



## 3. LandesSeniorenSportFestival

11. – 13. Juli 2014

LandesSportSchule Osterburg



**LandesSportBund  
Sachsen-Anhalt e. V.**



Sportlich aktiv sein

Aus- und Fortbildung

Die moderne LandesSportSchule Osterburg – inmitten der Altmark am Rande der Hansestadt Osterburg gelegen – bietet Platz für Training, Wettkampf, Aus- und Fortbildung sowie für die aktive Freizeitgestaltung. Sportvereine und -verbände finden hier ideale Voraussetzungen für Breiten- und Leistungssport, einschließlich umfangreicher Leistungsdiagnostik. Moderne Seminarräume und Sportanlagen schaffen einen idealen Mix für Theorie und Praxis

LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.  
LandesSportSchule Osterburg  
Arendseeer Straße 4 • 39606 Osterburg

Telefon: 039 37/25 06-0  
e-mail: [lsso@lsb-sachsen-anhalt.de](mailto:lsso@lsb-sachsen-anhalt.de)  
[www.landessportschule-osterburg.com](http://www.landessportschule-osterburg.com)

## LandesSportSchule Osterburg

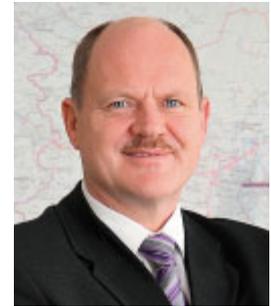
bilden – trainieren – entspannen



LandesSportBund  
Sachsen-Anhalt e. V.

### Grußwort des Ministers für Landesentwicklung und Verkehr des Landes Sachsen-Anhalt und Schirmherr Thomas Webel

Der demografische Wandel stellt die Politik in Sachsen-Anhalt vor große Herausforderungen. Demografiepolitik ist längst mehr als nur ein plakatives Schlagwort. Seit Jahrzehnten nimmt die Zahl der hier lebenden Menschen ab. Insbesondere junge Menschen ziehen fort, es werden weniger Kinder geboren als nötig wären, um die jeweilige Elterngeneration zu ersetzen. Der Anteil der Menschen im Rentenalter nimmt stark zu und die Lebenserwartung steigt stetig. Die Lebensphase „Alter“ umfasst heute bis zu drei Jahrzehnte und das Älterwerden ist durch eine Vielfalt an Lebensentwürfen charakterisiert.



Vor diesem Hintergrund stehen die Gewährleistung der Daseinsvorsorge und der Erhalt der Lebensqualität im ländlichen Raum vor einer ganz besonderen Herausforderung, der sich Sachsen-Anhalt in vielfältiger Weise stellt.

Mit der Gründung der Demografie-Allianz im Jahre 2011 haben sich viele gesellschaftliche Akteure bereiterklärt, an der Gestaltungsaufgabe Demografie mitzuwirken. Als Landesentwicklungsminister möchte ich das Bewusstsein für die gemeinsame gesellschaftliche Verantwortung stärken. Das eigene Engagement wird dringend gebraucht, um die Lebensqualität auch im ländlichen Raum zu erhalten. Das Miteinander der Generationen wird wichtiger denn je.

Deshalb freut es mich ganz besonders, dass der LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V., als Mitglied der Demografie-Allianz, sich dem Thema Seniorensport annimmt und zeigt, wie durch Bewegung und körperliche Aktivität die Lebensqualität erhalten bleiben kann und das Engagement gefördert wird.

Das Engagement aller ist die Garantie dafür, dass der demografische Wandel in unserem Land gelingen kann. Erfolgreich ist nicht, wer den Wandel stoppen kann, sondern wer ihn positiv gestaltet. Der Sport spielt dabei eine ganz entscheidende Rolle. Er verbindet, er hält fit, er ist Motor und Kraft für ein langes und gesundes Leben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen als Schirmherr des 3. LandesSeniorenSportFestivals viel Erfolg und vor allem viel Spaß. Sport frei!

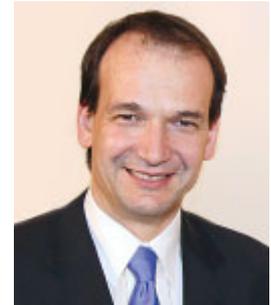


Ihr Thomas Webel  
Minister für Landesentwicklung und Verkehr  
des Landes Sachsen-Anhalt

### Grußwort des Präsidenten des LSB Sachsen-Anhalt Andreas Silbersack

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,  
sehr geehrte Gäste,

im Namen des LSB-Präsidiums  
freue ich mich sehr, Sie in die-  
sem Jahr zum nunmehr 3. Lan-  
desSeniorenSportFestival an  
unserer schönen LandesSport-  
Schule in Osterburg begrüßen  
zu dürfen.



Unser Ehrenpräsident im LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V., Täve Schur (83), sagte einmal:

**„Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird.  
Er wird alt, weil er sich weniger bewegt.“**

Wie Recht er hat! Längst ist es unstrittig, dass eine aktive, sportliche Lebensgestaltung nicht nur die Gesundheit fördern kann, sondern auch die Lebensqualität im Alter erhöht, und zwar in vielerlei Hinsicht. Neben positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, verbesserte koordinative Fähigkeiten und der Stärkung des Immunsystems (nur um Einige zu nennen), sind es nicht zuletzt auch die Kontakte zu unseren Sportfreundinnen und Sportfreunden sowie das gesellige Miteinander, welche die Freuden am Vereinsleben ausmachen.

Mit speziell auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren ausgerichteten Angeboten engagieren sich der LSB sowie seine Kreis- und Stadtsportbünde und Mitgliedsverbände seit vielen Jahren für diese Zielgruppe. Seit 2012 haben wir jährlich steigende Mitgliederzahlen im Altersbereich Ü 60 zu verzeichnen. Zuletzt konnten wir uns über fast 4 200 neue Sportlerinnen und Sportler freuen. Dies ist jedoch nicht nur eine Bestätigung für die hervorragende Sportarbeit unserer Mitgliedsvereine, sondern stellt auch weiterhin eine Herausforderung für die Sportgemeinschaft dar.

Ich versichere Ihnen, dass sich der LSB Sachsen-Anhalt weiterhin für die Interessen dieser wachsenden Zielgruppe stark machen wird! Ob in der Gymnastikgruppe oder beim Kegeln, ob bei Seniorenmeisterschaften oder im Freizeitbereich – der organisierte Sport bietet etwas für jeden Geschmack und jeden Altersbereich.

Unser LandesSeniorenSportFestival ist mittlerweile zu einer festen Größe in der Sportlandschaft Sachsen-Anhalts geworden. Die Vielfältigkeit der Angebote, die Professionalität der Veranstaltung sowie deren große Beliebtheit bestärken uns darin, auch in Zukunft an diesem Konzept festzuhalten. Auch in diesem Jahr haben wir für Sie wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt.

Bei den sportlichen Wettbewerben und den vielfältigen Angeboten des Rahmenprogramms, welche wir Ihnen mit Hilfe vieler Kooperationspartner und Förderer unterbreiten können, wünsche ich Ihnen ganz persönlich viel Erfolg, jede Menge Spaß sowie eine gesellige Zeit.



Ihr Andreas Silbersack  
Präsident LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.

	Seite
Grußwort des Ministers für Landesentwicklung und Verkehr des Landes Sachsen-Anhalt und Schirmherr Thomas Webel	3
Grußwort des Präsidenten des LandesSportBundes Sachsen-Anhalt Andreas Silbersack	5
Inhaltsverzeichnis	7
Was? Wann? Wo? Wie?	8
<b>Programm</b>	
Freitag, den 11. Juli 2014	11
Samstag, den 12. Juli 2014	11
Sonntag, den 13. Juli 2014	12
Hauptreferat	13
Ehrengast beim 3. LandesSeniorenSportFestival	14
Osterburger Abendgaudi	15
Stände auf dem Markt der Möglichkeiten	16
Mitmachangebote	17
Informativ-Workshops (i)	18
Wettbewerbe (WB)	22
Aktiv-Workshops (a)	27
Referentinnen und Referenten	46
Verbindliche Anmeldung 1. Person	49
Verbindliche Anmeldung 2. Person	51
Partner des 3. LandesSeniorenSportfestivals	53
Schema: <b>Ihre Workshop-Auswahl im Überblick</b>	54
Der Weg zu uns	57

**Veranstalter**

Veranstalter des 3. LandesSeniorenSportFestivals ist der LandesSportBund Sachsen-Anhalt e.V. Die Verantwortung für die Wettkämpfe in den einzelnen Sportarten obliegt den Landesfachverbänden siehe Ausschreibung der Wettbewerbe.

**Veranstaltungsort und Veranstaltungstermin**

LandesSportSchule Osterburg  
11. Juli 16:00Uhr bis 13. Juli ca. 14:00 Uhr

**Teilnahmeberechtigung**

Teilnahmeberechtigt sind grundsätzlich alle Bürgerinnen und Bürger, die 50 Jahre und älter sind. Ausnahmeregelungen bezüglich der Altersbeschränkung für die Wettkämpfe sowie des Austragungsmodus sind den Ausschreibungen der Wettbewerbe der Landesfachverbände zu entnehmen. Übungsleitende und Vereinsmitglieder sind eingeladen am Festival teilzunehmen.

**Verlängerung der Übungsleiterlizenz**

Für Workshops, die mit einem Sternchen gekennzeichnet sind, können 1 bis 2 LE zur Verlängerung der Übungsleiterlizenz C - sportartübergreifender Breitensport (Profil „Erwachsene/Ältere“) angerechnet werden.

Für die Verlängerung von sportartspezifischen Lizenzen empfehlen wir die vorherige Kontaktaufnahme mit dem jeweiligen Landesfachverband.

