

aktiv - gesund - lebensfroh



Landes Senioren Sportspiele

AUSSCHREIBUNG

Leipzig, 17. September 2022

Landes
**sport
bund**
Sachsen

Hier ist
Sport zu Hause.®

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.





Gesundheit!

Unser Sport in seiner Vielfalt leistet durch seine Aktivitäten einen Beitrag zu Gesunderhaltung und Wohlbefinden.

Der **Landessportbund Sachsen** engagiert sich für geeignete Rahmenbedingungen, die ein lebensbegleitendes Sporttreiben aller Bevölkerungsgruppen ermöglichen.

www.sport-fuer-sachsen.de

Landes
**sport
bund**
Sachsen

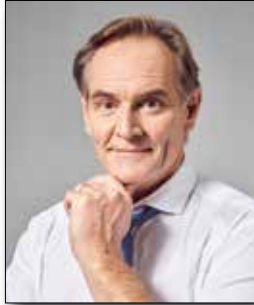
Hier ist
Sport zu Hause.®

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Bestimmungen	6-8
2. Zeit- und Lageplan.....	9
3. Workshop-Angebote	10-15
Übersicht der Workshop-Angebote	16-17
4. Wettkämpfe und Angebote in den Sportarten	18-24
5. Hinweise zur Workshop-Online-Buchung.....	25-34



Vorwort



„Sport Frei“ und herzlich Willkommen in Leipzig, liebe jung gebliebene Sportlerinnen und Sportler, zu den 14. Landes-Seniorensportspielen!

Vier Jahre liegen die letzten Seniorensportspiele zurück, am 17. September wollen wir sie endlich wieder in ihrer ganzen sportlichen Breite, mit Freude an aktiver körperlicher Betätigung und viel Spaß am fairen Wettkampf austragen.

Normalerweise wäre 2020 der reguläre Zeitpunkt dieses Wettbewerbs für sportbegeisterte Menschen ab dem 50. Lebensjahr gewesen und mir ist bewusst, dass viele von Ihnen diese Veranstaltung schmerzlich vermisst haben. Denn sie ist eine Erfolgsgeschichte: Vom Start 1994 weg wuchsen Teilnehmerzahlen und Wettkampfsportarten um mehr als das Doppelte, etwa 2.000 Aktive suchen heute in einer Vielzahl von Sportarten ihre Agilsten. Längst sind die Landes-Seniorensportspiele zu einem sportlichen und gesellschaftlichen Höhepunkt für aktive Seniorinnen und Senioren geworden. Sehr gern unterstützt die Stadt Leipzig deshalb auch 2022 den Wettkampf, in dem sie ihre Sportstätten zur Verfügung stellt.

Es ist ein buntes Programm, das Sie am September-Samstag in der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig erwartet: Natürlich die zahlreichen spannenden Wettkämpfe in den unterschiedlichsten Disziplinen, aber auch interessante Praxis- und Wissens-Workshops. Ich verspreche Ihnen einen erlebnisreichen Tag, der das Seniorenspiele-Motto „aktiv-gesund-lebensfroh“ bestens erfüllt. Also seien Sie dabei, kommen Sie nach Leipzig, reservieren Sie für sich diesen Tag in Ihrem Kalender.

Ihr

Burkhard Jung

Oberbürgermeister der Stadt Leipzig

Vorwort

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

*im Namen des Landesportbundes Sachsen heiÙe ich alle Aktiven der diesjähri-
gen Landes-Seniorensportspiele herzlich willkommen.*

*Der Sport leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung, ganz egal in
welchem Alter. Welch enorme Bedeutung dem regelmäÙigen Sporttreiben beizu-
messen ist, hat zuletzt insbesondere die Pandemiezeit samt all ihrer Einschränkungen in jeglichen Bereichen des gesell-
schaftlichen Lebens gezeigt. Die Auswirkungen des Bewegungsmangels waren und sind in jeder Generation präsent.*

*Umso wichtiger ist es, dass die sächsische Sportlandschaft wieder Schwung aufnimmt. Neben den vielfältigen Bewe-
gungsangeboten im Sportverein sind die Landes-Seniorensportspiele eine willkommene Möglichkeit, in der Gemein-
schaft sportlich aktiv zu sein und sich einmal in anderen Sportarten auszuprobieren und Neues kennenzulernen.*

*Längst hat das größte sächsische Sportevent für Erwachsenen ab 50 Jahren Tradition in Leipzig. Umso erfreulicher
ist es, dass die Messestadt auch 2022 wieder als Gastgeber für diesen gesellschaftlichen und sportlichen Höhepunkt
fungiert – bereits zum 14. Mal!*

*Für die meisten ist der 17. September 2022 bereits fest im Kalender vorgemerkt und die Vorfreude nach vierjähriger
Pause groß – zuletzt konnten die Landes-Seniorensportspiele 2018 stattfinden.*

*Mit insgesamt 30 Wettkämpfen und Angeboten sowie rund 60 Workshops zum Ausprobieren reicht die Vielfalt von
Atemtraining über Judo und Segeln bis hin zu Zumba.*

*Das Schönste an den Landes-Seniorensportspielen – wie auch am Training im Sportverein – ist doch aber immer noch
die Freude daran, gemeinsam mit Gleichgesinnten seine Lieblingssportart zu betreiben. Geselligkeit und Miteinander
sind vor allem nach dem pandemischen Stillstand von großer Relevanz.*

*Für den reibungslosen Verlauf der Spiele sowie für faire Bedingungen sorgen auch in diesem Jahr wieder unzählige
ehrenamtliche Helfende, Übungsleitende sowie Engagierte im Kampf- und Schiedsgericht, ohne deren Hilfe eine solche
Veranstaltung undenkbar ist. Denjenigen sowie den Akteuren rund um die Organisation ein großes Dankeschön!*

*Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß und einen erlebnisreichen Tag – getreu dem Motto:
„aktiv – gesund – lebensfroh“.*

Ihr



Ulrich Franzen

Präsident des Landessportbundes Sachsen



1. Allgemeine Bestimmungen

Inhalt

Die Landes-Seniorensportspiele bestehen aus zwei unterschiedlichen Teilangeboten:

1. einem Workshop-Angebot zum Ausprobieren für jedermann
2. den Wettkämpfen und weiteren Angeboten in den Sportarten der Landesfachverbände (LFV)

Veranstalter

Veranstalter der Landes-Seniorensportspiele 2022 ist der Landessportbund Sachsen e.V. (LSB).

Ausrichter

Das Workshop-Angebot wird vom LSB organisiert. Ausrichter ist der LSB. Die Verantwortung für die Durchführung der Wettkämpfe sowie weiterer Angebote in den Sportarten obliegt den LFV.

Termin und Veranstaltungsort

Die Landes-Seniorensportspiele finden am 17. September 2022 in Leipzig statt.

Die Workshops werden im Sportkomplex der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, Jahnallee 59, 04109 Leipzig durchgeführt.

Die Wettkämpfe und Angebote in den Sportarten finden in Leipzig und Umgebung statt (Sportstätten siehe Einzelausschreibungen der LFV).

Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt sind alle Bürgerinnen und Bürger, die 50 Jahre und älter sind.

Die Teilnahmeberechtigung und der Austragungsmodus für die Wettkämpfe sowie für weitere Angebote in den Sportarten sind in den Ausschreibungen der LFV geregelt.

Teilnahmegebühren

Der Beitrag für das Workshop-Angebot beträgt für die Teilnehmenden jeweils 15,00 Euro. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung an den LSB zu überweisen.

Die Teilnehmenden an den Wettkämpfen und Angeboten in den Sportarten bezahlen einen Beitrag von 10,00 Euro. Alle Teilnehmenden entrichten ihren Beitrag an den jeweiligen LFV.

Meldeverfahren

Die Anmeldung zu den Workshops erfolgt ausschließlich online über das Bildungsportal Sport für Sachsen (bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de). Anmeldeschluss ist der 15.08.2022. Erläuterungen zum Anmeldeprozess finden sich in der Anlage dieser Broschüre (Seite 25).

Die Anmeldung zur Teilnahme an den Wettkämpfen und weiteren Angeboten in den Sportarten sind in den Einzelausschreibungen der LFV geregelt. Informationen dazu erhalten Sie über die entsprechenden LFV.

An- und Abreise

Die An- und Abreise der Teilnehmenden ist eigenständig zu organisieren. Reisekosten für die Aktiven und werden vom Veranstalter nicht übernommen.

Übernachtung

Übernachtungsmöglichkeiten werden über den LSB nicht organisiert. Im Bedarfsfall tragen die LFV dafür Verantwortung.

Verpflegung

Für Teilnehmende an dem Workshop-Angebot des LSB wird eine kostenfreie Mittagsversorgung bereitgestellt. Getränke werden kostenpflichtig angeboten. An externen Wettkampfstätten obliegt die Organisation von Verpflegungsmöglichkeiten den zuständigen LFV. Die Teilnehmenden tragen die Kosten für ihre Verpflegung selbst.

Haftung/Versicherung

Für den Verlust von Gegenständen übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Die Teilnehmenden sind im Rahmen des Versicherungsvertrages zwischen dem LSB und der ARAG Sportversicherung abgesichert. Es besteht auch ein Versicherungsschutz für Nichtvereinsmitglieder.

Medizinische Versorgung

Die medizinische Versorgung wird vom LSB organisiert.

Auszeichnung/Souvenir

Die Sieger*innen und Platzierten (Platz 1 - 6) der Wettkämpfe in den einzelnen Sportarten werden mit Urkunden geehrt. Alle Teilnehmenden erhalten jeweils eine Teilnahmeurkunde sowie ein Erinnerungssouvenir.

COVID-19-Bestimmungen

Die allgemeinen Bestimmungen der aktuell gültigen Covid-19-Verordnung des Bundes, des Landes, der kreisfreien Städte und Landkreise in der jeweils gültigen Fassung sind durch alle Teilnehmenden und Betreuenden (ÜL, Trainerstab, Kampfgericht und Helfende) einzuhalten. Dementsprechend wird für die Veranstaltung ein mit den örtlichen Behörden abgestimmtes Hygienekonzept erstellt, welches vor der Veranstaltung auf der Webseite des LSB veröffentlicht wird. Damit erklären sich alle Teilnehmenden und Betreuenden einverstanden, dass im Bedarfsfall die persönlichen Daten der Teilnehmenden zur Kontaktnachverfolgung an die zuständige Behörde übergeben werden.

Die LFV informieren ihre Teilnehmenden und Betreuenden über die COVID-19-Bestimmungen und stellen die Umsetzung der Wettkämpfe und der weiteren Angebote mit Hygienekonzepten nach den Vorgaben des LSB sicher.

Datenschutz/Fotoerlaubnis

Im Rahmen der Durchführung der Landes-Seniorensportspiele als eine öffentliche Veranstaltung erheben wir als LSB personenbezogene Daten. Dabei handelt es sich insbesondere um folgende Kategorien: Anschriften, Vereinsdaten und Leistungsdaten.

