

## DER WEG ZUM SPORTKOMPLEX ROBERT-KOCH-STRASSE

### ANREISE MIT DEM PKW

#### Anfahrt mit dem Auto aus dem Norden

- A 9 Abfahrt Halle auf die B 100 Richtung Stadion Anfahrt mit dem Auto aus dem Süden

#### Anfahrt mit dem Auto aus dem Süden

- A 9 bis Schkeuditzer Kreuz, Abfahrt auf die A 14 Richtung Halle
- Abfahrt Peißen Richtung B 100/Halle, 2. Ampelkreuzung (ca. 4 km nach Autobahn-abfahrt), links Richtung Leipzig (Symbol Stadion)
- ca. 2 km über Hochstraße, weiter Richtung Merseburg, Halle – Süd (Symbol Stadion), nach weiteren 2 km (Ampelkreuzung) rechts in die Huttenstraße, geradeaus ca. 1,5 km links Stadion Robert-Koch-Straße

### ANREISE MIT DEN ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

- Bahnhof (nach oben über den Seiteneingang – Ernst-Kamieth-Str.) verlassen
- Straßenbahnlinien 2 (Richtung Südstadt) oder 3 (Richtung Beesen) oder 5 (Richtung Ammendorf bzw. Bad Dürrenberg) nehmen
- Ausstieg an der Damaschkestraße
- Zur Bushaltestelle laufen (Backsteingebäude) und in den Bus –Nr. 26 einsteigen
- Ausstieg an der Robert-Koch-Straße
- Nach ca. 200 m links befindet sich das Objekt



# LANDESPORTSPIELE für Erwachsene

18. August 2018

Sportkomplex Robert-Koch-Straße, 06110 Halle



LandesSportBund Sachsen-Anhalt e.V., Maxim-Gorki-Straße 12, 06114 Halle  
Telefon: 0345 5279201, E-Mail: halle@lsb-sachsen-anhalt.de  
www.lsb-sachsen-anhalt.de



LandesSportBund  
Sachsen-Anhalt e.V.

# GRUSSWORT

## Liebe Sportlerinnen und Sportler, sehr geehrte Gäste,

„Zum Sporttreiben bin ich doch zu alt“ zieht als Argument längst nicht mehr. Noch nie waren ältere Menschen so vital und sportlich aktiv wie heute. Galt der Sportverein vor nicht allzu langer Zeit noch als eine Domäne der Jugend, sind mittlerweile mehr als ein Drittel der Mitglieder im LandesSportBund Sachsen-Anhalt älter als 50 Jahre.



Dies ist Ausdruck eines gewachsenen Gesundheitsbewusstseins und eines veränderten Lebensstils der älteren Generation. Es ist vor allem aber Ergebnis des Ausbaus vielfältiger gesundheitsorientierter Angebote für ganz unterschiedliche Sportmotive in den Vereinen.

Diese erfreuliche Entwicklung kann freilich nicht überdecken, dass bislang noch nicht einmal jeder achte Erwachsene im Altersbereich 50+ Mitglied eines Sportvereins ist. Manch einem oder einer ist vielleicht noch nicht bewusst, wie gut Sport der eigenen Gesundheit tut. Oder aber es fehlt nur der letzte kleine Impuls, um sportlich wieder aktiv zu werden.

Für all diese bieten die LandesSportSpiele für Erwachsene eine hervorragende Gelegenheit, ganz unterschiedliche gesundheits- und fitnessorientierte Angebote auszuprobieren – Traditionelles ebenso wie Modernes, ergänzt durch Ernährungs- und Entspannungsangebote sowie Gelegenheit zur Kommunikation zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Angesprochen sind alle Bürgerinnen und Bürger Sachsen-Anhalts, die 50 Jahre und älter sind.

Anliegen unserer LandesSportSpiele für Erwachsene ist es, in Zusammenarbeit mit Landesfachverbänden und Sportvereinen einen gesellschaftlichen, sportlichen und geselligen Höhepunkt im Bereich „Sport mit Älteren“ in Sachsen-Anhalt zu schaffen. Auch wenn es im Sport sonst häufig nur einen Sieger gibt – hier gewinnen wir alle! Die Vereine und Verbände können neue Mitglieder gewinnen. Sachsen-Anhalts Gewinn ist perspektivisch mehr gesunde und mobile Bürgerinnen und Bürger. Vor allem aber gewinnen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer an körperlichem, psychischem und sozialem Wohlbefinden, Freude und Spaß mit Gleichgesinnten eingeschlossen.

Aus diesen Gründen lade ich Sie herzlich zu den 1. LandesSportSpielen für Erwachsene am 18.08.2018 nach Halle ein!

Mit sportlichen Grüßen

Ihre Petra Tzschoppe

Vizepräsidentin LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.

# INHALTSVERZEICHNIS

Was? Wann? Wo? Wie? .....	3
Informations-, Sport- und Spaßmeile .....	5
Wettkämpfe der Landesfachverbände .....	6
Theorie-Workshops (T) .....	9
Praxis-Workshops .....	12
Referentinnen und Referenten .....	24
Partner der LandesSportSpiele für Erwachsene .....	26
Verbindliche Anmeldung .....	27
Ausbildung Senioren für Senioren .....	29
Ablaufplan .....	32



# WAS? WANN? WO? WIE?

## Veranstalter

Veranstalter der LandesSportSpiele für Erwachsene am 18.08.2018 ist der LandesSport-Bund Sachsen-Anhalt e. V. (LSB). Die Verantwortung für die Wettkämpfe in den einzelnen Sportarten obliegt den Landesfachverbänden - siehe Ausschreibung der Wettbewerbe. Den Programmablauf entnehmen Sie bitte den folgenden Seiten.

## Veranstaltungsorte

Sportkomplex Robert-Koch-Straße und hiervon nahegelegene Sportstätten.

## 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.

## An- und Abreise

Die An- und Abreise der Teilnehmenden ist eigenständig und in Fahrgemeinschaften zu organisieren. Hinweise zur Anreise und Parkmöglichkeiten finden Sie auf den letzten Seiten dieser Ausschreibung. Die Anmeldung vor Ort findet am Sportkomplex der Robert-Koch-Straße im Info-Zelt des LSB statt.

## Versicherung/ Haftung

Die Teilnehmenden genießen Versicherungsschutz im Rahmen des Versicherungsvertrages zwischen dem LSB und der ARAG Sportversicherung. Für den Verlust von Gegenständen übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

## Medizinische Versorgung

Die medizinische Versorgung wird durch die DLRG übernommen.

## Verpflegung

Versorgungsmöglichkeiten werden vor Ort vorgehalten. Die Kosten sind selbstständig zu tragen. Bitte denken Sie daran, ausreichend Getränke für den eigenen Bedarf während der Workshops und Wettbewerbe mitzubringen.

## Meldeverfahren

Wettbewerbe der Landesfachverbände: Anmeldungen zur Teilnahme an den Wettbewerben der Landesfachverbände entnehmen Sie bitte den einzelnen Wettbewerbsausschreibungen.