**An- und Abreise**

Die An- und Abreise der Teilnehmenden ist eigenständig und in Fahrgemeinschaften zu organisieren. Fahrtkosten werden mit 0,20 € pro km bei Fahrgemeinschaften ab 4 Personen anteilig durch den LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. – bei namentlicher/unterschriftlicher Nennung der Mitfahrenden – übernommen. Hierzu händigen die Organisatoren vor Ort gern ein Formular aus. Sprechen Sie gern das Organisationsteam in den roten T-Shirts an!

**Versicherung/Haftung**

Die Teilnehmenden genießen Versicherungsschutz im Rahmen des Versicherungsvertrages zwischen dem LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. und der ARAG Sportversicherung. Für den Verlust von Gegenständen übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

**Medizinische Versorgung**

Die medizinische Versorgung gewährt der LandesSportBund Sachsen-Anhalt vor Ort.

**Verpflegung**

Versorgungsmöglichkeiten werden durch die LandesSportSchule Osterburg vorgehalten. Verpflegungskosten sind in den Teilnehmergebühren enthalten (siehe verbindliche Anmeldung).

**Übernachtung**

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern (ggfls. in Dreibettzimmern). Einzelzimmer sind nur bei freien Kapazitäten möglich und mit einem Aufpreis von 10,00 €/ÜN verbunden, die direkt vor Ort geleistet werden müssen.

**Meldeverfahren****Wettbewerbe:**

Anmeldungen zur Teilnahme an den Wettbewerben sind den einzelnen Wettbewerbsausschreibungen zu entnehmen und entweder an den LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. oder an die zuständigen Landesfachverbände zu richten.

**Workshops:**

Zur Anmeldung verwenden Sie bitte **ausschließlich**, die in dieser Broschüre abgedruckte verbindliche Anmeldung und senden Sie diese **bis zum 22. Juni 2014** an folgende Adresse:

LandesSportBund Sachsen-Anhalt  
Karin Stagge  
Postfach 11 01 29  
06015 Halle/Saale

### Teilnahmegebühren

Alle Teilnehmenden bezahlen einen Teilnehmer-/Startbeitrag von **40,00 €** für das komplette Wochenende, inkl. Übernachtung und Verpflegung.

Entscheiden Sie sich als Tagesgast zu kommen, entrichten Sie folgende Teilnahmegebühren:

Tagesgast Samstag: 25,- €  
Tagesgast Sonntag: 20,- €

Um eine verbindliche Anmeldung zu gewährleisten, wird die Teilnahmegebühr 10 Tage vor dem 3. LandesSeniorenSportFestival einmalig von Ihrem Konto abgebucht.

Alle Teilnehmenden an den **Wettbewerben** entrichten ihren Beitrag wie in der Ausschreibung zu den Wettbewerben beschrieben direkt an den jeweilig zuständigen **Landesfachverband** oder den LandesSportBund Sachsen-Anhalt.

### Auszeichnungen

Die Sieger und Platzierten der Wettbewerbe in den Sportarten werden – je nach Ausschreibung des Landesfachverbandes - mit Urkunden und/oder Pokalen geehrt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Wettkämpfen und Workshops des 3. LandesSeniorenSportFestivals Sachsen-Anhalts erhalten ein Erinnerungs-T-Shirt bei der Anmeldung.



### Freitag, 11. Juli 2014

- ab 16.00 Uhr Anreise und Zimmerbelegung
- ab 17.30 Uhr Abendessen
- 18.30 Uhr Begrüßung  
Eberhard Bunzel, Sportvorstand des LSB
- 20.00 Uhr Workshoprunde 1
- ab 20.30 Uhr Osterburger Abendgaudi  
mit Lagerfeuer, Grillen, Film und Musik

### Samstag, den 12. Juli 2014

- ab 7.00 Uhr Frühstück, Anreise und Zimmerbelegung
- 9.00 Uhr Begrüßung  
Dr. Petra Tzschoppe, Vizepräsidentin  
Breitensport im LSB  
Dieter Wahren,  
Leiter der AG Senioren im LSB
- 9.30 Uhr Hauptreferat  
Gedächtnis und Bewegung – Sport im Alter  
Dr. med. Philipp Feige
- 10.30 Uhr Beginn der Wettbewerbe
- 12.00 Uhr Workshoprunde 2
- ab 11.30 Uhr Markt der Möglichkeiten  
Mitmachangebote der Firma h4-Solutions  
Mittagessen
- 13.15 Uhr Workshoprunde 3
- 14.45 Uhr
- 15.00 Uhr Workshoprunde 4
- 16.30 Uhr Kaffeepause
- 16.30 Uhr Markt der Möglichkeiten  
Mitmachangebote  
der Firma h4-Solutions

- 17.00 Uhr Workshoprunde 5  
– 18.30 Uhr
- ab 18.00 Uhr Abendessen
- ab 20.00 Uhr Osterburger Abendgaudi

### Sonntag, 13. Juli 2014

- ab 7.00 Uhr Frühstück
- 8.30 Uhr Radtour durch die Altmark mit Täve Schur  
Workshoprunde 6  
Beginn der Wettbewerbe  
Mitmachangebote der Firma h4-Solutions
- 9.30 Uhr Beginn des Badmintonwettbewerbes
- 9.45 Uhr Workshoprunde 7  
– 11.15 Uhr
- 11.30 Uhr Workshoprunde 8  
– 13.00 Uhr
- ab 13.00 Uhr gemeinsame sportliche Verabschiedung  
Mittagessen und Abreise



### i 1 Gedächtnis, Bewegung und Sport im Alter

*Referent: Dr. med. Philipp Feige,  
Chefarzt der Neurologie an der Klinik Bosse in Wittenberg*

Wer sich bewegt, wer Sport treibt, der hat bessere Laune, der ist einfach besser drauf. Dass diese positive Grundeinstellung ansteckt, beweist Herr Dr. Feige den Teilnehmenden in seinem Hauptreferat am Samstag, den 12. Juli 2014, ab 09:30 Uhr.



In seinem Einstiegsreferat geht er auf die Gedächtnisleistung des Menschen ein, beschreibt anschaulich neurodegenerative Erkrankungen und Störungen des Gedächtnisses und schildert aus Sicht der Wissenschaft, welchen positiven Einfluss Bewegung und Sport für ein gesundes Gedächtnis und bei demenziellen Erkrankungen oder Parkinson haben kann.

### a 35 Radtour durch die Altmark

siehe Programmübersicht (ab Seite 54)

#### Täve Schur

Mit Radsportlegende Täve Schur können Sie eine Radtour auf dem Altmark-Rundkurs in der Osterburger Umgebung machen.



Erleben Sie am Sonntag, den 13. Juli 2014, eine Radtour der besonderen Art – mit Täve Schur, dem ehemaligen deutschen Radrennfahrer, populärsten Sportler in der DDR und Ehrenpräsident des LandesSportBundes Sachsen-Anhalt.

#### Zur Person

geboren 23. Februar 1931 in Heyrothsberge

Zweimal gewann Gustav-Adolf Schur die Friedensfahrt, zweimal wurde er Weltmeister im Straßenradfahren.

1955 bis 1963 studierte Schur an der Deutschen Hochschule für Körperkultur (DHfK) und schloss mit dem Trainerdiplom ab.

Schon in der DDR politisch aktiv, saß er von 1998 bis 2002 für die PDS im Deutschen Bundestag.

Heute lebt Schur, 83, in Biederitz und betreibt gemeinsam mit Sohn Gus-Erik einen Fahrradladen in der Magdeburger Innenstadt.



© werbeagentur jued...

## ABENDPROGRAMM Freitag + Samstag

- Lagerfeuer und Grillen
- Musik und Tanz in der Sporthalle oder draußen (je nach Wetter)
- Informationen auf dem Markt der Möglichkeiten
- Mitmachaktionen
- Filmvorführungen
- sportliche Aktivitäten (Bowling, Kegeln, Billard auf Selbstzahlerbasis und per Anmeldung an der Rezeption)

### Die Stände auf dem Markt der Möglichkeiten

Der Markt der Möglichkeiten bietet Ihnen die Chance, sich über die Sportorganisation mit den Landesfachverbänden, Kreis- und Stadtsportbünden, den Vereinen und über verschiedene Institutionen und Einrichtungen zu informieren.

Die Anbieter

- h4-Solutions
- Volkssolidarität Landesverband Sachsen-Anhalt
- Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt
- Kreisvolkshochschule Stendal – Hauptgeschäftsstelle Osterburg (angefragt)
- Landessenorenvertretung Sachsen-Anhalt (angefragt)
- Apothekerkammer Sachsen-Anhalt (angefragt)

Präsentieren auch Sie Ihren Sportverein, Ihre Institution oder Einrichtung und melden Sie Ihren Stand an.



*foto: löper*



*foto: werbeagentur jwd...*

LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.  
Karin Stagge  
Postfach 11 01 29  
06015 Halle/Saale

Meldungen per e-mail: [stagge@lsb-sachsen-anhalt.de](mailto:stagge@lsb-sachsen-anhalt.de)  
Meldungen per Telefon: 03 45/52 79-129

### Aktionen der Firma h4-Solutions

In Kooperation mit dem LandesSportBund Sachsen-Anhalt unterstützt h4-Solutions die Senioren-Sportveranstaltung mit attraktiven Sportgeräten.

Die zahlreichen Geräte laden zum Mitmachen ein und das 3. LandesSeniorenSportFestival wird dadurch zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Im Mittelpunkt stehen Aufgaben, die die Orientierung, den Gleichgewichtssinn, die Merkfähigkeit und die Koordination fördern. Lassen Sie sich überraschen!



*foto: h4 Solutions*

**i 2 Engagement (k)eine Frage des Alters**

Anforderungen an eine generationengerechte Ehrenamtskoordination

*Referent: Uwe Lumitsch*

Sportvereine, Kulturinitiativen oder soziale Projekte profitieren von den Erfahrungen und dem Engagement älterer Frauen und Männer. Sie möchten sich entsprechend ihrer Kompetenzen und Ressourcen in die Vereinsarbeit einbringen und das (sportliche) Vereinsleben aktiv mitgestalten.

