



LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.



LANDESSPORTSPIELE

MECKLENBURG-VORPOMMERN

24. JUNI 2023
AHLBECK [USEDOM]





Jederzeit alles im Griff

Mit unseren digitalen Angeboten genießen Sie mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben.

Mehr erfahren auf aok.de/nordost

Füreinander nah.
AOK Nordost
Die Gesundheitskasse.

Inhalt

Impressum	2
Grußwort des Präsidenten des Landessportbundes M-V e.V.	3
Grußwort der Ministerpräsidentin des Landes Mecklenburg-Vorpommern	4
Grußwort der Bürgermeisterin der Gemeinde Ostseebad Heringsdorf	5
Kaiserbäder auf Usedom	6
Allgemeine Bestimmungen	10
Zeitplan	12
Aktivmeile ohne Anmeldung	13
Übersicht der Sportangebote mit Voranmeldung	14
Zeitplan Fitness und Gesundheit	15
Stadtplan Ahlbeck – Übersicht der Sportstätten	16/17
Wettbewerbe der Verbände	18
FITNESS-PARTY	24
GYMWELT	28
Wandern / Kanu	30
Kontakte Stadt- und Kreissportbünde	32

Impressum

Herausgeber:

Landessportbund M-V e.V.
Wittenburger Straße 116
19059 Schwerin
Telefon 0385-76176-0
Fax 0385-76176 31
E-Mail info@lsb-mv.de
www.lsb-mv.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Ulrich Pudschun
LSB M-V, Telefon 0385 76176-28,
u.pudschun@lsb-mv.de

Redaktion:

Barbara Adrian
Telefon 0385 76176-12, b.adrian@lsb-mv.de

Gesamtherstellung:

Digital Design Druck und Medien, Schwerin

Fotos:

Archiv LSB M-V und Kaiserbäder

Mit freundlicher Unterstützung:



GRÜßWORT des Präsidenten des Landes- sportbundes Mecklenburg- Vorpommern e.V., Andreas Bluhm



Liebe Sportlerinnen und Sportler,
liebe Gäste,

ich begrüße Sie herzlich zu unseren
1. Landessportspielen in Mecklen-
burg-Vorpommern, auf der Urlaubs-
insel Usedom.

Viele kennen unsere traditionellen Seniorensportspiele, die wir von 1995 bis 2019 alle zwei Jahre durchgeführt haben. Sie waren jedes Mal ein Erfolg, jedes Mal haben wir bei dem bunten Sport- und Bewegungsprogramm in glückliche Seniorengesichter geschaut. Das wollten wir ausbauen und die Spiele für alle Altersgruppen öffnen.

So sind die Landessportspiele entstanden, deren erste Ausgabe der Landessportbund M-V nun gemeinsam mit dem Kreissportbund Vorpommern-Greifswald, den Landesfachverbänden, den Sportvereinen vor Ort und der Verwaltung der Kaiserbäder für Jung bis Alt organisiert.

Nutzen Sie diesen Tag für eine Extraportion Bewegung. Probieren Sie Neues aus!

Vielleicht bekommen Sie auch Ermunterungen für Ihre Freizeitgestaltung zu Hause, die es Ihnen erleichtern, selbst für Ihr eigenes Wohlbefinden etwas beizutragen. Denn mit regelmäßigem Sport und Bewegung lässt sich allerlei erreichen!

Unsere Partner aus Sport, Politik und Wirtschaft haben dafür gesorgt, dass diese Spiele stattfinden können. Viele Menschen helfen uns ehrenamtlich bei der Durchführung der Spiele.

Dafür danke ich ihnen ausdrücklich!

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind und wünschen Ihnen viel Spaß, angeregte Gespräche und nette Begegnungen!

Herzlichst
Ihr

Andreas Bluhm

GRUSSWORT

der Ministerpräsidentin
des Landes Mecklenburg-Vorpommern
Manuela Schwesig



Liebe Sportlerinnen und Sportler,
zum ersten Mal gibt es in unserem wunderschönen Bundesland die Landes-sportspiele, ausgetragen im Seebad Ahlbeck auf der Insel Usedom. Alle Generationen sind gefragt und können mitmachen – ein Sportfest für die ganze Familie! Das ist eine gute Idee. Ich finde auch den Veranstaltungsort am weiten und weißen Strand der Ostseeküste ganz ausgezeichnet gewählt. An frischer Luft und bei Wellenrauschen wird jeder sein Bestes geben.

