



# SIEMENS

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die Siemens Sport- und Freizeitanlage möchte Sie, liebe Mitarbeitende, zusammen mit dem Regionalreferat Erlangen/Nürnberg auch dieses Jahr herzlich zur gemeinsamen Sportabzeichen-Aktion einladen. Dabei folgen wir unserem Motto:

## **Gemeinsam bewegen. Neues entdecken. Mach mit beim Sportabzeichen!**

Wir möchten an letztes Jahr anknüpfen und auch 2023 gemeinsam Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination trainieren und an der frischen Luft neue Disziplinen entdecken. Schirmherr unserer Sportabzeichen-Aktion ist Ralf Thomas, CFO und Mitglied des Vorstands der Siemens AG sowie Siemens-Sprecher der Metropolregion Nürnberg.



## Die Infos in Kürze

- ✓ Teilnehmen an der Aktion inkl. Training können alle Mitarbeitenden der **Siemens AG, Siemens Mobility, Siemens Healthineers und Siemens Energy** sowie deren Familienangehörige und Freunde. Herzlich willkommen heißen möchten wir auch geflüchtete Menschen aus der Ukraine, mit denen Sie aktiv in Verbindung stehen und die Sie gern mit einbinden möchten.
- ✓ Jede Person ab 6 Jahren kann das Deutsche Sportabzeichen ablegen – auch ohne Mitgliedschaft im Verein
- ✓ In den vier Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination legen Sie jeweils eine Disziplin ab. Je nach Leistung in der zutreffenden Altersklasse wird das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold verliehen.
- ✓ Teamplayer? Für Gruppen von vier Personen bieten wir ein Teamsportabzeichen an. Hierbei übernimmt jeweils eine Person den Bereich Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit oder Koordination.
- ✓ **Gemeinsam fit für das Deutsche Sportabzeichen!**  
Ab Mai bieten wir jeden Donnerstag zwischen 17:30 und 19:00 Uhr eine Trainingseinheit zur Vorbereitung auf das Sportabzeichen an. Zusätzlich stellen wir kurze Videoclips zur Anleitung der Bewegungsformen zur Verfügung.
- ✓ Auch Mitarbeitende mit Behinderung können das Deutsche Sportabzeichen erwerben ([↗ Anmeldeinformationen in leichter Sprache](#)).



## Wählen Sie je eine Disziplin pro Bereich

### 1. Ausdauer:

3 km Lauf, Schwimmen,  
ggf. 7,5 km Nordic Walking

### 2. Kraft:

Medizinball, Kugelstoßen,  
Steinstoßen, Standweitsprung

### 3. Schnelligkeit:

50–100 m Laufen,  
25 m Schwimmen

### 4. Koordination:

Weitsprung, Hochsprung,  
Schleuderball, Seilspringen

# Jetzt anmelden!



**➔Melden Sie sich einfach hier an** – und schon sind Sie dabei!

In der Yammer-Gruppe „**➔Sportabzeichen Event 2023**“ finden Sie alle weiterführenden Informationen, Neuigkeiten und Videos.

Noch Fragen zum Deutschen Sportabzeichen? **➔Hier geht's zu den FAQs.**

## Termine

### **Vorbereitung auf das Deutsche Sportabzeichen**

Ab Mai bieten wir jeden Donnerstag zwischen 17:30 und 19:00 Uhr eine Trainingseinheit zur Vorbereitung auf das Sportabzeichen an. Zusätzlich stellen wir kurze Videoclips zur Anleitung der Bewegungsformen auf **➔Yammer** bereit.

### **Abnahme der Schwimmleistung zum Deutschen Sportabzeichen**

Im Zeitraum April bis Juni können, in der Hannah-Stockbauer-Halle in Erlangen, Schwimmleistungen zum Deutschen Sportabzeichen abgelegt werden. Das Angebot findet an Sonntagen zwischen 8:00 und 9:00 Uhr statt.

### **Abnahme leichtathletische Disziplinen zum Deutschen Sportabzeichen**

Vom Mai bis September können Sie 14 täglich immer mittwochs zwischen 17:30 – 19:30 Uhr die Leistungen in den Disziplinen: Laufen, Sprung und Wurf ablegen. Die Abnahmen finden auf der Siemens Sport- und Freizeitanlage in Erlangen statt.

### **Sondertermine zur Abnahme:**

#### **Radfahren und Nordic Walking zum Deutschen Sportabzeichen**

Im Juni und Juli bieten wir an ausgewählten Terminen die Möglichkeit die Leistungen im Radfahren (200 m, 10 und 20 km) sowie im Nordic Walking abzulegen (5,0 km und 7,5 km).

**Weiterführende Informationen und eine detaillierte Terminübersicht erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per Mail.**

# Abschlussveranstaltung

Am 29. Juni 2023 möchten wir unser diesjähriges Sommersportfest ausrichten. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm und viele tolle Aktionen u.a. der Sportgemeinschaft Siemens Erlangen. Aktuelle Informationen dazu teilen wir in unserer Yammer-Gruppe oder informieren per Mail.

## Sie haben Fragen zur Aktion?

Wenden Sie sich gerne an unser Team der Health Promotion Erlangen:  
Dr. Michael Bebenek, David Wägner, Julia Sauerhammer, Adam Heron  
**[sportzentrum.hr@siemens.com](mailto:sportzentrum.hr@siemens.com)**

**Siemens AG**  
**Regionalreferat Erlangen/Nürnberg**  
**Leitung Michael Sigmund**  
**Siemenspromenade 3**  
**91058 Erlangen**

**Siemens AG**  
**Sport- und Freizeitanlage Erlangen**  
**Leitung Dr. Michael Bebenek**  
**Komotauer Str. 2–4**  
**91052 Erlangen**