Damit ein generationengerechtes Miteinander im Verein, der Übungsgruppe oder im Ehrenamtsprojekt gelingen kann, ist ein altersorientierte Ehrenamtskoordination nötig.

In dem Workshop sollen die Bedarfe an zeitgemäße Engagementformen und -modelle von und für Ältere gesammelt und gemeinsame Handlungsempfehlungen für eine ressourcenorientierte ehrenamtliche Betätigung im Sport und darüber hinaus entwickelt werden.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**i 3 Süße Lüge oder bittere Wahrheit?**

Versteckter Zucker in Lebensmitteln und Getränken

*Referentin: Susan Kostka*

Übergewicht wird zur größten Gesundheitsgefahr der Moderne. Doch warum essen sich die Menschen so dick?

Forscher haben ein Genussmittel im Verdacht – den Zucker: Kein anderes Lebensmittel ist ungesünder, für den Körper überflüssiger und mit so vielen Fehlinformationen behaftet. Der meiste Zucker ist in industriell hergestellten Lebensmitteln versteckt. Dennoch wird Zucker mehr denn je konsumiert.

Aber muss süß gleich ungesund sein? Wir decken auf und zeigen welcher süße Weg der Beste für eine nachhaltige und gesunde Ernährung ist. Mit vielen praktischen Anregungen sind Sie bestens ausgestattet, das Thema ausgewogene Ernährung lustvoll in Ihren Lebens- und Berufsalltag zu tragen.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*



*foto: lupoz/pixelto*

**i 4 Naschkatze oder Fleischtiger**

Das kleine ABC für eine erfolgreiche Umstellung von Ernährungsgewohnheiten

*Referentin: Susan Kostka*

Ernährungsgewohnheiten unkritisch zu übernehmen macht auf Dauer dick und ist ungesund. Oft wissen wir gar nicht um diese, geschweige denn, was wir wollen und was uns und unserem Körper gut tut. Meist werden unsere Entscheidungen oder sogar ganze Lebensstile von dem bestimmt, was die Eltern, die Freunde, die Medien oder der Zeitgeist uns „zuflüstern“. Überall lauern süße „Sünden“ und „Fettnäpfchen“.

Gewicht im Alter ausgewogen und genussvoll zu halten und/oder erfolgreich abzunehmen hat nicht nur etwas mit gesunder Ernährung und Bewegung zu tun, sondern auch mit der Programmierung unseres Gehirns, unseren beiden Bewertungssystemen und der Überprüfung unserer Essgewohnheiten. Fehlt einer dieser Bausteine, ist eine dauerhafte Gewichtsreduzierung bzw. erfolgreiches Gewichtshaltmanagement unmöglich.

Informieren Sie sich bei einer unterhaltsamen inneren Nabelschau über die Erfolgsgaranten zur Umstellung von Essgewohnheiten und lernen Sie sich selbst noch ein wenig besser kennen.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*



foto: tim reckmann/pixello

**i 5 Fragen zum Gesundheitstraining**

*Referent: Dr. Thomas Prochnow*

Die Schlagworte des Workshops sind: Anfangen, Essen, Trinken und Seitenstechen. Was ist gesund und wann macht Sport vielleicht krank?

Im Anschluss an den Vortrag ist eine offene Diskussionsrunde geplant.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**i 6 Sturzprophylaxe**

5 Kernziele der Sturzprophylaxe

*Referentin: Ute Zinn*

Kernziel 1: Wen sprechen wir mit dieser Kursstunde zur „Sturzprophylaxe“ an?

Kernziel 2: Welche Ursachen von Stürzen gibt es?

Kernziel 3: Auseinandersetzung mit der „Angst vor Stürzen“

Kernziel 4: Wie können Stürze verhindert werden?

Kernziel 5: Welche Ziele setzen wir uns?

Im Anschluss werden einige Übungen zum Kennenlernen für eine exemplarische Kursstunde zur Thematik „Sturzprophylaxe“ vorgeführt.

- Bewegungsspiel und Kopftraining
- Reaktionsspiel und Übungen dazu
- Gehirnjogging, drei Dinge auf einmal
- Krafttraining im Haushalt

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**WB 1** Volleyball: Senioren „Nord-Cup“

Ausrichter: Volleyball-Verband Sachsen-Anhalt

**Wettbewerb**

Im Rahmen des 3. LandesSenioren-SportFestivals möchte der Volleyball-Verband Sachsen-Anhalt e. V. (VWSA) zwei offizielle Turniere zur Ermittlung der besten Altersmannschaften in Osterburg durchführen.

**Teilnehmende**

Teilnahmeberechtigt sind Vereine und Sportgruppen. Spielberechtigt sind Spielerinnen und Spieler Ü50 bzw. Ü60. Es können zwei Seniorinnen (Ü45, Ü55) im Männerteam spielen. Ein Doppelstartrecht (beide Turniere nach Alter) ist möglich. Es sind max. 10 Spieler pro Team zugelassen.

**Zeitplan**

Samstag, den 12. Juli 2014 Beginn 10.00 Uhr  
Seniorinnen/Senioren Ü 50

Sonntag, den 13. Juli 2014 Beginn 10.00 Uhr  
Seniorinnen/Senioren Ü 60

**Turnier-/Wertungsmodus**

Spielregeln gelten nach den gültigen DVV-Spielregeln. Der Spielmodus wird nach der Anzahl der gemeldeten Teams von der WK-Leitung festgelegt. Ehrungen: Pokale, Urkunden, Medaillen

**Teilnahmegebühren**

siehe Seite 10

**Meldeanschrift**

siehe Rückmeldebogen

**Rückfragen**

Dieter Bölecke

telefon: 03 40/2202512

e-mail: dbde@freenet.de

**Meldeschluss**

22. Juni 2014

**WB 2** Tischtennis: 2er-Mannschaft-MIX für Aktive oder Freizeit-Sportler 50+

Ausrichter: Tischtennis-Verband Sachsen-Anhalt

**Wettbewerb**

2er-Mannschaft-Mix-Wettbewerb für Freizeitsportler und Aktive (1 Mannschaft = Dame/Herr – egal aus welchem Verein)

**Teilnehmende**

Damen und Herren ab 50 Jahren  
Freizeitsportler und aktive Sportler bis einschließlich Landesliga

**Informationen**

2er-Mannschaft-Mix: Wettbewerb: Einzel Dame/Dame; Einzel Herr/Herr, Mix. Je nach Anzahl der Teilnehmenden in Gruppen Jeder gegen Jeden. Gruppensieger und 2. kommen in die Endrunde. Die Auslosung der Mix-Mannschaften erfolgt nach Los vor Ort. Sollte die Anzahl der Teilnehmenden je Geschlecht nicht passen, können auch Dame/Dame oder Herr/Herr spielen.

**Zeitplan**

Samstag, 12. Juli 2014 Beginn 10.30 Uhr

**Meldeanschrift**

Bärbel Kleber, Seniorenvorsitzende des TTVSA

Heidfeldstraße 3, 06484 Quedlinburg

Telefon (p): 039 46/51 50 89 Telefon (d): 039 46/70 84 15

Fax (d): 039 46/91 99 69

Funk: 01 71/6 13 42 50 e-Mail: kleber@ttvsa.de

**Teilnahmegebühren**

siehe Seite 10

Auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl bitte sofort mit der Meldung die Teilnahmegebühr an folgenden Kontoempfänger überweisen: Bärbel Kleber

IBAN: DE50100100100149465109

BIC: PBNDEFF

**Meldeschluss**

22. Juni 2014

**WB 3 Bogenschießen**

*Ausrichter: Kuhfelder SV 1949*

Pfeil und Bogen gehören zu diesem Schießsport genauso dazu wie Ball und Tor zum Fußball.

Das Bogenschießen ist (ursprünglich) eine der ältesten Jagdformen der Menschheit und spielte lange Zeit als Fernwaffe in kriegerischen Auseinandersetzungen eine bedeutsame Rolle.



Heute ist das Schießen auf standardisierte Zielscheiben mit Recurvebögen, an denen Zielvorrichtungen und Stabilisatoren angebaut sind, die am weitesten verbreitete Bogensportart.

Also versuchen Sie sich doch auch mal beim Bogenschießen und nutzen Sie den ganzen Samstag die Chance, auf der Außenanlage zu üben und den Pfeil in die Mitte zu schießen!



*foto: Kuhfelder SV*

**WB 4 Badminton: Doppelwettbewerbe Damen/Herren**

*Ausrichter: Badminton Landesverband Sachsen-Anhalt*

**Wettbewerbe**

Doppelwettbewerbe für Herren und Damen in verschiedenen Altersklassen

**Teilnehmende**

Die Spielerinnen und Spieler müssen am Wettkampftag mindestens 50 Jahre alt sein.

Zugelassen sind sowohl Spieler/Innen aus einem Sportverein in Sachsen-Anhalt als auch Spielerinnen und Spieler Sachsen-Anhalts, die keinem Verein angehören.

**Zeitplan**

Sonntag, 13. Juli 2014 Auslosung 9.30 Uhr  
Beginn 10.00 Uhr

**Information**

Der Spielmodus wird auf der Grundlage der Teilnehmermeldungen durch den Badminton Landesverband Sachsen-Anhalt e. V. festgelegt. Spielbälle werden kostenlos bereitgestellt. Die Plätze 1 bis 3 werden in einer Siegerehrung geehrt.

**Meldeanschrift:**

siehe Rückmeldebogen

**Meldeschluss**

22. Juni 2014

**WB 5 Bosseln**

*Ausrichter: Behinderten- und Rehabilitations-sportverband Sachsen-Anhalt*

**Wettbewerbe**

Bosselwettbewerbe für Herren und Damen in verschiedenen Altersklassen

**Teilnehmende**

Die Spielerinnen und Spieler müssen am Wettkampftag mindestens 50 Jahre alt sein.

