

www.seniorensportspiele-mv.de



LANDESPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.



BERNSTEINSTADT
RIBNITZ-DAMGARTEN

22. Juni 2019

Ribnitz-Damgarten



SENIOREN SPORTSPIELE MECKLENBURG-VORPOMMERN

PROVINZIAL



WeserGold®



AUSSCHREIBUNG / PROGRAMM

2019

13. SENIORENSPORTSPIELE
DES LANDES MECKLENBURG-VORPOMMERN

Ribnitz-Damgarten • 22. Juni 2019



**SENIOREN
SPORTSPIELE**
MECKLENBURG-VORPOMMERN

Inhalt

■ Grußwort des Präsidenten des LSB M-V e.V.	5
■ Grußwort der Ministerpräsidentin des Landes Mecklenburg-Vorpommern	6
■ Grußwort des Bürgermeisters der Bernsteinstadt Ribnitz-Damgarten	7
■ Bernsteinstadt Ribnitz-Damgarten – Wissenswertes	8
■ Impressionen Seniorensportspiele 2017	12
■ Allgemeine Bestimmungen	14
■ Zeitplan	16
■ Übersicht der Sportangebote	18
■ Zeitplan der Mitmachangebote (mit Anmeldung)	19
■ Stadtplan Ribnitz-Damgarten – Übersicht der Sportstätten	20
■ Mitmachangebote/Aktionen	22
■ Sportangebote der Verbände	24
■ Wanderungen	34
■ Aquafitness / Weitere Aktionen	37
■ Adressen der Stadt- und Kreissportbünde	38

Impressum

Herausgeber:

Landessportbund M-V e.V.
 Wittenburger Straße 116
 19059 Schwerin
 Telefon 0385-7 61 76-0
 Fax 0385-7 61 76 31
 E-Mail info@lsb-mv.de
 www.lsb-mv.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Ulrich Pudschun
 LSB M-V, Telefon 0385-7 61 76-28,
 u.pudschun@lsb-mv.de

Redaktion:

Barbara Adrian
 Telefon 0385-7 61 76-12, b.adrian@lsb-mv.de

Gesamtherstellung:

Digital Design Druck und Medien, Schwerin

Fotos:

Archiv LSB M-V und Stadt Ribnitz-Damgarten

Mit freundlicher Unterstützung:

Mecklenburg
 Vorpommern 
MV tut gut.

GRUSSWORT

**des Präsidenten des Landessportbundes
Mecklenburg-Vorpommern e.V.,
Andreas Bluhm**



ich begrüße Sie herzlich bei unseren 13. Seniorensportspielen des Landes, dieses Mal im schönen Ribnitz-Damgarten!

Gemeinsam mit dem Kreissportbund Vorpommern-Rügen, den Landesfachverbänden, den Sportvereinen vor Ort und der Stadtverwaltung hat der Landessportbund ein buntes Programm aus Sport und Kultur zusammengestellt.

Wir möchten, dass Sie einen sportlichen, geselligen und erlebnisreichen Tag haben, an dem Sie alte Bekannte wiedersehen und mit neuen Menschen in Kontakt kommen.

Nutzen Sie diesen Tag für eine Extraportion Bewegung. Probieren Sie Neues aus! Wir sind uns sicher, dass für jeden etwas dabei ist. Vielleicht bekommen Sie auch Ermunterungen für Ihre Freizeitgestaltung zu Hause, die es Ihnen erleichtern, selbst für Ihr eigenes Wohlbefinden etwas beizutragen. Denn mit Sport und Bewegung lässt sich allerlei erreichen!

Bereits seit 1995 veranstaltet der Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern e.V. – die Dachorganisation für alle Sportvereine im Land – alle zwei Jahre die Seniorensportspiele in verschiedenen Städten unseres Landes – Lernen Sie dieses Mal die schöne Bernsteinstadt Ribnitz-Damgarten kennen.

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

Dafür danke ich ihnen ausdrücklich!

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

Herzlichst

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andreas Bluhm'. The signature is fluid and cursive.

Andreas Bluhm



GRUSSWORT der Ministerpräsidentin des Landes Mecklenburg-Vorpommern Manuela Schwesig

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

mit den 13. Seniorensportspielen 2019 in Ribnitz-Damgarten steht am 22. Juni ein großes Sportereignis vor der Tür. Dieses Sportfest ist fester Bestandteil im Kalender des Landessport-

bundes Mecklenburg-Vorpommern und alle zwei Jahre ein großer Höhepunkt im Sportjahr. Die Spiele sind ein Aushängeschild für den organisierten Sport in unserem Land. Ein buntes und vielseitiges Programm erwartet die rund 2.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem ganzen Land.

