 Disziplinen können die Sportler ihre vier Lieblingsangebote wählen. Aus dem Bereich Ausdauer können Männer und Frauen beispielsweise wählen zwischen dem 3000- oder 10000-m Lauf, der 20-km-Radstrecke, dem Schwimmen über 800 m oder 400 m oder der 7,5-km-Walkingstrecke. Die zu erfüllenden Zeiten sind den Altersklassen angepasst. Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist Pflicht. Das Ehrenabzeichen kann dann einmal jährlich je nach Fitnesszustand in den Leistungsstufen Bronze, Silber oder Gold erworben werden. Auch Personen, die nicht im Sportverein sind, können die Prüfungen absolvieren. Kinder dürfen bereits ab sechs Jahren an den Start gehen. Nach oben hin gibt es altersmäßig keine Grenze. Gesundheitlich fit sollte man allerdings sein, so Reinhardt, die auch ein regelmäßiges Training in den Göttinger Sportvereinen empfiehlt.

Weitere Infos: SSB Göttingen, Tel.: 0551-7070130 oder [www.ssb-goettingen.de](http://www.ssb-goettingen.de)



## termine 2014

### Leichtathletik

Donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr, Jahnstadion Göttingen: 15. + 22. Mai / 12. + 26. Juni / 10. + 24. Juli / 07. + 21. August / 04. + 18. September / 02. + 16. Oktober 2014

### Trainingsmöglichkeiten Leichtathletik

Mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr, Jahnstadion Göttingen: 19. Mai / 23. Juni / 07. + 21. Juli / 04. + 18. August / 01. + 15. + 29. September / 13. Oktober

### Schwimmen

Jederzeit nach Absprache mit den Schwimmmeistern in den Göttinger Freibädern, im Freibad Rosdorf und im Badeparadies Eiswiese.

### Radfahren

Sonntags von 10.00 bis 11.30 Uhr:  
Treffen: 9.30 Uhr, Gotthelf-Leimbach-Straße (Industriegebiet Grone)

### Termine

18. Mai / 15. Juni / 13. Juli / 10. August / 14. September

## Workshop – 10.6.

# Spiele mit der Macht

**D**er Stadtsportbund Göttingen bietet in Kooperation mit dem Landessportbund Niedersachsen am 10. Juli einen Impulsworkshop zum Thema „In Führung gehen – Die Spielregeln der Macht verstehen“ an. Die Referentin Marion Knaths, Gründerin der Agentur sheboss Hamburg, verrät ab 17.00 Uhr im Mehrzweckraum West der Sparkassen-Arena, Schüt-

zenplatz, auf unterhaltsame Weise, wie sich die Unterschiede männlicher und weiblicher Kommunikation beispielsweise auf Aufstiegschancen auswirken. Neben dem Vortrag leitet die Autorin mehrerer Fachbücher praktische Übungen an. Dieses Seminar richtet sich in erster Linie an Frauen in sportlichen Vereinsführungspositionen. Aktuell werden nur 14 % der knapp 9000 niedersächsischen Sportvereine von Frauen in Vorstandspositionen geleitet, während die Frauen bei den Mitgliedern inzwischen knapp 44 % ausmachen. Aber auch Männer sind an diesem Abend willkommen.

Seminaranmeldungen unter [www.ssb-goettingen.de](http://www.ssb-goettingen.de) oder SSB Göttingen, Tel.: 0551-70 70 130 oder [info@ssb-goettingen.de](mailto:info@ssb-goettingen.de)