Zugelassen sind sowohl Spieler/Innen aus einem Sportverein in Sachsen-Anhalt als auch Spielerinnen und Spieler Sachsen-Anhalts, die keinem Verein angehören.

**Zeitplan**

Sonntag, 13. Juli 2014    Beginn 8.30 Uhr  
 Ende ca. 13.00 Uhr

**Meldeanschrift**

siehe Rückmeldebogen

**Meldeschluss**

22. Juni 2014

**a 1 Drums Alive**

Trommeln zu einem pulsierenden Rhythmus

*Referentinnen: Anika Linke und Yannika Luther*

Drums Alive ein ganzheitliches Workout, das einfache aber dynamische Bewegungen mit einem pulsierenden Trommelrhythmus verbindet. Motivierende Musik steigert die physische und mentale Fitness und eignet sich für Jung und Alt. Ein idealer Stress- und Aggressionsabbau mit hohem Spaßfaktor.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 2 Tai Chi**

Lebenskraft gewinnen in jedem Alter

*Referentin: Dr. Nicole Meier-Siegfried*

Tai Chi ist eine jahrhundertealte Kampfkunst, entwickelt von verschiedenen Meistern. Tai Chi Chuan ist in unserer Zeit u. a. ein meditatives Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten und für jeden – egal ob Jung oder Alt – geeignet. Tai Chi ist sehr vielseitig sei es Kampfkunst, Entspannung, Gesundheit, Meditation oder einfach nur Bewegung zum Ausgleich und nicht zuletzt macht es auch sehr viel Freude.

Im Tai Chi Chuan als Entspannungstraining kommt es in erster Linie auf Koordination, Gleichgewicht, Weichheit und Geschmeidigkeit an. Die Muskulatur soll im Laufe der Zeit in hohem Maße entspannt und die Gelenke sollen frei beweglich werden. Die langsame konzentrierte Ausführung der Bewegung steigert das körperliche Wohlgefühl und bewirkt eine mentale Entspannung.

Je mehr Zeit und Übungsfleiß in die Kultivierung der Lebenskraft gesteckt wird, desto besser sind die Erfolge.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*



**a 3 Linedance für Jedermann (und Frau)**

Formationstanz mit aktivem Gedächtnistraining & Rhythmus

*Referenten: Conny und Bernhard Säger*

Linedance ist nicht nur ein schönes Hobby, sondern Prävention zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness. Die Erholung vom Alltagsstress und die Steigerung des Konzentrations- und Koordinationsvermögens, in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter, gibt ein völlig neues Lebensgefühl. Der in Linie getanzte Formationstanz mit festgelegter Schrittfolge wird zu verschiedenen Musikrichtungen getanzt. Die Anzahl der Tänzer ist variabel. Es gibt zurzeit über 25.000 Tänze, deren Schritte von Choreographen festgelegt wurden.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 4 Nordic-Walking**

*Referentin: Bärbel Ziegenbein*

Nordic-Walking trainiert vier der fünf motorischen Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Neben dem Effekt der Spannungslösung im Schulter- und Nachbereich fördert Nordic-Walking den Abbau von Stresshormonen und stärkt ganz nebenbei das Immunsystem.

Die Ausrüstung ist beim Nordic-Walking sehr wichtig: die richtigen Schuhe, die funktionsfähige Bekleidung sowie die Stöcke dürfen nicht fehlen.



foto: läpper

Beim 3. LandesSeniorenSportFestival können Sie am Freitag, Samstag und Sonntag das Angebot wahrnehmen und die Osterburger Umgebung auf andere Weise erkunden.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 5 Sportabzeichen – Disziplinabnahme im Wasser**

*Referentin: Karin Stagge*

Das Deutsche Sportabzeichen ist das erfolgreichste und einzige Auszeichnungssystem außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die persönliche Fitness überprüft. Es ist in vier Gruppen mit verschiedenen Übungen eingeteilt. In jeder Gruppe muss eine Übung mit der geforderten Bedingung erfüllt werden. Die Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung um den Fitnessorden zu erlangen. Je nach Ihrer Altersklasse können Sie diese Disziplin ablegen.

Beim 3. LandesSeniorenSportFestival erhalten Sie die Möglichkeit, die Disziplin Schwimmen für Ihre Prüfkarte 2014 abzuleisten und damit einen weiteren Schritt zu sportlicher Fitness zu machen.

**a 6 Rückenfitness mit dem Redondoball**

*Referentin: Brigitte Kabelitz*

Mit diesem Aktiv-Angebot tragen Sie zu Ihrer persönlichen Körperwahrnehmung und Entspannung bei. Außerdem fördern Sie die Stabilisation Ihres Körpers und schulen die Koordination. Ganz nebenbei können Sie noch etwas für Kraft und Mobilisation tun.



foto: togu

Der Redondoball ist aus weichem, geschäumtem und zugleich geruchsneutralem PVC. Das Produkt ist latexfrei und ohne verbotene Phthalate. Der weiche und trotzdem robuste Ball ist sehr strapazierfähig und in den Bereichen Pilates, Wellness, Fitness und MindBody vielseitig verwendbar.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 7 Seniorentanz***Referentin: Britta Krüger*

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen Seniorentänze und Tänze im Sitzen kennen. Dabei zeigt sich, dass diese Tanzform den altersspezifischen Gegebenheiten der Menschen angepasst ist. Außerdem werden die für die Tanzarbeit wichtigen Zusammenhänge zwischen Musik und tänzerischer Bewegung verdeutlicht.

Alle tanzen gemeinsam in der Gruppe, wobei Tänze mit Partnerwechsel für vielfältige Begegnung sorgen wie Kreistänze, Blocktänze, Square und Kontratänze. Seniorentanz ist partnerunabhängig und es gibt keine Führungsrolle und keine geschlossene Tanzhaltung. Auf schnelle Drehungen und Sprünge wird dabei verzichtet. Ein wichtiger Aspekt ist auch, dass ohne Leistungsdruck und Perfektionsanspruch getanzt wird. Durch das Angebot Seniorentanz wird sowohl Raumorientierung und Reaktionsfähigkeit, als auch Koordination und Konzentration durch mehrfach wechselnden Tanzformen und Aufstellungen beansprucht und geschult.

Die Art der Choreografien ermöglicht und fördert den Kommunikationsaustausch, das Gemeinschaftsgefühl, das natürliche Gefühl für Rhythmus und die Freude an tänzerischen Bewegungen.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 8 Kleine Spiele für Draußen***Referentin: Judith Schöne*

Spiele sind im Vereinsalltag und Training vielseitig einsetzbar und besitzen einen hohen Anforderungscharakter. Der Workshop bietet die Möglichkeit, Spiele aus verschiedenen Bereichen, z. B. Bewegung und Geselligkeit, für den Außenbereich kennen zu lernen und zu entdecken. Der Workshop bietet eine bunte Auswahl an Spielen, wie z. B. Crossboccia, Wickinger Schach, Molkky und mehr.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 9 Linedance einmal anders***Referenten: Conny und Bernhard Sängler*

Eine weitere Sparte beim Linedance ist der sogenannte Kontradance. Das Erlernen dieser Tänze erfolgt analog dem Linedance in Linien – gegenüber stehend – versetzt. Im Ablauf werden sich die Tänzerinnen und Tänzer mittig begegnen und die Seiten wechseln. Beim Circledance wird im Kreis getanzt, Blickrichtung nach innen. Die Figuren (Schrittkombinationen) sind wie beim Linedance. In der fortgeschrittenen Phase kann ein weiterer Innenkreis, mit Blickrichtung nach außen, gegenläufig getanzt werden.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 10 Wassergymnastik**

Wassergymnastik mit verschiedenen Hilfsmitteln

*Referentin: Iris Müller*

Das Wasser bietet ideale Möglichkeiten bei der Prävention und Rehabilitation von Krankheiten bzw. Verletzungen und ermöglicht des Weiteren Trainingsmöglichkeiten bei körperlichen Beeinträchtigungen und Behinderungen.

Diese Gymnastik ist ideal für alle, die ihre Gesundheit selbst gestalten wollen. Alle Muskeln werden in harmonischem Rhythmus angespannt und entspannt. Der Rücken wird gestärkt und der Kreislauf auf Touren gebracht. Das fördert die Durchblutung, belebt den Stoffwechsel und macht gute Laune.



*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 11 Seid Stark! Immer stark!**

Krafttraining im Alter

*Referent: Dr. phil. Andreas Günther*

Unabhängig vom Alter - ein gezieltes Krafttraining ist jederzeit notwendig. Im Alter bestehen an ein gesundheitsorientiertes Krafttraining besondere Erfordernisse. Diese werden im Workshop thematisiert. Bei der praktischen Erprobung von grundlegenden Kraftübungen an Großgeräten lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ihre Muskeln effektiv und schonend zu trainieren.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 12 Skiken (Nordic Cross Skating)**

Der Trendsport in Sachsen-Anhalt

*Referent: René Syring*

Der Bewegungsablauf beim Skiken gleicht dem Skating-Stil beim Skilanglauf mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig und bei jedem Wetter durchführen kann. Die luftgefüllten Reifen sorgen dafür, dass man sich auf unterschiedlichsten Untergründen – on- und offroad - fortbewegen kann. Skiken ist eine gelenkschonende Sportart für jedes Alter und jedes Leistungsniveau – ein optimales Herz-Kreislauf-Training, das schlank macht, die gesamte Muskulatur stärkt und so den Knochenbau stabilisiert. Hintergründe und gesundheitliche Aspekte werden aufgezeigt und die unterschiedlichen Skike-Techniken in Theorie und Praxis erklärt.