Sport ist für viele Menschen in unserem Land wichtig. Er macht Spaß, ist gesund und fördert die Gemeinschaft. Ich selbst gehe auch gern joggen. Das tut mir gut und hält mich fit.

Mehr als 3.000 Sportlerinnen und Sportler aller Altersklassen werden ihre Kräfte und ihre Geschicklichkeit in den verschiedensten Disziplinen messen und einen Riesenspaß dabei haben. Es gilt das olympische Motto: Dabei sein ist alles. Sehr gern habe ich die Schirmherrschaft für die 1. Landessportspiele übernommen.

Ich danke dem Landessportbund und den Kreissportbund Vorpommern-Greifswald für die Vorbereitung der Spiele, den Unterstützerinnen und Unterstützern und den Medienpartnern.

Ich wünsche allen Aktiven, egal welchen Alters, gutes Gelingen, gute Leistungen und vor allem große Freude. Sport frei!

Ihre

Manuela Schwesig

Manuela Schwesig
Ministerpräsidentin des Landes Mecklenburg-Vorpommern

GRUSSWORT

der Bürgermeisterin
der Gemeinde Ostseebad Heringsdorf
Dr. Laura Isabell Mariken



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Sportbegeisterte,
„es geht nur um den Weg, nicht um das Ergebnis“, hat der große Leichtathletik-Star Carl Lewis einmal gesagt. Dieses Zitat könnte auch das Motto der 1. Landessportspiele hier auf Usedom sein. Dabei stehen die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben im Vordergrund. Als Bürgermeisterin freue ich mich sehr, dass die Gemeinde Ostseebad Heringsdorf Gastgeberin dieser Veranstaltung ist, die vom Mitmachen lebt.

Die Sportspiele sind für alle Alters- und Leistungsgruppen offen. Wer seine Sportart noch nicht gefunden hat, der kann sich hier ausprobieren: von Trend- und Funsport über Fitness- und Gesundheitssport bis hin zu Breitensport-Wettbewerben ist alles geboten.

Regelmäßiger Sport schützt vor vielen Zivilisationskrankheiten. Er ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Sport kann aber noch viel mehr: Er verbindet Menschen. Und daher sehe ich die Landessportspiele auch als großes Spielfeld der Begegnung. Ein buntes Unterhaltungs- und Mitmachprogramm auf und an der Bühne in Ahlbeck sorgt zusätzlich für gute Stimmung unter den Sportlerinnen und Sportlern.

Ich danke dem Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern, den Fachverbänden sowie allen helfenden Händen für die Planung und Organisation dieser wunderbaren Veranstaltung. Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich viel Spaß!

Ihre Bürgermeisterin
Dr. Laura Isabell Mariken



Kaiserbäder auf Usedom

An den breiten Sandstränden im Südosten der Insel Usedom liegen die Kaiserbäder. Verbunden durch eine neun Kilometer lange Strandpromenade und über 500 historische Bädervillen, sind Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin Urlaubsorte von ungewöhnlicher Eleganz. Diese einzigartige Bausubstanz und das breite Angebot an Kultur, Gastronomie und Sport machen die Kaiserbäder zu einer der Top-Urlaubsadressen an der Ostseeküste.



Eines der Top-Bauwerke von Usedom: Die Seebrücke von Heringsdorf



Eine besondere Sehenswürdigkeit und Wahrzeichen der ganzen Insel ist die historische Seebrücke von Ahlbeck. Ebenso sehenswert, aber sehr viel moderner, ist die Seebrücke von Heringsdorf – mit 504 Metern die längste Seebrücke Deutschlands.

Dass die Seebäder ursprünglich aus Fischerdörfern gewachsen sind, ist bei aller Mondäne und Noblesse bis heute spürbar. Fischerboote am Strand und frisch geräucherter Fisch aus der Fischerhütte gehören zum unverwechselbaren Charme der Kaiserbäder.

Übrigens, gleich hinter den drei Seebädern öffnet sich das Tor in ein herrliches Naturreich. Weitläufige Buchenwälder reichen bis in die Seebäder hinein und laden nicht nur an heißen Sommertagen zu herrlichen Wanderungen und Ausflügen ein. Es ist also nicht zu viel versprochen, wenn es heißt: Meer. Erleben. Kaiserbäder.

