

Reservistenverband, Postfach 12 64/RES, 82242 Fürstenfeldbruck

**Verband der Reservisten der  
Deutschen Bundeswehr e.V.  
Bezirk Oberbayern  
RAG Marsch und Sport Obb.**

**Alexander-Dominik Preising**  
Hauptmann d. R.  
RAG-Vorsitzender  
Tel.: + 49 (0)171 998 665 0  
E-Mail: a.preising@vdrbw.org

**Geschäftsstelle Fürstenfeldbruck**  
Postfach 1264/Res 82242 Fürstenfeldbruck  
Tel.: + 49 (0) 8141 44 568  
Fax: +49 (0) 8141 512 480  
E-Mail: [fuerstenfeldbruck@reservistenverband.de](mailto:fuerstenfeldbruck@reservistenverband.de)  
[www.reservistenverband.de](http://www.reservistenverband.de)

4. November 2019

## **Ausschreibung einer Sportausbildung „Abnahme Basis-Fitness-Test (BFT) und Deutsches Sportabzeichen“ der RAG Marsch und Sport Oberbayern**

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Rahmen der beorderungsunabhängigen Reservistenarbeit führt die *Reservistenarbeitsgemeinschaft (RAG) Marsch und Sport* des Bezirks Oberbayern am Samstag, 30. November 2019, eine Sportausbildung zum Thema „Abnahme Basis-Fitness-Test (BFT) und Deutsches Sportabzeichen“ durch.

Für die Veranstaltung besteht Uniformtrageerlaubnis (VVag mit UTE für Sportanzug).

Die Veranstaltung hat zum Ziel, die körperliche Leistungsfähigkeit der teilnehmenden Reservisten und Fördermitglieder nachzuweisen und zu steigern.

- Datum und Ort:** Samstag, 30. November 2019, 10:00 Uhr (Trainingsbeginn)  
Fliegerhorst Fürstenfeldbruck; großer Sportplatz
- Rahmendienstplan:** 20 Minuten - lockeres Aufwärmtraining  
90 Minuten - BFT  
90 Minuten - DSA  
20 Minuten - lockeres Abwärmtraining und Ausdehnen
- Meldekopf:** Fliegerhorst Fürstenfeldbruck, großer Sportplatz beim Leitenden
- Leitender:** H d. R. Preising
- Durchführung:** OTL d. R. Isele, H d. R. Preising

**Teilnehmerzahl:** Begrenzt auf maximal 20 Teilnehmer

**Anzug:**

- Sportanzug lang und kurz, dienstlich oder zivil
- Iso-Matte, dienstlich oder zivil und Handtuch(verpflichtend)
- Ausreichend Getränke
- Hallensportschuhe, helle Sohle (verpflichtend)
- Geländesportschuhe

**Anmeldung:** bis Dienstag, 26. November 2019, 12:00 Uhr  
an: [Fuerstenfeldbruck@reservistenverband.de](mailto:Fuerstenfeldbruck@reservistenverband.de)

**Eine Nachmeldung zur Sportausbildung ist nicht möglich. Ein gültiger amtlicher Lichtbildausweis für die Zutrittsberechtigung zur Kaserne ist mitzuführen.**

**San-Versorgung:** Selbst- und Kameradenhilfe

**Angebotene DSA-Prüfungen:**

- a) Ausdauer: 3000m-Lauf
- b) Kraft: Medizinball
- c) Schnelligkeit: 100m-Laufen
- d) Koordination: Schleuderball

**Grundlegende soldatische Tugenden wie z. B. Pünktlichkeit und ein korrekter Anzug werden bei Teilnahme vorausgesetzt. Das vorherige gemeinsamen Aufwärmtraining ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Sportausbildung. Zuspätkommen bedeutet Zuschauen.**

**Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt.**

Mit kameradschaftlichen Grüßen



Alexander-Dominik Preising  
Hauptmann d. R.