## Workshops

Zur Anmeldung verwenden Sie bitte ausschließlich, die in dieser Broschüre abgedruckte verbindliche Anmeldung oder das auf der LSB-Website unter Breitensport/Fit in 's Alter/ LandesSportSpiele für Erwachsene platzierte Formular. Die Anmeldung senden Sie bitte bis zum 01.08.2018 per Mail an [stagger@lsb-sachsen-anhalt.de](mailto:stagger@lsb-sachsen-anhalt.de) oder an folgende Adresse:

LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.  
 Betreff: Landessportspiele  
 PF: 110129, 06015 Halle/ Saale

# WAS? WANN? WO? WIE?

## Teilnahmegebühren

Die Teilnehmenden an den Workshops bezahlen einen Beitrag von 25,-€. Um die verbindliche Anmeldung zu gewährleisten, wird die Teilnahmegebühr spätestens 5 Tage vor den LandesSportSpielen einmalig von Ihrem Konto abgebucht.

## Programmablauf\*

9.00 Uhr	Anreise und Anmeldung
9.30 Uhr	Beginn Wettbewerb Badminton
10.00 Uhr	Eröffnung der LandesSportSpiele für Erwachsene Öffnung der Informations-, Sport- und Spaßmeile
11.15 Uhr	Beginn Wettbewerb Schach Praxis/Theorie-Block 1
12.15 Uhr	Pause mit Mittagessen Informations-, Sport- und Spaßmeile
13.00 Uhr	Beginn Wettbewerb Tennis
14.00 Uhr	Praxis/Theorie-Block 2
15.00 Uhr	Pause Informations-, Sport- und Spaßmeile
16.00 Uhr	Praxis/Theorie-Block 3
17.00 – 18.30 Uhr	Ausklang LandesSportSpiele für Erwachsene

\*Änderungen vorbehalten

Die Eröffnung und der Ausklang der LandesSportSpiele für Erwachsene wird begleitet durch die Saale-Engels Halle e. V.



# INFORMATIONEN-, SPORT- UND SPASSMEILE

## Informationsstände

Bei den LandesSportSpielen für Erwachsene erhalten Sie unter anderem folgende Informationen:

- Landesseniorenvertretung (angefragt)
- Sport- und Bildungsangebote des LandesSportBundes und des StadtSportBundes Halle (LSB-Infozelt)
- (Sport-)Vereine (angefragt)

## AlltagsFitnessTests und Balance-Parcours mit TOGU

Testen Sie Ihren Fitnesszustand mit dem AlltagsFitnessTest.



## Deutsches Sportabzeichen

Wollen Sie einige Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens ablegen?

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. Das Schwimmen ist Voraussetzung um den Fitnessorden zu erlangen. Je nach Ihrer Altersklasse können Sie diese Disziplin ablegen.



Bei den LandesSportSpielen für Erwachsene haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Disziplinen für die Prüfkarte 2018 abzuleisten und damit einen weiteren Schritt zu sportlicher Fitness zu absolvieren. Bei Interesse melden Sie sich am LSB-Infozelt.

## Skike

Sie wollten schon immer mal Skiken ausprobieren? Dann nutzen Sie die Gelegenheit in den Pausen mit unserem Referenten Thomas Geisler.



## Sport- und Spaßaktionen der Firma h4-Solutions

In Kooperation mit dem LSB unterstützt h4-Solutions die Veranstaltung. Die zahlreichen Sport- und Spaßgeräte laden zum Mitmachen ein. Im Mittelpunkt stehen Aufgaben, die die Orientierung, den Gleichgewichtssinn, die Merkfähigkeit und die Koordination fördern. Lassen Sie sich überraschen!



Wollen Sie Ihren Sportverein, Ihre Institution oder Einrichtung präsentieren, dann melden Sie Ihren Stand bei Frau Karin Stagge unter [stagge@lsb-sachsen-anhalt.de](mailto:stagge@lsb-sachsen-anhalt.de) an.

# WETTBEWERBE DER LANDESFACHVERBÄNDE

## LFV 1 – BADMINTON

---

### Ausrichter:

Badminton-Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.

### Wettkampfort:

Sporthalle „KGS Alexander von Humboldt“,  
Sanddornweg 16, 06122 Halle



### Wettbewerbe:

Einzel- und Doppelwettbewerbe für Frauen  
(019 und 045) sowie der Herren (019 und 050)

Die Wettbewerbe werden für Aktive und Hobby-/Freizeitspieler getrennt durchgeführt.

### Teilnahme:

Die SpielerInnen müssen am Wettkampftag mindestens das genannte Alter erreicht haben.

Zugelassen sind sowohl SpielerInnen aus einem Verein in Sachsen-Anhalt als auch SpielerInnen Sachsens-Anhalts, die keinem Verein angehören.

### Zeitplan:

Sonnabend, 18.08.2018, Auslosung 09.00 Uhr, Beginn: 9.30 Uhr

### Informationen:

Der Spielmodus wird auf der Grundlage der Teilnehmermeldung durch den Badminton-Landesverband Sachsen-Anhalt festgelegt.

Spielbälle (Natur- und Nylon- Federbälle) werden kostenlos bereitgestellt.

Die Plätze 1 - 3 werden in einer Siegerehrung geehrt.

### Meldeanschrift:

Badminton-Landesverbandes Sachsen-Anhalt

Altersklassenwart - Herr Johann Langhammer

Hanfweg 55 a

06116 Halle (Saale)

Fax: 03 45/5 27 91 98

E-Mail: [altersklassenwart@blsa.de](mailto:altersklassenwart@blsa.de)

### Meldeschluss:

01.08.2018

*Es sind die allgemeinen Bestimmungen der Landesfachverbände zu beachten.  
Mit Abgabe der Meldung erkennt jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer die Regelungen dieser Ausschreibung an.*

## LFV 2 – SCHACH

---

**Ausrichter:**

Landesschachverband  
Sachsen-Anhalt e.V.



**Wettkampfort:**

Sportkomplex Robert-Koch-Straße, 06110 Halle

**Wettbewerbe:**

Turnier mit Schweizer System, 7 Partien

**Teilnahme:**

Spielerinnen und Spieler (Jahrgang 1968 und früher), Mitgliedschaft im LSV Sachsen-Anhalt e.V. ist nicht notwendig.

**Zeitplan:**

Samstag, 18.08.2018, Spielbeginn 10.00 Uhr

**Informationen:**

Die Bedenkzeit beträgt 10 Minuten je Spielerin und Spieler pro Partie.

Das Startgeld beträgt 10 €.

Pokale und Urkunden für den Sieger und die Siegerin, Geldpreise für die Plätze 1-3.

Ausschüttung 90% des Startgeldes.

Turnierleitung übernimmt der Landesseniorenreferent.

**Meldeanschrift:**

Landesschachverband Sachsen-Anhalt e.V.,

Leiterstraße 10

c/o Jugendherberge Magdeburg

39104 Magdeburg

Telefon: 0172/3712146

E-Mail: andreas.domaske@schach-sachsen-anhalt.de

**Meldeschluss:**

01.08.2018

*Es sind die allgemeinen Bestimmungen der Landesfachverbände zu beachten.  
Mit Abgabe der Meldung erkennt jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer die Regelungen dieser Ausschreibung an.*

# WETTBEWERBE DER LANDESFACHVERBÄNDE

## LFV 3 – TENNIS - 5. MONTEGO-BEACH-CUP

---

**Ausrichter:**

Tennisverband Sachsen-Anhalt e. V.