Entdecken Sie bei den unterschiedlichsten Sportaktivitäten – vom Wandern über den Wassersport bis zum Rad fahren – die Umgebung und lernen Sie die Stadt und ihre Bewohner kennen. Und wer nicht gleich in den Wettkampfsport einsteigen möchte, der findet bei zahlreichen Mitmachangeboten bestimmt das Richtige. So ist für jede und jeden – egal welchen Alters – bestimmt etwas dabei. Sport und Bewegung fördern die Gesundheit und erhalten die Leistungsfähigkeit eines Menschen.

Sehr gern habe ich als Ministerpräsidentin die Schirmherrschaft über die Veranstaltung des Landessportbundes übernommen. Die Förderung des Sports ist der Landesregierung ein wichtiges Anliegen. Das wird auch in Zukunft so bleiben.

Ich danke allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sehr herzlich für ihr Engagement bei der Vorbereitung und Durchführung der Spiele. Mein Dank gilt auch der Stadt Ribnitz-Damgarten, den Vereinen vor Ort und dem Kreissportbund für die Unterstützung. Ich wünsche allen Sportlerinnen und Sportlern faire und spannende Wettkämpfe und ein fröhliches Beisammensein. Behalten Sie diesen Tag in schöner Erinnerung.

Herzlichst

Manuela Schwesig
Ministerpräsidentin des Landes Mecklenburg-Vorpommern

GRUSSWORT des Bürgermeisters der Bernsteinstadt Ribnitz-Damgarten Frank Ilchmann

Sehr geehrte Sportlerinnen und Sportler,
verehrte Gäste,

Ribnitz-Damgarten hat in den letzten Jahren zahlreiche Aktive empfangen. Landes- und bundesweite Wettkämpfe wurden in vielen Sportarten ausgetragen. Vom Turnen, Segeln, Fußball oder Handball bis hin zum Karate lieferten sich zahlreiche Sportlerinnen und Sportler ereignisreiche Wettkämpfe in der Bernsteinstadt.

Die Bernsteinstadt Ribnitz-Damgarten stellt dafür regelmäßig ihre Sporteinrichtungen zur Verfügung. Mit Wasser, Wald, Bernstein und Backsteingotik bietet unsere lebendige Kleinstadt Besuchern zusätzlich viel Raum für beeindruckende Natur- und Kulturerlebnisse. Eine Kombination, die in dieser Wechselwirkung einmalig ist.

Wir sind eine sportfreundliche und auch sportliche Stadt. Deshalb freuen wir uns besonders, wenn Sportlerinnen und Sportler aus dem ganzen Land zu uns kommen. Ist es doch für viele Gäste nicht nur sportliches Interesse, sondern auch die Verknüpfung mit schönsten Urlaubserinnerungen.

In diesem Jahr wird uns eine besondere Ehre zuteil. Die 13. Seniorensportspiele des Landes Mecklenburg-Vorpommern werden in unserer Stadt ausgetragen. Schon heute bereiten sich viele Menschen in der Bernsteinstadt auf die Seniorensportspiele am 22. Juni 2019 vor, um Ihnen besonders gute Gastgeber zu sein.

Die Sportanlagen bieten die Grundlagen für dieses Fest. In den Sporthallen, im Fußballstadion, beim Reiten in Semlow oder in der „Bodden-Therme“ können alle teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler die Angebote ihrer Fachverbände nutzen.

Neues lernen, Bekanntes erweitern und dabei jede Menge Spaß haben, das wünschen wir Ihnen für die diesjährigen Seniorensportspiele.

Wir grüßen aus der Bernsteinstadt und freuen uns auf Sie!

Ihr



Frank Ilchmann
Bürgermeister
Bernsteinstadt Ribnitz-Damgarten





St. Marien Kirche Ribnitz

Die Bernsteinstadt Ribnitz-Damgarten

Die Stadt Ribnitz-Damgarten mit ihren rund 16.000 Einwohnern ist wirtschaftliches und kulturelles Mittelzentrum in der Regiopoleregion der Hansestadt Rostock. Sie liegt am Südufer der mit der Ostsee verbundenen Boddenkette und ist das Tor zur Halbinsel Fischland-Darß-Zingst. Maritimes Treiben, eine malerische, wasserreiche Umgebung, vielseitige Veranstaltungen, Kunsthandwerker in traditionellen Ateliers und weite, unberührte Natur – Ribnitz-Damgarten ist so bunt und lebendig wie die Farben des Bernsteins, der der Stadt ihren Beinamen verleiht. Besucher lassen sich gern vom historischen Zentrum rund um das Klarissenkloster, der imposanten St. Marien Kirche und dem Deutschen Bernsteinmuseum begeistern. Rund um den Ribnitzer Marktplatz laden kleine, liebevoll geführte Geschäfte und Cafés zum Einkaufen und Genießen ein.

Mit einer vielseitigen Mischung aus Urlaubs- und Freizeitangeboten erwartet die Bernsteinstadt ihre Besucher!

