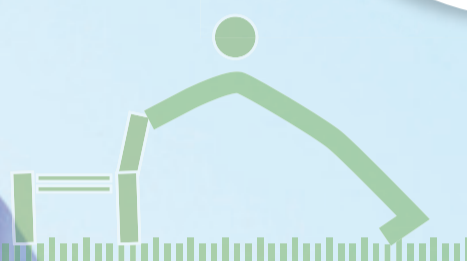


# Mach Dein ParkSportAbzeichen!



Hamburger Sportbund



SPORT  
BEGEISTERT  
HAMBURG

Das **ParkSportAbzeichen** ist ein kleiner Fitness-Test, der im Freien abgelegt werden kann. Dazu braucht man weder Sportkenntnisse noch Sportklamotten, sondern einfach nur Lust und Laune. Mitmachen kann Jung und Alt oder gleich die ganze Familie!

Beim ParkSportAbzeichen werden die Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie Koordination bei den Disziplinen Seilspringen/Balancieren, Standweitsprung/Liegestütz, Walking und Stepping überprüft.