**Wettkampfort:**

Montego Beachclub Magdeburg  
Heinrich-Heine-Platz 1,  
39114 Magdeburg



**Turnierart:**

Freizeitturnier ohne Wertung

**Wettbewerbe:**

Mixed-Doppel

**Teilnahme:**

Spielerinnen und Spieler ab 14 Jahre, die Mitglied in einem deutschen Sportverein sind. Spielerinnen und Spieler, die bei einem Verein des TSA gemeldet sind, werden vorrangig berücksichtigt.

**Zeitplan:**

Samstag, 18. August 2018, ab 13.00 Uhr

**Spielmodus:**

Gespielt wird in 3er oder 4er Gruppen – jeder gegen jeden – mit 1 Gewinnsatz bis 6 und einem Vorsprung von 2 Gewinnspielen. 2 Gewinnsätze werden nur in Endrunden unter Anwendung des K.O.-Systems gespielt. Bei einem Spielstand von 6:6 entscheidet in jedem Satz der Tie-Break (7 Punkte).

**Auslosung:**

Die Auslosung erfolgt am Sonntag, den 18.08.2018 vor Ort.

**Bodenbelag:**

Sand

**Informationen:**

10,00 € pro Teilnehmer/in

Das Nenngeld ist per Überweisung bis zum 11. August 2018 auf das Konto des TSA e.V., (IBAN: DE6881070000118700400) Deutsche Bank AG Magdeburg, Verwendungszweck: „5. Montego-Beach-Cup 2018, Spielername, Verein“, zu überweisen.

Turnierleitung - Referat Breiten- und Gesundheitssport

Sabine Tobiasch, Mario Kamprad

[www.tennis-tsa.de](http://www.tennis-tsa.de)

E-Mail: [sabine.tobiasch@tennis-tsa.de](mailto:sabine.tobiasch@tennis-tsa.de)

Telefon: 0173/9238233

Preise: Sachpreise und Urkunden

**Schläger:**

Alle Konkurrenzen werden mit Paddle-Schlägern gespielt. Diese können vom TSA gestellt werden.

**Verpflegung:**

Bewirtung auf der Anlage auf eigene Kosten möglich.

Meldungen: Anmeldeformular per E-Mail an: [info@tennis-tsa.de](mailto:info@tennis-tsa.de), Online-Meldung über [www.tennis-tsa.de](http://www.tennis-tsa.de)

**Meldeschluss:**

11.08.2018



*Es sind die allgemeinen Bestimmungen der Landesfachverbände zu beachten.  
Mit Abgabe der Meldung erkennt jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer die Regelungen dieser Ausschreibung an.*

# THEORIE-WORKSHOPS

Im Folgenden werden alle Theorie- und Praxis-Workshops zu Ihrer Entscheidungsfindung näher erläutert. Die Workshops sind im Ablaufplan auf Seite 32 mit einer Nummer versehen. Zur Anmeldung tragen Sie die entsprechende Nummer sowie Ihren 1. und 2. Wunsch in das Anmeldeformular auf Seite 27 ein. Spätestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung erhalten Sie Ihre Anmeldebestätigung sowie weitere Informationen zu den Sportstätten, wo die Workshops stattfinden.

## BUNTES TRAINING 50+ - EINSTIEG

---

*Dr. Thomas Prochnow*

Der Referent behandelt in kurzweiliger Folge das Thema „Training im Alter“. Dabei werden biologische Prozesse erläutert, die Entwicklungsstadien des Menschen dargestellt und Unterschiede zwischen Männern und Frauen beschrieben. Begleitend werden praktische Handlungsempfehlungen für ein gesundes Training für die reifere Jugend gegeben.

Im Verlauf der LandesSportSpiele wird das Thema in den Aktiv-Workshops: Buntes Training 50+ - Rücken-Aktiv-Programm und Buntes Training 50+ - Heimprogramm Athletik vertieft.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop T1

## GESUNDE ERNÄHRUNG

---

### **Fit im Alter - Gesund essen, besser leben**

*Referentin/Referent LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. (angefragt)*

Glauben Sie, dass eine gesunde Ernährung im Alter keine Rolle mehr spielt?

Wir sprechen mit Ihnen über eine wohlschmeckende und gesunderhaltende Ernährungsweise, die auch Ihnen guttut. Sie erhalten wichtige Informationen über Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel und Getränke.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop T2

14.00 - 15.00 Uhr Workshop T2

16.00 - 17.00 Uhr Workshop T2

## SPORT MIT BESTIMMTEN ERKRANKUNGEN

---

*Referentin/Referent LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. (angefragt)*

Klar wissen wir: Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität beugt vielen Krankheiten vor und hilft, verschiedene Krankheiten wie beispielsweise Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen zu verhindern. Dass Sport in bestimmten Fällen sogar gegen akute Beschwerden hilft und das Risiko für einige Krebsarten reduziert, ist weniger bekannt.

In diesem Workshop erhalten Sie Einblick in den Sport mit bestimmten Erkrankungen und welcher Sport sinnvoll ist.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop T3

14.00 - 15.00 Uhr Workshop T3

16.00 - 17.00 Uhr Workshop T3



# PRAXIS-WORKSHOPS

## CROSS X

---

### **Workout New Generation**

*Katrin Otto*

Funktionelles Kraftausdauertraining in seiner aktuellsten Form modifiziert auf die Bedürfnisse klassischer Gruppenfitnesskurse und basierend auf den Erkenntnissen altbewährter Trainingsmethoden des HIIT-Trainings, Tabata und anderen hochintensiven Kraft- und Intervalltrainingsformen.

- trainiert allumfassend Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Balance, Flexibilität und Koordination
- steigert die Maximal-Reaktiv- und die Schnellkraft
- verbessert die maximale Sauerstoffaufnahme und steigert die Laktatverträglichkeit
- optimales Fettstoffwechseltraining

#### **Voraussetzung:**

Teilnehmende müssen gesund sein, d.h. keine ausheilenden Verletzungen, kein Bluthochdruck, keine anderen sicht- und spürbaren Krankheitszustände.

Die große Übungsauswahl und Vielfalt der möglichen Elemente sowohl mit Zusatzgeräten oder ohne und unter Einsatz des eigenen Körpergewichtes, sowie die schier unerschöpfliche Auswahl an deren Zusammenstellung, ermöglicht es den TrainerInnen und Teilnehmenden immer wieder neue kreative Workouts (WOD`s Workout of the day) zu erleben und sich zu motivieren.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 1

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 19

16.00 - 17.00 Uhr Workshop 37

## FASZIENTRAINING

---

### **Ausrollen der Faszien mit Hilfe von Schaumstoffrollen**

*Dieter Spröte*

Mit Hilfe von Faszienrollen wird verklebtes Bindegewebe abgebaut und neues aufgebaut. Verklebte Faszien schränken die Beweglichkeit ein, es kommt zu Schmerzen. Mit gezieltem Training bringen wir unseren Körper besser in Form und das Bindegewebe wird gestrafft. Die Geschmeidigkeit des gesamten Körpers wird verbessert.