Natur entdecken

Die gesunde Seeluft, der ursprüngliche Küstenwald und die wildromantischen Wasserlandschaften von Saaler Bodden und Recknitz bilden die beeindruckende Kulisse für intensive Naturerlebnisse. Ausgeschilderte Rad-, Reit- und Wanderwege weisen Naturliebhabern den Weg zu traumhaften Plätzen. Für vielseitige Wassersportaktivitäten bietet der Ribnitzer See ideale Voraussetzungen.

Ribnitzer Großes Moor | Ein Streifzug durch das Revier des 6.000 Jahre alten Ribnitzer Großen Moores ist ein einmaliges Naturerlebnis. Als Regenmoor ist dieser vielfältige Lebensraum mit seinen wassergefüllten Torfstichen ein Rückzugsort für seltene Tierarten. Umrahmt vom größten Waldgebiet in Norddeutschland, schmiegt sich das Moor an die Ostseedünen. Mit etwas Glück erleben Naturliebhaber hier Kraniche, Moorfrösche, Fischotter oder Seeadler in freier Wildbahn.

Infozentrum Wald & Moor | Das kleine Waldmuseum hält viel Wissenswertes über die Ökosysteme Wald & Moor bereit und begrüßt Besucher im Ribnitzer Stadtforst. Ansprechende Themendokumentationen, Tierpräparate, Aquarien und Terrarien veranschaulichen den Lebensraum Wald. Der Naturerlebnispfad informiert zusätzlich über Wald- und Forstgeschichte, Vogel- und Insektenwelt, Pilze und Pflanzen.

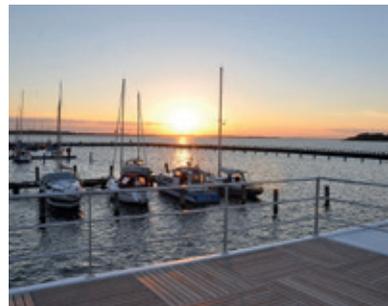
Naturschatzkammer und Paradiesgarten | Auf rund 1.000 qm werden hier über 6.000 Exponate rund um die Schätze dieser Erde präsentiert. Glitzernde Mineralien, Bernsteine mit seltenen Einschlüssen, Fossilien, Schmetterlinge und die heimische Tierwelt in besonders naturechter Präparation dürfen Besucher in der Naturschatzkammer bestaunen.



Wasserwanderrastplatz
Hafen Damgarten



Ribnitzer Stadtforst



Seglerhafen Ribnitz



Bernsteinmuseum



Freilichtmuseum Klockenhagen



Rostocker Tor

Bernstein bestaunen

Vor Millionen Jahren entstanden, gilt der Bernstein in vielen Kulturen als Heilstein und Glücksbringer. Seine faszinierende Ausstrahlung lässt den Bernstein seit jeher zu einem bewunderten und begehrten Handelsobjekt werden. In der Bernsteinstadt Ribnitz-Damgarten treffen Besucher in Galerien, Werkstätten und Museen immer wieder auf das Gold des Meeres – in vielseitigen aber vor allem schmückenden Facetten.

Deutsches Bernsteinmuseum | Eine einzigartige Ausstellung mit 1.600 hochwertigen Exponaten gewährt Einblick in die Geologie des fossilen Harzes und in die Kunst- und Kulturgeschichte des baltischen Bernsteins.

Ostseeschmuck Schaumanufaktur | Eine gläserne Produktion zeigt hier die wichtigsten Stationen der Schmuckgestaltung und -herstellung. Die riesige Verkaufsausstellung begeistert mit ihrem breit gefächerten Schmucksortiment.

Kultur erleben

In der Bernsteinstadt gehören zahlreiche Konzerte und traditionelle Feste zum ganzjährigen Kulturprogramm. In den Ausstellungen und Museen oder auf der Route der Europäischen Backsteingotik erleben Besucher Kunst, Kultur und Geschichte zum Anfassen.

Freilichtmuseum Klockenhagen | Auf dem sechs Hektar großen Museumsgelände wurden historische Gebäude aus ganz Mecklenburg-Vorpommern zusammengetragen. Zusammen mit Feldern und Tieren werden hier Ausschnitte aus 300 Jahren Kulturgeschichte präsentiert. Im Sommer locken viele Veranstaltungen und Mitmach-Angebote.

Feininger-Rundgang & Galerie im Kloster | Ein inszenierter Kunstspaziergang bietet Besuchern die Gelegenheit auf den Spuren des Bauhaus-Meisters Lyonel Feininger zu wandeln. Grafiken von Lyonel Feininger zeigt die Galerie in einer dauerhaften Ausstellung.

Das Rostocker Tor | Das Rostocker Tor ist als einziges der mittelalterlichen Ribnitzer Stadttore erhalten geblieben.