KaiserbäderTourismusService GmbH

Waldstraße 1

17429 Seebad Bansin

Buchungszentrale Telefon 038378 244-44

buchen@kaiserbaeder-auf-usedom.de

www.kaiserbaeder-auf-usedom.de



*Zwischen Heringsdorf und
Ahlbeck liegt der Kaiserbäder-
Sportstrand – Austragungsort
zahlreicher Sportevents, wie des
Usedom Beachtennis-Cups oder
des Glow-Volleyball-Turniers*



Allgemeine Bestimmungen

Veranstalter: Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern e.V., Gemeinde Ostseebad Heringsdorf, Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.

Veranstaltungsort: Seebad Ahlbeck (Usedom)

Veranstaltungstermin: 24. Juni 2023

Sport- und Wettkampfzeit: 11.00 – 15.30 Uhr

Teilnehmer: Teilnahmeberechtigt sind alle Einwohner des Landes und Gäste.

An- und Abreise: Erfolgt am Veranstaltungstag und wird durch die Stadt- und Kreissportbünde organisiert.

Verpflegung: Jeder Teilnehmer trägt die Kosten für seine Verpflegung selbst.

Medizinische Betreuung: Wird vom Veranstalter abgesichert.

Haftung: Für abhanden gekommene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Versicherung: Versicherungsschutz für alle Teilnehmer im Rahmen des Versicherungsvertrages zwischen dem LSB M-V und der ARAG.

Meldung: Teilnahmemeldung über einen Sportverein an die Geschäftsstelle des für den Verein zuständigen Stadt- bzw. Kreissportbundes in elektronischer Form (Excel-Formular).

Einzelmeldungen sind möglich.

Formulare unter: www.landessportspiele-mv.de

Nachmeldungen: Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind vorbehaltlich freier Kapazitäten möglich.

Meldeschluss: 15. Mai 2023

Teilnahmegebühren: 10,00 Euro pro Teilnehmer zzgl. Kurabgabe

Die Einzahlung der Teilnahmegebühren erfolgt über die Stadt- und Kreissportbünde.

T-Shirt: Es besteht die Möglichkeit, Veranstaltungst-Shirts käuflich zu erwerben. Teilnehmer erhalten diese zu einem Vorzugspreis.



Zeitplan

8.00 Uhr	Eröffnung des Organisationsbüros, Marktplatz Rathaus
ab 9.00 Uhr	Anreise der Teilnehmer
9.30 Uhr	Musikalisches Willkommen, Bühne/Kurgarten
9.45 Uhr	Eröffnung der 1. Landessportspiele M-V, Bühne Kurgarten
10.15 Uhr	Gemeinsame Erwärmung
anschließend	Aufsuchen der Sportstätten
11.00–15.30 Uhr	Sportangebote (Wettbewerbe der Verbände, Fitness und Gesundheit, Wanderungen)
16.00 Uhr	Abschlussveranstaltung, Bühne Kurgarten
16.30 Uhr	Ende der 1. Landessportspiele M-V

Änderungen vorbehalten
Aktuelle Infos unter www.landessportspiele-mv.de



Aktivmeile für Jedermann

Kurgarten von 11.00 – 15.30 Uhr

Ohne Voranmeldung gibt es ein vielfältiges, kurzweiliges Sportangebot zum Mitmachen, Ausprobieren, Informieren oder Zuschauen:



Wettbewerbe der Verbände

[nur mit Voranmeldung]

Angebot	Nr.	Sportstätte	Seite
Strandfechten	101	Sportstrand	18
Schnellschach	102	Europäische Gesamtschule Insel Usedom	19
Beachvolleyball	103	Sportstrand	19
Beachhandball	104	Sportstrand	20
Beachsoccer	105	Sportstrand	20
Basketball 3x3	106	Europäische Gesamtschule Insel Usedom (Outdoor)	21
Beachtennis	107	Sportstrand	21

Fitness und Gesundheit

[nur mit Voranmeldung]

Angebot	Nr.	Sportstätte	Seite
Funki Fit	201	Pommernhalle Ahlbeck	24
ENERGY DANCE®	202 211	Pommernhalle Ahlbeck	24 24
Popgymnastik	203 210	Pommernhalle Ahlbeck	25 25
Step-Aerobic	204	Pommernhalle Ahlbeck	25
Medizin nach Noten	205	Pommernhalle Ahlbeck	26
Drums Alive®	206 209 212	Pommernhalle Ahlbeck	26 26 26
PowerBauch (HIT)	207	Pommernhalle Ahlbeck	27
RambaZumba	208	Pommernhalle Ahlbeck	27
Gymnastik & Co für alle junggebliebenen Älteren	213 215	Tennishalle Ahlbeck	28 28
Krafttraining mit dem Körpergewicht	214 216	Tennishalle Ahlbeck	28 28
Schlagerymnastik – mit Pep zum Abschluss	217	Tennishalle Ahlbeck	29
METime – Entspannung und Reflektion	218	Tennishalle Ahlbeck	29
Wanderung	301	Start/Ziel Historische Uhr Ahlbeck	30
Wanderfahrt Kanu	302	Ostsee oder Achterwasser	31

