

Seniorensportspiele des KSB Landkreis Leipzig e.V. am 10.08.2009 in Frohburg / Freibad

Zeitplan

- ab 08.30 Uhr** Organisationsbüro im Freibad Frohburg
geöffnet: (Anreise und **Meldung aller Teilnehmer durch den verantwortlichen Ansprechpartner** jeder Gruppe im Organisationsbüro)
- 09.45 Uhr** Begrüßung/ Eröffnung
gemeinsame Gymnastik aller Teilnehmer
Informationen zum Ablauf
- 10.30 Uhr** Teilnahme an den einzelnen
Veranstaltungen entsprechend der Meldebestätigung durch den KSB
- ab 12.00 Uhr** Mittagessen
- 16.00 Uhr bis 19.30 Uhr** Seniorensportball und Siegerehrung im Schützenhaus Frohburg

Allgemeine Hinweise

- Veranstalter:** Kreissportbund Landkreis Leipzig e.V.
- Veranstaltungstermin:** 10.08.2009
- Ausrichter der Wettkämpfe:** Kreissportbund Landkreis Leipzig e.V. in Zusammenarbeit mit Kreisfachverbänden und Vereinen des Landkreises
- Teilnahmeberechtigung:** Teilnahmeberechtigt sind alle Bürgerinnen und Bürger des Landkreises, die 50 Jahre und älter sind. Die Mitgliedschaft in einem Verein ist keine Voraussetzung für die Teilnahme.
- Teilnehmerbeitrag:** Der Teilnehmerbeitrag für jeden Teilnehmer beträgt 10,- € (**Sportangebote, Mittagessen, Sportlerball mit Abendessen und Tanz.**) Er ist entsprechend der abgegebenen Meldungen am Veranstaltungstag vor Beginn der Veranstaltung im Organisationsbüro zu entrichten.
- Meldungen:** auf beiliegender **Meldeliste**
- Meldetermin:** **17.07.2009**
- Meldeanschrift:** Kreissportbund Landkreis Leipzig e.V.
Bahnhofstraße 25
04683 Naunhof
Tel./ Fax: 034293/464090
- An- und Abreise:** Die An- und Abreise der Teilnehmer ist eigenständig zu organisieren. Die Reisekosten für die Aktiven und Betreuer werden nicht vom Veranstalter getragen.
- Verpflegung:** Ausreichendes Imbissangebot ist vorhanden.
- Haftung/ Versicherung:** Die Teilnehmer genießen Versicherungsschutz im Rahmen des Versicherungsvertrages des Kreissportbundes mit ARAG – Allg. Versicherung AG.
Für abhanden gekommene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung!
- Medizinische Betreuung:** Die medizinische Betreuung wird vom Veranstalter abgesichert.
- Auszeichnung:** Die Sieger und Platzierten aller ausgeschriebenen Wettbewerbe erhalten eine Urkunde.
- Hinweise:** **Wir empfehlen, sich für maximal 3 Angebote zu entscheiden! Alle Vereine erhalten eine Meldebestätigung mit Ablaufplan. Wir bitten diesen bestätigten Ablaufplan einzuhalten und keine eigenmächtigen Wechsel in andere Zeiten bzw. Gruppen vorzunehmen!**

Veranstaltungsplan

Veranstaltung 1 - Kegeln

Ausrichter: KFA Kegeln/ BSV „Einheit“ Frohburg
Ort: Kegelbahn im Schützenhaus
Zeit: ab 10.30 Uhr
Austragungsmodus: 2 Bahnen, pro Sportler 10 Wurf in die Vollen je Bahn
Teilnahmeberechtigt: Freizeitkegler u. Wettkampfkegler ab 50 Jahre
Wertung: männlich und weiblich getrennt

Freizeit- und Wettkampfkegler getrennte Wertung - **keine Altersklasseneinteilung!**

Auszeichnungen: 1. – 3. Platz Urkunde und Preis
Ehrung erfolgt zum Sportlerball!

Veranstaltung 2 – Schießen - Luftgewehr

Ausrichter: Frohburger Schützenverein e.V.
Ort: Schießstand im Schützenhaus Frohburg
Zeit: ab 10.30 Uhr
Altersklassen: AK 50 - 60
AK 60 - 70
AK über 70

Veranstaltung 3 - Schach

Ausrichter: Schachclub Frohburg
Ort: Feuerriegelzimmer im Schützenhaus
Zeit: ab 10.30 Uhr
Wertung: **ab 50 Jahre**
Es erfolgt keine Trennung männl./wbl., Altersklassen sowie aktiven und nicht aktiven Spielern.

Auszeichnung: 1.-3. Platz Urkunde und Preis
Ehrung erfolgt zum Sportlerball!

Meldung an: Siegfried Thon, Neue Str. 6
04654 Frohburg, Tel.: 034348/51184

Veranstaltung 4 - Schwimmen

Ausrichter: Kreissportbund Landkreis Leipzig
Austragungsmodus: Schwimmstrecken, die zum Ablegen des DSA in den Altersklassen erforderlich sind.
Ort: Freibad Frohburg
Meldung: beim Rettungsschwimmer

Jeder Teilnehmer erhält eine Bestätigung seiner Leistung auf der Sportabzeichen - Prüferkarte

Veranstaltung 5 – Muskelkräftigung und Mobilisation Schultergürtel/Nacken

Mit der Durchführung beauftragt: Ulrike Reißig, Trainerin für Aerobic/Fitness und Gesundheit Crimmitschau