Klosteranlage Ribnitz (Fotos: Ribnitz-Damgarten)

Das gotische Tor wurde Anfang des 15. Jh. erbaut und empfängt Besucher mit Ausstellungen zur Stadtgeschichte.

Stadtkirche St. Marien | Spätromanisch im Ursprung wurde die Kirche durch große Stadtbrände wiederholt zerstört und erhielt nach zahlreichen baulichen Veränderungen ihr heutiges Erscheinungsbild. Wer die 240 Stufen des wuchtigen Turms erklommen hat, wird mit einem herrlichen Blick über Stadt und Bodden belohnt.

Klarissenkloster Ribnitz | Ein großer Teil der mittelalterlichen Kloster-Ausstattung hat sich bis heute bewahrt. Besucher können hier dem Leben der Klarissen nachspüren und Interessantes zur mecklenburgischen Landes- und Adelsgeschichte entdecken.

St. Bartholomäus Damgarten | Erbaut auf einem natürlichen Hügel, prägt die bereits im 13. Jh. entstandene Kirche den Stadtteil Damgarten.

Technik-Museum Pütznitz | Auf einer Hallenfläche von rund 12.000 qm wird ein technischer Querschnitt des menschlichen Alltagslebens im ehemaligen Ostblocks präsentiert.

KONTAKT:

TORIST-INFORMATION

Am Markt 14 | 18311 Ribnitz-Damgarten

Telefon 03821 2201

E-Mail: touristinfo@ribnitz-damgarten.de

www.bernsteinstadt.de

IMPRESSIONEN VON DEN 12. SENI



ORENSPORTSPIELEN M-V



Allgemeine Bestimmungen

Veranstalter:	Landessportbund M-V, Stadt Ribnitz-Damgarten, Kreissportbund Vorpommern-Rügenk
Veranstaltungsort:	Bernsteinstadt Ribnitz-Damgarten
Veranstaltungstermin:	22. Juni 2019
Sport- und Wettkampfzeit:	11.00 – 15.30 Uhr
Teilnehmer:	Teilnahmeberechtigt sind alle Einwohner des Landes sowie Gäste, die mindestens 40 Jahre sind.
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.lsb-mv.de Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind vorbehaltlich freier Kapazitäten möglich.
Meldeschluss:	15. Mai 2019

Teilnahmegebühren:	6,00 Euro pro Teilnehmer Die Einzahlung der Teilnahmegebühren erfolgt über die Stadt- und Kreissportbünde.
Kostenzuschüsse:	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entschädigung von Kampf- und Schiedsrichtern, Spezialkräften, Organisatoren und Helfern ■ Transportleistungen bei Sportgeräten.
T-Shirt:	Es besteht die Möglichkeit, Veranstaltungs-T-Shirts käuflich zu erwerben. Teilnehmer erhalten diese zu einem Vorzugspreis.
Tombola:	Teilnahme mit Coupon auf dem Teilnehmerschein. Die Gewinner werden im Rahmen der Abschlussveranstaltung ausgelost. Bei Abwesenheit des ermittelten Gewinners erfolgt eine erneute Verlosung.

Und das können Sie gewinnen:

■ Ein verlängertes Wochenende im Radisson Blu Rostock

2 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück und Candlelight-Dinner mit korrespondierenden Getränken.



■ DJH-Gutschein

Die Jugendherbergen in Mecklenburg-Vorpommern verlosen unter allen Teilnehmenden 2 Urlaubsgutscheine im Wert von je 200 € für einen Urlaub in einer der 16 Jugendherbergen zwischen Ostsee und Seenplatte.



■ 2 Sportgala-Eintrittskarten vom LSB

inklusive Übernachtung im Doppelzimmer mit Frühstück. Seien Sie dabei, wenn die Sportler des Jahres 2019 gekürt werden.



■ 2 Pezzi-Bälle von der AOK

Der große Gymnastikball ist ein echter Gewinn für die ganze Familie. Er ist Sitzmöbel, Übungsgerät und Spielgerät in einem. Viel Spaß damit, falls Sie ihn gewinnen!



Zeitplan

8.00 Uhr	Eröffnung des Organisationsbüros, Marktplatz Rathaus
ab 9.00 Uhr	Anreise der Teilnehmer
9.30 Uhr	Musikalisches Willkommen, Marktplatz Bühne
9.45 Uhr	Eröffnung der 13. Seniorensportspiele, Marktplatz Bühne
10.15 Uhr	Gemeinsame Erwärmung
anschließend	Aufsuchen der Sportstätten
11.00–15.30 Uhr	Sportangebote (Wettkämpfe, Mitmachangebote, Wanderungen)
16.00 Uhr	Abschlussveranstaltung, Marktplatz Bühne
16.30 Uhr	Ende der 13. Seniorensportspiele

Änderungen vorbehalten

Aktuelle Infos unter www.seniorensportspiele-mv.de





AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Ihr persönliches AOK-Gesundheitskonto:

Erstattung der Startgebühren in Höhe von **50 Euro** für AOK-Versicherte bei Teilnahme an sportlichen Veranstaltungen in Kooperation mit der AOK Nordost.

