



**aktiv**  
**ÄLTER WERDEN**

---

9. Seniorensportspiele  
des  
Landes Brandenburg

08. Juni 2013  
in Strausberg

Nähere Informationen zum Inhalt und Ablauf  
der Landesseniorensportspiele  
erhalten Sie beim Landessportbund Brandenburg e.V.

unter [www.lsb-brandenburg.de](http://www.lsb-brandenburg.de) oder Telefon 0331 / 97198 – 37 / - 42 /

# PROGRAMM

10.00 Uhr Eröffnung im Sport- und Erholungspark Strausberg durch den Schirmherren, Landrat des Landkreises Märkisch – Oderland, Herrn Gernot Schmidt



## 10.00 – 15.00 Uhr Sport zum Mitmachen und Zuschauen

### Bewegungsmarkt

#### „Fit für die Enkel“

Schnupper- und Mitmachangebote für Jedermann.

#### Sport- und Erholungspark Strausberg (Landhausstraße)

- Abnahme der Sportabzeichenbedingungen (Kugel / Weit / Sprint)
- Fußballtennis-Turnier
- Zumba
- Haltung/Kräftigung mit Pezzibällen
- Kräftigung mit dem Theraband
- Kräftigung mit dem Gymstick
- Übungen mit/auf dem Redondo-Ball und mehr
- Qigong
- Nordic Walking (7 km)
- Step-Aerobic
- Tennis
- Selbstverteidigung für den Alltag

Angebote der Landesfachverbände:

#### Brandenburgischer Schützenbund

- Infrarotschießen mit 100m-Lauf (Biathlon)

#### Leichtathletik-Verband Brandenburg

- 3 Bewegungsmodule (Tapping, Ballwurf, Slalom)

#### Brandenburgischer Gewichtheber- und Fitnessverband

- Steinstoßen / Bankdrücken / Seilspringen

#### Brandenburgischer Judo-Verband

- DJB-Sportabzeichen

#### Landestanzsportverband Brandenburg

- Tanz-Trimmeile

#### Angebot des BPRSV Cottbus

- Gesundheits-Check (Screening-Test)

1. Ermittlung der Körperhaltung
2. Ermittlung der Körperfettanteile in Prozent
3. Ermittlung der aeroben Kreislaufleistungsfähigkeit
4. Feststellen der Gleichgewichtskordinationsfähigkeit

- Änderungen vorbehalten-

### Wettbewerbe und Wettkämpfe

#### Sport- und Erholungspark Strausberg (Landhausstraße)

- Bogensport
- Fußball

#### Strausberg (Sporthalle OSZ Wriezener Straße 28)

- Volleyball

#### Fredersdorf

- Behindertensport Kegeln

#### Potsdam

- Badminton
- Sportschießen

#### Hennigsdorf

- Rugby

#### Wriezen

- Kegeln – Klassik

#### Eggersdorf

- Kegeln - Bohle

#### Grünheide

- Handball



### Seniorenshow

13.00-15.00 Uhr

Unter dem Motto „Gesellig-gesund-aktiv“ findet die Seniorenshow im Sport- und Erholungspark Strausberg statt. (Bühnenprogramm)

Anschließend Auslosung von Sachpreisen.

Wir danken den Förderern



Sport- und Erholungspark Strausberg GmbH (SEP)  
Landhausstraße 16-18, 15344 Strausberg  
Tel. 03341-42 10 19

- ① Bahnhof Strausberg
- ② Straßenbahnhaltestelle
- ③ Taxi
- ④ Sparkasse
- ⑤ Landhausstraße



#### Anfahrt

Strausberg können Sie bequem mit der Berliner S-Bahn (Linie S 5 nach Strausberg oder Strausberg-Nord) erreichen. Steigen Sie bei der S-Bahnstation „Strausberg“ aus.

Direkt vom Bahnhof führt ein breiter Fußweg zum Haupteingang des Sport- und Erholungsparks. (ca. 10 Minuten Fußweg)

Oder Sie fahren mit dem Auto über den Berliner Ring Abfahrt (B1/B5 - Berlin-Hellersdorf Richtung Strausberg)



## 9. Seniorensportspiele des Landes Brandenburg



8. Juni 2013  
10.00-15.00 Uhr

Sport- und Erholungspark  
Strausberg

# PROGRAMM

10.00 Uhr Zentrale Eröffnung

10.20 Uhr Mitmachgymnastik für alle  
TeilnehmerInnen und Gäste

ab 11.00 Uhr  
Wettbewerbe und Wettkämpfe der  
Landessportverbände

11.00-13.00 Uhr  
Bewegungsmarkt  
„Fit für die Enkel“  
Schnupper und Mitmachangebote

13.00-15.00 Uhr  
Seniorensportshow  
Bühnenprogramm unter dem Motto  
„gesellig - gesund - aktiv“

**anschließend Auslosung von Sachpreisen.**

**Teilnahmeberechtigt** sind alle Bürgerinnen und Bürger, die 40 Jahre und älter sind und sich aktiv oder auch inaktiv mit dem Sport verbunden fühlen.