Auch schmerzhaftige Triggerpunkte können beseitigt werden.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 2

## NATÜRLICHES BEWEGUNGSTRAINING

---

### Praktische Fertigkeiten statt künstliches Training

*Daniel Müller*

In diesem Workshop wird den Teilnehmenden die Welt der natürlichen Bewegungsformen nähergebracht. Das sind praktische Fertigkeiten, die wir Menschen für den Großteil unseres Daseins entwickelt haben, jedoch im Laufe der Industrialisierung und Technologisierung verloren haben, wie z.B. Bewegen am Boden, Krabbeln, Klettern, Balancieren, Gehen, Laufen, Tragen, Werfen, Hängen, Springen und vieles mehr.

Das System MovNat (Natural Movement - Natürliche Bewegung) ist eine ganzheitliche Fitnessmethode und zielt auf die Entwicklung dieser Fertigkeiten ab. Dabei werden interessante Zusammenhänge vermittelt, uralte Bewegungsformen geübt und die Teilnehmenden können neue Kompetenzen für die praktischen Anforderungen ihres Lebens aufbauen.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein: 11.15 - 12.15 Uhr Workshop 3

## DRUMS FOR ENERGY

---

### Trommeln zu einem pulsierenden Rhythmus

*Conny Schröter*

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

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein: 11.15 - 12.15 Uhr Workshop 4

## CASTING

---

*Referent/Referentin Stadtsportbund Halle (angefragt)*

Der Casting- oder Turnierangelsport ist das Ziel- oder Weitwerfen mit dafür speziell geschaffenen Angelgeräten auf einem Rasenplatz. Der Sinn besteht darin, einen Wettbewerb zu veranstalten, der werferisches Können und optimiertes Angelgerät der Teilnehmenden erfordert. Dabei geht es immer um eine Mischung aus Zielwurf- und Weitwurfdisziplinen. Man wirft dabei auf Ziel und Weite, ein- oder zweihändig, mit Gewicht oder Fliege, mit Multi- oder Stationärrolle. Versuchen Sie sich im Casting bei den LandesSportSpielen!

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 5

16.00 - 17.00 Uhr Workshop 41

# PRAXIS-WORKSHOPS

## AEROBIC 50+

---

### Best Age – Fitness durch Aerobic

Referent/Referentin LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. (angefragt)

Einfache Schrittfolgen, welche trotzdem sehr abwechslungsreich und kreativ sind, führen bei flotter Aerobic-Musik für die ältere Generation zu verbesserter Ausdauerfitness mit viel Spaß und in angenehmer Atmosphäre.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 6

16.00 - 17.00 Uhr Workshop 44

## BOKWA

---

### Koordinations- und Konditionstraining

Sabine Nießen

Du suchst ein Fitnessprogramm zu aktueller Chartmusik, aber Choreografien sind Dir zu kompliziert? Dann ist Bokwa Dein Programm. Ausdauer und Koordination trainieren, miteinander Spaß haben zu aktueller Musik. Neugierig? Du musst das erleben. Keine Vorerfahrung nötig, nur Spaß an Bewegung und Tanz.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 7

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 25

16.00 - 17.00 Uhr Workshop 43

## LINEDANCE

---

### Der Tanz für alle

Enrico Gerlach

Linedance ist eine choreografierte Tanzform, bei der in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt wird. Die Tänze werden passend zur Country- und Pop-Musik choreografiert.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 8

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 32

## MINITRAMPOLIN

---

*Referent/Referentin LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. (angefragt)*

Das Minitrampolin lässt die Schwerkraft für Sie arbeiten. Bei jedem Schwung wird Ihr gesamter Körper wechselnden Beschleunigungen von der zwei- bis vierfachen Erdanziehungskraft bis zur absoluten Schwerelosigkeit ausgesetzt und dabei bis in die letzte Faser gefordert. Das Training macht Spaß und ist zudem sehr effektiv im Hinblick auf die Rückengesundheit, das Erreichen koordinativer Fähigkeiten sowie der Schulung der Ausdauerfähigkeit.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 9

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 27

## BOGENSCHIESSEN

---

*Referent/Referentin Stadtsportbund Halle (angefragt)*

Bogenschießen ist ein Schießsport mit Pfeil und Bogen. 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. Der verwendete Bogen wird häufig als "olympischer Bogen" bezeichnet und ist ein technologisch hochentwickeltes Sportgerät mit dem genauen Treffer auf große Distanzen erzielt werden können. Bogenschießen gehört zu den Präzisionssportarten und seit 1972 zu den Olympischen Sportarten.

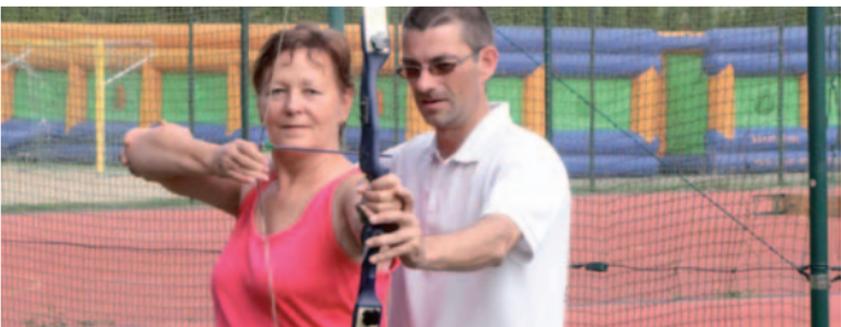
Versuchen Sie sich im Bogenschießen bei den LandesSportSpielen und treffen Sie ins Gelbe!

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 10

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 23

16.00 - 17.00 Uhr Workshop 42



# PRAXIS-WORKSHOPS

## ALLTAGSTRAINING

---

*Melanie Lange (angefragt)*

Wie Sie nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern, das ist Bestandteil des Workshops Alltagstraining.

- Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben
- Verbessern Sie Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Trainieren Sie in der Gruppe und im Alltag
- Ändern Sie etwas an Ihren Bewegungsgewohnheiten

Damit Sie selbstständig während Ihres Alltags trainieren können, werden Ihnen nach Abschluss jeder Kurseinheit „Tipps für den Alltag“ und „Übungen für jeden Tag“ an die Hand gegeben.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 11

## ZUMBA GOLD

---

*Jette Schimmel*

Wie beim allgemeinen Zumba®-Kurs 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!

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 12

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 30

16.00 - 17.00 Uhr Workshop 48

## POWERROBIC®

---

### Das 90er Jahre Party-Fitness-Workout

*Susann Küttner*

PowerRobic® ist ein neues Group-Fitness-Programm, ein Ganzkörpertraining (HIIT) zu den Kulthits der 90er Jahre. PowerRobic® ist ein hochintensives Workouttraining, der neben Low- und Highimpactphasen auch das Training mit funktionellem Sportequipment (z.B. Kleinhanteln, Stepper, ...) beinhaltet.

