

# SPORT

---

- **Gëff kierperlech aktiv**
- **Verbesser deng Ausdauer an  
kierperlech Fitness**
- **Balance zwëschen Geescht Kierper a Séil**

Proud to be

THE DUKE OF EDINBURGH'S  
INTERNATIONAL AWARD



In Luxembourg

## Wéi vill Zäit muss ech mindestens an des Aktivitéit investéieren?

**Bronze: 3 Méint**

**Selwer: 6 Méint**

**Gold: 12 Méint**

- Fir Bronze kanns du dësen Volet wielen fir 3 weider Méint deng Aktivitéit weider ze maachen.
- Als Direkteinsteiger kanns du dësen Volet wielen fir deng Aktivitéit méi laang ze maachen (Bei Selwer a Gold nach 6 Méint zousätzlech).
- D'Aktivitéit gëtt 1 Stonn pro Woch duerchgefouert. Och wann s du méi Sport an der Woch méchs, zielt just den Opwand vun enger Stonn. Du muss also egal wéi deng Mindestdauer vun 3-12 Méint anhalen.

## Wéi soll ech virgoen?

- Eng Aktivitéit eraussichen déi dech interesséiert



- Dem Tuteur deng gewielten Aktivitéit matdeelen



- Deng Ënnerschrëften sammelen all Kéiers wou s de dohinner gees



- Wann s de fäerdeg bass, da looss deen deen deng Aktivitéit iwwerwaacht huet (däin Coach) dir eppes an däin Recordbook schreiwen an d'Datumer mussen ausgefëllt sinn



## Beispiller

- **Ballsport: Handball, Basketball, Badminton ...**

- **Kampfsport: Kickboxen, Karate, ...**

- **Waassersport: Schwammen, Kayak, ...**



- **Reiden**



- **Danzen, Trampolin, Inlineskating, ...**

- **Lafen, Fitness**





Am Prinzip alles woubäi een schweesst a wat eng kierperlech

Erausfuerderung fir dech ass. Aktivitéiten ewéi Pilates oder Yoga gehéieren an  
de Volet Talent an net zum Sport.



Falls du eng Sportaart bedreifs wou no der Saison eng Paus ageluecht

gëtt, däerfs de während der Zäit een aneren Sport maachen oder du méchs no der

Paus erëm mat denger Aktivitéit weider an d'Paus zielt natierlech net mat.

