

Sportabzeichen-Abend

mit Special „Women forever young“

<u>Termin:</u>	Mittwoch, 23.09.2020
<u>Beginn:</u>	16.00 Uhr
<u>Ort:</u>	Sportzentrum Cottbus – Leichtathletik-Stadion Eingang Hermann-Löns – Straße 1a, 03050 Cottbus
<u>Meldeschluss:</u>	Mittwoch 09.09.2020
<u>Meldung an:</u>	sportjugend@stsb-cb.de oder per Fax an 0355-4300131
<u>Angaben:</u>	Verein/Firma/Name und Anzahl der zu erwartenden Teilnehmer
<u>Meldegebühr:</u>	pro Person 5€ (inklusive Urkunde und Sportabzeichen)
<u>Siegerehrung :</u>	Verein/Firma, mit den meisten abgelegten Sportabzeichen erhalten Auszeichnungen

Zur Veranstaltung bitte die mit Namen, Geburtsdatum und unter Angabe des Vereins/der Firma ausgefüllte **Gruppen- bzw. Einzelprüfkarte** mitbringen. Mehr Informationen zu den zu erbringenden Leistung in den einzelnen Altersklassen und Disziplinen finden Sie unter: www.deutsches-sportabzeichen.de.

Disziplinen und vorläufiger Zeitplan

<u>Zeitplan</u>	<u>Altersklasse</u>	<u>Block</u>	<u>Disziplin</u>
16.00 Uhr	14-39 Jahre	Schnelligkeit	100m
16.00 Uhr	18-90 Jahre	Kraft	Kugelstoßen/Medizinball/ Standweitsprung
16.00 Uhr	14-90 Jahre	Koordination	Weitsprung/Hochsprung
17.00 Uhr	40-74 Jahre	Schnelligkeit	50m
17.00 Uhr	14-17 Jahre	Kraft	Wurfball 200g /Kugel/Medizinball Standweitsprung
17.30 Uhr	14-90 Jahre	Koordination	Seilspringen
18.00 Uhr	75-90 Jahre	Schnelligkeit	30m
18.30 Uhr	14-17 Jahre	Ausdauer	800m
19.00 Uhr	18-90 Jahre	Ausdauer	3000m&10 km Im Rahmen des

Schwimmnachweis
nicht vergessen!

„Women forever young“ – Aktionstag für Mädchen und Frauen (Naturrasenplatz im Sportzentrum Cottbus) 15:00 – 17:00 Uhr

17 Stationen zum Mitmachen mit großartigen Referenten, im 10 Minuten-Rhythmus:
Schwungtuch, Fitbälle, Stäbe, Nordic Walking, Fahrradergometer, Hockergymnastik,
Qi Gong, Step- Aerobic, Wellness-Workout, Ringspiele, Tennis, Torwandschießen,
Tischtennis, Theraband, Torwandschießen, MiniGolf oder eine schöne Wanderung

Hüpfburg,
Kletterwand,
Bühne,
verschiedene
Infostände

Veranstalter und Ausrichter:

Cottbuser Sportjugend im Stadtsporthub Cottbus e.V.

Telefon: 0355- 5292 216 Email: sportjugend@stsb-cb.de

Legende
Mittwoch, 23.09.2020

1. Kugelstoßen
2. LWG-Wasserbar
3. Bühne
4. Weitwurf
5. Seilspringen
6. Sprint
7. Hochsprung
8. Weitsprung
9. Zuschauertribünen
10. Org.- Büro–
StSB/LSB/DOSB
11. Sanitäter

BSJ
Erlebniswelt
(Hüpfburg,
Kletterwand
Quartertramp)

Info

10
Org.-Büro



FUNKTIONSGEBÄUDE

- 1 Haus der Athleten - Haus 1
- 2 Haus der Athleten - Haus 2
- 3 Stadtsportbund Cottbus
- 4 Olympiastützpunkt
- 5 Ärztehaus / Verwaltung
- 6 Radsport-Funktionsgebäude
- 7 Lausitzer Sportschule
- 13 Funktionsgebäude Fußball
- 17 Mensa Lausitzer Sportschule

SPORTANLAGEN

- 8 Leichtathletikstadion
- 9 Radstadion
- 10 Fußballfeld (Kunstrasen)
- 11 Fußballfeld (Naturrasen)

SPORTHALLEN

- 12 Leichtathletikhalle
- 14 Radsportathletikhalle
- 15 Lausitz-Arena
- 16 Turnhallen