PowerRobic® richtet sich an alle aktiven Sportlerinnen und Sportler, die mehr erreichen wollen und sich mit dem Kultjahrzehnt verbunden fühlen.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 13

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 31

## TABATA

---

### **Powerworkout kurz und knackig**

*Sebastian Otto*

Tabata – kurz und knackig! Bei dieser alternativen Trainingsform wird man 100% motiviert, um alles aus dir herauszuholen. Es bedarf nur wenige Minuten in der jeweiligen Übung und ist möglich sich dadurch vollständig auszuworken. Doch was ist Tabata? Tabata ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings, bei der sich kurze Phasen der extremen körperlichen Ausdauer-Belastung mit noch kürzeren Erholungsphasen abwechseln. Klassische Workouts dauern 4 bis 30 Minuten, fordern den Körper maximal und verbessern laut Studien die Fettverbrennung. Ein Tabata besteht aus 8 Intervallen und dauert nicht länger als 4 Minuten.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 14

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 33

16.00 - 17.00 Uhr Workshop 40

## SKIKEN

---

*Thomas Geisler*

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. Es werde die Hintergründe und gesundheitliche Aspekte aufgezeigt und die unterschiedlichen Skike-Techniken in Theorie und Praxis erklären.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 16

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 34

16.00 - 17.00 Uhr Workshop 52

# PRAXIS-WORKSHOPS

## GESUNDHEITSWANDERN

---

### Gesundheitswandern Let´s go – jeder Schritt hält fit

Referentin/Referent Landeswanderbund Sachsen-Anhalt e. V. (angefragt)

Beim Gesundheitswandern „Let´s go – jeder Schritt hält fit“ wird natürlich gewandert. Das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern. Gesundheitswandern bedeutet:

- behutsam die Ausdauer zu trainieren
- lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen
- beim Wandern den Alltag hinter sich zu lassen
- einzelne Muskelpartien zu kräftigen
- den eigenen Körper kennen zu lernen
- Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben
- Erfahrungen austauschen mit Gleichgesinnten
- die Natur im Wandel der Jahreszeiten zu erleben
- sich selbst etwas Gutes tun
- das Gewicht im Zaum zu halten
- seine Grenzen zu erweitern
- die Seele baumeln zu lassen
- Spaß haben und Lachen!

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 15

## AQUAFITNESS

---

### Schwereloses Sporttreiben

Petra Dimter

Aquafit bietet die Möglichkeit mit Hilfe des Wassers vielfältige Bewegungsformen kennenzulernen. Durch den Auftrieb des Wassers wird einem das eigene Körpergewicht abgenommen, wodurch neue Übungsmöglichkeiten entstehen können und z.B. die durch den Alltag stark beanspruchten Gelenke sowie die Wirbelsäule entlastet werden. Hinzu kommt, dass durch das warme Wasser die Muskeln passiv schon vorerwärmt werden und Muskelkater kaum entstehen kann. Das Programm beinhaltet viele Übungen, die die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem gut beanspruchen. Also ein allumfassendes Programm für Anfänger bis Profis. Der Workshop findet im Tiefwasser der Schwimmhalle am Sportkomplex der Robert-Koch-Straße statt.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 17

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 35

16.00 - 17.00 Uhr Workshop 53

## TANZEN HÄLT JUNG

---

*Dr. Christel Schimmel*

Nach einer kurzen Einführung stellen wir den Teilnehmenden zwei unterschiedliche, leicht zu erlernende Späztänze vor, die bei jeder Party oder Familienfeier für Stimmung unter den Teilnehmern sorgen. Für den Workshop sind keine Voraussetzungen notwendig.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

11.15 - 12.15 Uhr Workshop 18

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 36

16.00 - 17.00 Uhr Workshop 54

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

---

### **Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule**

*Dieter Spröte*

Mit speziellen Übungen kräftigen und dehnen wir unsere Rückenmuskulatur. Wir aktivieren die Becken- und Bauchmuskulatur und erlernen Übungen bei schon vorhandenen Rückenschmerzen sowie als Prävention.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 20

## MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT SPIELEN

---

### **Wer spielt, gewinnt**

*Daniel Müller*

Die spielerische Auseinandersetzung mit komplexen, sich wandelnden Situationen hat für den Menschen eine immense Bedeutung. Der Umgang mit dem eigenen Körpergewicht und unterschiedlichen äußeren Bedingungen fördert Selbstvertrauen, Problemlösungskompetenz, Konzentration, Geschicklichkeit und Geschmeidigkeit. In diesem Workshop sollen spielerische Aufgaben mit dem eigenen Körper und kleinen Hilfsmitteln im Vordergrund stehen, bei denen neben dem Bewegungsapparat vor allem das Gehirn trainiert wird. Der Charakter vom "Spielen" ruft zudem den kindlichen Bewegungsappetit hervor und bringt Freude und Spaß.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 21

# PRAXIS-WORKSHOPS

## MOVE-STEP MIT SALSA-RHYTHMUS

---

*Conny Schröter*

Move-Step ist ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm mit Stepbrettern zum Salsa-Rhythmus und hat positive Effekte sowohl auf die Kondition, Koordination und Beweglichkeit.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 22

## HOOPIN

---

**Sie brauchen lediglich einen Reifen, dann kommt die gute Laune von selbst!**

*Referent/Referentin LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. (angefragt)*

Nehmen Sie sich Zeit sich mit ihrem neuen Trainingsgerät anzufreunden. Selbst wenn Sie es als Kind nie geschafft haben mit einem Spielzeugreifen umzugehen, mit dem HOOPAcademy Fitness-HOOP klappt es! Aufgrund seiner Produkteigenschaften (Größe, Gewicht, besondere Tapes) kann jeder Erwachsene (Kinder und Jugendliche sowieso) spielend leicht den Umgang mit dem HOOP erlernen.

Physiotherapeutische Tests haben ergeben, dass HOOPin ein äußerst effizientes Fettstoffwechseltraining darstellt. Der Kalorienverbrauch liegt wie bei Aerobic/Step-Aerobic oder Joggen vergleichbar hoch (600 - 800 kcal/Stunde). Damit ist das HOOPin-Training ein hervorragender Fat-Burner. Zudem ist HOOPin aufgrund seiner weichen und fließenden Bewegungsabfolge äußerst gelenkschonend, verbessert das Gleichgewichts- und Koordinationsvermögen und strafft durch das intensive Muskeltraining das kollagene Bindegewebe (= "Anti-Cellulite-Effekt").