Jetzt wechseln!

AOK-jetzt.de

Landesfachverbände Wettkämpfe [nur mit Voranmeldung]

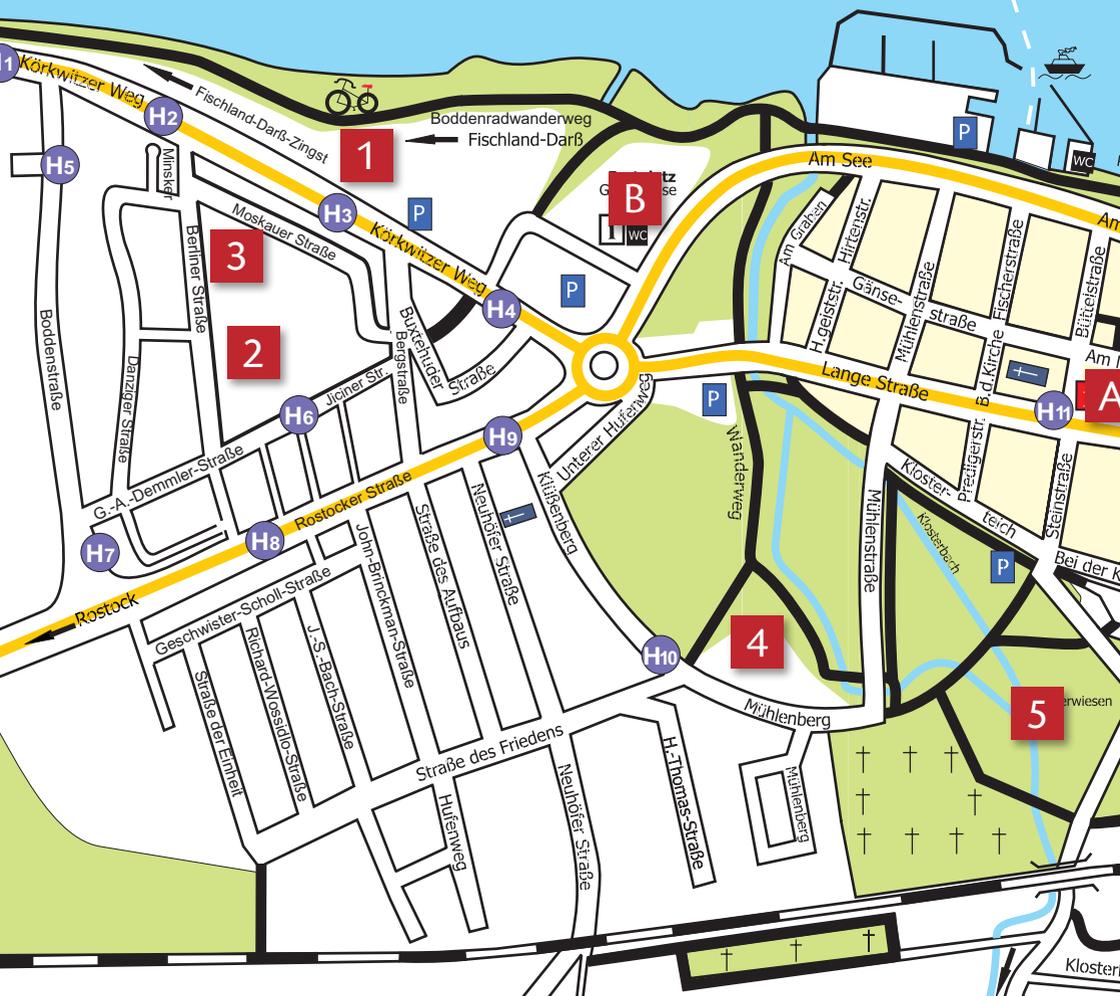
Angebot	Nr.	Sportstätte	Seite
Segeln	101	Segel-Cub Ribnitz e.V.	24
Fechten	102	Sporthalle Bauermeister-Schule	24
Tischtennis	103	Sporthalle Mühlenberg	25
Reitsport	104	Semlow	25
Schach	105	Rathaus	26
Volleyball	106	Klosterwiesen	27
Bowling	107	Bowlingcenter Leuchtfeuer R-D	27

Mitmachangebote M1 [nur mit Voranmeldung]

