

Wichtige Informationen zur Sportaufnahmeprüfung

Wann muss ich kommen?

1. Termin 14.04.2021

- a. **Rot 1 – 19** 08:30 - 10:30 Uhr
- b. **Gelb 20 – 39** 11:00 - 13:00 Uhr

2. Termin 21.04.2021

- a. **Grün 40 – 59** 08:30 - 10:30 Uhr
- b. **Blau 60 – 79** 11:00 - 13:00 Uhr

Wo muss ich hin?

Treffpunkt: Am Schwalbenberg 10, 53879 Euskirchen (Erftstadion Euskirchen)

Was erwartet mich?

- Schwimmen fällt aus! Kann das Schwimmbzeichen Bronze vorgelegt werden, erhält man Bonuspunkte im Rahmen der Endbewertung.
- Kooperationsspiel
- 50m Sprint
- Balancieren
- Seilchenspringen
- Liegestütz (Ausführung s. DMT)
- Rumpfbeuge
- Ausdauerlauf (1000m)

Was muss ich mitbringen?

- Sportkleidung bitte vorher anziehen. Es gibt keine Umkleiden.
- Sportschuhe für drinnen und draußen mitbringen. Keine Fußballschuhe!
- Trinken und Essen
- Meinen QR-Code