



WIR SIND DIE RESERVE
VERBAND DER RESERVISTEN
DER DEUTSCHEN BUNDESWEHR e.V.

VdRBw – Landesgruppe Saarland

Einladung

Basis-Fitness-Test

am 20.07.2022

Sport- u. Mehrzweckhalle Lebach, Dillinger Str. 65 a, 66822 Lebach

Veranstaltungs-ID: 4600220043

- Zeit:** 17 Uhr bis 18 Uhr
- Teilnehmer:** Reservistinnen und Reservisten der LGrp SL
- Max. Teilnehmeranzahl:** 20
- Verantwortlicher:** Hauptmann d. R. Ballof
- Sicherheitsbestimmungen:** 2G Plus
Für die Teilnahme ist bei Antritt ein Nachweis mitzuführen.
- Anzug:** Feldanzug GF gem. Zentralrichtlinie A1-2630/0-9804 (Anzugordnung Bw) für Reservistinnen und Reservisten und Sportanzug Bundeswehr oder entsprechende Zivilkleidung. Zusätzlich werden Hallenschuhe und Geländeschuhe sowie Waschtensilien benötigt.
- Fahrkostenzuschuss:** An Fahrkostenzuschuss wird auf Antrag an VdRBw-Mitglieder gezahlt: PKW 0,20 € / km, höchstens jedoch 60,00 € oder zuschlagsfreier bzw. günstiger Bahntarif Verkehrsverbund. Es wird darum gebeten, Fahrgemeinschaften zu bilden.
- Anmeldung:** Über die Landesgeschäftsstelle per E-Mail: saarland@reservistenverband.de oder Telefon: +49 (0) 68 81 / 5 23 78
- Anmeldungsschluss:** 13.07.2022
- Meldekopf:** Eingang der Sport- u. Mehrzweckhalle



Ausbildungsinhalte:

1. DER SPRINT-TEST

- Beim Sprint-Test müssen Sie über 11 x 10 m sprinten. Sie starten auf einer Gymnastikmatte in Bauchlage, ihre Arme sind seitlich neben dem Körper abgelegt.
- Beim Startschuss laufen Sie so schnell wie möglich um die 10 Meter entfernte Wendepylone und wieder zurück.
- Erneut an der Gymnastikmatte angekommen, umlaufen Sie die Begrenzungspylenen, legen sich zügig wieder in die Bauchlage, die Hände berühren sich hinter dem Rücken.
- Nach dem sechsten Aufstehen (also nach 5 Runden) spurten Sie bis zur Höhe der Wendepylone; dort wird die Zeit gestoppt.
- Sie sollten beim Sprinttest schneller als 60 Sekunden sein.

2. DER KLIMMHANG-TEST

- Sie umfassen in Schulterbreite und im Kammgriff (Handrücken zeigt vom Körper weg) eine Reckstange. Ihr Kinn muss über die Reckstange ragen. Beim Startsignal wird die Starthilfe entfernt. Von nun an hängen Sie frei.
- Jetzt gilt es, solange wie möglich diese Position zu halten.
- Die Zeit wird gestoppt, sobald ihr Kinn die Höhe der Reckstange unterschreitet. Fünf Sekunden ist die Minimalforderung.

3. DER 1000-METER-LAUF

- Als letztes folgt der 1000-Meter-Lauf. Die Strecke darf in maximal 6 Minuten 30 Sekunden zurückgelegt werden.

Für diese Veranstaltung wurde im Vorfeld eine Sammel-UTE beantragt und bewilligt, für alle Teilnehmer, welche im Besitz der allgemeinen UTE sind.

Bei Corona-Typischen Symptomen keine Teilnahme!

Bitte beachten Sie,

dass im Rahmen unserer Veranstaltungen Fotografien erstellt werden. Sollten Sie persönlich nicht damit einverstanden sein, dass ein Bild von Ihnen veröffentlicht wird, zwecks Öffentlichkeitsarbeit des Verbandes, teilen Sie uns dies bitte vor Ort mit.



Datenschutzhinweis für Veranstaltung

Für die Erhebung der Daten ist der Verband der Reservisten der deutschen Bundeswehr e.V., Charlottenstraße 35, 10117 Berlin, verantwortlich. Die mit dieser Anmeldung von Ihnen freiwillig übermittelten personenbezogenen Daten (Name, Vorname, Kommunikationsdaten, Unterschrift sowie ggf. selbst hinzugefügte Daten) werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1a DSGVO zum Zwecke der Durchführung dieser Veranstaltung erhoben. Mit der Übermittlung der Anmeldung erklären Sie sich mit der Datenerhebung einverstanden. Sie erklären außerdem, dass ggf. zusätzlich aufgeführte Teilnehmer sich ebenfalls mit der Datenerhebung einverstanden erklärt haben und diesen Datenschutzhinweis zur Kenntnis genommen haben.

Sofern es notwendig ist, werden wir Ihre personenbezogenen Daten an Dritte, lediglich zur Durchführung der Veranstaltung, weitergeben. Zum Kreis der evtl. Empfänger gehören insbesondere die Betreiber des Veranstaltungsortes, hier:

- Keine weiteren Empfänger, da Anmeldung nur über LGeschSt Saarland erfolgt

Sie gestatten die Aufnahme Ihrer personenbezogenen Daten in ggf. zu erstellende Teilnehmerverzeichnisse bzw.-listen, die am Veranstaltungsort ausliegen.

Die Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck ihrer Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind bzw. bei Ablauf gesetzlicher Aufbewahrungsfristen.

Ihr Einverständnis zur Datenerhebung können Sie jederzeit widerrufen. Sie sind außerdem berechtigt, Auskunft zu den bei uns über Sie gespeicherten Daten zu beantragen sowie diese Daten berichtigen, einschränken, löschen oder übertragen zu lassen.

Sie können unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutz@reservistenverband.de erreichen. Ihnen steht des Weiteren ein Beschwerderecht bei einer für den Datenschutz zuständigen Aufsichtsbehörde zu.

Ende der Informationspflicht.