

Fit bleiben mit dem Sportabzeichen

Die Trainer*innen der IGL Reutlingen, Nicola Schempp, Sandra Böcker, Daniela Wildermuth und Joachim Sabieraj konnten dieses Jahr erstmalig 22 Sportler*innen ehren, die erfolgreich die Voraussetzungen für das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold erfüllt hatten.

Ab April wurde mittwochs im Dietweg-Stadion für die renommierteste Deutsche Sportauszeichnung außerhalb des Wettkampfsports trainiert.

In den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer, je nach Alter, Geschlecht, Fähigkeiten und Vorlieben war sportlicher Einsatz gefragt: Neben Schwimmen und 3.000 m Lauf für die Ausdauer kamen im Bereich Koordination der Hochsprung, Weitsprung oder Seilspringen in verschiedenen Variationen (vorwärts, rückwärts, Jogging-Step, überkreuz...) in die Wertung.

Kugelstoßen, Standweitsprung und Liegestütz wurde für den Bereich Kraft trainiert und an mehreren Terminen erfolgreich die Prüfung abgelegt. Zwischen 50 m/100 m Lauf oder 25 m Schwimmen konnten die Sportler*innen der IGL Reutlingen die geforderten Leistungen für den Bereich Schnelligkeit erfüllen. Ab Oktober wird das vielseitige Training vom Stadion in die Halle verlegt und die Sportler*innen sind bereits gespannt auf den neuen Leistungskatalog im kommenden Jahr.