Darüber hinaus behalten wir uns vor, Bild-, Ton- und Videoaufnahmen von Beteiligten und Gästen sowie Ergebnislisten zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten. Die rechtmäßige Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten wird auf folgende Rechtsgrundlagen gestützt:

- Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO – eine Einwilligung zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten liegt vor (soweit diese nicht von Ihnen widerrufen wird)
- Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO – die Verarbeitung ist zur Erfüllung eines Vertrages erforderlich. Das Vertragsverhältnis besteht in der Anmeldung sowie der Teilnahme an den LSSS.
- Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO – die Verarbeitung dient der Wahrung berechtigter Interessen unseres Unternehmens. Das berechtigte Interesse des LSB besteht darin, Veranstaltungen gemäß seiner Satzungsziele durchzuführen und im Rahmen seiner Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren. Die Veröffentlichung erfolgt in den Medien des LSB (dem Magazin Sachsensport) und online (sport-fuer-sachsen.de; facebook.com/landessportbund.sachsen; twitter.com/LSB_SN).

Folgende Rechte stehen Ihnen als betroffene Person zu:

- Art. 15 DSGVO – Recht auf Auskunft
- Art. 16 DSGVO – Recht auf Berichtigung
- Art. 17 DSGVO – Recht auf Löschung
- Art. 18 DSGVO – Recht auf Einschränkung der Verarbeitung
- Art. 21 DSGVO – Widerspruchsrecht
- Art. 7 Abs. 3 DSGVO – Recht auf Widerruf der erteilten Einwilligung
- Art. 77 DSGVO – Beschwerderecht bei Aufsichtsbehörde

Wir halten uns dabei an die Grundsätze der Datenvermeidung und Datensparsamkeit. Wir speichern Ihre personenbezogenen Daten daher nur so lange, wie dies zur Erreichung der hier genannten Zwecke erforderlich ist oder wie es die vom Gesetzgeber vorgesehenen Speicherfristen vorsehen. Nach Fortfall des jeweiligen Zweckes bzw. Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig und entsprechend den gesetzlichen Vorschriften gesperrt oder gelöscht.

Kontaktpersonen

Landessportbund Sachsen | Fachbereich Breitensport | Goyastraße 2d | 04109 Leipzig

Veranstaltungsleitung: **Claudia Kreibich**, kreibich@sport-fuer-sachsen.de, 0341 21631-55

Workshops: **Bärbel Haine**, haine@sport-fuer-sachsen.de, 0341 21631-72

LFV/Sportarten: **Regina Brandt**, brandt@sport-fuer-sachsen.de, 0341 21631-56

2. Zeit- und Lageplan

Zeitplan

Die Zeitpläne für die Wettkämpfe sowie weiterer Angebote in den Sportarten werden durch die LFV festgelegt. Für das Workshop-Angebot auf dem Campus der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig gilt folgender Zeitplan:

ab 08:00 Uhr	Anmeldung in der Pausenhalle Süd
09:30 – 10:00 Uhr	Eröffnung der Landes-Seniorensportspiele im Großen Hörsaal
10:30 – 11:15 Uhr	Workshopblock 1
11:45 – 12:30 Uhr	Workshopblock 2
12:30 – 14:00 Uhr	Mittagspause
14:00 – 14:45 Uhr	Workshopblock 3
15:15 – 16:00 Uhr	Workshopblock 4

Lageplan

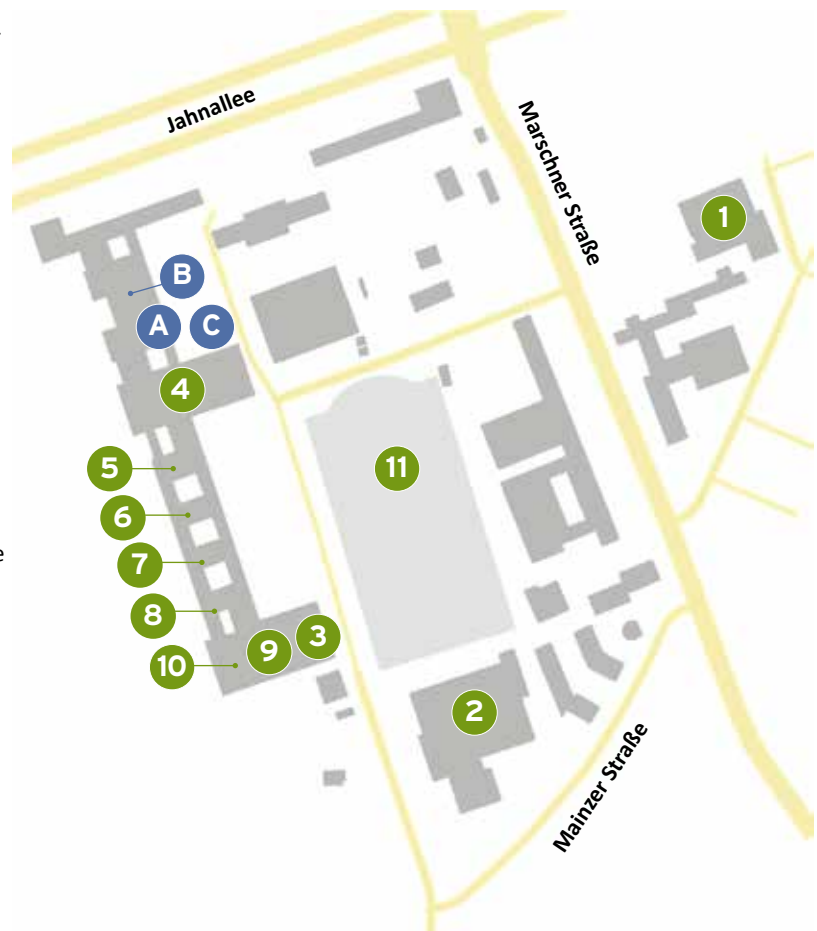
Veranstaltungsort:

Campus der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, Jahnallee 59, 04109 Leipzig

Parken:

Marschner Straße, Mainzer Straße oder Parkplatz QUARTERBACK Immobilien Arena

- A** Pausenhalle Süd – Anmeldung
- B** Großer Hörsaal – Eröffnung
- C** Campusplatz – Catering
- 1** Sporthallen Sportgymnasium
- 2** Schwimmhalle Mainzer Straße
- 3** Schärttner-Halle
- 4** Seminarräume und Ernst-Grube-Halle
- 5** Guths-Muths-Halle
- 6** Gymnastikhalle
- 7** Fechthalle
- 8** Merhzwreckhalle
- 9** Judohalle
- 10** Boxhalle (2. OG)
- 11** Testfeld



3. Workshop-Angebote

Der Landessportbund Sachsen lädt zu vielfältigen Workshops zum Ausprobieren für jedermann ein. Unter fachkundiger Anleitung können sich alle Interessenten an den gesundheits- und fitnessorientierten Workshops beteiligen. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online über das Bildungsportal Sport für Sachsen (bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/sonderva-28). Anmeldeschluss ist der 15.08.2022. Erläuterungen zum Anmeldeprozess finden sich in der Anlage dieser Broschüre (Seite 25).

Spätestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung erhalten Sie Ihre Anmeldebestätigung sowie weitere Informationen zu denen von Ihnen gebuchten Workshops. Sie können aus 57 Workshops in vier Workshop-blocks auswählen, wobei pro Block nur ein Workshop absolviert werden kann (siehe Programmübersicht Workshops, Seite 16 und 17). Im Folgenden sind alle Workshops zu Ihrer Entscheidungsfindung näher erläutert.

●●●●●●●● **Aerobic**

Das Workshop-Angebot verbindet Spaß, Musik und Bewegung in der Gruppe bei angemessener Leistungsanforderung und verbessert dabei vor allem die Ausdauerfitness. Es kann jede und jeder teilnehmen, die bzw. der sich gern nach Musik bewegt. Leichte Schritte aus dem Aerobic-Bereich werden spielerisch zusammengesetzt, sodass am Ende eine kleine Choreografie entsteht. Wenn auch noch Armbewegungen mit ins Spiel kommen, wird's spannend.

Workshop/Zeit WS 01 10:30 – 11:15 Uhr | WS 02 11:45 – 12:30 Uhr

Referentin Annett Winter

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 30 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt.

●●●●●●●● **Tanz und Bewegung**

Tanz und Bewegung nach Musik fördern die Koordination, die Beweglichkeit, die Kondition, die kognitiven Leistungen und das Gemeinschaftsgefühl. Die Teilnehmenden lernen Seniorentänze kennen und üben Bewegungskombinationen zu Musik.

Workshop/Zeit WS 03 14:00 – 14:45 Uhr | WS 04 15:15 – 16:00 Uhr

Referentin Judith Jeremiasch

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 30 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt.

●●●●●●●● **Faszientraining**

Verklebte Faszien schränken die Beweglichkeit ein und es kommt zu Schmerzen. Mit Hilfe von Faszien- oder Tennisbällen können durch gezieltes Üben Verspannungen und verklebtes Bindegewebe abgebaut sowie mehr Bewegungsfreiheit für die Gelenke wiederhergestellt werden. Im Workshop werden dazu passende praktische Übungen durchgeführt. Speziell eingegangen wird vor allem auf das Beweglichkeitstraining für die hintere Faszienlinie.

3. Workshop-Angebote

Workshop/Zeit WS 05 10:30 – 11:15 Uhr | WS 07 14:00 – 14:45 Uhr
Referentin Stefanie Füssel
Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 25 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt. Ein Handtuch und bequeme Kleidung werden empfohlen.

..... **Wirbelsäulengymnastik**

Bei diesem ganzheitlichen Training für die Wirbelsäule werden entscheidende Muskelgruppen mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Speziell für unsere Wirbelsäule werden geeignete Übungen auf der Matte ohne Geräte durchgeführt.

Workshop/Zeit WS 06 11:45 – 12:30 Uhr | WS 08 15:15 – 16:00 Uhr
Referentin Stefanie Füssel
Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 25 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt. Ein Handtuch und bequeme Kleidung werden empfohlen.

..... **QiGong - Entspannung in Bewegung**

Nach einer kurzen Einführung in QiGong als eine Heilmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird gemeinsam geübt. Beim QiGong werden sanft-elastische, rund-spiralförmige und dehnende Bewegungen mit einer regulierten Atmung in Einklang gebracht. Das langsame Bewegen aktiviert Muskeln, Sehnen und Bänder. Gleichzeitig wird das Gleichgewichts- und Koordinationsvermögen trainiert.

Workshop/Zeit WS 09 10:30 – 11:15 Uhr | WS 10 11:45 – 12:30 Uhr
WS 11 14:00 – 14:45 Uhr | WS 12 15:15 – 16:00 Uhr
Referentin Stefanie Schmidt
Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 25 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt.

..... **Hallenboccia**

Starten Sie in ein spannendes Zielwurf-Spiel! Das macht in jedem Alter Spaß und die Boccia-Spielregeln sind leicht zu verstehen. Das inklusive Hallenboccia ist für jedermann geeignet. Gespielt wird einzeln, als Paar oder in der Mannschaft. Ziel des Spiels ist es, seinen Lederball durch Rollen oder Werfen so nah wie möglich an den Zielball zu platzieren.