FITNESS-PARTY

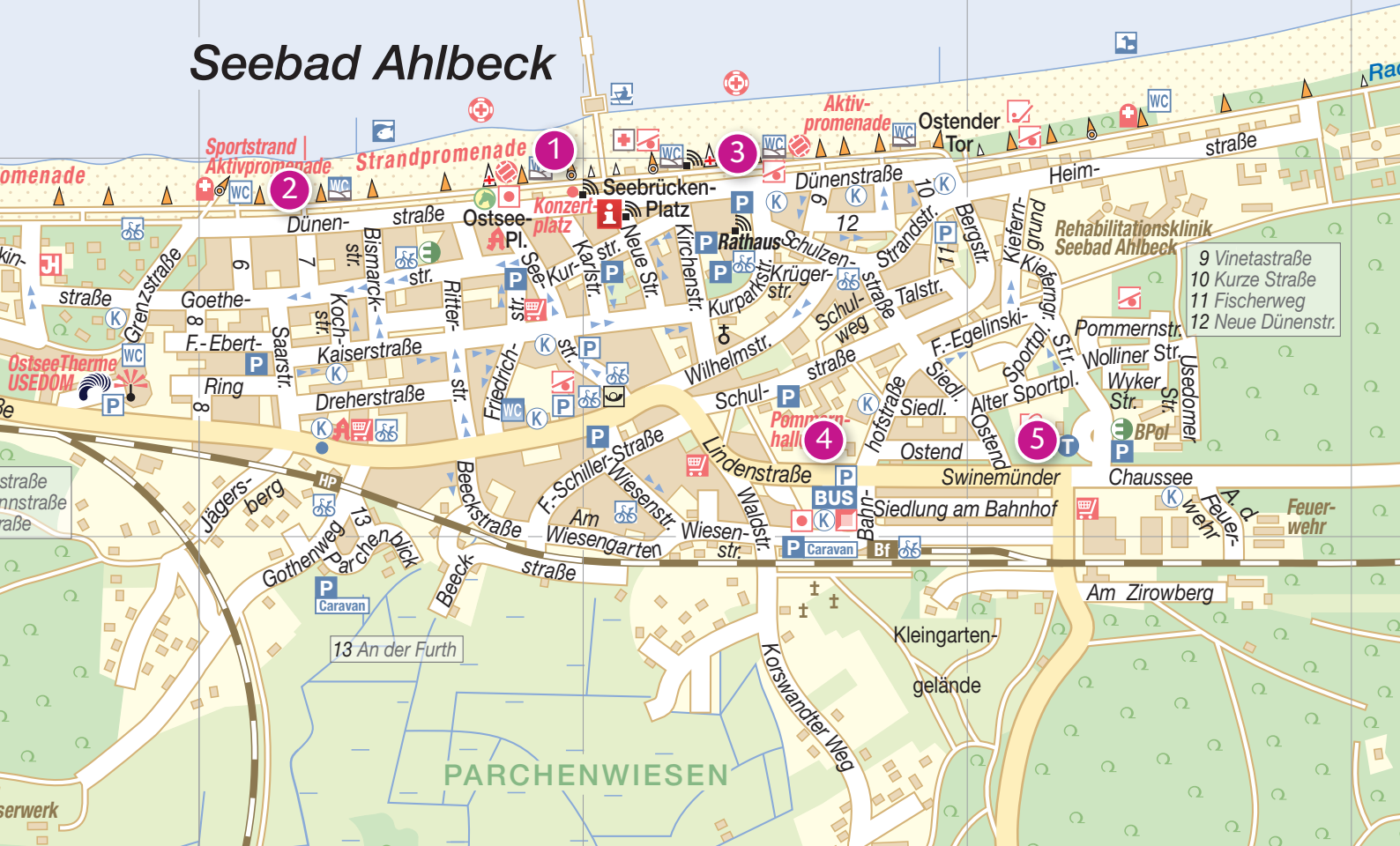
GYMWELT

Zeitplan Fitness und Gesundheit

Beginn	Wanderungen		Tennishalle Ahlbeck GYMWELT		Pommernhalle Ahlbeck FITNESS-PARTY	
	302	301	Feld 1	Feld 2	Feld 1	Feld 2
10.30 Uhr	Wanderfahrt Kanu	Wanderung 12,5 km				
10.40 Uhr						
11.00 Uhr			Gymnastik & Co für alle junggebliebenen Älteren 213	Krafttraining mit dem Körpergewicht 214	Popgymnastik 203	ENERGY DANCE® 202
12.00 Uhr					Drums Alive® 206	Medizin nach Noten 205
12.30 Uhr			Gymnastik & Co für alle junggebliebenen Älteren 215	Krafttraining mit dem Körpergewicht 216		
13.00 Uhr					Drums Alive® 209	RambaZumba 208
14.00 Uhr			Schlagerymnastik – mit Pep zum Abschluss 217	METime – Entspannung und Reflektion 218	Drums Alive® Golden Beats 212	ENERGY DANCE® 211

[Änderungen vorbehalten]

Seebad Ahlbeck



1 Bühne Kurgarten

2 Sportstrand
Wettbewerbe
der Verbände

3 Aktivmeile

4 Pommernhalle
FITNESS-PARTY
Schach
Basketball 3x3

5 Tennishalle
GYMWELT

101 Strandfechten

Ausrichter	Landesfechtverband M-V e.V.
Sportstätte	Sportstrand Kaiserbäder, Dünenstraße 61, Strandaufgang 1Y/1Z 17419 Seebad Heringsdorf/ OT Seebad Ahlbeck
Wettkampf	Kaiserbäder Beach Fencing Cup 2023
Startberechtigt	Alle Altersklassen ab AK 17 Degen, Florett, Säbel Anmeldung ab 01.02.2023 bis 30.04.2023 über das Ophardt Meldesystem.
Austragungsmodus	Marathonturnier nach den Regeln des Strandfechtens. Informationen siehe Hinweise. Informationen Startgeld/Ort usw. in der Aus- schreibung.
Zeitplan	11.00 Uhr Beginn der Wettkämpfe 15.00 Uhr Ende der Wettkämpfe
