

Projektkonzept

FITNESS-DARTS

Präzisionsspiel mit körperlicher und geistiger Aktivität auf Zeit

Stand 07.02.2026



Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	2
Aktionszeitraum.....	2
Ausschüttung von 1.000€ im Finale	2
Teilnahmeberechtigung Finale	2
Anmeldung bis 15. März 2026.....	2
Spielort	3
Spielregeln.....	3
Ziel	3
Fitness-Übungen.....	3
Initiator	4
In Kooperation mit.....	4
Spendengemeinschaft.....	4
Kostenanschlag Equipment (Beispiel)	4
Inklusionshinweis	5
Kontaktperson	5

Einleitung

Jedes Jahr initiieren wir VIKINGS ein niederschwelliges Bewegungsangebot, Umwelt- oder Sozialprojekt, um dem Donnersbergkreis Gutes zu tun. Mit „FITNESS-DARTS“ wollen wir mit einem Präzisionsspiel körperliche und geistige Aktivität fördern, Spaß an der Bewegung interessant machen und finanziell andere soziale Einrichtungen unterstützen.

Aktionszeitraum

März bis Dezember 2026



Ausschüttung von 1.000€ im Finale

500€ an Siegerteam im Finale



500€ an gemeinnützigen Verein/soziale Institutionen des Siegerteams im Finale

Teilnahmeberechtigung Finale

Qualifikation für das Finale sind 10 Spiele pro Monat, in der Summe 100 Spiele im Aktionszeitraum von März bis Dezember 2026.

Anmeldung bis 15. März 2026

2 Personen bilden ein TEAM.

Wichtig: Personen dürfen sich nur einmalig zum Projekt anmelden, eine mehrmalige Meldung ist nicht zulässig.

Anmeldung bis 15.03.2026 digital über folgenden Link:

<https://forms.gle/5FPxH6KAEUHiLANc6>

bzw. über folgenden QR-Code:



Anmeldung *FITNESS-DARTS*

Spielort

Als Spielort können die TEAMS Ihr Zuhause oder die Räumlichkeiten Ihrer gemeinnützigen Vereine/Institutionen nutzen. Dies gilt auch für das Equipment. Wir VIKINGS haben während den Trainingszeiten „offenes Haus“ und man kann mit vorheriger Anmeldung unseren Bereich mit der FITNESS-DARTS Anlage nutzen

(Adresse: Bahnhofstr. 68, 67297 Marnheim, Kontakt: Vikings-Muaythai@gmx.de).



Spielregeln

Fitness-Darts wird paarweise gespielt. 2 Personen sind ein TEAM. Es wird 2mal 501 mit „einfachen Aus“ gespielt. Der Punktestand wird immer nach 3 Würfeln auf einer Tafel/einem Blatt handschriftlich festgehalten. Die geistige Rechenleistung und Schreibaarbeit muss vom werfenden Teammitglied ohne technische Hilfsmittel (Taschenrechner) ausgeführt werden. Elektronische Dartscheiben sind nicht zulässig. Person 1 beginnt im ersten 501-Spiel als Werfer*in, Person 2 als Fitness-Athlet*in. Nach 3 Würfeln ist vom Werfenden die aktuelle Punktzahl an der Tafel/auf einem Blatt zu errechnen/festzuhalten und Person 2 beginnt mit einer Fitness-Übung nach Wahl (siehe „Fitness-Übungen“, 3 Typen zur Auswahl).

Erst nach Abschluss der Fitness-Übung darf Person 1 weitere 3 Würfe vornehmen. Das 501-Spiel darf mit einem „einfachen Aus“ beendet werden. Der erste Durchgang endet erst nach der Rechenleistung und der Fitness-Übung durch Person 2. Danach beginnt das zweite 501-Spiel. Die Spielerpositionen wechseln. Person 2 ist Werfer*in und Person 1 ist Fitness-Athlet*in. Wenn das zweite Spiel beendet ist, das Ergebnis festgehalten wurde und die Fitness-Übung abgeschlossen ist, wird die Zeit gestoppt. Hinweis: Im Finalturnier wird mit Schiedsrichter gespielt, welcher auch die Rechenleistung überprüft.

Ziel

So schnell wie möglich 2mal 501 inkl. den Fitness-Übungen herunterzuspielen.

Fitness-Übungen

- 10mal Liegestütze (untere Position: Brust berührt Boden, obere Position: Arme sind ausgestreckt)
- 10mal Kniebeugen (untere Position: Oberschenkel zu Unterschenkel 90°, obere Position: Beine sind ausgestreckt)
- 25mal Hampelmann-Übung (beginnend Position: Beine geschlossen und Arme am Körper, abschließende Position: Beine auseinander und Hände berühren sich über Kopf)



Initiator

VIKINGS MUAY THAI e.V. (Marnheim)

In Kooperation mit



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

Spendengemeinschaft



Kostenanschlag Equipment (Beispiel)

1	Dart-Scheibe mit Darts (Winmau, Blade 6 Pack + Surround)	132€
2	KOTO Carpet 285 x 80cm Dartmatte (Abstandsmesser)	43€
3	Kreidetafel magnetisch, 80 x 120cm + Kreide	70€
4	LED – Timer / Stoppuhr	15€
Gesamt		260€

Zu 1: [Winmau Blade 6 Starter Pack + Surround](#)

Zu 2: [KOTO Carpet 285 x 80 cm Dartmatte](#)

Zu 3: [Kreidetafel magnetisch mit Holzrahmen \(80 x 120\) : Amazon.de: Bürobedarf & Schreibwaren](#)

Zu 4: [XREXS LED Dynamischer RGB-Timer, 6 Feste Farben und 4 Verlaufsfarbe, Küchentimer Digital, Timer mit 5 inch Display, einstellbare Helligkeit und Lautstärke, magnetischer Timer für Küche/Meeting/Klasse : Amazon.de: Küche, Haushalt & Wohnen](#)



Inklusionshinweis

Bei Personen mit eingeschränkten Eigenschaften/Möglichkeiten wird die Turnierleitung immer einen Chancenausgleich anstreben.

Kontaktperson

Marc Wagner

E-Mail: Vikings-Muaythai@gmx.de

Mobile Nummer: 0171/3082244 (WhatsApp)