

# MACH DEIN PARKSPORT- ABZEICHEN



Das **PARKSPORTABZEICHEN** ist ein Fitnessstest für alle Altersgruppen, der im Freien abgelegt werden kann. Es werden weder Sportkenntnisse vorausgesetzt noch Sportklamotten, sondern einfach nur Freude an der Bewegung.

Beim **PARKSPORTABZEICHEN** werden Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie Koordination bei den Disziplinen Seilspringen/Balancieren, Standweitsprung/Liegestütz, Walking und Stepping abgeprüft.

**Kontakt:**

**Trainingszeiten:**

**Trainingsort:**

**Kosten:**