Hinweise	Strandfechten bringt die weiße, schnelle und elegante Variante des modernen Fecht sports an die Strände der Ostsee. Das vereinfachte Regel- werk und die Einzel- und Mannschafts- duelle zwei gegen zwei reizen die Fechter und erfreuen die Zuschauer. Gefochten wird in allen drei Waffen (Florett, Degen und Säbel) mit deren jeweiligem, eingeschränkten Regle- ment. Die Kampfzeit beträgt effektiv drei Minuten bei fünf Treffern. Weitere Informationen unter https://www.fechten.org/fileadmin/ dokumente/breitensport/ Beachfencing.pdf

102 Schnellschach

Ausrichter	Landesschachverband M-V e.V.
Sportstätte	Europäische Gesamtschule Insel Usedom, Lindenstraße 112, 17419 Heringsdorf (Indoor)
Wettkampf	Landeseinzelmeisterschaft Schnellschach
Startberechtigt	Offen für alle spielberechtigten Mitglieder aus Vereinen des LSV M-V e.V.
Austragungsmodus	7 Runden Schweizer System entspre- chend Pkt. C-2. der Turnierordnung des LSV M-V e.V. und Anhang A der aktuellen FIDE-Schachregeln unter Ausschluss Punkt A3.
Zeitplan	Anwesenheitsmeldung bis 9.45 Uhr Wettkampfbeginn: nach Eröffnungs- veranstaltung Das Spiellokal ist ab 9.00 Uhr geöffnet
Hinweise	Spielmaterial wird vom ausrichtenden Verein zur Verfügung gestellt

103 Beachvolleyball

Ausrichter	BSC Hanse e.V.
Sportstätte	Sportstrand Kaiserbäder, Dünenstraße 61, Strandaufgang 1Y/1Z 17419 Seebad Heringsdorf/ OT Seebad Ahlbeck
Wettkampf	Quattro Beachvolleyballturnier
Startberechtigt	Jeder Ü14
Austragungsmodus	wird vor Ort bekannt gegeben
Zeitplan	10.30 Uhr Beginn 16.00 Uhr Ende

104 Beachhandball

Ausrichter	Handballverband M-V e.V.
Sportstätte	Sportstrand Kaiserbäder, Dünenstraße 61, Strandaufgang 1Y/1Z 17419 Seebad Heringsdorf/ OT Seebad Ahlbeck
Wettkampf	Beachhandballturnier Kinder/Jugendliche
Startberechtigt	nach Einladung
Austragungsmodus	Turnier (Jeder gegen Jeden)
Zeitplan	11.00–15.00 Uhr