Ort: Freibad Frohburg, hintere Liegewiese

Zeit: 10.30 - 11.15 11.30 – 12.15
13.00 - 13.45 14.00 – 14.45
14.50 - 15.35

Veranstaltung 6 – Wassergymnastik im Flachwasser

Mit der Durchführung beauftragt: Gudrun Opelt, Leipzig
Ort: Freibad Frohburg, Kinderbecken
Zeit: 10.30 - 11.15 11.30 – 12.15
13.00 - 13.45 14.00 – 14.45
14.50 - 15.35

Veranstaltung 7 – Fitnessgymnastik mit Geräten

Mit der Durchführung beauftragt: Werner Fedler, Vorsitzender des 1. Grünauer Fitness-Clubs 1990 e.V.
Ort: Freibad Frohburg
Zeit: 10.30 - 11.15 11.30 – 12.15
13.00 - 13.45 14.00 – 14.45
14.50 - 15.35

Veranstaltung 8 – Tanz

Mit der Durchführung beauftragt: Alexander Gepting, Tanzpädagoge, Leipzig
Ort: Freibad Frohburg oder Schützenhaus
Zeit: 10.30 - 11.15 11.30 – 12.15
13.00 - 13.45 14.00 – 14.45
14.50 - 15.35

Veranstaltung 9 – Entspannung und Gymnastik im Sitzen

Mit der Durchführung beauftragt: Doreen Sambrowski/ Heike Lichey (Physiotherapeutin / Fachübungsleiterin)
Ort: Freibad Frohburg, Am Sprungturm
Zeit: ab 10.30 Uhr

Veranstaltung 10 – Nordic Walking

Mit der Durchführung beauftragt: Volker Große, Sport- und Fitnesstrainer
Ort: Strecke um das Freibad Frohburg
Zeit: ab 10.30 Uhr
Hinweis: Bitte eigene Nordic Walking- Stöcke mitbringen, da nur eine begrenzte Anzahl vorhanden ist!

Veranstaltung 11 – Aerobic Variationsmöglichkeiten und kleine Choreographie

Mit der Durchführung beauftragt: Katrin Müller-Brenner (Fachübungsleiter Gymnastik/Tanz Markkleeberg)
Ort: Fläche vor Rettungsschwimmerhaus im Freibad Frohburg
Zeit: ab 10.30 Uhr

Veranstaltungen 12 und 13- Gesundheitsmarkt des Gesundheitsamtes des LRA und Mach mit Angebote des Kreissportbundes Landkreis Leipzig

Themen:

- Gesunde Ernährung
- Tipps für gesundheitsbewusstes Verhalten
- Kneippanwendungen mit Hinweisen
- Mach mit Angebote

Ort: auf dem Spielplatz neben dem Kinderbecken im Freibad

Zeit: ab 10.30 Uhr

Veranstaltung 14 – Schulung Koordination und Gleichgewicht – Übungen mit dem Seil

Mit der Durchführung beauftragt: Petra Ertel, Fachübungsleiter für Fitness und Gesundheit, Böhlen

Ort: Freibad Frohburg, hintere Liegewiese

Zeit: 10.30 - 11.15 11.30 – 12.15
13.00 - 13.45 14.00 – 14.45
14.50 - 15.35

Veranstaltung 15 - Seniorensportball

Ausrichter: Kreissportbund Landkreis Leipzig

Ort: Schützenhaus Frohburg

Zeit: 16.00 - 19.30 Uhr

Hinweise: Seniorensportball bietet musikalische Unterhaltung, Tanz kaltes Büffet und die Durchführung der **Siegerehrungen**.

Teilnahmeberechtigung: alle aktiven Teilnehmer, Betreuer, Kampf- und Schiedsrichter der Seniorensportspiele

Meldung: auf Meldeformular mit Angabe der **Anzahl der Teilnehmer !**

Meldeanschrift: Kreissportbund Landkreis Leipzig e.V.
Bahnhofstraße 25
04683 Naunhof
Tel./ Fax: 034293/464090

Übersicht zum Tag der offenen Tür in den Vereinen

VSV 77 Borna

12.08.09 16:00 – 17:00 Borna Gesundheitssport	TH Witznitzer Str.
19.08.09 16:00 – 17:00 Borna Gesundheitssport	TH Witznitzer str.
19.08.09 09:00 – 10:00 Borna allg. Seniorensport	TH Witznitzer Str.
19.08.09 10:00 – 11:00 Borna allg. Seniorensport	TH Witznitzer Str.

Handballverein Böhlen e.V.

13.08.08 14:00 – 15:00 Böhlen TH Gesundheitssport	Mehrzweckhalle
20.08.09 14:00 – 15:00 Böhlen TH Gesundheitssport	Mehrzweckhalle

Sport u. Freizeitverein Greifenhain e.V.

13.08.09 13:30 – 14:30 Greifenhain TH Rückenschule/	Mehrzweckhalle Gesundheitssport
---	---------------------------------

TSG Markkleeberg von 1903 e.V.

11.08.09 19:00 – 20:00 Markkleeberg Aerobic, Step	TH Mehringstr.
13.08.09 09:00 – 10:00 Markkleeberg Seniorensport	TH Mittelschule West
19:00 – 20:00 Markkleeberg allg. Gymnastik	TH Mehringstr., Feld 2
19:00 – 20:00 Markkleeberg allg. Gymnastik	TH Mehringstr., Feld 3
20:00 – 21:00 Markkleeberg Tanz, allg. Gymnastik	TH Mehringstr., Feld 2
20:00 – 21:00 Markkleeberg Tanz, alle. Gymnastik	TH Mehringstr., Feld 3

SV Tresenwald e.V. Machern

12.08.09 17:30 – 19:00 Machern allg. Seniorensport	TH Tresenwald (Ballspiel-Sportarten)
12.+19.08.09 19:00 – 21:00 Machern Kegeln	TH Tresenwald