Teilnehmerzahl: max. 10 Personen/Workshop

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 13 Die Vielfalt des Sport Stackings**

Für große Fingerakrobaten – Hintergründe, Grundtechniken und kleine Spiel-Spaß-Wettbewerbe

*Referent: Norbert Krampitz*

Der Workshop soll Sie ermutigen, die hier erlernten einfachen Becher-Stapel-Techniken für sich zu entdecken. Ob im Alltag zwischendurch, in der (Sport-) Gruppe oder zur Revitalisierung als Therapiehilfe bis hin zum Sport Stacking als Turniersport, für jede/n – unabhängig vom Alter – ist Sport Stacking geeignet. Der Aktiv-Workshop macht auf Hintergründe des Sport Stackings aufmerksam, geht auf Ursachen und Wirkungen ein und zeigt auf, wie wir durch regelmäßige Stapelübungen mit Spaß zu positiven Lernerfahrungen, besserer Koordination zwischen Auge und Hand und einer erhöhten Konzentration bzw. Reaktionsschnelligkeit kommen können. Nebenbei wird Sport Stacking mit einer Vielfalt an Spielmöglichkeiten verknüpft, die während des Workshops aufgezeigt und ausprobiert werden.



*foto: flash cups/erhard sport*

**a 14 Sportabzeichentreff Leichtathletik**

*Kreissportbund Stendal-Altmark*

Beim 3. LandesSeniorenSportFestival erhalten Sie am Samstag und Sonntag die Möglichkeit, die verschiedenen Disziplinen im leichtathletischen Bereich des Deutschen Sportabzeichens, des Fitnessordens des Breitensports, abzulegen und in Ihre Prüfkarte 2014 einzutragen. Damit können Sie einen weiteren Schritt zur sportlichen Fitness machen.

Informieren Sie sich vor Ort, welche Disziplinen angeboten werden.



**a 15 Vom Laufband bis zum Trainingsplan**

Referent: Dr. Thomas Prochnow

Motivations- und Gesundheitsvortrag „Vom Laufband bis zum Trainingsplan“ mit anschließender Diskussion – folgende Inhalte spielen hier eine Rolle:

- Gesundheitliche Situation in Deutschland/Trends
- Gesundheitstest – Möglichkeiten und Grenzen
- Was passiert im Körper, wenn mit Ausdauersport begonnen wird?
- Beispiel Trainingsplanung, was ist wichtig?

Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.

**a 16 Discofox – Immer gewickelt**

Paartanz – Tanzen zu Zweit

Referentin: Dr. Christel Schimmel

Discofox ist der Tanz, der zu (fast) jeder Musik getanzt werden kann, für jedes Alter zu erlernen ist, zu Zweit getanzt wird, egal, ob Mann oder Frau. Nach einer Einführung erlernen wir Figuren mit einigen interessanten neuen „Verwicklungen“.



Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.

**a 17 Step-Aerobic**

Referentin: Heike Klimek

Aerobic ist ein ideales Training zur Förderung von Kondition und Koordination.

Step-Aerobic ist dynamisch und rhythmisch zugleich. Sich in der Gruppe zu motivierender Musik zu bewegen und nebenbei Choreografien einzustudieren, beansprucht nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.

Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.

**a 18 Aquaball**

Referent: Peter Gaudig

Die Sportart AQUABALL wird allzu auch oft als eine Variante des Wasserballs bezeichnet. Allerdings ist AQUABALL nicht Wasserball und AQUABALL ist auch keine Variante des Wasserballs oder eine Spielform davon. Wasserball ist mit AQUABALL ungefähr genauso vergleichbar wie Fußball und Rugby. Gespielt wird mit einem Beachvolleyball.

Anzahl der Spieler beim 3. LandesSeniorenSportFestival	5 – 6
Gemischte Teams	ja
Spielfeld	12,5 m x 8 m
Spielzeit	2 x 10 Minuten
Torgröße	2m x 1m (aufblasbar)
Wassertiefe	ca. 1,25 m

Wollen Sie AQUABALL einmal ausprobieren?  
Dann melden Sie sich und Ihre Mannschaft bei uns an!

**a 19 Zielbosseln**

*Behinderten- und Rehabilitationssportverband Sachsen-Anhalt*

Bosseln ist eine Sportart unter anderem für den Bereich des Behinderten- und Reha-Sportes. Es ähnelt in Aufbau und Regelwerk dem Stockschießen. Die hölzernen Schiebestöcke werden als Bosseln bezeichnet.

Beim Zielbosseln geht es darum, die Bossel auf das höchstbewertete Feld zu schieben.

Testen auch Sie sich im Bosseln und nehmen Sie Anregungen mit nach Hause!

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 20 Gesund durch Fallen**

Die „Rolle“ ist die weiche Form des Fallens oder Stürzens

*Referentin: Sylvia Strube*

Jährlich kommen viele Menschen durch „Sturz und Fall“ zu Schaden. Diese Zahl ist so hoch, weil im allgemeinen Bewusstsein ein Sturz noch immer als „Schicksalsfügung“ hingenommen wird. Das Erlernen der Fallschule soll das passive Hinnehmen eines Sturzes in eine aktive Schadensbegrenzung umwandeln.

Kann man richtig Fallen, verhindert dies in jedem Fall größere Verletzungen (Verletzungen der Gliedmaßen, z. B. Brüche, Kopfverletzungen). In kritischen Situationen kann besser reagiert werden, z. B. bei Verkehrsunfällen, im Sport oder im Haushalt.

Die Übungen stammen größtenteils aus dem Judo-sport. Beim Fallen geht es darum, den Aufprall des Körpers bestmöglich (ohne Schmerzempfindungen oder Verletzungen) abzufangen.

Wenn Sie sechsmal fallen, stehen Sie siebenmal auf!



*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 21 Geocoaching**

Die moderne Schatzsuche

*Referentin: Andrea Ohle*

Geocaching ist eine Art elektronische Schatzsuche (im Außenbereich) bzw. Schnitzeljagd. Die Verstecke, sogenannte Caches, werden im Internet mit ihren geographischen Koordinaten veröffentlicht und können anschließend mit Hilfe eines GPS-Empfängers gesucht werden.

Die Caches bestehen meist aus einem wasserdichten Behälter in Form einer Dose (Filmdose etc.). In diesem hat der Besitzer ein Logbuch und gegebenenfalls ein Tauschobjekt hinterlegt. Die Dosen werden am gefundenen Ort belassen und an derselben Stelle versteckt – für den Nächsten.

Die Faszination Geocaching liegt darin, an frischer Luft aktiv nach einem „Schatz“ zu suchen und dabei die knifflige Knobelei als Herausforderung zu sehen.

Der Spaß steht immer im Vordergrund.

**a 22 Pilates**

*Referentin: Heike Klimek*

Pilates ist eine Methode, seinen Körper ganzheitlich zu trainieren. Vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen, werden dabei angesprochen.

Der Workshop beinhaltet Kraftübungen, Stretching und geht auf die bewusste Atmung ein. Er gibt eine Einführung in die 500 bestehenden Übungen, die zur Stärkung der Muskulatur, Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, Verbesserung der Körperhaltung, Anregung des Kreislaufs und der erhöhten Körperwahrnehmung dienen.



*foto: lupu/pixelio*

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 23 Fit im Wasser**

Wassergymnastik

*Referentin: Katja Graf*

Wassergymnastik ist auf Grund der besonderen Eigenschaften des Wassers eine hervorragend geeignete Trainingsform im Seniorenalter. Der Auftrieb, der das Training schwerelos erscheinen lässt, schont die Gelenke und lässt die Übungen leichter erscheinen.

Die Übungen, die mit Rumpf, Armen und Beinen ausgeführt werden, sind auf den ersten Blick einfach, werden aber durch den erhöhten Wasserwiderstand doch anspruchsvoll und anstrengend. Durch spezielle Sportgeräte, wird dieser Effekt noch verstärkt.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 24 XCO® Walking**

*Referentin: Anika Linke*

XCO® WALKING erfährt eine ganz neue Begeisterung unter den Anhängern des Laufsports. Läufer, Walker und speziell Nordic Walker haben eine neue Sportart gefunden.

Ausgehend vom reinen Lauf- bzw. Walking-Training wird Ihr Training durch das Sportgerät dem XCO-TRAINER® intensiviert. Er wird in den Bewegungsablauf integriert. Zudem wird XCO® WALKING & RUNNING durch ein speziell abgestimmtes Oberkörperprogramm erweitert, welches Ihre Lauf- und Walkingeinheit mit Fitnessübungen ergänzt.

Die Verschmelzung des reinen Walkens mit dem XCO-TRAINER® sowie seinen individuellen Fitnessübungen machen XCO® WALKING zu einer gesunden und sehr effektiven Sportart!  
(Quelle: www.xco-trainer.de)



Foto: XCO ebn/Warner

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 25 Brasils**

Stabilisation, Bewegung und Rhythmus

*Referentin: Anika Linke*

Das Brasil-Workout setzt auf Stabilisation, Bewegung und Rhythmus zur Kräftigung der Muskulatur. Die sogenannten Noppenhanteln, TOGU Brasil®, sind mit einem Blei-Sand-Gemisch gefüllt. Das Training mit den Brasils wird bereits bei 5 Minuten Training am Tag effektiv und ist gelenkschonend durch ein geringes Eigengewicht von 270 g. Dabei wird nicht nur die Sensomotorik geschult. Alle Sinne werden bei diesem Workshop angesprochen.



*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 26 Nightclub Two Step**

Der Tanz für die langsame Musik

*Referentin: Dr. Christel Schimmel*

Der Nightclub Two Step ist ein Partnertanz aus den USA, ein idealer Tanz für langsame Musik (z. B. Rockballaden, romantische Popmusik) im 4/4 Takt. Im ausgeprägten Quick-Quick-Slow Rhythmus bewegen sich die Paare durch den Raum und können viele interessante Figuren tanzen. Damit ist der Tanz eine perfekte Alternative zum „Steh-Blues“.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 27 Seniorentanz im Sitzen**

*Referentin: Karin Voelksow*

Seniorentanz ist eine eigene altersgemäße Tanzdisziplin in Gruppen auch ohne Partner. Seniorentanz ist die charmanteste Form des Trainings für ältere Menschen und wird sogar von Sportärzten empfohlen!