105 Beachsoccer

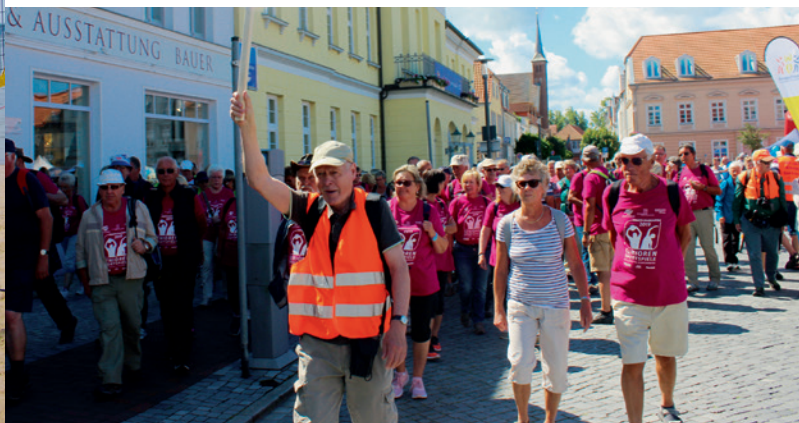
Ausrichter	Landesfußballverband Mecklenburg-Vorpommern
Sportstätte	Sportstrand Kaiserbäder, Dünenstraße 61, Strandaufgang 1Y/1Z 17419 Seebad Heringsdorf/ OT Seebad Ahlbeck
Wettkampf	Beachsoccer-Cup der Herren sowie ein Nachwuchsturnier (vrs. B-Juniorinnen)
Startberechtigt	siehe oben
Austragungsmodus	Jeder gegen Jeden/Turnier der Herren und Nachwuchs gleichzeitig/Abwechselnde Nutzung des Feldes
Zeitplan	11.00–15.00 Uhr

106 Basketball 3x3

Ausrichter	Basketballverband M-V e.V.
Sportstätte	Europäische Gesamtschule Insel Usedom, Lindenstraße 112, 17419 Heringsdorf (Outdoor)
Wettkampf	3x3 Basketball Turnier
Startberechtigt	vorangemeldete Teams
Austragungsmodus	Gruppenphase + Endrunde
Zeitplan	in Abhängigkeit der gemeldeten Teams
Hinweise	weitere Infos: https://www.basketball-mv.de/home/_news/landessportspiele-in-ahlbeck-insel-usedom-am-24-juni-2023

107 Beachtennis

Ausrichter	TC Blau-Weiß Ahlbeck e.V.
Sportstätte	Sportstrand Kaiserbäder, Dünenstraße 61, Strandaufgang 1Y/1Z 17419 Seebad Heringsdorf/ OT Seebad Ahlbeck
Wettkampf	Beachtennis-Turnier, Herren, Damen, Jugend
Startberechtigt	jeder
Austragungsmodus	Ko-System mit Nebenrunde
Zeitplan	09.00–16.00 Uhr



201 Funki Fit

Funktionales Fitnessstraining von Kopf bis Fuß nach Musik.

35 min Erarbeitung einer Choreografie
10 min Gemeinsames Erleben mit Musik

Ausrichter	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
Sportstätte	Pommernhalle Ahlbeck (Feld 1)
Zeitplan	11.00–11.45 Uhr

202 | 211 ENERGY DANCE®

Ein Ganzkörpertraining zu wunderschöner Musik nach dem Motto „Raus aus dem Kopf – Rein in den Körper“! Einfache ineinander übergehende, fließende Bewegungsfolgen ohne Taktzählen, Schrittkombinationen und Choreographie.

35 min Erarbeitung einer Choreografie
10 min Gemeinsames Erleben mit Musik

Ausrichter	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
Sportstätte	Pommernhalle Ahlbeck (Feld 2)
Zeitplan	11.00–11.45 Uhr 14.00–14.45 Uhr

203 | 210 Poppymnastik

Mitte der 80er Jahre kam ein neuer Trend aus Amerika, der vor allem bei jüngeren Frauen populär wurde. Die Aerobic-Welle – allen voran die US-Schauspielerin Jane Fonda – überschwemmte Deutschland. Vor mehr als 35 Jahren löste sie eine wahre Fitness-Welle aus, die Euch in diesem Workshop mitreißen wird. Mit passendem Outfit (nicht zwingend notwendig) und Titeln aus den 80er Jahren wird dieser Workshop ein Highlight für alle, die Spaß am Tanzen und Bewegung haben.