(Quelle: <https://www.hoopacademy.de/deutsch/hoopin/hoopin.aspx> - 24.05.2018)

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 24

## YOGA IM FREIEN

---

**Einklang von Körper Geist und Seele**

*Beate Kleinschmidt*

Yoga ist eine alte indische Lehre, die Körper und Geist gleichzeitig beansprucht, trainiert und fördert. Von Stressabbau, über Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Haltung, Kräftigung des Rückens bis zur Stärkung des Immunsystems und des Selbstwertgefühls. Sich selbst und den eigenen Körper wahrnehmen, innerlich zur Ruhe kommen und nach den Methoden des klassischen Yoga neue Energien sammeln. Das geschieht durch Atem- und Körperübungen.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 55

16.00 - 17.00 Uhr Workshop 56

## PRELLBALL FÜR JEDERMAN(N)

---

### Mit Spaß beim Spiel

*Fritz Mund*

Prellball ist eine Mannschaftssportart und zählt zu den sogenannten Rückschlagspielen. Auf einem Spielfeld, das in der Mitte durch ein Netz in 40 cm Höhe geteilt ist, stehen sich zwei Mannschaften gegenüber. Jedes Team besteht aus vier Spielerinnen oder Spielern. Jede Mannschaft hat die Aufgabe, den Ball mit der Faust oder dem Unterarm so auf den Boden des Eigenfeldes zu prellen, dass er über das Netz ins Gegenfeld gelangt. Dabei ist jeder Spieler bemüht, den Ball so gekonnt zu spielen, dass die Annahme dem Gegner erschwert wird. Der Ball darf nach jedem Spielerkontakt nur einmal auf den Boden auf prellen und muss spätestens nach der dritten Berührung wieder über das Netz gelangen.

Prellball entstand aus dem Turnen, als Turner den Ball zur Auflockerung ihrer Übungsstunden nutzten. Probieren Sie diese generationsübergreifende Ballsportart doch bei den LandesSportSpielen einfach mal aus.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 26

16.00 - 17.00 Uhr Workshop 50

## PETANQUE

---

*Referent/Referentin StadtSportbund Halle (angefragt)*

Die Pétanque-Regeln sind einfach. Das ist einer der Gründe der weltweiten Verbreitung. Im Übrigen spielen die meisten Freizeit-BoulespielerInnen nach (manchmal leicht abgewandelten) Pétanque-Regeln.

Übrigens wird anhand der verkauften „Freizeitkugeln“ geschätzt, dass es etwa 1 Million FreizeitspielerInnen in Deutschland gibt. Sind Sie auch eine/r? Wenn ja, wollen Sie mitspielen? Probieren Sie das beliebte Spiel bei den LandesSportSpielen für Erwachsene aus.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 28

16.00 - 17.00 Uhr Workshop 51

# PRAXIS-WORKSHOPS

## BUNTES TRAINING 50 + - RÜCKEN-AKTIV-PROGRAMM

---

*Dr. Thomas Prochnow*

Es wird ein 6-Punkte-Programm für zu Hause vorgestellt und unter Anleitung geprobt, damit die Übungsausführung korrekt ist.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

14.00 - 15.00 Uhr Workshop 29

## TRAINING MIT DEM THERA-BAND®

---

### Für Rehabilitation und Fitness

*Dieter Spröte*

Das Thera-Band nehmen wir zur Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität. Es kann in Training und Therapie eingesetzt werden.

Studienergebnisse zeigen u.a. folgende Effekte:

- Kraftzuwachs
- Schmerzreduktion
- Gleichgewichtsverbesserung
- Verbesserung der Ausdauer
- Sturzprophylaxe
- Senkung des Blutdrucks
- Verbesserung der Körperhaltung, Verminderung von Bewegungseinschränkungen

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

16.00 -17.00 Uhr Workshop 38

## ENTSPANNUNG

---

*Daniel Müller*

Mit der zunehmenden Komplexität der Welt und einigen gesundheitlichen Misslagen wird es immer wichtiger, seinen Körper und Geist zu beherrschen und bei Bedarf zu entlasten. Entspannungsverfahren werden im Bereich Stressmanagement schon umfangreich geschult, aber was heißt eigentlich Entspannung? Wo fängt Entspannung an? Entspannung ist weit mehr als nur das Erlernen einer Technik. In diesem Workshop wird den Teilnehmern das Thema Entspannung sowohl aus einer breiten Sichtweise vermittelt als auch durch die Praktizierung von Entspannungsverfahren wie dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelrelaxation und meditativen Techniken nähergebracht.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein: 16.00-17.00 Uhr Workshop 39

## ZURÜCK ZUR BALANCE - RELAX AND STRETCH

---

Referent/Referentin LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. (angefragt)

Na, dehne mal los!

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.

Wichtig: Bitte zwei Handtücher und zum Warm-up feste, saubere Hallensportschuhe mitbringen.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

16.00-17.00 Uhr Workshop 45

## PILATES IM CONTROL STIL

---

### Stretching, Stärkung und Stabilisation

*Conny Schröter*

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.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein:

16.00 - 17.00 Uhr Workshop 46

## BUNTES TRAINING 50+ - HEIMPROGRAMM ATHLETIK

---

*Dr. Thomas Prochnow*

Ein „athletischer Rundumschlag“ für Leute, die keine größeren gesundheitlichen Probleme haben. Mobilisation, Kräftigung und Dehnung stehen im Mittelpunkt eines Trainingsprogramms für zu Hause.

Sie wollen an diesem Workshop teilnehmen, dann tragen Sie Folgendes auf dem Anmeldeformular ein: 16.00-17.00 Uhr Workshop 47

# REFERENTINNEN UND REFERENTEN

## PETRA DIMTER

---

Fachwartin im Fachausschuss Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport im Landesschwimmverband Sachsen-Anhalt, selbstständig Petra´s Aquafitness

## SUSANNE KÜTTNER

---

Referentin PowerRobic®

Aerobictrainerin seit über 15 Jahren

Elite-Star Trainerin bei PiloXing®

Lead-Mastertrainerin bei PowerRobic®

Leiterin und Tänzerin einer deutschen Showtranzgruppe

## THOMAS GEISLER

---

Referent Skiken

DSV-Trainer, Lizenz als DSV-Trainer Nordic-Blading

## SABINE NIESSEN

---

Referentin Bokwa

Bokwa® Fitness Level 1-4, Bokwa® Masterclasses, Bokwa® Ausbildungen, Bokwa® Step & Up, Bokwa® Punch & Strike, Zumba® Fitness, Yoga Fitness, Zumba® Gold, Wirbelsäulengymnastik, BodyFit, uvm.

## FRITZ MUND

---

Referent Prellball für Jedermann

Präsident Landeswanderbund Sachsen-Anhalt, Vorsitzender SG Chemie Genthin

## DANIEL MÜLLER

---

Referent Natürliches Bewegungstraining, Mit dem eigenen Körpergewicht spielen, Entspannung, Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Fakultät für Humanwissenschaften - Bereich Sportwissenschaft der Otto-von-Guericke Universität Magdeburg

Freiberuflich tätig als Trainer, Therapeut und Referent in den Bereichen individuelles Training, Sport- und Bewegungstherapie, Neurokinetische Therapie, Natürliche Bewegung und Entspannungstraining, Co-Autor "Paleo Workouts - Das natürliche Bewegungstraining" (erschienen im BLV Verlag, 09/2016)

## KATRIN OTTO

---

Referentin CrossX

25 Jahren Trainerin im Bereich Gruppenfitness und allgemeine Fitnesstrainerin Neben- und Hauptberuflich tätig. Gruppenfitnesstrainer – B-Lizenz, medizinische Fitnesstrainer-A-Lizenz, Zusatzausbildung als Pilates-, Rücken-, Yoga-, Thai Bo-, CrossX-, Muscle Power-Trainerin usw.

