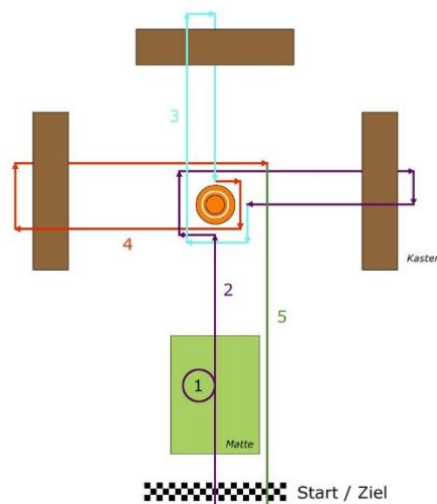


Du möchtest dich für ein
Sportstudium an einer Universität
oder für eine Ausbildung bei der
**Polizei, der Bundespolizei, der Bundeswehr,
dem Zoll, oder der Feuerwehr**
bewerben!?

Auf dem Weg zu deinem Traumberuf musst du als Bewerberin oder Bewerber unterschiedliche Hürden meistern. Eine davon ist der **Sporttest**, der einen wesentlichen Teil des Einstellungsverfahrens darstellt.

Wie bereitest du dich am besten auf den Sporttest vor?

Die beste Vorbereitung auf den Sporttest ist frühes und ausreichendes Training. Wenn du den Sporttest bestehen möchtest, muss dir klar sein, dass du früh genug damit anfangen solltest. Die Anzahl derjenigen, die beim Sporttest durchfallen, ist relativ hoch, da die Anforderungen oft unterschätzt werden. Ein frühzeitiges und regelmäßiges Training spezieller Testübungen (z.B. siehe Abbildung), von Kraft und Ausdauer kann dich dabei unterstützen, die schweren Aufgaben des Tests zu bestehen.



Interesse geweckt?

Dann melde dich unter: marcus.hannemann@schule-sh.de

um individuelle Trainingstermine, Trainingsprogramme und konkrete Trainingseinheiten in unseren Sporthallen zu besprechen.