Angebot	Nr.	Sportstätte	Seite
Sensual Fighting für Einsteiger	201	Sporthalle Freundschaft	28
Yoga für die goldene Generation	202	Begegnungszentrum	28
Fit in den Tag	203	Sportplatz	28
KANTAERA® 50 Plus	204	Sporthalle Freundschaft	29
Koordination und Beweglichkeit	205	Begegnungszentrum	29
Funktionelles Krafttraining ab 40	206	Sportplatz	30
Walking und mehr	207	Start Sportplatz	30
Drums Alive® Golden Beats	208	Sporthalle Freundschaft	31
Sensual Fighting für Einsteiger	209	Begegnungszentrum	31
Funktionelles Krafttraining ab 40	210	Sportplatz	31
Walking und mehr	211	Start Sportplatz	32
Drums Alive® Golden Beats	212	Sporthalle Freundschaft	32
Gymnastik nach alten Schlagern	213	Begegnungszentrum	33
Fit bis ins hohe Alter mit Balance und Gleichgewicht	214	Sportplatz	33
Wanderung 10 km	301	Start/Ziel Marktplatz	34
Radwanderung 35 km	302	Start/Ziel Marktplatz	35
Gesundheitswanderung 6,7 km	303	Start/Ziel Marktplatz	35
Radwanderung 16 km	304	Start/Ziel Marktplatz	36
Aqua Fitness	401–406	Bodden-Therme	37

Zeitplan Angebote M1/WD

Anfangszeiten	Marktplatz	Marktplatz	Marktplatz	Sporthalle Freundschaft	Begegnungszentrum	Sportplatz	Treff Sportplatz	Bodden-Therme
10.50 Uhr		Start 10 km Wanderung 301						
11.00 Uhr	Start 35 km Radwanderung 302		Sensual Fighting für Einsteiger 201	Yoga für die goldene Generation 202	Fit in den Tag 203			Aqua-Fitness 401
11.10 Uhr	Start 16 km Radwanderung 304	Start 6,7 km Gesundheitswanderung 303						
11.45 Uhr								Aqua-Fitness 402
12.00 Uhr		Ab 12.00 Uhr diverse Ziel-Ankünfte	KANTAERA® 50 Plus 204	Koordination und Beweglichkeit 205	Funktionelles Krafttraining ab 40 206	Walking und mehr 207		
12.30 Uhr								Aqua-Fitness 403
13.00 Uhr			Drums Alive® Golden Beats 208	Sensual Fighting für Einsteiger 209	Funktionelles Krafttraining ab 40 210	Walking und mehr 211		
13.15 Uhr								Aqua-Fitness 404
14.00 Uhr			Drums Alive® Golden Beats 212	Gymnastik nach alten Schlagern 213	Fit bis ins hohe Alter mit Balance und Gleichgewicht 214			Aqua-Fitness 405
14.45 Uhr								Aqua-Fitness 406



A Marktplatz/Rathaus

B Parkplatz Gänsewiese

1 Bodden-Therme
Körkwitzer Weg 15

2 Sporthalle Freundschaft
Berliner Straße

3 Begegnungszentrum
G.-A.-Demmler Straße 6

Ribnitzer See



4 Sporthalle Mühlenberg
Mühlenberg 4

5 Klosterwiesen

6 Sporthalle Bauermeister-Schule
Bauermeisterplatz 1

7 Stadion am Bodden

8 Segler-Club Ribnitz e.V.

Mitmachangebote für Jedermann und Bernsteinmarkt

Marktplatz von 11.00 – 15.30 Uhr



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

Handicap-Sport

Mini-Tischtennis

Bankdrücken

Bogensport

Gewaltschutz und -prävention

Lichtpunktschießen

Jonglage

Schwungtuch

E-Bike

Darts

Angebote aus dem Sportmobil



Einfach Teilnehmerschein holen und mitmachen!

Den Teilnehmerschein erhalten Sie für 6 Euro

- bei der Anmeldung über Ihren Stadt- bzw. Kreissportbund oder
- am Veranstaltungstag am Infocenter des Landessportbundes M-V e.V. (Markt)

Enthaltene Leistungen:

- Sport- und Schnupperangebote
- Medizinische Absicherung
- Sportversicherung
- Rahmenprogramm
- eine Flasche Mineralwasser
- T-Shirt zum Vorzugspreis
- Tombola
- Busshuttle

BernsteinMARKT & PARTY

22. JUNI 2019
10.00 – 24.00 Uhr



**Herzlich willkommen
zum bunten Programm
auf dem Ribnitzer
Marktplatz:**

- Bernsteinstadt und Urlaubsregion stellen sich vor
- Bernsteinerlebnis und Bernsteinschmuck
- Regionale Produzenten und Mitmachangebote
- Historische Stadtführungen
- Geführte Kunstspaziergänge
- Vorführungen und Mitmachaktionen alter Mecklenburger Handwerks-Traditionen
- Kirchturbesteigungen und gemeinsames Singen in der Stadtkirche St. Marien
- Ermäßigter Eintritt in das Deutsche Bernsteinmuseum
- **Bernsteinparty ab 20.00 Uhr mit Sebastian Hämer live**