Workshop/Zeit WS 13 10:30 – 11:15 Uhr | WS 14 11:45 – 12:30 Uhr
WS 15 14:00 – 14:45 Uhr | WS 16 15:15 – 16:00 Uhr
Referenten Max Weidenweber und Beatrice Jäschke
Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 15 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt.

3. Workshop-Angebote

..... **Erfolgreich wehren für Senioren - Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Spannungssituationen**

Im Alter ist man keinesfalls hilflos. In einer Welt, in der die Hemmschwelle sinkt und die Gewalt auf der Straße neue Dimensionen erreicht, sollte man auf Gefahrensituationen vorbereitet sein. Im Workshop werden einfache, wirksame und leicht zu erlernende Techniken vermittelt, um erfolgreich in einer Gefahrensituation zu bestehen. Wichtig ist dabei der Einsatz von verbalen Mitteln sowie die richtige Körpersprache. Zudem wird der Einsatz von Alltagsgegenständen zum Eigenschutz ein Thema sein.

Workshop/Zeit WS 17 10:30 – 11:15 Uhr | WS 18 11:45 – 12:30 Uhr
WS 19 14:00 – 14:45 Uhr | WS 20 15:15 – 16:00 Uhr

Referenten Katrin Niesler und Michael Niesler

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 25 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt.

..... **Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe**

Stürze sind bei älteren Menschen ein weit verbreitetes und ernsthaftes Problem für die Gesundheit der Betroffenen – mit teils schwerwiegenden Konsequenzen. Um Stürzen vorzubeugen, wird in diesem Workshop die Gleichgewichtsfähigkeit mit und ohne Kleingeräten trainiert sowie um Multi-Tasking- und Krafttraining erweitert.

Workshop/Zeit WS 21 10:30 – 12:00 Uhr

Referentin Judith Jeremiasch

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 25 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt.

..... **Beckenbodentraining**

In diesem Workshop wird durch Aktivierung der Faszien und Gelenke des Beckens sowie das Training der Beckenbodenmuskulatur der gesamte Beckenbereich gestärkt. Dadurch verschwinden bei Weiterführung des Trainings auch die Symptome einer Beckenbodenschwäche wie eine sensible Blase, Kreuzschmerzen oder Instabilität.

Workshop/Zeit WS 22 14:00 – 14:45 Uhr | WS 23 15:15 – 16:00 Uhr

Referentin Katharina Gabriel

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 20 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt. Ein Handtuch und bequeme Kleidung werden empfohlen.

..... **RückenFit**

Für unbeschwerte Mobilität und Prävention von Rückenschmerzen werden in diesem Workshop gezielte Übungen zur Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur sowie von tiefer und oberflächlicher Bauchmuskulatur absolviert. Genutzt werden dabei sowohl das eigene Körpergewicht als auch das Theraband.

3. Workshop-Angebote

Workshop/Zeit WS 24 10:30 – 11:15 Uhr | WS 25 11:45 – 12:30 Uhr

Referentin Kristina Müller

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 20 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt. Ein Handtuch und bequeme Kleidung werden empfohlen.

..... **Hatha Yoga**

Bei dieser Form des Yogas steht die Kräftigung des Körpers im Vordergrund. Die Übungseinheit besteht aus einer kurzen Meditation zur Einstimmung, der Mobilisation des gesamten Körpers zur Vorbereitung auf die folgenden Asanas sowie einer kleinen Entspannung am Ende. Vorkenntnisse sind wünschenswert. Für Teilnehmer*innen mit großen körperlichen Beeinträchtigungen ist dieser Workshop NICHT geeignet.

Workshop/Zeit WS 26 14:00 – 14:45 Uhr | WS 27 15:15 – 16:00 Uhr

Referentin Kristina Müller

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 15 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt. Ein Handtuch und bequeme Kleidung werden empfohlen.

..... **Ernährung bei Masters-Athleten**

Leistungsfähig bis in hohe Alter. Dabei spielt auch die richtige Ernährung eine wichtige Rolle. Der Workshop liefert Masters-Athleten die wichtigsten Informationen, um sich mit einer ausgewogenen Ernährungsweise fit und vital zu fühlen. Verbunden werden die theoretischen Inhalte mit einem praktischen Input, bei dem die Teilnehmenden leckere Gerichte zubereiten.

Workshop/Zeit WS 28 10:30 – 12:00 | WS 29 14:00 – 15:30

Referentin Victoria Birnbaum

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 15 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt.

..... **„Fit im Alter“ - Tanz und Gymnastik im Sitzen**

Dieses Angebot ist speziell auf die körperlichen, psychischen und sozialen Gegebenheiten älterer Menschen abgestimmt. Durch spielerische Übungen im Sitzen und auch im Stehen werden Kreislauf, Beweglichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit gefördert. Zudem wirken schwungvolle Musik und gemeinsamer Spaß in einer Gruppe verbindend.

Workshop/Zeit WS 30 10:30 – 11:15 Uhr | WS 31 11:45 – 12:30 Uhr

WS 32 14:00 – 14:45 Uhr | WS 33 15:15 – 16:00 Uhr

Referent Alexander Gepting

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 25 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt.

3. Workshop-Angebote

..... Atemtraining

In diesem Workshop werden Techniken und Übungen vermittelt, die eine Verbesserung der Atmung und damit auch der Lungenfunktion insgesamt bewirken. Dazu gehören das Aktivieren der Faszien und Gelenke des Brustkorbes, Körperwahrnehmungsübungen sowie der Aufbau einer stabilen und aufrechten Körperhaltung, die bei den Füßen anfängt. Erklärt wird zudem, welche Rolle dabei Resonanzböden spielen.

Workshop/Zeit WS 34 10:30 – 11:15 Uhr | WS 35 11:45 – 12:30 Uhr

Referentin Katharina Gabriel

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 15 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt. Ein Handtuch und bequeme Kleidung werden empfohlen.

..... Bewegungsraum Wasser - Aquafitness & mehr im Flachwasser

Die Teilnehmenden absolvieren ein Übungsprogramm, das Elemente aus der Wassergymnastik, der Aquafitness, dem Aquajogging und dem Schwimmen verbindet. Die Auftriebskräfte und der Wasserwiderstand werden gezielt für spezielle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur sowie zum Training des Herz-Kreislaufsystems genutzt. Der Auftrieb und die entspannende Wirkung des Wassers helfen, Sehnen, Bänder und Gelenke zu entlasten und die Beweglichkeit zu verbessern. Es kommen verschiedene Geräte und Hilfsmittel zum Einsatz.

Workshop/Zeit WS 36 10:30 – 11:15 Uhr | WS 37 11:45 – 12:30 Uhr
WS 38 14:00 – 14:45 Uhr | WS 39 15:15 – 16:00 Uhr

Referentin Ute Hennig

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 12 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt. Badebekleidung ist von den Teilnehmenden mitzubringen.

..... Aquafitness im Tiefwasser

Die Teilnehmenden lernen vielfältige Bewegungsformen aus dem Bereich der Aquafitness kennen. Es werden verschiedene Arbeitsmaterialien im Wasser eingesetzt, um Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu schulen. Geübt wird einzeln, im Duett und in der Gruppe.

Workshop/Zeit WS 40 10:30 – 11:15 Uhr | WS 41 11:45 – 12:30 Uhr
WS 42 14:00 – 14:45 Uhr | WS 43 15:15 – 16:00 Uhr

Referentin Kathrin Niedermanner

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 12 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt. Badebekleidung ist von den Teilnehmenden mitzubringen.

..... Pilates

Pilates ist ein Ganzkörperprogramm für mehr Kraft, Beweglichkeit und Stabilität – egal in welchem Alter. Dabei werden vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen, angesprochen. Im Workshop werden geeignete Übungen aus einer stabilen Körpermitte heraus konzentriert und mit bewusster Atmung durchgeführt.

3. Workshop-Angebote

Workshop/Zeit WS 44 10:30 – 11:15 Uhr | WS 45 11:45 – 12:30 Uhr
WS 46 14:00 – 14:45 Uhr | WS 47 15:15 – 16:00 Uhr

Referentin Peggy Brennecke

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 25 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt. Ein Handtuch und bequeme Kleidung werden empfohlen.

●●●●●●●● **Laufe mit Kopf für dein Herz**

Der Workshop ermöglicht das Kennenlernen der Natur-Sportart Orientierungslauf. Die Teilnehmenden können nach einer kleinen Einweisung draußen selbständig eine einfache Strecke (ca. 1,2 km) mit Hilfe einer Karte ablaufen. Dabei erfolgt eine elektronische Zeitmessung mit den Zwischenzeiten an allen Orientierungslaufposten.

Workshop/Zeit WS 48 10:30 – 12:00 Uhr | WS 49 14:00 – 15:30 Uhr

Referenten Margitta und Thomas Stöhr

Hinweise Die Teilnehmerzahl sollte pro Workshop mindestens fünf betragen und ist auf 70 Personen beschränkt. Die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt. Es ist auf wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk zu achten.

●●●●●●●● **Zumba Gold oder Latin - Technik, Spaß und Variation**

Anmutige Bewegungen, ein gelungener Hüfteinsatz und die notwendige Verletzungsprophylaxe setzen einige technische Kenntnisse der jeweiligen Stilrichtungen voraus. Die Teilnehmenden erwartet ein freudvolles Programm zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Bachata, Salsa, Jive, Samba, Rumba oder Merengue.

Workshop/Zeit WS 50 10:30 – 11:15 Uhr | WS 51 11:45 – 12:30 Uhr
WS 52 14:00 – 14:45 Uhr | WS 53 15:15 – 16:00 Uhr

Referent René Rößler

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 40 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt.

●●●●●●●● **Körperbalance**

Bei diesem ganzheitlichen Mix werden Elemente aus dem Faszientraining, Pilates und der Schwunggymnastik fließend mit Musik verbunden. Die kontrollierte Atmung ist dabei ein wichtiger Bestandteil, während der gesamte Körper gekräftigt und gedehnt wird. Dieses Workout ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Die Teilnehmenden sollen sich danach ausgeglichen und entspannt fühlen.

Workshop/Zeit WS 54 10:30 – 11:15 Uhr | WS 55 11:45 – 12:30 Uhr
WS 56 14:00 – 14:45 Uhr | WS 57 15:15 – 16:00 Uhr

Referentin Susann Fritzsche

Hinweise Die Teilnehmerzahl pro Workshop ist auf 30 Personen beschränkt und die Inhalte werden zu den genannten Zeiten wiederholt. Ein Handtuch und bequeme Kleidung werden empfohlen.