## Teilnehmerbeitrag

Der Teilnehmerbeitrag für alle TeilnehmerInnen beträgt 3,00 € pro Person. Dafür erhalten Sie eine Teilnehmerurkunde sowie ein T-Shirt und können mit der Teilnehmerkarte an der Verlosung teilnehmen.

- Änderungen vorbehalten -

## Bewegungsmarkt „Fit für die Enkel“

### Schnupper- und Mitmachangebote für Jedermann:

- Abnahme Deutsches Sportabzeichen  
(Kugelstoßen / Weitsprung / Sprint)
- Fußballtennis-Turnier
- Zumba
- Haltung/Kräftigung mit Pezzibällen
- Kräftigung mit dem Theraband
- Kräftigung mit dem Gymstick
- Übungen mit/auf dem Redondo-Ball
- Qigong
- Nordic Walking (7 km)
- Step-Aerobic
- Tennis
- Selbstverteidigung für Senioren

### Weitere Angebote:

**Brandenburgischer Schützenbund**  
Infrarotschießen mit 100m-Lauf (Biathlon)

**Leichtathletik-Verband Brandenburg**  
3 Bewegungsmodule (Tapping, Ballwurf, Slalom)

**Brandenburgischer Gewichtheber- und Fitnessverband**  
Steinstoßen / Bankdrücken / Seilspringen

**Brandenburgischer Judo-Verband**  
Sportabzeichen des Deutschen Judobundes

**Landestanzverband Brandenburg**  
Tanz-Trimmeile

**Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitationssportverein Cottbus (BPRSV)**  
Gesundheits-Check (Screening-Test)

## Wettbewerbe und Wettkämpfe

### Sport- und Erholungspark Strausberg

- Bogensport
- Fußball

### Sporthalle des OSZ Märkisch-Oderland

Strausberg, Wriezener Straße 28

- Volleyball

### Fredersdorf - Hotel Flora

- Behindertensport Kegeln

### Kegelbahn Eggersdorf Am Markt

- Bohle-Kegeln

### Kegelbahn Wriezen

- Classic-Kegeln

### Potsdam

- Badminton
- Sportschießen

### Hennigsdorf

- Rugby

### Grünheide

- Handball

### Info-Stände

Es präsentieren sich Organisationen, Institutionen, Vereine und Firmen.



Für das leibliche Wohl  
gibt es Gegrilltes, Kaffee, Kuchen ...



## 9. Seniorensportspiele des Landes Brandenburg

# Z E I T P L A N      B E W E G U N G S M A R K T

im Sport- und Erholungspark Strausberg

Uhrzeit	Standort	
11.00 - 13.00		
Übungen mit/auf dem Redondo-Ball und mehr	1	Nähe Bühne KSB MOL
Kräftigung mit dem Gymstick	2	Nähe Bühne KSB MOL
Haltung/Kräftigung mit Pezzibällen	3	Nähe Bühne KSB MOL
Zumba	4	Nähe Bühne KSB MOL
Kräftigung mit dem Theraband	5	Nähe Bühne KSB MOL
Step - Aerobic	6	Nähe Bühne KSC Strausberg
Qigong	7	Nähe Bühne Karl-Heinz Schreiber
Abnahme Sportabzeichenbedingungen (Kugel/Weit/Sprint)	8	Stadion KSC Strausberg
Steinstoßen / Bankdrücken/ Seilspringen	9	Waldsenke Bdbg. Gewichtheber- u.Fitnessverb.
Fitness- und Gesundheits-Check	10	Traglufthalle Bdbg. Präventions- u. Rehabilitationssportverein
Selbstverteidigung für den Alltag	11	Nähe Bühne Budoverein Dynamo Hoppegarten
Tanz-Trimmeile (Tanzsportabzeichen)	12	Grube-Halle LTV Brandenburg
3 Bewegungsmodule (Tapping, Ballwurf, Slalom)	13	Nähe Bühne Leichtathletik-Verband BB
Nordic Walking (7km)	14	im Gelände LA-Verband BB/Fa. Schadock
Infrarotschießen mit 100m-Lauf (Biathlon)	15	Nähe Bühne Brdbg. Schützenbund
DJB - Sportabzeichen	16	Judohalle Brandenburgischer Judo- Verand
Tennis	18	Tennisplätze Tennis-Verein-Strauß Strbg.
Bogensport	19	Bogensportanlage KSC Strausberg
Fußballtennis-Turnier	20	Soccerhalle FC Strausberg/ KSB MOL