Sportabzeichen Montags um 18:00 Uhr



Schoningen: Um die Kraft und Koordination kümmert sich der SC Schoningen jetzt jeden zweiten Montag ab 18:00 Uhr auf den Leichtathletikanlage. Ehrenbert Hinderlich und Ernst Menneke haben viele Tipps für Schnelligkeit und Ausdauer parat. Diese beiden Sportabzeichenexperten Zeigen, wie sich Sportlerinnen und Sportler am besten auf das Deutsche Sportabzeichen vorbereiten können.

Die Prüfungen in den fünf Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Schwimmfähigkeit sind gezielt so ausgelegt, dass dafür eine gute Fitness notwendig ist. Die Beiden zeigen montags, wie eine Vorbereitung mit Spaß und guter Laune aussehen kann.