Übersicht der Workshop-Angebote

Sportstätte	08:00 - 10:00 Uhr	10:30 - 11:15 Uhr	11:45 - 12:30 Uhr
Sportwissenschaftliche Fakultät			
Pausenhalle Süd	ab 08:00 Uhr Anmeldung		
Großer Hörsaal	09:30 - 10:00 Uhr Eröffnung		
Guts-Muths-Halle		WS 01 Aerobic Annett Winter	WS 02 Aerobic Annett Winter
Gymnastik-Halle		WS 05 Faszientraining Stefanie Füssel	WS 06 Wirbelsäulengymnastik Stefanie Füssel
Fechthalle		WS 09 QiGong - Entspannung in Bewegung Stefanie Schmidt	WS 10 QiGong - Entspannung in Bewegung Stefanie Schmidt
Mehrzweckhalle		WS 13 Hallenboccia Max Weidenweber, Beatrice Jäschke	WS 14 Hallenboccia Max Weidenweber, Beatrice Jäschke
Judohalle		WS 17 Erfolgreich wehren für Senioren – Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Spannungssituationen Michael und Katrin Niesler	WS 18 Erfolgreich wehren für Senioren – Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Spannungssituationen Michael und Katrin Niesler
Boxhalle		WS 21 Gleichgewichtstraining/ Sturzprophylaxe Judith Jeremiasch (90 min)	
Schärttner-Halle (Bodenteppich)		WS 24 RückenFit Kristina Müller	WS 25 RückenFit Kristina Müller
Seminarraum		WS 28 Ernährung bei Masters-Athleten Victoria Birnbaum (90 min)	
Seminarraum		WS 30 "Fit im Alter" - Tanz und Gymnastik im Sitzen Alexander Gepting	WS 31 "Fit im Alter" - Tanz und Gymnastik im Sitzen Alexander Gepting
Seminarraum		WS 34 Atemtraining Katharina Gabriel	WS 35 Atemtraining Katharina Gabriel
Schwimmhalle Mainzer Straße			
Wärmebecken (Flachwasser)		WS 36 Bewegungsraum Wasser - Aquafitness und mehr im Flachwasser Ute Hennig	WS 37 Bewegungsraum Wasser - Aquafitness im Flachwasser Ute Hennig
Becken in der Sprunghalle (Tiefwasser)		WS 40 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner	WS 41 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner
Sporthalle		WS 44 Pilates Peggy Brennecke	WS 45 Pilates Peggy Brennecke
Treffpunkt Seminarraum		WS 48 Laufe mit Kopf für dein Herz Margitta und Thomas Stöhr (90 min)	
Sportgymnasium			
Sporthalle		WS 50 Zumba Gold oder Latin - Technik, Spaß und Variation René Rößler	WS 51 Zumba Gold oder Latin - Technik, Spaß und Variation René Rößler
Judohalle 2. Etage		WS 54 Körperbalance Susann Fritzsche	WS 55 Körperbalance Susann Fritzsche

	12:30 - 14:00 Uhr	14:00 - 14:45 Uhr	15:15 - 16:00 Uhr
	Mittagspause		
		WS 03 Tanz und Bewegung Judith Jeremiasch	WS 04 Tanz und Bewegung Judith Jeremiasch
		WS 07 Faszientraining Stefanie Füssel	WS 08 Wirbelsäulengymnastik Stefanie Füssel
		WS 11 QiGong - Entspannung in Bewegung Stefanie Schmidt	WS 12 QiGong - Entspannung in Bewegung Stefanie Schmidt
		WS 15 Hallenboccia Max Weidenweber, Beatrice Jäschke	WS 16 Hallenboccia Max Weidenweber, Beatrice Jäschke
Möglichkeiten tionen		WS 19 Erfolgreich wehren für Senioren – Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Spannungssituationen Michael und Katrin Niesler	WS 20 Erfolgreich wehren für Senioren – Möglichkeiten der Selbstverteidigung in Spannungssituationen Michael und Katrin Niesler
		WS 22 Beckenbodentraining Katharina Gabriel	WS 23 Beckenbodentraining Katharina Gabriel
		WS 26 Hatha Yoga Kristina Müller	WS 27 Hatha Yoga Kristina Müller
		WS 29 Ernährung bei Masters-Athleten Victoria Birnbaum (90 min)	
ik im Sitzen		WS 32 "Fit im Alter" - Tanz und Gymnastik im Sitzen Alexander Gepting	WS 33 "Fit im Alter" - Tanz und Gymnastik im Sitzen Alexander Gepting
ess und mehr		WS 38 Bewegungsraum Wasser - Aquafitness und mehr im Flachwasser Ute Hennig	WS 39 Bewegungsraum Wasser - Aquafitness und mehr im Flachwasser Ute Hennig
		WS 42 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner	WS 43 Aquafitness im Tiefwasser Kathrin Niedermanner
		WS 46 Pilates Peggy Brennecke	WS 47 Pilates Peggy Brennecke
		WS 49 Laufe mit Kopf für dein Herz Margitta und Thomas Stöhr (90 min)	
paß und		WS 52 Zumba Gold oder Latin - Technik, Spaß und Variation René Rößler	WS 53 Zumba Gold oder Latin - Technik, Spaß und Variation René Rößler
		WS 56 Körperbalance Susann Fritzsche	WS 57 Körperbalance Susann Fritzsche

4. Wettkämpfe und Angebote in den Sportarten



Badminton

Ausrichter	Badminton-Verband Sachsen e.V.
Sportstätte	Sporthalle der HTWK Leipzig, Arno-Nitzsche-Straße 29, 04277 Leipzig
Wettbewerbe	Altersklassen O50, O55, O60, O65, O70 und O75 (m/w) in den Disziplinen Mixed, Einzel, Herren- und Damendoppel
Zeitplan	17./18.09.2022, 09:00-18:00 Uhr
Ausschreibung	www.bvsachsen.de



Basketball

Ausrichter	Basketballverband Sachsen e.V.
Sportstätte	Sporthalle Kurt-Masur-Schule, Grundschule, Scharnhorststraße 24, 04275 Leipzig
Wettbewerbe	Basketballturnier ü45 (m/w)
Zeitplan	17.09.2022, 10:00-16:00 Uhr, 16:00 Uhr Siegerehrung
Ausschreibung	www.basketballverband-sachsen.de



Boxen

Ausrichter	Box-Verband Sachsen e.V./Boxring Atlas Leipzig e.V.
Sportstätte	Boxhalle im Sportforum, Am Sportforum 3, 04105 Leipzig
Wettbewerbe	Boxsport spezifischer Athletiktest Ü40, Ü50 (m/w)
Zeitplan	18.09.2022, 10:00-13:00 Uhr
Ausschreibung	www.boxverband-sachsen.de , INFO-Blatt für Vereine



Fechten

Ausrichter	Sächsischer Fechtverband e.V./Fechtclub Leipzig e.V.
Sportstätte	Fechthallen im Sportforum Leipzig, Am Sportforum 3, 04105 Leipzig
Wettbewerbe	Florett/Degen/Säbel, Damen und Herren, Veteranen, Einzel und Team
Zeitplan	17.09.2022, 09:00 Uhr Einzelwettbewerbe im Anschluss Teamwettbewerbe, genauer Zeitplan erfolgt mit Ausschreibung 2022
Ausschreibung	www.fechten-sachsen.de (Onlinesystem DFB)



Fußball

Ausrichter	Sächsischer Fußballverband e.V., Ausschuss Breitensport
Sportstätte	Sportschule Leipzig, Abtnaundorfer Straße 47, 04347 Leipzig
Wettbewerbe	Landesbestenermittlung AK Ü60 mit acht Mannschaften
Zeitplan	18.09.2022, 10:00-15:30 Uhr
Ausschreibung	Veröffentlichung in den Medien

4. Wettkämpfe und Angebote in den Sportarten



Handball

Ausrichter	Handball-Verband Sachsen e.V.
Sportstätte	Sporthalle Brüderstraße, Brüderstraße 15, 04103 Leipzig
Wettbewerbe	Bestenermittlung Ü 40 (m/w)
Zeitplan	17.09.2022, 10:00-17:00 Uhr
Ausschreibung	www.hvs-handball.de



Hockey/Feldhockey

Ausrichter	Sächsischer Hockeyverband e.V.
Sportstätte	Leipziger SC 1901, Pistorisstraße 30, 04229 Leipzig
Wettbewerbe	Turnier Feldhockey, Senioren Ü50, Seniorinnen Ü40
Zeitplan	17.09.2022, 10:00-16:00 Uhr
Ausschreibung	www.sachsenhockey.de , www.facebook.com/sachsenhockey



Judo/Technikworkshop

Ausrichter	Judoverband Sachsen e.V.
Sportstätte	Judohalle der Nordanlage, Am Sportforum 5, 04105 Leipzig
Angebot	judospezifischer Technikworkshop – Selbstverteidigung, Technik, Kata, Randori, altersgerechtes Training
Zeitplan	17.09.2022, 09:00-16:30 Uhr
Ausschreibung	www.judoverbandsachsen.de



Kanu/Kanuwanderung „Leipziger Runde“

Ausrichter	Sächsischer Kanu-Verband e.V./SC DHfK Leipzig e.V., Abteilung Kanu
Sportstätte	Bootshaus Klingerweg, Klingerweg 2, 04229 Leipzig
Angebot	Kanuwanderung „Leipziger Runde“, geführte Rundpaddeltour über die Weiße Elster und das Elsterflutbett
Zeitplan	17.09.2022, 09:00-14:00 Uhr
Ausschreibung	www.kanu-sachsen.de , weitere Infos zur TN unter 0341-9839121 oder info@kanu-sachsen.de ; Teilnahme auf eigene Gefahr, Teilnehmerzahl begrenzt, gute Schwimmbefähigung ist Voraussetzung, Bootsmaterial kann nach Anmeldung zur Verfügung gestellt werden, Meldeschluss ist der 10.09.2022

4. Wettkämpfe und Angebote in den Sportarten



Kegeln Classic

Ausrichter	Keglerverband Sachsen e.V.
Sportstätte	Keglerheim Markranstädt, Weststraße 24, 04420 Markranstädt
Wettbewerbe	Paarkampf und Paarkampf Mixed 2 x 120 Wurf, Seniorinnen/Senioren A, B, C
Zeitplan	17.09.2022, 09:00-17:00 Uhr
Ausschreibung	www.sachsenkegler.info



Luftsport/Ultraleichtflug

Ausrichter	Luftsportverband Sachsen e.V./Aeroklub Hoyerswerda e.V.
Sportstätte	Flugplatz Nardt, Flugplatzstraße 100, 02977 Hoyerswerda
Wettbewerbe	Landewettbewerb, ab 50 Jahre (Geburtsjahr 1972 und älter; m/w)
Zeitplan	17.09.2022, 10:30-16:00 Uhr, Siegerehrung: 16:30 Uhr
Ausschreibung	www.lsvsn.de



Luftsport/Segelflug

Ausrichter	Luftsportverband Sachsen e.V./Aeroklub Hoyerswerda e.V.
Sportstätte	Flugplatz Nardt, Flugplatzstraße 100, 02977 Hoyerswerda
Wettbewerbe	Landewettbewerb, ab 50 Jahre (Geburtsjahr 1972 und älter; m/w)
Zeitplan	17.09.2022, 13:00-16:00 Uhr, Siegerehrung: 16:30 Uhr
Ausschreibung	www.lsvsn.de