**ENRICO GERLACH**

---

Referent Linedance , Vorsitzender Saale-Engels Halle e. V.

**MELANIE LANGE (ANGEFRAGT)**

---

Referentin Alltagstraining, Brasil Dance, Zurück zur Balance - relax and stretch  
Seit mehr als 20 Jahren in der Branche Bildung/ Medizin/ Gesundheit in den Themenbereich pädagogische Erziehung, Gesundheit und Fitness und Psychologie tätig

**SEBASTIAN OTTO**

---

Referent Aquafitness und Tabata  
Physiotherapeut, Lehrer für Sport und Philosophie (Ethik)  
Personal Trainer für Kampfsport und Fitness  
Seit 1998 aktiver Ringer, derzeit 1. Bundesliga  
Derzeit Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft im Amateurbereich

**DR. THOMAS PROCHNOW**

---

Referent Buntes Training 50+  
1984 Absolvent der Deutschen Hochschule für Sport und Körperkultur (DHfK) in Leipzig  
1988 Promotion am Forschungsinstitut für Körperkultur und Sport in Leipzig  
Seit 20 Jahren Medizinischer Trainingstherapeut, Trainer im Präventions- und Rehabereich, Trainer im Triathlon, Marathon und Inlineskating  
Autor verschiedener Fachbücher, Stratege im SV Halle e.V.

**DR. CHRISTEL SCHIMMEL**

---

Referentin Tanzen hält jung  
DOSB-Tanzsporttrainerin B Standard & Latein  
Mitglied, Lehrwartin und Trainerin im Tanzclub Schwarz-Silber Halle Breitensportwartin des Landestanzsportverbandes Sachsen-Anhalt

**JETTE SCHIMMEL**

---

Referentin Zumba-Gold  
Zumba®-Instructorin, DOSB-Tanzsporttrainerin B Standard & Latein  
Mitglied und Trainerin im Tanzclub Schwarz-Silber Halle  
Pressesprecherin des Landestanzsportverbandes Sachsen-Anhalt

**CONNY SCHRÖTER**

---

Referentin Drums for Energy, Move and Step im Salsarhythmus, Pilates im Control-Stil  
Übungsleiterin-B für Präventions- und Reha-Sport

**DIETER SPRÖTE**

---

Referent Faszientraining, Wirbelsäulengymnastik, Training mit dem Thera-Band®  
Diplom Sportlehrer, Freiberuflich tätig als Gesundheits-und Fitnesstrainer

# PARTNER DER LANDESSPORTSPIELE FÜR ERWACHSENE

## LANDESFACHVERBÄNDE



## MIT BESONDERER UNTERSTÜTZUNG DES STADTSPORTBUNDES HALLE



**StadtSportbund  
Halle**

## WEITERE PARTNER DES SPORTS

Deutscher Olympischer Sportbund



TOGU



ARAG Sportversicherung im LSB Sachsen-Anhalt



# VERBINDLICHE ANMELDUNG

**Anmeldeschluss: 01.08.2018**

Hiermit melde ich mich für die LandesSportSpiele für Erwachsene verbindlich an:

Zutreffendes bitte eintragen oder ankreuzen!

Name:

---

Vorname:

---

Straße Nr.:

---

PLZ Ort:

---

Geb. Datum:

---

Telefon:

---

e-Mail:

---

Beruf:

---

Verein:

---

Ich bin im Verein, KSB/SSB bzw. LFV als \_\_\_\_\_ tätig.

Meine Auswahl: Bitte tragen Sie die gewünschten Workshop- oder Wettbewerbsnummern (z.B. LFV 1, LFV 2, LFV 3, 25, T1) ein!

Samstag, den 18.08.2018	1. Wunsch	2. Wunsch
11.15 - 12.15 Uhr		
14.00 - 15.00 Uhr		
16.00 - 17.00 Uhr		

Bitte beachten Sie bei der Anmeldung, sich für die Wettkämpfe der Landesfachverbände entsprechend der Ausschreibungen auf S. 6/7 und 8 separat anzumelden.

Ausklang LandesSportSpiele für Erwachsene – 17.00-18.30 Uhr

Ich nehme am Ausklang teil: ja  nein

# EINMALIGE EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE49LSB00000282618

Mandatsreferenz und Belastungsdatum: wird mit der Veranstaltungsinformation mitgeteilt.

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. (LSB) die Teilnehmergebühr in Höhe von 25,00 € zu dem o. g. Veranstaltung 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 Nr.: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Ich bin darüber informiert, dass eine Abmeldung schriftlich bis spätestens 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn 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 der Veranstaltung wird mir die eingezahlte Summe vollständig zurückerstattet. Entstehen dem LSB Sachsen-Anhalt e.V. zusätzliche Bankgebühren durch Rücknahme der Einzugsermächtigung, falsche Kontoangaben oder fehlende Kontodeckung, werden diese durch mich übernommen.

Der LSB Sachsen-Anhalt e. V. verpflichtet sich bei der Speicherung und Bearbeitung der personenbezogenen Daten zum Zwecke der Veranstaltungsabwicklung, die Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes und der Datenschutzgrundverordnung einzuhalten. Nachfolgende Einwilligungen können jederzeit, auch gesondert, gegenüber dem LSB Sachsen-Anhalt e. V. widerrufen werden.

ja  nein.

Ich bin damit einverstanden, dass die im Rahmen der Veranstaltung entstandenen Fotos für LSB- interne Zwecke (z. B. Bildungsbroschüren, Flyer, Facebook, Website) genutzt werden dürfen.

ja  nein.

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

ja  nein.

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

AOK-Versicherte  
haben's besser.

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

# Übungsleiter/innen C



## Sportübergreifender Breitensport für Senioren

Ein Kooperationsprojekt  
der AOK Sachsen-Anhalt und dem  
LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.



LandesSportBund  
Sachsen-Anhalt e. V.

# DOSB-ÜBUNGSLEITER/INNEN-C-LIZENZ SPORTARTÜBERGREIFENDER BREITENSPORT (SPEZIELL FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN)

Der LandesSportBund Sachsen-Anhalt e.V. und die AOK-Die Gesundheitskasse Sachsen-Anhalt fördern im Rahmen des Projektes „Seniorinnen und Senioren“ die Qualifizierung von Senioren als lizenzierte Übungsleiter/innen.

Ziel ist es, mit den gewonnenen Übungsleiter/innen Seniorensportgruppen in Sportvereinen auf- bzw. auszubauen. Aber auch bereits aktive Vereinsmitglieder, die bisher ohne Lizenz die Sportarbeit im Verein unterstützt haben, erhalten hier die Möglichkeit zur Qualifikation.

Aufgabenfelder von Übungsleiter/innen im Sportverein sind u. a.:

- die Planung und Durchführung von regelmäßigen Sport- und Bewegungsangeboten,
- die Gestaltung vielfältiger Vereinsaktivitäten,
- die Beratung und Betreuung der Sporttreibenden.