35 min Erarbeitung einer Choreografie
10 min Gemeinsames Erleben mit Musik

Ausrichter	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
Sportstätte	Pommernhalle Ahlbeck
Zeitplan	11.00–11.45 Uhr (Feld 3) 14.00–14.45 Uhr (Feld 1)

204 Step-Aerobic

Rhythmische Bewegung und integrierte Choreografie, mit einem Step-Brett

35 min Erarbeitung einer Choreografie
10 min Gemeinsames Erleben mit Musik

Ausrichter	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
Sportstätte	Pommernhalle Ahlbeck (Feld 1)
Zeitplan	12.00–12.45 Uhr

205 Medizin nach Noten

Ein kleines Fitnessprogramm zum Luftholen, Entspannen, Bewegen, Kraftschöpfen. Keine Tablette, keine Spritze – sondern Medizin nach Noten!

*35 min Erarbeitung einer Choreografie
10 min Gemeinsames Erleben mit Musik*

Ausrichter	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
Sportstätte	Pommernhalle Ahlbeck (Feld 2)
Zeitplan	12.00–12.45 Uhr

206 | 209 | 212 Drums Alive®

Drums Alive® begeistert alle Menschen, ob jung, alt, gesund oder beeinträchtigt. Das Trommeln setzt Endorphine frei und löst negative Gefühle auf.

*35 min Erarbeitung einer Choreografie
10 min Gemeinsames Erleben mit Musik*

Ausrichter	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
Sportstätte	Pommernhalle Ahlbeck (Feld 3)
Zeitplan	12.00–12.45 Uhr 13.00–13.45 Uhr 14.00–14.45 Uhr

207 PowerBauch (HIT)

Bauchtraining mit Körpereigengewicht zur Musik
HIT: **H**ochintensives **T**Training aus einem Mix von Belastung und Entlastung zur Musik

*35 min Erarbeitung einer Choreografie
10 min Gemeinsames Erleben mit Musik*

Ausrichter	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
Sportstätte	Pommernhalle Ahlbeck (Feld 1)
Zeitplan	13.00–13.45 Uhr

208 RambaZumba

Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch deine Figur in Topform. Lasst uns zu lateinamerikanischen Rhythmen die Hüften schwingen.

*35 min Erarbeitung einer Choreografie
10 min Gemeinsames Erleben mit Musik*

Ausrichter	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
Sportstätte	Pommernhalle Ahlbeck (Feld 2)
Zeitplan	13.00–13.45 Uhr

213 | 215 Gymnastik & Co für alle junggebliebenen Älteren

Ein aktives Angebot zum Mitmachen für alle junggebliebenen ab 60 Jahren! Spaß und Bewegung sind dabei garantiert.

Bitte in Sportkleidung und mit Sportschuhen, ein Handtuch mitbringen.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Tennishalle Ahlbeck (Feld 1)
Zeitplan	11.00–12.00 Uhr 12.30–13.30 Uhr

214 | 216 Krafttraining mit dem Körpergewicht

Kraftvoll, flexibel und in Balance sind die Ziele dieses Workouts und machen FIT für den Alltag.

*Bitte in Sportkleidung und mit Sportschuhen, ein Handtuch sowie eine **Gymnastikmatte** mitbringen.*

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Tennishalle Ahlbeck (Feld 2)
Zeitplan	11.00–12.00 Uhr 12.30–13.30 Uhr

217 Schlagerymnastik – mit Pep zum Abschluss

Eine mitreißende Gymnastik für Jedermann!

Bitte in Sportkleidung und mit Sportschuhen, ein Handtuch mitbringen.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Tennishalle Ahlbeck (Feld 1)
Zeitplan	14.00–15.00 Uhr

218 MEmtime – Entspannung und Reflektion

Im Hier und Jetzt ankommen mit Übungen zur Entspannung.