Luftsport/Motorflug

Ausrichter	Luftsportverband Sachsen e.V./Aeroklub Hoyerswerda e.V.
Sportstätte	Flugplatz Nardt, Flugplatzstraße 100, 02977 Hoyerswerda
Wettbewerbe	Landewettbewerb, ab 50 Jahre (Geburtsjahr 1972 und älter; m/w)
Zeitplan	17.09.2022, 10:30-16:00 Uhr, Siegerehrung: 16:30 Uhr
Ausschreibung	www.lsvsn.de



Luftsport/Modellflug

Ausrichter	Luftsportverband Sachsen e.V./Aeroklub Hoyerswerda e.V.
Sportstätte	Flugplatz Nardt, Flugplatzstraße 100, 02977 Hoyerswerda
Wettbewerbe	Ziellandewettbewerb, ab 50 Jahre (Geburtsjahr 1972 und älter; m/w)
Zeitplan	17.09.2022, 10:30-16:00 Uhr, Siegerehrung: 16:30 Uhr
Ausschreibung	www.lsvsn.de

4. Wettkämpfe und Angebote in den Sportarten

..... **Luftsport/Fallschirmsport**

Ausrichter	Luftsportverband Sachsen e.V./FSV Rüwalders e.V.
Sportstätte	Verkehrslandeplatz Großrückerswalde, Kärnerweg, 09518 Großrückerswalde
Wettbewerbe	Zielsprungwettbewerb ab 50 Jahre (Geburtsjahr 1972 und älter; m/w)
Zeitplan	17.09.2022, 09:00-17:00 Uhr, 18.09.2022, 10:00-14:00 Uhr, Verschiebungen auf Grund der Wetterlage möglich.
Ausschreibung	www.lsvsn.de

..... **Radsport/Bahnradspport**

Ausrichter	Sächsischer Radfahrer-Bund e.V.
Sportstätte	Leipziger Radrennbahn, Windorfer Straße 63, 04229 Leipzig
Wettbewerbe	klassische Wettkämpfe Bahnradspport, Senioren 2/3/4, Seniorinnen
Zeitplan	17.09.2022, 10:00-16:00 Uhr
Ausschreibung	www.s-r-b.de

..... **Radsport/Radwanderung**

Ausrichter	Sächsischer Radfahrer-Bund e.V.
Sportstätte	Leipziger Radrennbahn, Windorfer Straße 63, 04229 Leipzig
Angebot	Radwanderung geführt
Zeitplan	17.09.2022, 10:00-14:00 Uhr
Ausschreibung	www.s-r-b.de

..... **Ringern/Matten-Prellball**

Ausrichter	Ringer-Verband Sachsen e.V.
Sportstätte	Ringerhalle Sportkomplex, Leplaystr. 11, 04103 Leipzig
Wettbewerbe	Matten-Prellball-Turnier, Seniorenteams (mind. 1 Spieler*in Ü50) Team-AK 100-119 Jahre (Summe des Alters beider Spieler*innen), Team-AK 120 und älter (Summe des Alters beider Spieler*innen)
Zeitplan	17.09.2022, 10:00-16:00 Uhr
Ausschreibung	www.sachsenringer.de/jugend-und-breitensport#lsss

..... **Rudern**

Ausrichter	Landesruderverband Sachsen e.V./Akademischer Ruderverein e.V.
Sportstätte	Akademischer Ruderverein Leipzig e.V., Am Elsterwehr 1, 04109 Leipzig
Wettbewerbe	Kurz-Strecke-Regatta
Zeitplan	17.09.2022, 10:00-16:00 Uhr
Ausschreibung	www.sachsen-rudern.de

4. Wettkämpfe und Angebote in den Sportarten



Schach

Ausrichter	Schachverband Sachsen e.V./SV Springer Leipzig e.V.
Sportstätte	Spiellokal des SV Springer Leipzig, Begegnungsstätte „Schorsch‘l“ der Volkssolidarität, Prinz-Eugen-Straße 1, 04277 Leipzig
Wettbewerbe	Schnellschachturnier für Senioren und Seniorinnen Ü50/Ü60 - Jahrgang 1961 bzw. 1971 und älter
Zeitplan	17.09.2022, 10:00-16:00 Uhr, bis 09:40 Uhr Anmeldung, 16:30 Uhr Siegerehrung
Ausschreibung	www.schachverband-sachsen.de



Schießsport/Flinte, Trap und Skeet

Ausrichter	Sächsische Schützenbund e.V./Schießsportclub Neiden e.V.
Sportstätte	Schießanlage des SSC Neiden, Am Österreicher, 04860 Neiden
Wettbewerbe	Wettkämpfe Flinte, Skeet und Trap, Herren II – Herren IV, Damen II – Damen IV, keine Mannschaftswertung, Einzelwertung in den Wettkampfklassen laut Sportordnung des DSB
Zeitplan	17./18.09.2022, 08:00-17:00 Uhr, 17:00 Uhr Siegerehrung
Ausschreibung	www.saechsischer-schuetzenbund.de



Schießsport/Druckluftwaffen, Kleinkaliber Gewehr und Pistole

Ausrichter	Sächsische Schützenbund e.V./PSSG zu Dresden e.V.
Sportstätte	Schießanlage der PSSG zu Dresden, Langebrücker Straße 10, 01109 Dresden
Wettbewerbe	Luftgewehr/Luftpistole 10 m freihändig, Luftgewehr/Luftpistole 10 m Auflage, Sportpistole 30 Schuss Genauigkeit, Sportpistole Auflage, Freie Pistole Auflage, KK-Gewehr Auflage 100 m, KK-Gewehr Auflage 50 m, KK-Gewehr 60 Schuss liegend, KK-Gewehr 30 Schuss liegend Auflage, Herren II – Herren IV und Senioren I-V, Damen II – Damen IV und Seniorinnen I-V, keine Mannschaftswertung, Einzelwertung in den Wettkampfklassen laut Sportordnung des DSB
Zeitplan	17.09.2022, 08:00-17:00 Uhr, 17:00 Uhr Siegerehrung
Ausschreibung	www.saechsischer-schuetzenbund.de



Schwimmen/Finswimming

Ausrichter	Sächsischer Schwimm-Verband e.V./Landestauchsportverband Sachsen e.V./SSV Leutzsch e.V.
Sportstätte	Wassersportzentrum der Universität Leipzig, Mainzer Straße 4, 04109 Leipzig
Wettbewerbe	Schwimmen entsprechend DSV WB FT Masters § 152, Finswimming Master A 1997-1988, B 1987-1978 usw. (m/w), Staffeln Schwimmen A 80-99 Jahre , B 100-119 Jahre usw., Staffeln Finswimming Masters I bis 176 Jahre Masters II ab 177 Jahre
Zeitplan	17.09.2022, 11:00-16:00 Uhr
Ausschreibung	www.lsv-sachsen.de , www.ssvleutzsch.de , www.tauchsport-sachsen.de

4. Wettkämpfe und Angebote in den Sportarten



Segeln

Ausrichter	Seglerverband Sachsen e.V.
Sportstätte	Kulkwitzer See, Seglerverein Leipzig e.V., 04420 Markranstädt
Wettbewerbe	Regatta, Yardstick-Wertung
Zeitplan	17.09.2022, 10:00-16:00 Uhr (witterungsbedingter Ausweichtermin 18.09.2022)
Ausschreibung	www.seglerverein.de oder www.segeln-sachsen.de ; Teilnahme mit eigenem Bootsmaterial. Die Teilnehmenden bestätigen, dass sie die zum Führen des Bootes vorgeschriebenen Befähigungsnachweise besitzen und das Bootsmaterial den aktuell und örtlich gültigen Anforderungen entspricht. Teilnahme als Mitsiegler*in: die Mitgliedschaft in einem dem SVS und dem LSB angehörenden Verein ist Voraussetzung, ebenso eine ausreichende Schwimmbefähigung



Tennis

Ausrichter	Sächsischer Tennis Verband e.V./SG LVB Leipzig e.V., Abt. Tennis
Sportstätte	SG LVB Leipzig, Neue Linie 20, 04277 Leipzig
Wettbewerbe	Tennisturnier, Einzel, Doppel (m/w); Mixed-Doppel (in Abhängigkeit der Meldungen), 50+
Zeitplan	17.09.2022, 09:00-17:00 Uhr
Ausschreibung	www.spieler.tennis.de/web/guest/turniersuche?tournamentId=495588



Tischtennis

Ausrichter	Sächsischer Tischtennis-Verband e.V./LTTV Leutzscher Fuchse e.V.
Sportstätte	Sporthalle Käthe-Kollwitz-Schule, Uhlandstraße/Eingang Wielandstraße, 04177 Leipzig
Wettbewerbe	Einzelturnier für Seniorinnen/Senioren, 50, 60, 70
Zeitplan	17.09.2022, 10:00-16:00 Uhr, Siegerehrung ca. 15:30 Uhr
Ausschreibung	www.sttv.de



Volleyball

Ausrichter	Sächsischer Sportverband Volleyball e.V.
Sportstätte	Sporthalle Leplaystraße, Leplaystr. 11, 04103 Leipzig
Wettbewerbe	Ein-Tages-Volleyball-Turnier nach den klassischen Regeln 6:6 auf einer Mixed-Netzhöhe von 2,35 m, Ü47 (m), Ü43 (w), Mixed-Mannschaften mit mindestens zwei Frauen auf dem Spielfeld, der Spielmodus richtet sich nach der Anzahl an Mannschaftsmeldungen
Zeitplan	17.09.2022, 10:00-16:00 Uhr
Ausschreibung	www.ssvb.org/cms/home/spielbetrieb/sen/seniorensportspiele.xhtml