Um diese kompetent erfüllen zu können, benötigen die Übungsleiter/innen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die im Rahmen der Ausbildung kontinuierlich weiterentwickelt werden.

Die Ausbildung orientiert sich an den Anforderungen einer zeitgemäßen Sportvereinsarbeit und berücksichtigt bei diesem speziellen Ausbildungsangebot die Interessen und Bedürfnisse älterer Menschen im Besonderen.





Die Ausbildung wird im Rahmen dieses Projektes in drei Teilen an der LandesSport-Schule des LandesSportBundes Sachsen-Anhalt e.V. durchgeführt.

- » Teil 1      24.09.2018 – 28.09.2018  
Osterburg
- » Teil 2      22.10.2018 – 26.10.2018  
Osterburg
- » Teil 3      12.11.2018 – 16.11.2018  
Osterburg

Die Teilnehmergebühr für die gesamte Ausbildung beträgt für Nicht-Vereinsmitglieder 200,00 €, für Vereinsmitglieder 100,00 €. AOK-versicherte Teilnehmer/innen erhalten auf den entsprechenden Teilnehmerbeitrag einen Rabatt von 50,00 €.

Abgesichert sind damit die Kosten für Programm, Versicherung, Vollverpflegung und Unterkunft im Mehrbettzimmer (Einzelzimmer sind begrenzt auf Anfrage gegen Aufpreis möglich). Fahrgemeinschaften von mindestens 2 bis maximal 4 Personen pro Auto werden anteilig finanziert. Detaillierte Informationen erhalten Sie beim LandesSportBund Sachsen-Anhalt e.V. .

#### **Interessenten melden sich bitte im:**

LandesSportBund Sachsen-Anhalt e.V.  
Referat Bildung/Personalentwicklung  
PF 110 129, 06015 Halle (Saale)  
Fax: (0345) 52 79 100

#### **Ansprechpartnerin für Sie ist:**

Frau Dr. Karola Knorscheidt, Tel.: (0345) 52 79 112  
E-Mail: [bildung@lsb-sachsen-anhalt.de](mailto:bildung@lsb-sachsen-anhalt.de)

# ABLAUFPLAN 18.08.2018

**AB 9:00 UHR ..... ANREISE**

**10:00 - 10:45UHR .....ERÖFFNUNG DER LANDESSPORTSPIELE FÜR  
ERWACHSENE AM SPORTKOMPLEX  
ROBERT-KOCH-STRASSE**

**11:15 - 12:15 UHR ..... BLOCK 1**

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1 | CrossX                        |
| 2 | Faszientraining               |
| 3 | Natürliches Bewegungstraining |
| 4 | Drums for Energy              |
| 5 | Casting                       |
| 6 | Aerobic 50+                   |
| 7 | Bokwa                         |
| 8 | Linedance                     |

**12:15 UHR ..... MITTAGESSEN**

**14:00 - 15:00 UHR ..... BLOCK 2**

- |    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| 19 | CrossX                                |
| 20 | Wirbelsäulengymnastik                 |
| 21 | Mit dem eigenen Körpergewicht spielen |
| 22 | Move and Step im Salsarhythmus        |
| 23 | Bogenschießen                         |
| 24 | Hoopln                                |
| 55 | Yoga im Freien                        |
| 25 | Bokwa                                 |

**15:00 - 16:00 UHR ..... PAUSE**

**16:00 - 17:00 UHR ..... BLOCK 3**

- |    |  |
|----|--|
| 37 | CrossX                                   |
| 38 | Training mit dem Thera-Band <sup>®</sup> |
| 39 | Entspannung                              |
| 40 | Tabata                                   |
| 41 | Casting                                  |
| 42 | Bogenschießen                            |
| 56 | Yoga im Freien                           |
| 43 | Bokwa                                    |

**17.00-18.30 UHR ..... AUSKLANG LANDESSPORTSPIELE FÜR ERWACHSENE**

bitte Anreise- und Parkhinweise beachten



## LandesSportSchule Osterburg

Ihr Sport- und Bildungszentrum

Die LandesSportSchule Osterburg des LandesSportBundes Sachsen-Anhalt e. V. bietet ideale Bedingungen für Aus- und Weiterbildungsseminare, Trainingslager, Wettkämpfe, Meisterschaften, Klassenfahrten, Ferienfreizeiten, Veranstaltungen u. v. m. oder einfach zur aktiven sportlichen Betätigung. Mit 156 Betten, einer Vielzahl an Sportstätten, verschiedenen Seminar- und Schulungsräumen mit moderner Technik, sportgerechter Verpflegung und der Gaststätte „Zum Fuchsbau“ ist das Angebot der LandesSportSchule einzigartig in der Region und in Sachsen-Anhalt.

**Die LandesSportSchule steht allen offen!**

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

Arendseer Straße 4      Telefon: 03937 2506-0  
39606 Osterburg      Telefax: 03937 2506-39  
Mail: [lsso@lsb-sachsen-anhalt.de](mailto:lsso@lsb-sachsen-anhalt.de)  
[www.landessportschule-osterburg.com](http://www.landessportschule-osterburg.com)



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



9	Minitrampolin	17	Aquafitness
10	Bogenschießen	18	Tanzen hält jung
11	Alltagstraining	T 1	Buntes Training 50+ - Einstiegsvortrag
12	Zumba Gold	T 2	Gesunde Ernährung
13	PowerRobic®	T 3	Sport mit bestimmten Erkrankungen
14	Tabata	LFV 1	Badmintonwettkampf (Beginn und Wettkampfort beachten)
15	Gesundheitswandern	LFV 2	Schachwettkampf (Beginn und Wettkampfort beachten)
16	Skiken		

26	Prellball für Jederman(n)	34	Skiken
27	Minitrampolin	35	Aquafitness
28	Petanque	36	Tanzen hält jung
29	Buntes Training 50+ - Rücken-Aktiv-Programm	T 2	Gesunde Ernährung
30	Zumba Gold	T 3	Sport mit bestimmten Erkrankungen
31	PowerRobic®	LFV 1	Badmintonwettkampf (Beginn und Wettkampfort beachten)
32	Linedance	LFV 2	Schachwettkampf (Beginn und Wettkampfort beachten)
33	Tabata	LFV 3	Tenniswettkampf (Beginn und Wettkampfort beachten)

44	Aerobic 50+	53	Aquafitness
45	Zurück zur Balance - relax and stretch	54	Tanzen hält jung
46	Pilates im Control-Stil	T 2	Gesunde Ernährung
47	Buntes Training 50+ - Heimprogramm Athletik	T 3	Sport mit bestimmten Erkrankungen
48	Zumba Gold	LFV 1	Badmintonwettkampf (Beginn und Wettkampfort beachten)
50	Prellball für Jederman(n)	LFV 2	Schachwettkampf (Beginn und Wettkampfort beachten)
51	Petanque	LFV 3	Tenniswettkampf (Beginn und Wettkampfort beachten)
52	Skiken		

separate Anmeldung notwendig