BERNSTEINSTADT
RIBNITZ-DAMGARTEN

bernsteinstadt.de

101 Segeln

Ausrichter	Segel-Club Ribnitz e.V.
Sportstätte	Hafen Segel-Club Ribnitz e.V.
Wettkampf	Freizeitregatta
Startberechtigt	Segler ab 40 Jahre
Austragungsmodus	Informationen über Ausrichter
Zeitplan	11.00–15.00 Uhr

102 Fechten

Ausrichter	Landesfechtverband M-V e.V.
Sportstätte	Sporthalle Bauermeister-Schule
Wettkampf	SIE- und ER-Turnier Degen Mannschaft Jede Mannschaft besteht aus einer Fechterin und einem Fechter.
Startberechtigt	Senioren ab AK 40
Austragungsmodus	Die Mannschaften werden im Losverfahren ermittelt.
Zeitplan	Beginn: ca. 11.00 Uhr



103 Tischtennis

Ausrichter	Tischtennis-Verband M-V e.V.
Sportstätte	Sporthalle Mühlenberg
Wettkampf	Damen und Herren Einzel (Nichtaktive) Damen und Herren Einzel (Aktive bis einschließlich Kreisliga)
Startberechtigt	Nichtaktive Damen und Herren AK 40-59 (Jg. 58-77) Aktive Damen und Herren AK 60-69 (Jg. 48-57) (bis einschließlich Kreisliga) AK ab 70 (Jg. 47 u. früher)
Austragungsmodus	Spielsystem wird erst nach Meldeschluss festgelegt.
Zeitplan	11.00–15.00 Uhr

104 Reiten

Ausrichter	Landesverband M-V für Reiten, Fahren und Voltigieren e.V. RFV Semlow e.V.
Sportstätte	Reitanlage Semlow
Wettkampf	Dressurprüfung Kl. A Springprüfung Kl. A
Startberechtigt	WBO/LPO: Stamm-Mitgl. a. RV d. LV MV
Austragungsmodus	s. Ausschreibung des Verbandes
Zeitplan	11.00–15.00 Uhr

105 Schach

Ausrichter	Landesschachverband M-V e.V.
Sportstätte	Rathaus, Markt
Wettkampf	Teilnahmeberechtigt sind organisierte und nichtorganisierte Schachspieler aus M-V und anderen Bundesländern
Startberechtigt	Offenes Einzel- bzw. Mannschafts-Schnellschachturnier Schweizer System <ul style="list-style-type: none"> ■ Rundenanzahl je nach teilnehmenden Spielern bzw. Mannschaften ■ Bedenkzeit: 15 Minuten pro Spieler
Austragungsmodus	Infos über Ausrichter
Zeitplan	11.00–15.00 Uhr



106 Volleyball

Ausrichter	Volleyballverband M-V e.V.
Sportstätte	Klosterwiesen Sandplatz
Wettkampf	Damen, Herren, Mix –Turnier
Startberechtigt	Vereinsmannschaften (auch Spielgemeinschaften aus max. 2 Vereinen, Freizeit-/Hobbymannschaften.) Die Turnierkapazitäten sind begrenzt. Berücksichtigung nach Meldeeingang. Alle aktiven Teilnehmer/innen müssen am Wettkampftag das 40. Lebensjahr vollendet haben.
Austragungsmodus	Richtet sich nach der Anzahl der Mannschaften
Zeitplan	11.00 –15.30 Uhr
Hinweise	1.) Meldungen an den zuständigen KSB/SSB (siehe Formblatt zentrale Ausschreibung) und zusätzlich an: 2.) Volleyballverband M-V e.V., Geschäftsstelle, Von-Flotow-Str. 20, 19059 Schwerin (formlos mit: Name des Teams/Vereins, für welches Turnier, Name u. Anschrift der Kontaktperson)

107 Bowling

Ausrichter	Sportkeglerverband M-V e.V.
Sportstätte	Bowlingcenter Leuchtfeuer
Wettkampf	Einzel, Teams
Startberechtigt	Freizeitbowler ab 40 Jahre
Austragungsmodus	Informationen über Ausrichter
Zeitplan	11.00–15.00 Uhr
Hinweise	1.) Meldungen an den zuständigen KSB/SSB (siehe Formblatt zentrale Ausschreibung) und zusätzlich an: 2.) Sportkeglerverband M-V e.V., Geschäftsstelle Zum alten Sportplatz 9, 19300 Balow E-Mail: klaus.kulla@web.de

201 Sensual Fighting für Einsteiger

Sensual Fighting bedeutet „sinnlich kämpfen“ und ist ein Fitnessprogramm mit einem Mix aus polynesisch inspiriertem Kriegstanz-Feeling im 3/4 Takt und chinesischen Qigong- und Kampfsportelementen wie Boxen, Kicken und Springen aus traditionellem Kung Fu.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Sporthalle Freundschaft
Zeitplan	11.00 – 11.40 Uhr