4. Wettkämpfe und Angebote in den Sportarten



Wandern/Wanderung mit informativen Erklärungen vor Ort

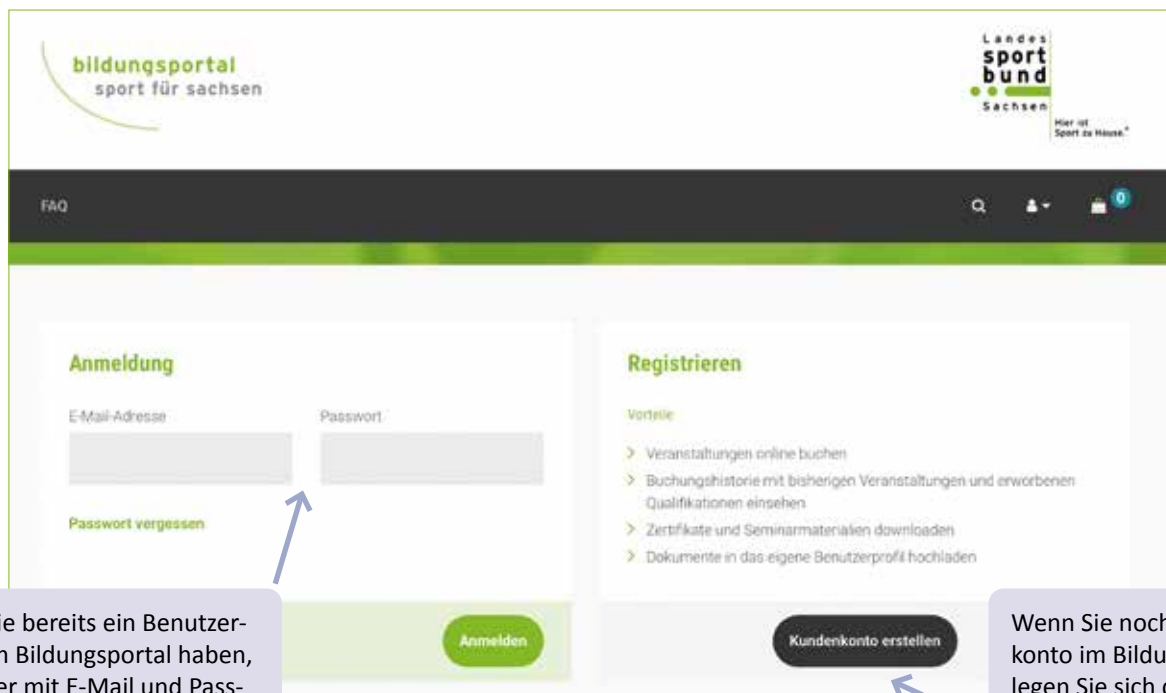
Ausrichter	Sächsischer Wander- und Bergsportverband e.V./Allgemeiner Leipziger Wanderverein e.V.
Sportstätte	Start: Uni Leipzig, Campus SWF, Jahnallee 59, 04109 Leipzig, Ziel: Leipzig Hbf.
Angebot	Geführte Wanderung „Durch Leipzig Parks und Gärten“, ca. 10 km, Jahnallee – Palmengarten – Clara-Zetkin-Park – Johannapark – Paulinum
Zeitplan	17.09.2022, Treff: 10:45 Uhr, Start: 11:00 Uhr, Ziel ca. 15:30 Uhr
Ausschreibung	Mitteilungsblatt des SWBV, Heft 3 (Redaktionsschluss 5. Juli 2022) oder www.swbv.de , Anmeldung bis 15. August unter Sächsischen Wander- und Bergsportverband e.V. oder per E-Mail: geschaeftsstelle@swbv.de



5. Hinweise zur Workshop-Online-Buchung

1. Anmeldung oder Benutzerkonto erstellen

Das Bildungsportal Sport für Sachsen erreichen Sie unter: www.bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de



5. Hinweise zur Workshop-Online-Buchung

Registrierung

personenbezogene Daten

Anrede * Titel

Vorname * Nachname *

Geburtstag *

Straße *

PLZ * Ort *

E-Mail * E-Mail bestätigen *

Telefon

Passwort * Passwort bestätigen *

Schon registriert?

Mit einer Registrierung im Bildungsportal Sachsen haben Sie folgende Vorteile:

- > Buchung von Lehrgängen in Aus- und Fortbildung
- > Buchungshistorie einsehen
- > Qualifikationen hochladen

Bitte ergänzen Sie alle erforderlichen Angaben (mit * gekennzeichnet).

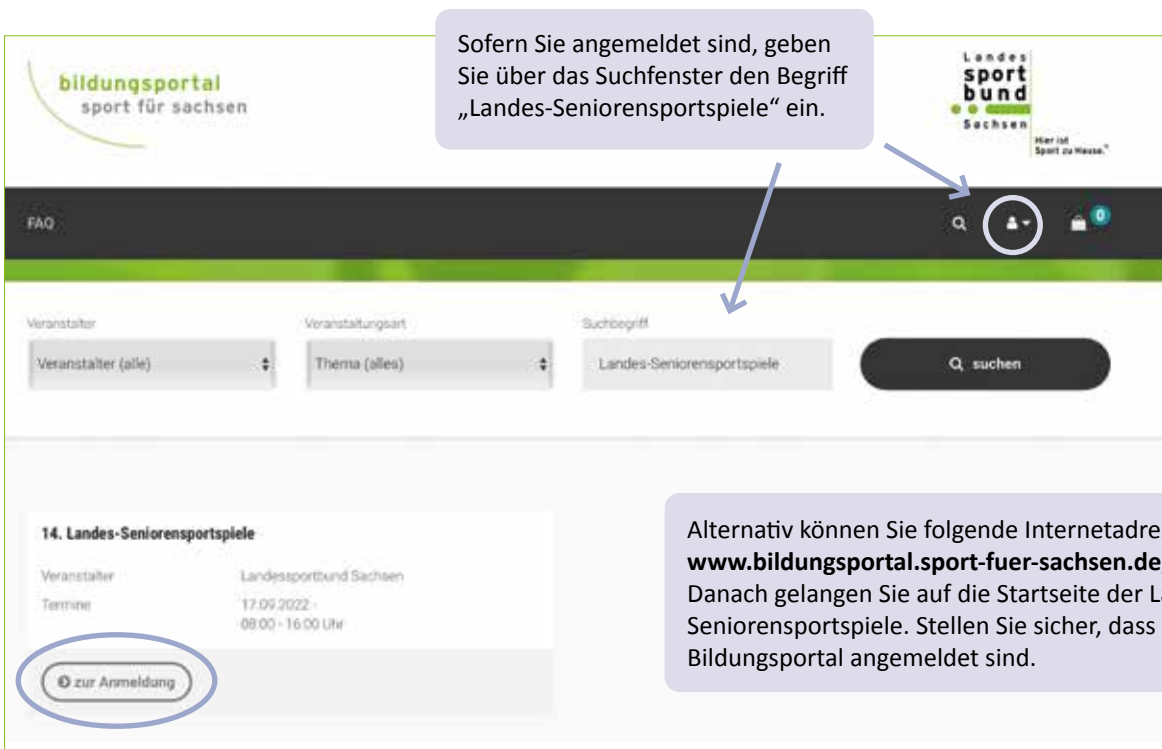
5. Hinweise zur Workshop-Online-Buchung



Eine Bestätigung wird an Ihre Mailadresse gesendet. Bitte bestätigen Sie Ihre Anmeldung, indem Sie den Anweisungen in der Mail folgen. Bitte schauen Sie ggf. auch in Ihrem Spam-Ordner nach.
Danach erhalten Sie die Information „Ihr Benutzerprofil wurde erfolgreich aktiviert.“ Nun können Sie sich wie oben beschrieben anmelden.

2. Buchung

Stellen Sie sicher, dass Sie im Bildungsportal Sport für Sachsen angemeldet sind.



Sofern Sie angemeldet sind, geben Sie über das Suchfenster den Begriff „Landes-Seniorensportspiele“ ein.

Alternativ können Sie folgende Internetadresse eingeben: **www.bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/sonderva-28**. Danach gelangen Sie auf die Startseite der Landes-Seniorensportspiele. Stellen Sie sicher, dass Sie im Bildungsportal angemeldet sind.

5. Hinweise zur Workshop-Online-Buchung

Startseite Landes-Seniorensportspiele

Landes-Seniorensportspiele

Liebe Sportler*innen und Sportler, liebe Übungsleiter*innen, lieber Trainer*innen, liebe Interessierte,

vielen Dank für das Interesse an den **14. Landes-Seniorensportspielen**! Im Rahmen der Landes-Seniorensportspiele gibt es auch dieses Jahr ein Workshop-Angebot zum Mitmachen für jedermann. Dieses findet am **17.09.2022 in Leipzig**, im Sportkomplex der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig (Jahnallee 59, 04109 Leipzig) statt.

Die Veranstaltung startet 09:30 Uhr mit einer gemeinsamen Eröffnung und Erwärmung im Großen Hörsaal.

Anschließend können Sie in 4 Workshopblöcken aus **57 gesundheits- und fitnessorientierten Workshops** auswählen (siehe Gesamtübersicht Workshops). Die Angebote eignen sich **für Teilnehmende ab 50 Jahre**.

Die **Teilnahmegebühr** für das Workshop-Angebot beträgt **je Teilnehmenden 15,- €**, die nach Erhalt der Rechnung an den LSB zu überweisen ist.

Organisatorische Hinweise:

- 1 die Anmeldung erfolgt ausschließlich **online über das Bildungsportal** (mit dem Klick unten auf "weiter" kommen Sie weiter zu der Anmeldung)
- 2 eine Anmeldung ist für die Veranstaltung als Ganzes sowie für die einzelnen Workshops erforderlich
- 3 **Anmeldeschluss ist der 15.08.2022**
- 4 Eine **kostenfreie Absage ist bis zum 16.08.2022** möglich. Danach gelten die allgemeinen Buchungsbedingungen für der Lehrgänge des Landessportbundes und der Sportjugend Sachsen.

Wählen Sie "weiter" um zur Anmeldung zu kommen!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihr Landessportbund Sachsen

Downloads

- > **Gesamtübersicht Workshops** (804 kB)
- > **Ausschreibung Landes-Seniorensportspiele** (676 kB)

weiter

Nachfolgend buchen Sie zunächst die Veranstaltung als Ganzes.

5. Hinweise zur Workshop-Online-Buchung

bildungsportal
sport für sachsen

Landes sport bund Sachsen
Hier ist Sport zu Hause.®

FAQ

Landes-Seniorensportspiele Anmeldung

Bitte wählen Sie als erstes die Veranstaltung als Ganzes aus - legen Sie sie dafür in den **Warenkorb**.
Klicken Sie danach auf "weiter" rechts unten. Im nächsten Schritt können Sie die einzelnen Workshops auswählen.

Anmeldung Landes-Seniorensportspiele

Veranstalter	Landessportbund Sachsen
freie Plätze	599
Termine	17.09.2022, 00:00 Uhr (Sportkomplex der Sportwissenschaftlichen Fakultät, Leipzig)
Kosten	15,00 €
Anmeldeschluss	15.08.2022, 23:55 Uhr

[Details](#) [Warenkorb](#)

Legen Sie die Veranstaltung in den virtuellen Warenkorb.

FAQ

Landes-Seniorensportspiele Anmeldung

Bitte wählen Sie als erstes die Veranstaltung als Ganzes aus - legen Sie sie dafür in den **Warenkorb**.
Klicken Sie danach auf "weiter" rechts unten. Im nächsten Schritt können Sie die einzelnen Workshops auswählen.

Anmeldung Landes-Seniorensportspiele

Veranstalter	Landessportbund Sachsen
freie Plätze	599
Termine	17.09.2022, 00:00 Uhr (Sportkomplex der Sportwissenschaftlichen Fakultät, Leipzig)
Kosten	15,00 €
Anmeldeschluss	15.08.2022, 23:55 Uhr

[Details](#) [Warenkorb](#)

[zurück](#) [weiter](#)

Die Veranstaltung liegt jetzt in Ihrem virtuellen Warenkorb.