Außerdem ist Seniorentanz ein Mittel zur Aktivierung des älteren Menschen und trägt im Wesentlichen zum sozialen Wohlbefinden bei.

Beim 3. LandesSeniorenSportFestival erwartet auch Sie die Möglichkeit, rüstig und glücklich und vor allem fit ins Alter zu kommen! (Quelle: Bundesverband Seniorentanz)

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 28 Suche Ruhe in der Bewegung**

*Referent: Jürgen Schwochert*

Durch die Ruhe in der Bewegung erhalten wir ein gesteigertes Bewusstsein für die eigenen Handlungen. Indem wir meditative Atem- und Bewegungsübungen praktizieren, werden wir uns vor allem der Vorgänge im Körper und unserem Geist bewusst.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 29 Stretch & Relax**

Na, dehnen mal los!

*Referentin: Yannika Luther*

Beweglichkeit ist eine der fünf wichtigen motorischen Hauptbeanspruchungsformen, die die Grundeigenschaften der körperlichen Leistungsfähigkeit darstellen. Sie muss durch ein sportliches Dehntraining erhalten und gepflegt werden. Neben der Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit dient Stretching auch als Vorbeugung gegen chronisch fortschreitende Beweglichkeitseinschränkungen und als Training, um den Körper auf große Beweglichkeitsanforderungen vorzubereiten.



*foto: löper*

Wichtig: Bitte zwei Handtücher und zur Erwärmung feste, saubere Hallensportschuhe mitbringen.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 30 Kneipp – Eine Quelle der Gesundheit**

*Referentin: Iris Müller*

Sebastian Anton Kneipp war ein bayerischer Priester und Hydrotherapeut. Er ist der Namensgeber der Kneipp-Medizin und der Wasserkur mit Wassertreten usw., die schon früher angewandt, aber durch ihn bekannt wurden.

Der Workshop wird Ihnen einige Hintergründe zum Lebenslauf von Sebastian Anton Kneipp vermitteln und Erläuterungen zu den fünf Kneippssäulen geben. Außerdem erfahren Sie praktisch die Anwendungen des Armbades und wenn möglich das Tautreten am Morgen.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 31 Zumba®***Referentin: Jette Schimmel*

Zumba® ist das Tanzfitness-Programm mit Gute-Laune-Garantie. Zu vorwiegend lateinamerikanischen Rhythmen tanzen wir uns fit und haben Spaß am Konditions- und Koordinationstraining. Der Einstieg ist ganz einfach: nachmachen, was ich vormache!



Foto: fit4life

Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.

**a 32 Hatha-Yoga**

geeignet für alle Altersgruppen

*Referentin: Dr. Christine Jungbluth*

Hatha-Yoga ist ein System von Körperhaltungen, Atem- und Reinigungsübungen, deren Ziel es ist, Körper und Geist gesund zu erhalten bzw. zu deren Genesung beizutragen.

Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass u. a. durch regelmäßiges Üben eine Vielzahl von Krankheiten gelindert werden können.

Dabei muss der Übende nicht „super-beweglich“ sein. Für Menschen, die bereits Einschränkungen in der Beweglichkeit haben, kann man viele Übungen so abwandeln, dass sie z. B. auch auf einem Stuhl sitzend durchgeführt werden können. Probieren Sie es einfach mal aus!

Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.

**a 33 Dehnung – Entspannung***Referentin: Heike Klimek*

Mit der Dehngymnastik werden die Muskeln unter Zugspannung gesetzt, um eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu erreichen.

Nicht nur das Verletzungsrisiko kann dadurch vermindert werden, auch erzielen Sie hierdurch positive Effekte auf die Erholung der Muskulatur.

So wird die Dehnung-Entspannung im Bereich der Physiotherapie eingesetzt, um muskuläre Dysbalancen zu verringern und pathologische Probleme durch Muskelverkürzungen zu beheben sowie die Wiederherstellung nach Verletzungen zu beschleunigen.



Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.

**a 34 Aktiv in den Tag***Referent: Dr. Thomas Prochnow*

Eine Praxiseinheit, die auf angenehme und schonende Art interessierte Personen an die aktive Bewegung heranführt.

- Lauf ABC (Koordinations- und Rhythmusübungen), Walking (gelenkschonendes Bewegungen) und Dehnungsübungen gehören zum Inhalt der Übungsstunde.
- Sportzeug und ein großes Handtuch sind nötig.
- Übungsgruppen zwischen 15 bis 30 Personen sind möglich.

Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.

**a 36 Fünf Elemente Qigong**

15 Minuten tägliches Üben und du heilst dich selbst

*Referent: Jürgen Schworchert*

Beim „Fünf-Elemente-Qigong“ wird gezielt auf die inneren Organe Einfluss genommen. Dies dient der Gesundheitsförderung. Stress, Verspannungen und Erschöpfung werden gelöst und die Vitalität gesteigert.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 37 Bauchtanz**

*Referentin: Bushra Rosenhoff*

Beim 3. LandesSeniorenSportFestival haben Sie die Chance, den orientalischen Tanz, im Volksmund auch bekannt als Bauchtanz, auszuprobieren und zusammen mit Bushra Rosenhoff die Hüften kreisen zu lassen. Nutzen Sie den

Sonntag, um dieses einmalige Angebot wahrzunehmen und melden Sie sich mit dem Rückmeldebogen an.



*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 38 Zumba® Gold**

*Referentin: Jette Schimmel*

Wie beim allgemeinen Zumba®-Kurs (siehe Workshop a31) geht es vor allem um eins: Spaß an der Bewegung zur Musik. Bei Zumba® Gold sind die Schrittkombinationen leichter und langsamer, machen aber genauso viel Spaß!



*foto: zumba heat/andrea perez*

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**a 39 Stuhltanz**

*Referentin: Bushra Rosenhoff*

Mit Stuhltanz auch im hohen Alter fit bleiben. Bewegung ist immer wichtig - im Alter bekommt sie allerdings einen noch höheren Stellenwert. Sowohl geistig als auch körperlich sollten Sie im Training bleiben.

Freie Bewegungen nach Musik und Bewegungen zu selbst gesungenen Liedern werden Ihnen viel Spaß machen und für ein unvergessliches Erlebnis sorgen.

*Für diesen Workshop werden Ihnen 2 LE für die Verlängerung der ÜL-Lizenz angerechnet.*

**Peter Gaudig**

Fachwart Wasserball  
im Landesschwimmverband Sachsen-Anhalt e. V.

**Katja Graf**

Referentin für Bildung/Lizenzwesen/Gesundheitssportwochen  
beim Landesturnverband Sachsen-Anhalt e. V.  
Deutsche Meisterin und Vize-Meisterin Aerobic  
seit 1998 in Gruppe, Trio und Damen

**Dr. phil. Andreas Günther**

wissenschaftlicher Mitarbeiter  
am Institut für Schulpädagogik und Grundschuldidaktik  
an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

**Heike Klimek**

Fitness-Instructor B-Lizenz  
Trainer C-Lizenz

**Irmgard Klotsch**

Vorsitzende des Behinderten- und  
Senioren-Sportverein Köthen e. V.  
Übungsleiterin im Behinderten- und  
Rehabilitationssportverband Sachsen-Anhalt e. V.

**Norbert Kranpitz**

Dipl. Sozialpädagoge  
Repräsentant Sport Stacking mit Speed Stacks®  
in Sachsen-Anhalt

**Britta Krüger**

Tanzleiterin  
Volkssolidarität Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.

**Dr. Christine Jungbluth**

(Hatha-)Yoga-Übungsleiterin

**Anika Linke**

staatl. Geprüfte Gymnastik- und Rückenschullehrerin  
Fitness- und Aerobic Trainerin  
freischaffende Trainerin

**Yannika Luther**

Fitness- und Aerobic Trainerin  
freischaffende Trainerin

**Iris Müller**

(Kneipp-)Übungsleiterin u. a. Wassersport  
betreut verschiedene Seniorensportgruppen

**Andrea Ohle**

sportpädagogische Mitarbeiterin  
in der LandesSportSchule Osterburg

**Dr. Thomas Prochnow**

promovierter Sportwissenschaftler der DHfK Leipzig  
Diplomtrainer

**Bushra Rosenhoff**

Übungsleiterin-C im sportartübergreifenden Breitensport  
betreut verschiedene Seniorensportgruppen

**Conny Sänger**

DOSB-Übungsleiter C,  
sportartübergreifender Breitensport - Erwachsene/Ältere

**Bernhard Sänger**

DOSB-Übungsleiter B,  
Sport in der Prävention – Haltung und Bewegung

**Dr. Christel Schimmel**

DOSB-Tanzsporttrainerin B Standard & Latein  
Mitglied, Lehrwartin und Trainerin  
im Tanzclub Schwarz-Silber Halle e. V.  
Breitensportwartin  
des Landestanzsportverbandes Sachsen-Anhalt e. V.

**Jette Schimmel**

Zumba®-Instructorin  
DOSB-Tanzsporttrainerin B Standard & Latein  
Mitglied und Trainerin  
im Tanzclub Schwarz-Silber Halle e. V.  
Pressesprecherin  
des Landestanzsportverbandes Sachsen-Anhalt e. V.

**Judith Schöne**

Pädagogische Mitarbeiterin  
im LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.

**Jürgen Schwochert**

Dipl.-Sportlehrer  
DTB-Ausbilder-Diplom  
Tai-Chi-Qigong-Lehrer

**Dr. Nicole Meier-Siegfried**

Lehrerin für Tai Chi Chuan

**Karin Stagge**

Referentin Breitensport  
im LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.

**Sylvia Strube**

Weltmeisterin im Judo

**René Syring**

DSV Trainer –  
Cross Skating/Nordic Blading/Nordic Walking

**Karin Voelksow**

Tanzleiterin  
Volkssolidarität Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.