*Bequeme Sportkleidung, evtl. warme Socken (und mit Sportschuhen), ein Handtuch sowie eine **Gymnastikmatte** mitbringen.*

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Tennishalle Ahlbeck (Feld 2)
Zeitplan	14.00–15.00 Uhr

301 Wanderung 12,5 km

Ausrichter	Laufmützen Usedom/LSB M-V e.V.
Strecke	Historische Altstadt – Strandpromenade Richtung Heringsdorf bis Strandaufgang 2/Y – Gothensee – Kur-und Heilwald – Historische Uhr Ahlbeck
Zeitplan	10.40 Uhr Vorstart-Teilnehmerinformation Bühne/Kurgarten 10.50 Uhr Start Historische Uhr Ahlbeck ca. 14.00 Uhr Ankunft Historische Uhr Ahlbeck
Informationen	Die Wanderung für ausdauernde Wanderfreunde führt auf einer reizvollen Strecke von der Seebrücke Ahlbeck entlang der Ostseeküste Richtung Bansin, zum Gothensee und durch den Kur- und Heilwald Heringsdorf. Erfahrene Wanderführer begleiten die Teilnehmenden. Auf Einhaltung der Regeln des STVO wird hiermit hingewiesen!

302 Wanderfahrt Kanu

Ausrichter	Landeskanuverband Mecklenburg-Vorpommern 1990 e.V.
Strecke	je nach Wetterlage: ab Ahlbeck entlang der Seebrücken Richtung Ückeritz und zurück, alternativ, falls die Ostsee nicht sicher befahren werden kann: Rundkurs ab Stagnieß auf dem Achterwasser
Zeitplan	10.30 Uhr Treff bei den Booten 11.00 Uhr Ablegen ca. 15.00 Uhr Rückkehr
Informationen	Teilnehmer benötigen Grundkenntnisse im Paddeln auf Großgewässern und eigene Boote. Die Boote sind unsinkbar zu machen und auf dem Wasser besteht Schwimmwestenpflicht. Ansprechpartner: Dirk Ulrich (Tel.: 0176 43 25 93 15) Meldeschluss: 10.06.2023

Kontakte

Stadtsportbund Rostock e.V.

Andreas Röhl
Kopernikusstraße 17a
18057 Rostock
Tel. 0381 2019847
Fax 0381 2019849
info@ssb-rostock.de

Stadtsportbund Schwerin e.V.

Dirk Pollakowski
Lübecker Straße 46
19053 Schwerin
Tel./Fax 0385 798810
info@stadtsportbund-
schwerin.de

Kreissportbund Mecklenburgische Seenplatte e.V.

Matthias Held
Schwedenstraße 25
17033 Neubrandenburg
Tel. 0395 570616-0
Fax 0395 570616-16
info@ksb-seenplatte.de

Kreissportbund Landkreis Rostock e.V.

Eric Kerkow
Stülower Weg 15
18209 Bad Doberan
Tel. 038203 649854
Fax 038203 649852
info@ksb-lro.de

Kreissportbund Vorpommern-Rügen e.V.

Andreas Boehk
Barther Straße 70
18437 Stralsund
Tel. 03831 297560
Fax 03831 290773
info@ksb-vr.de

Kreissportbund Nordwest- mecklenburg e.V.

Kerstin Groth
Bürgermeister-
Haupt-Straße 48
23966 Wismar
Tel. 03841 3265882
Fax 03841 3265881
info@ksb-nwm.de

Kreissportbund Vorpommern- Greifswald e.V.

Thomas Plank
Stockholmer Straße 21
17389 Anklam
Tel. 03971 2588410
Fax 03971 2588415
info@ksbv-g.de

Kreissportbund Ludwigslust-Parchim e.V.

Kriemhild Kant
Grabower Allee 8
19288 Ludwigslust
Tel. 03874 666647
Fax 03874 666648
info@ksb-ludwigslust-
parchim.de



LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

Weil Sport verbindet - LSB.



Foto: Michael Dittmer

- die Dachorganisation der Sportvereine, Stadt- und Kreissportbünde sowie Landesfachverbände in M-V
- die größte Bürgervereinigung in M-V
- setzt mit seiner Sportjugend sportliche Trends
- setzt auf Bildung im Sport
- fördert den Leistungs- und Breitensport
- berät die Sportvereine und -verbände
- fördert sportlichen Jugend- und Kulturaustausch
- würdigt und stärkt das Ehrenamt

LANDESSPORTBUND M-V E.V.
Wittenburger Straße 116 | 19059 Schwerin
Telefon +49 385 76176-0 | E-Mail: info@lsb-mv.de



www.lsb-mv.de



DEIN LEBENS- LAUF- BEGLEITER

Schützt dich und dein Einkommen:
Die Berufsunfähigkeitsversicherung
der Provinzial.



PROVINZIAL 

Immer da. Immer nah.
Für uns im Norden.