Klicken Sie nun auf „weiter“. Im nächsten Schritt buchen Sie die einzelnen Workshops. Es gibt insgesamt vier Workshopblocks.

5. Hinweise zur Workshop-Online-Buchung

bildungsportal
sport für sachsen

Landes
sport
bund
Sachsen
Hier ist Sport zu Hause.

FAQ

Workshopblock 1 - Fit und gesund im Alter

Bitte wählen Sie einen Workshop aus (durch Hinzufügen zum Warenkorb)!

Bitte beachten: in diesem Workshopblock gibt es Workshops im Umfang von 1 LE und 2 LE! Wenn Sie einen Workshopblock im Umfang von 2 LE auswählen, ist keine Teilnahme an einem Workshop des Workshopblocks 2 möglich!

Über die Schaltfläche **weiter** unten rechts kommen Sie zum nächsten Workshopblock!

Die Gesamtübersicht aller Workshops finden Sie hier als Download.

Downloads

> Gesamtübersicht Workshops (904 KB)

Workshop	Veranstalter	freie Plätze	Termine	Warenkorb
WS 01: Aerobic	Landessportbund Sachsen	39	17.09.2022, 10:30 Uhr (GutsMuths-Halle Spowifak, Leipzig)	Warenkorb
WS 05: Faszientraining	Landessportbund Sachsen	26	17.09.2022, 10:30 Uhr (Gymnastikhalle Spowifak, Leipzig)	Warenkorb
WS 09: QiGong - Entspannung in Bewegung	Landessportbund Sachsen	26	17.09.2022, 10:30 Uhr (Festhalle Spowifak, Leipzig)	Warenkorb

zurück weiter

Legen Sie den entsprechenden Workshop in den virtuellen Warenkorb.

So gelangen Sie zum nächsten Workshopblock.

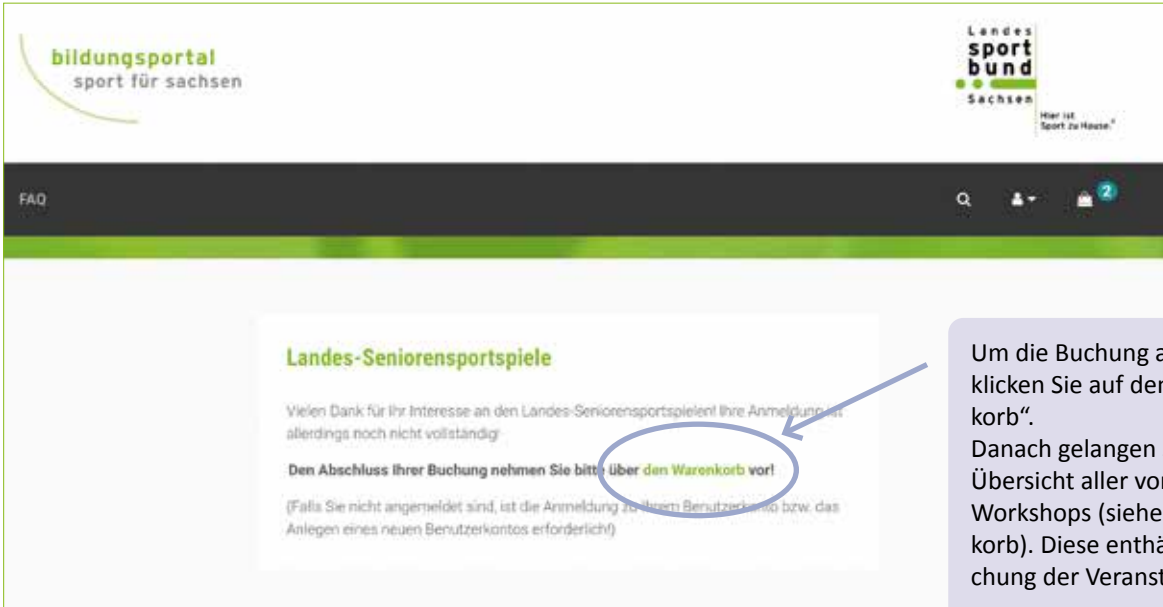
Pro Workshopblock kann jeweils nur ein Workshop ausgewählt und in den virtuellen Warenkorb gelegt werden.

Indem Sie den Button „weiter“ anklicken, gelangen Sie zum nächsten Workshopblock.

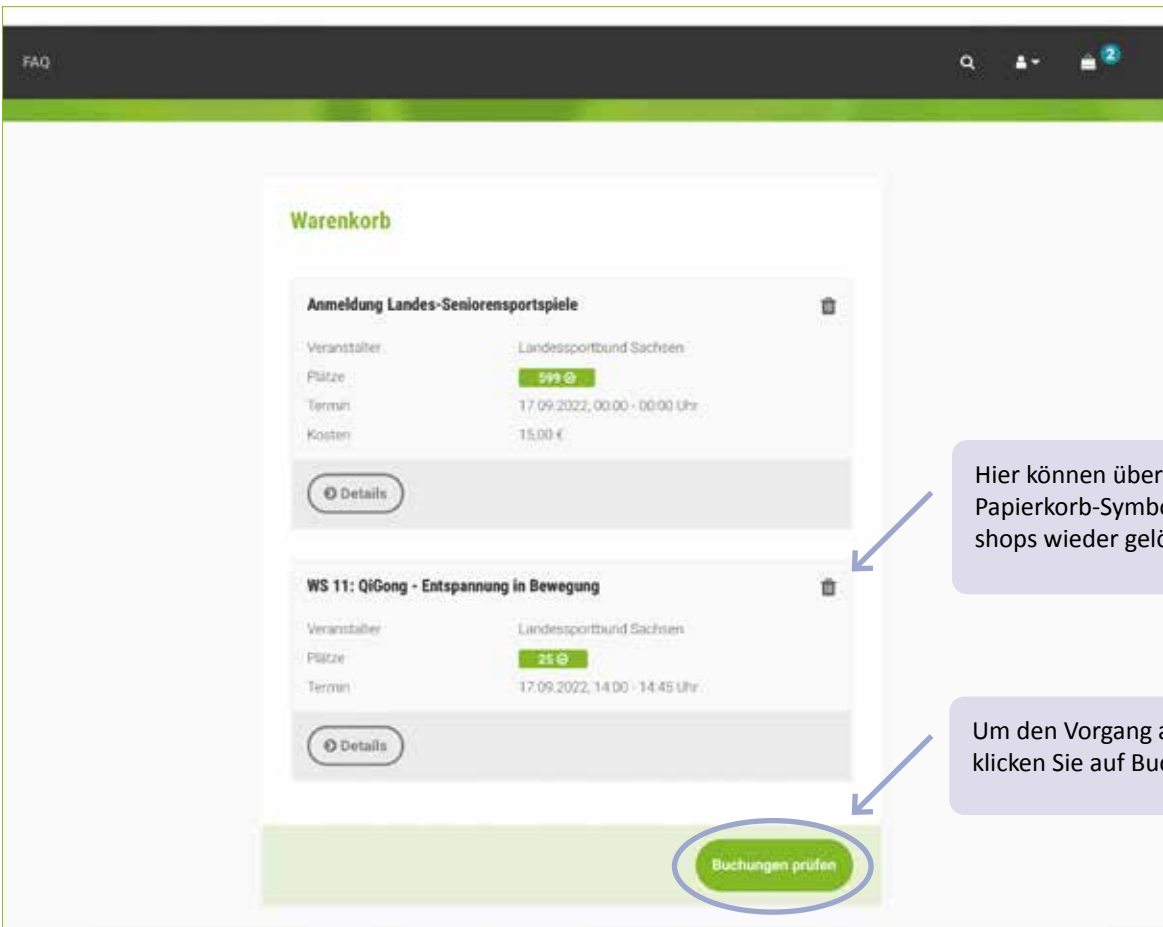
Indem Sie direkt auf „weiter“ klicken, ist es auch möglich, einen kompletten Workshopblock zu überspringen, ohne einen einzelnen Workshop in den Warenkorb zu legen.

5. Hinweise zur Workshop-Online-Buchung

3. Informationen nach Auswahl aller Workshops



Danach gelangen Sie zu einer Übersicht aller von Ihnen gebuchten Workshops (siehe Ansicht Warenkorb). Diese enthält auch die Buchung der Veranstaltung als Ganzes.



5. Hinweise zur Workshop-Online-Buchung

4. Bestätigung der AGB`s und Datenschutzhinweise sowie Abschluss der Buchung

Bestätigung

Hier sehen Sie die Übersicht der von Ihnen gewählten Veranstaltungen. Bitte überprüfen Sie Ihre Auswahl und bestätigen Sie die AGB's und die Datenschutzhinweise, bevor Sie sich verbindlich anmelden.

Anmeldung Landes-Seniorensportspiele

Veranstalter: Landessportbund Sachsen

Art: verbindliche Buchung

Termin: 17.09.2022, 00:00 - 00:00 Uhr

Kosten: 15,00 €

Bemerkung:

WS 11: QiGong - Entspannung in Bewegung

Veranstalter: Landessportbund Sachsen

Art: verbindliche Buchung

Termin: 17.09.2022, 14:00 - 14:45 Uhr

Bemerkung:

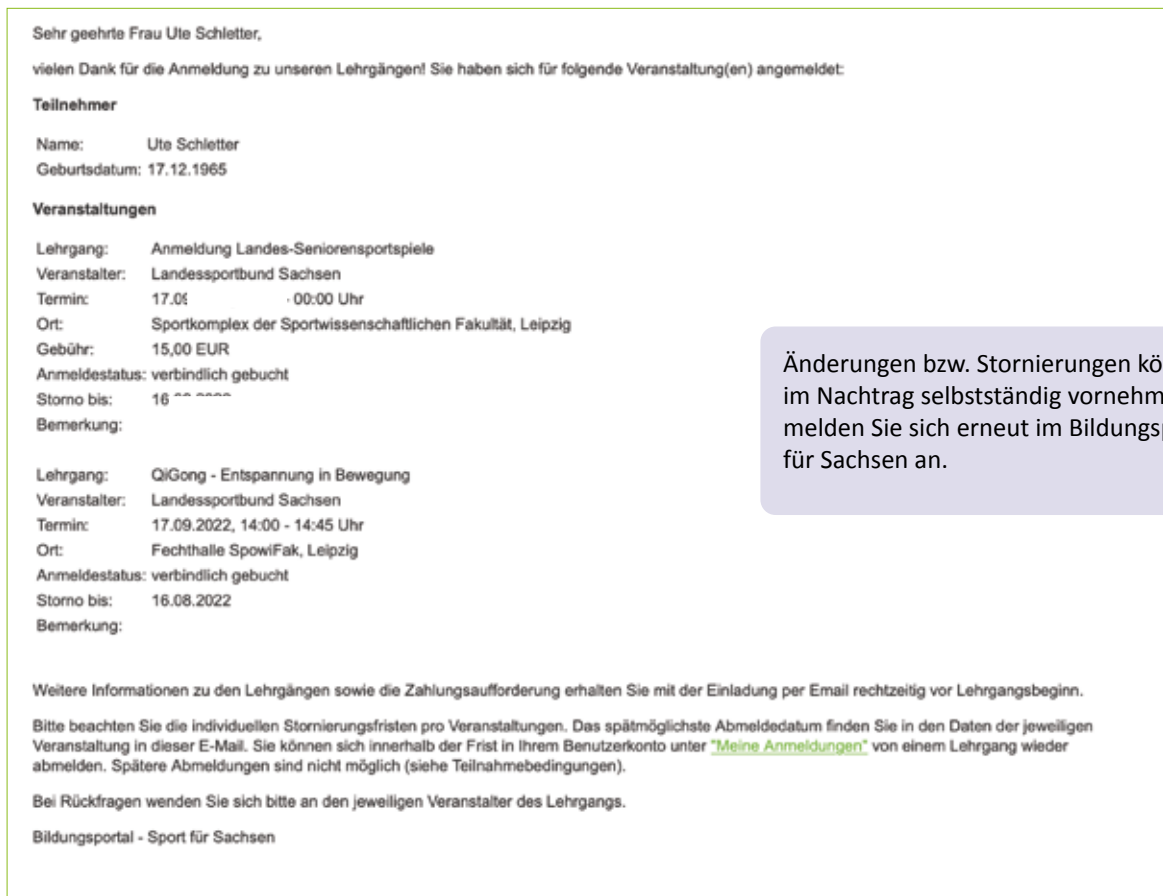
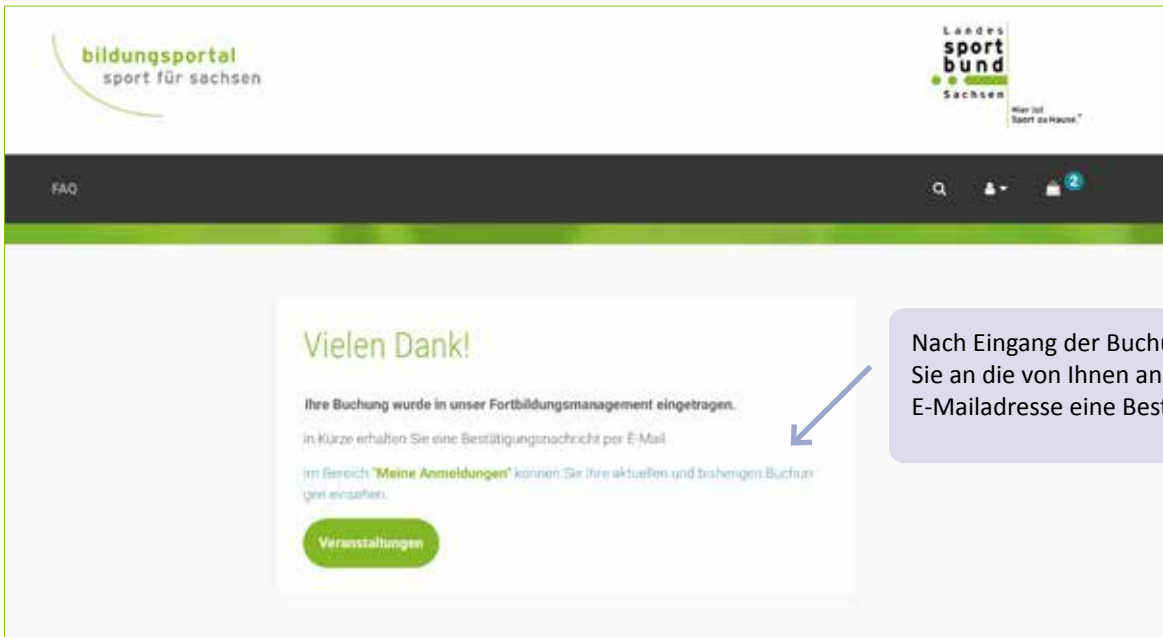
Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und akzeptiere diese. *
[AGB \(PDF\)](#)

Ich habe die Datenschutzhinweise des Bildungsportals - Sport für Sachsen gelesen und akzeptiere diese. *
[Datenschutzhinweise \(PDF\)](#)

Hier können Sie freiwillige Angaben hinterlegen, die für die Referierenden von Bedeutung sind (z.B. Angaben zu erfolgten OPs o.ä.).

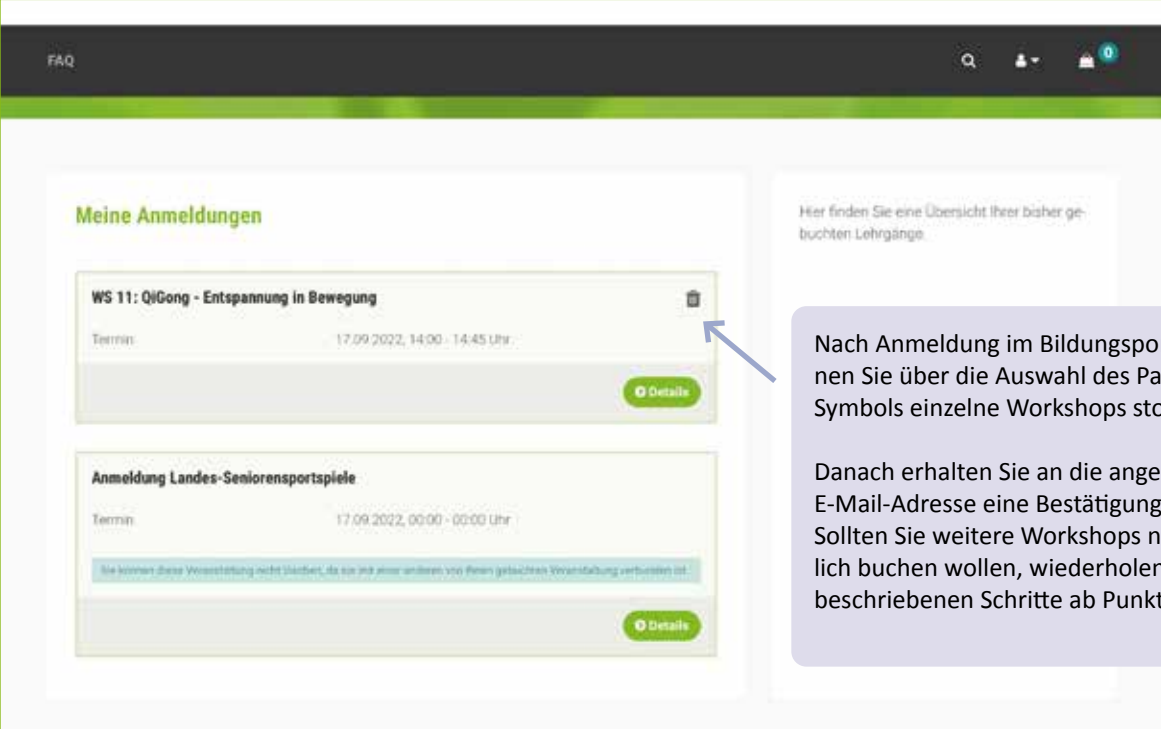
Hier schließen Sie die Buchung kostenpflichtig ab.

5. Hinweise zur Workshop-Online-Buchung



5. Hinweise zur Workshop-Online-Buchung

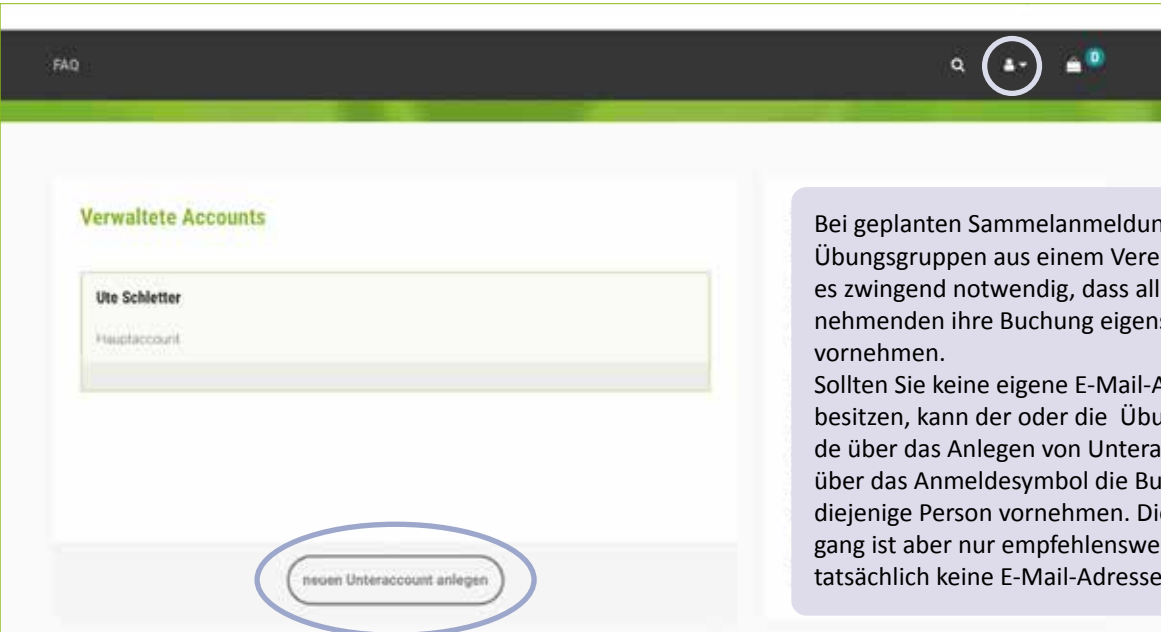
5. Stornierung bzw. Nachbuchung von Workshops



Nach Anmeldung im Bildungsportal können Sie über die Auswahl des Papierkorb-Symbols einzelne Workshops stornieren.

Danach erhalten Sie an die angegebene E-Mail-Adresse eine Bestätigung. Sollten Sie weitere Workshops nachträglich buchen wollen, wiederholen Sie die beschriebenen Schritte ab Punkt 2.

6. Hinweis



Bei geplanten Sammelanmeldungen von Übungsgruppen aus einem Verein ist es zwingend notwendig, dass alle Teilnehmenden ihre Buchung eigenständig vornehmen. Sollten Sie keine eigene E-Mail-Adresse besitzen, kann der oder die Übungsleitende über das Anmelde-symbol die Buchung für diejenige Person vornehmen. Dieser Vorgang ist aber nur empfehlenswert, wenn tatsächlich keine E-Mail-Adresse existiert!



Landes
sport
bund
Sachsen

Hier
Sport im Hause.

IMPRESSUM:

Herausgeber: Landessportbund Sachsen | Goyastraße 2d | 04105 Leipzig | **Redaktion:** Landessportbund Sachsen | Fachbereich Breitensport, Tel. 0431 2163155 | **Druck:** Löhnert Druck, Markranstädt | **Auflage:** 1.200 Stück
Nachdruck, fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Einwilligung des Herausgebers.
Leipzig, 2022

aktiv - gesund - lebensfroh

www.sport-fuer-sachsen.de