**Bärbel Ziegenbein**

Übungsleiterin für Nordic-Walking

Anmeldeschluss: 22. Juni 2014

Hiermit melde ich mich für das 3. LandesSeniorenSportFestival an der LandesSportSchule Osterburg verbindlich an.

- Tagesgast am 12. Juli 2014 (Teilnahmegebühr: 20,00 €)  
 Tagesgast am 13. Juli 2014 (TN-geb.: 15,00 €)  
 Zwei-Tages-Gast vom 12. – 13. Juli 2014 (TN-geb.: 40,00 €)  
 Wochenendgast vom 11. – 13. Juli 2014 (TN-geb.: 40,00 €)

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Telefon/Fax: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Ich bin im Verein/KSB/SSB bzw. Landesfachverband

als \_\_\_\_\_ tätig.

**Meine Auswahl: Bitte tragen Sie die gewünschte Workshop- oder Wettbewerbs-Nummer (z. B. WB 2, i 4, a 16) ein!**

Freitag, 11. Juli 2014		
	Wunsch 1	Wunsch 2
Workshoprunde 1		
Samstag, 12. Juli 2014		
Workshoprunde 2		
Workshoprunde 3		
Workshoprunde 4		
Workshoprunde 5		
Sonntag, 13. Juli 2014		
Workshoprunde 6		
Workshoprunde 7		
Workshoprunde 8		

Ich benötige Übernachtung/Verpflegung \*

 11. – 12. Juli 2014 12. – 13. Juli 2014

\* Die Unterbringung erfolgt in Doppel- und Dreibettzimmern.

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte füllen Sie hier in BLOCKSCHRIFT aus! Vielen Dank!

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE49LSB00000282618**

Mandatsreferenz und Belastungsdatum:

**Wird mit der Lehrgangsinformation mitgeteilt.****SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige den LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. (LSB) die **Teilnehmergebühr** in Höhe von \_\_\_\_\_ € zu dem u. g. Lehrgang von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom LSB auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name): \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

Datum/ Ort/ Unterschrift Kontoinhaber/in

**Meine Erklärung:**

Ich bin darüber informiert, dass eine Abmeldung schriftlich bis spätestens 10 Tage vor Lehrgangsbeginn in der Geschäftsstelle des LandesSportBundes Sachsen-Anhalt e. V. eingehen muss.

Bei Nichteinhaltung der Abmeldefrist wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20,00 € einbehalten. Diese Gebühr wird im Krankheitsfall (nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) nicht erhoben. Bei begründeter Abmeldung (s. o.) bzw. bei Ausfall des Lehrgangs wird mir die eingezahlte Summe vollständig zurückerstattet.

Entstehen dem LSB Sachsen-Anhalt zusätzliche Bankgebühren durch Rücknahme der Einzugsermächtigung, falsche Kontoangaben oder fehlende Kontodeckung, werden diese durch mich übernommen.

Der LSB Sachsen-Anhalt verpflichtet sich, die Daten nicht an Dritte weiterzugeben und nur zum internen Gebrauch zu nutzen.

Ich bin damit einverstanden, dass die Teilnehmerliste mit meiner Anschrift und Telefonnummer an die übrigen Teilnehmer/innen zur Bildung von Fahrgemeinschaften versendet wird.

ja  nein 

Ort, Datum Unterschrift Teilnehmer/in

Ich bin damit einverstanden, dass die im Rahmen des Lehrgangs entstandenen Fotos für LSB-interne Zwecke (z. B. Bildungsbroschüren, Flyer, Zeitschrift „Sport in Sachsen-Anhalt“, Internet) genutzt werden dürfen.

ja  nein 

Ort, Datum Unterschrift Teilnehmer/in

Anmeldeschluss: 22. Juni 2014

Hiermit melde ich mich für das 3. LandesSeniorenSportFestival an der LandesSportSchule Osterburg verbindlich an.

- Tagesgast am 12. Juli 2014 (Teilnahmegebühr: 20,00 €)  
 Tagesgast am 13. Juli 2014 (TN-geb.: 15,00 €)  
 Zwei-Tages-Gast vom 12. – 13. Juli 2014 (TN-geb.: 40,00 €)  
 Wochenendgast vom 11. – 13. Juli 2014 (TN-geb.: 40,00 €)

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Telefon/Fax: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Ich bin im Verein/KSB/SSB bzw. Landesfachverband

als \_\_\_\_\_ tätig.

**Meine Auswahl: Bitte tragen Sie die gewünschte Workshop- oder Wettbewerbs-Nummer (z. B. WB 2, i 4, a 16) ein!**

Freitag, 11. Juli 2014		
	Wunsch 1	Wunsch 2
Workshoprunde 1		
Samstag, 12. Juli 2014		
Workshoprunde 2		
Workshoprunde 3		
Workshoprunde 4		
Workshoprunde 5		
Sonntag, 13. Juli 2014		
Workshoprunde 6		
Workshoprunde 7		
Workshoprunde 8		

Ich benötige Übernachtung/Verpflegung \*

 11. – 12. Juli 2014 12. – 13. Juli 2014

\* Die Unterbringung erfolgt in Doppel- und Dreibettzimmern.

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte füllen Sie hier in BLOCKSCHRIFT aus! Vielen Dank!

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE49LSB00000282618**

Mandatsreferenz und Belastungsdatum:

**Wird mit der Lehrgangsinformation mitgeteilt.**

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. (LSB) die **Teilnehmergebühr** in Höhe von \_\_\_\_\_ € zu dem u. g. Lehrgang von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom LSB auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname (Kontoinhaber)

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer                      Postleitzahl und Ort

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut (Name):

BIC:            \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_

IBAN:        DE \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_

\_\_\_\_\_  
Datum/                      Ort/                      Unterschrift                      Kontoinhaber/in

### Meine Erklärung:

Ich bin darüber informiert, dass eine Abmeldung schriftlich bis spätestens 10 Tage vor Lehrgangsbeginn in der Geschäftsstelle des LandesSportBundes Sachsen-Anhalt e. V. eingehen muss.

Bei Nichteinhaltung der Abmeldefrist wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20,00 € einbehalten. Diese Gebühr wird im Krankheitsfall (nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) nicht erhoben. Bei begründeter Abmeldung (s. o.) bzw. bei Ausfall des Lehrgangs wird mir die eingezahlte Summe vollständig zurückerstattet.

Entstehen dem LSB Sachsen-Anhalt zusätzliche Bankgebühren durch Rücknahme der Einzugsermächtigung, falsche Kontoangaben oder fehlende Kontodeckung, werden diese durch mich übernommen.

Der LSB Sachsen-Anhalt verpflichtet sich, die Daten nicht an Dritte weiterzugeben und nur zum internen Gebrauch zu nutzen.

Ich bin damit einverstanden: dass die Teilnehmerliste mit meiner Anschrift und Telefonnummer an die übrigen Teilnehmer/innen zur Bildung von Fahrgemeinschaften versendet wird.

ja                       nein

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum                      Unterschrift Teilnehmer/in

Ich bin damit einverstanden, dass die im Rahmen des Lehrgangs entstandenen Fotos für LSB-interne Zwecke (z. B. Bildungsbroschüren, Flyer, Zeitschrift „Sport in Sachsen-Anhalt“, Internet) genutzt werden dürfen.

ja                       nein

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum                      Unterschrift Teilnehmer/in

Dank der Zusammenarbeit mit vielen Partnern, die sich auch selbst aktiv beteiligen, ist die Durchführung des 3. LandesSeniorenSportFestivals erst möglich geworden.



**LandesSportBund  
Sachsen-Anhalt e. V.**



### Landesfachverbände

- Badmintonverband Sachsen-Anhalt
- Behinderten- und Rehabilitationssportverband Sachsen-Anhalt
- Judo-Verband Sachsen-Anhalt
- Landestanzsportverband Sachsen-Anhalt
- Tischtennis-Verband Sachsen-Anhalt
- Volleyball-Verband Sachsen-Anhalt

### Kreis- und Stadtsportbünde

- KSB Jerichower Land
- KSB Saalekreis
- KSB Stendal-Altmark
- SSB Halle

### Weitere Partner:

- Kuhfelder SV
- Kreisvolkshochschule Stendal – Hauptgeschäftsstelle Osterburg
- Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt
- Landesseniorenvertretung Sachsen-Anhalt
- Volkssolidarität Landesverband Sachsen-Anhalt

*Für den Inhalt verantwortlich und Redaktion:* Bereich Breitensport  
LSB Sachsen-Anhalt e. V.

*Gestaltung, Satz:* werbeagentur jwd . . .

*Titel und alle nicht bezeichneten Fotos:* holger lohmann/werbeagentur jwd . . .

Freitag 11. Juli 2014										
	<b>a 1</b> Drums alive <i>Sporthalle</i>	<b>a 2</b> Tai Chi <i>Kampfsporthalle</i>	<b>a 3</b> Linedance für Jedermann und -frau <i>Seminarraum Dessau</i>	<b>Workshop 1</b> 18.30 – 20.00 Uhr	<b>a 4</b> Nordic Walking <i>Außenbereich</i>	<b>a 5</b> Sportabzeichen im Wasser <i>Schwimmhalle</i>	<b>a 6</b> Redonball <i>Kunstturnhalle</i>	<b>a 7</b> Seniorentanz <i>Sporthalle</i>		
<b>Osterburger Abendgaudi</b> Lagerfeuer, Kino, Grillen und Musik				20.30 Uhr	<b>Sportliche und Bewegung</b> Kegeln, Bowling, Billard (auf Anfrage und Selbstzahlerbasis)					

Samstag, 12. Juli 2014														
<b>Begrüßung</b> Dr. Petra Tzschoppe und Dieter Wahren <i>Seminarräume Halle + Magdeburg + Dessau</i>				9.00 – 10.15 Uhr	<b>Hauptvortrag</b> Dr. Dr. Philipp Feige, Chefarzt der Neurologie in der Klinik Bosse Wittenberg „Gedächtnis, Bewegung und Sport im Alter“									
<b>WB 1</b> Volleyball <i>Sporthalle</i>	<b>WB 2</b> Tischtennis <i>Sporthalle</i>	<b>a 4</b> Nordic Walking <i>Außenbereich</i>	<b>a 8</b> Kleine Spiele für draußen <i>Außenbereich</i>	<b>a 9</b> Linedance einmal anders <i>Sporthalle</i>	<b>a 10</b> Wassergymnastik <i>Schwimmhalle</i>	<b>Workshop 2</b> 10.30 – 12.00 Uhr	<b>a 11</b> Seid stark! Krafttraining im Alter <i>Kraftraum</i>	<b>a 12</b> Skiken <i>Außenbereich</i>	<b>i 2</b> Engagement im Alter <i>SR Magdeburg</i>	<b>i 3</b> Süße Lüge oder bittere Wahrheit <i>SR Halle</i>	<b>a 13</b> Speedstacking <i>SR Stendal</i>	<b>a 2</b> Tai Chi <i>Kampfsporthalle</i>	<b>a 14</b> DSA-Treff Leichtathletik <i>Stadion</i>	<b>WB 3</b> Bogenschießen <i>Außenbereich</i>
		<b>i 2</b> Engagement im Alter <i>SR Magdeburg</i>	<b>a 16</b> Discofox immer gewickelt <i>n. n.</i>	<b>a 17</b> Step Aerobic <i>Kampfsporthalle</i>	<b>a 18</b> Aquaball <i>Schwimmhalle</i>	<b>Workshop 3</b> 13.15 – 14.45 Uhr	<b>a 20</b> Ziel-Bosseln <i>Sporthalle</i>	<b>a 21</b> Gesund durch Fallen <i>Kunstturnhalle</i>	<b>a 22</b> Moderne Schatzsuche <i>Außenbereich</i>	<b>a 15</b> Vom Laufband bis zum Trainingsplan <i>SR Dessau</i>	<b>i 5</b> Fragen zum Gesundheitstraining <i>SR Dessau</i>	<b>i 4</b> Naschkatze oder Fleischtiger <i>SR Halle</i>		
		<b>a 12</b> Skiken <i>Außenbereich</i>	<b>a 22</b> Pilates <i>Kunstturnhalle</i>	<b>a 23</b> Fit im Wasser <i>Schwimmhalle</i>	<b>a 11</b> Seid stark! Krafttraining im Alter <i>Kraftraum</i>	<b>Workshop 4</b> 15.00 – 16.30 Uhr	<b>a 24</b> XCO® Walking <i>Außenbereich</i>	<b>a 2</b> Tai Chi <i>Kampfsporthalle</i>			<b>a 13</b> Speedstacking <i>SR Stendal</i>	<b>i 3</b> Süße Lüge oder bittere Wahrheit <i>SR Halle</i>	<b>a 14</b> DSA-Treff Leichtathletik <i>Stadion</i>	
		<b>a 23</b> Fit im Wasser <i>Schwimmhalle</i>	<b>a 25</b> Brasils® <i>Kunstturnhalle</i>	<b>a 26</b> Nightclub Two Step <i>Sporthalle</i>	<b>a 27</b> Seniorentanz im Sitzen <i>SR Dessau</i>	<b>Workshop 5</b> 17.00 – 18.30 Uhr	<b>a 28</b> Suche Ruhe in der Bewegung <i>Kampfsporthalle</i>	<b>a 29</b> Strech & Relax <i>Außenbereich</i>	<b>i 2</b> Engagement im Alter <i>SR Halle</i>	<b>a 30</b> Kneipp – eine Quelle der Gesundheit <i>SR Bettenhaus</i>	<b>a 13</b> Speedstacking <i>SR Stendal</i>	<b>a 15</b> Vom Laufband bis zum Trainingsplan <i>SR Magdeburg</i>		
<b>Osterburger Abendgaudi</b> Lagerfeuer, Kino, Grillen und Musik				20.00 Uhr	<b>Sportliche und Bewegung</b> Kegeln, Bowling, Billard (auf Anfrage und Selbstzahlerbasis)									

Sonntag, 13. Juli 2014															
<b>WB 1</b> Volleyball <i>Sporthalle</i>	<b>WB 4</b> Badminton <i>Sporthalle</i>	<b>a 7</b> Seniorentanz <i>SR Dessau</i>	<b>a 10</b> Wassergymnastik <i>Schwimmhalle</i>	<b>a 12</b> Skiken <i>Außenbereich</i>	<b>a 20</b> Gesund durch Fallen <i>Kampfsporthalle</i>	<b>Workshop 6</b> 8.00 – 9.30 Uhr	<b>a 31</b> Zumba® <i>n. n.</i>	<b>a 32</b> Hatha-Yoga <i>Kunstturnhalle</i>	<b>a 34</b> Aktiv in den Tag <i>Außenbereich</i>	<b>a 33</b> Dehnung – Entspannung <i>SR Magdeburg</i>	<b>a 22</b> Moderne Schatzsuche <i>Außenbereich</i>	<b>a 13</b> Speedstacking <i>Außenbereich</i>	<b>WB 5</b> Bosseln <i>Außenbereich</i>	<b>a 14</b> DSA-Treff Leichtathletik <i>Stadion</i>	<b>a 35</b> Radtour durch die Altmark mit Täve Schur <i>Außenbereich</i>
		<b>a 9</b> Kleine Spiele für draußen <i>Außenbereich</i>	<b>a 23</b> Fit im Wasser <i>Schwimmhalle</i>	<b>a 32</b> Hatha-Yoga <i>Kunstturnhalle</i>	<b>a 36</b> 5 Elemente Qigong <i>Kampfsporthalle</i>	<b>Workshop 7</b> 11.30 – 13.00 Uhr	<b>a 37</b> Bauchtanz <i>n. n.</i>		<b>i 6</b> Sturzprophylaxe <i>SR Halle</i>	<b>a 15</b> Vom Laufband bis zum Trainingsplan <i>SR Magdeburg</i>					
		<b>a 39</b> Stuhltanz <i>SR Magdeburg</i>	<b>a 9</b> Kleine Spiele für draußen <i>Außenbereich</i>	<b>a 38</b> Zumba Gold® <i>Sporthalle</i>	<b>a 7</b> Seniorentanz <i>SR Dessau</i>	<b>Workshop 8</b> 11.30 – 13.00 Uhr	<b>a 33</b> Dehnung – Entspannung <i>Kampfsporthalle</i>	<b>a 28</b> Suche Ruhe in der Bewegung <i>Kunstturnhalle</i>	<b>a 4</b> Nordic Walking <i>Außenbereich</i>	<b>a 30</b> Kneipp – eine Quelle der Gesundheit <i>SR Halle</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markt der Möglichkeiten</li> <li>• Mitmachangeote dr Firma h4-Solutions</li> </ul> <i>Foyer</i>				
<b>gemeinsame Verabschiedung</b>						ab 13.00 Uhr									

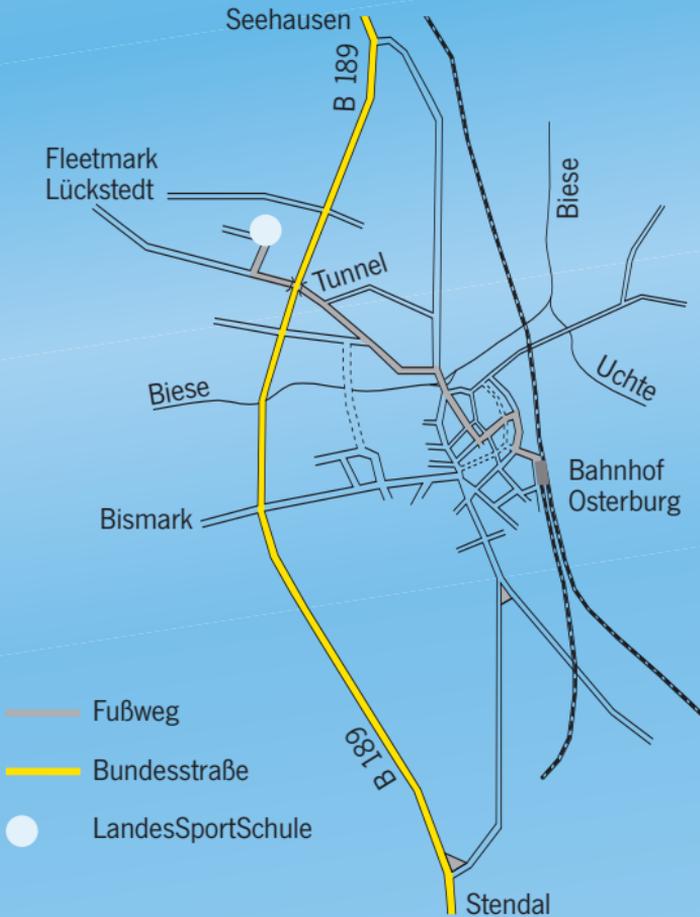
## Der Weg zu uns

### Anreise mit der Bahn:

- aus Richtung Halle, Magdeburg, Stendal, Wittenberge  
Bahnhof Osterburg: Transfer zur LandesSportSchule auf Anfrage

### Anreise mit dem PKW:

- aus Richtung Stendal (B 189)
  - aus Richtung Salzwedel, Wittenberge (B 189)
- Bitte den Vorwegweiser „LandesSportSchule“ beachten.



## Kontakt

LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.  
LandesSportSchule Osterburg  
Arendseeer Straße 4  
39606 Osterburg  
Telefon: 039 37/25 06-0  
Fax: 039 37/25 06 39  
e-mail: [Isso@lsb-sachsen-anhalt.de](mailto:Isso@lsb-sachsen-anhalt.de)  
www: [landessportschule-osterburg.com](http://landessportschule-osterburg.com)