202 Yoga für die goldene Generation

Yoga verbindet die Harmonie der Bewegung mit dem Wissen der Anatomie. Bewegungseinschränkungen, die das Altern mit sich bringt, können mit Yoga gezielt bearbeitet werden.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Begegnungszentrum
Zeitplan	11.00 – 11.40 Uhr

203 Fit in den Tag

Der Workshop beinhaltet verschiedenste Bewegungsformen zur Stärkung des Kreislaufes und für einen guten Start in den Tag.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Sportplatz
Zeitplan	11.00 – 11.40 Uhr

204 KANTAERA® 50 Plus

Dieser Cardio-Workout-Workshop verknüpft auf harmonische und sanfte Art und Weise einfache Kampfkunstelemente mit Aerobic-Elementen. Durch kleine Bewegungsamplituden kann gelenkschonend gearbeitet werden und wird trotzdem ein wirkungsvolles Training für den Herz-Kreislauf, die Muskulatur und die Koordination ermöglicht

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Sporthalle Freundschaft
Zeitplan	12.00 – 12.40 Uhr

205 Koordination und Beweglichkeit

Körperliche Beweglichkeit ist vor allem Kopfsache. Mit vielfältigen Koordinationsübungen trainieren wir unseren großen „Denkmuskel“.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Begegnungszentrum
Zeitplan	12.00 – 12.40 Uhr



206 Funktionelles Krafttraining ab 40

Durch ganzheitliche Bewegungsabläufe werden immer mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Menschen, die im Alltag viel sitzen profitieren von funktionellem Krafttraining besonders, weil es ihnen sehr gut hilft, Alltagsaufgaben wie Treppensteigen oder Tragen von schwereren Gegenständen zu bewältigen.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Sportplatz
Zeitplan	12.00 – 12.40 Uhr

207 Walking und mehr

In einem natürlich variierendem Umfeld lässt sich nicht nur das Wohlbefinden steigern, es können auch besonders effektive Trainingsreize für Kondition und Koordination gesetzt werden. Auf dem Weg zur Gertrudenkapelle erhalten die TeilnehmerInnen einen kleinen Einblick in das Outdoorprogramm.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Start Sportplatz
Zeitplan	12.00 – 12.40 Uhr



208 Drums Alive® Golden Beats

Drums Alive® begeistert alle Menschen, ob jung, alt, gesund oder beeinträchtigt. Das Trommeln setzt Endorphine frei und löst negative Gefühle auf. In diesem Workshop finden sich Balance-, Propriozeptions-, Koordinationsübungen sowie eine Reihe an funktionellen Krafttrainingsübungen wieder. Darüber hinaus bietet es hinreichend Ideen für ein interessantes Gedächtnistraining.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Sporthalle Freundschaft
Zeitplan	13.00 – 13.40 Uhr

209 Sensual Fighting für Einsteiger

Sensual Fighting bedeutet „sinnlich kämpfen“ und ist ein Fitnessprogramm mit einem Mix aus polynesisch inspiriertem Kriegstanz-Feeling im 3/4 Takt und chinesischen Qigong- und Kampfsportelementen wie Boxen, Kicken und Springen aus traditionellem Kung Fu.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Begegnungszentrum
Zeitplan	13.00 – 13.40 Uhr

210 Funktionelles Krafttraining ab 40

Durch ganzheitliche Bewegungsabläufe werden immer mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Menschen, die im Alltag viel sitzen profitieren von funktionellem Krafttraining besonders, weil es ihnen sehr gut hilft, Alltagsaufgaben wie Treppensteigen oder Tragen von schwereren Gegenständen zu bewältigen.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Sportplatz
Zeitplan	13.00 – 13.40 Uhr

211 Walking und mehr

In einem natürlich variierenden Umfeld lässt sich nicht nur das Wohlbefinden steigern, es können auch besonders effektive Trainingsreize für Kondition und Koordination gesetzt werden. Auf dem Weg zur Gertrudenkapelle erhalten die TeilnehmerInnen einen kleinen Einblick in das Outdoorprogramm.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Start Sportplatz
Zeitplan	13.00 – 13.40 Uhr

212 Drums Alive® Golden Beats

Drums Alive® begeistert alle Menschen, ob jung, alt, gesund oder beeinträchtigt. Das Trommeln setzt Endorphine frei und löst negative Gefühle auf. In diesem Workshop finden sich Balance-, Propriozeptions-, Koordinationsübungen sowie eine Reihe an funktionellen Krafttrainingsübungen wieder. Darüber hinaus bietet es hinreichend Ideen für ein interessantes Gedächtnistraining.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Sporthalle Freundschaft
Zeitplan	14.00 – 14.40 Uhr

213 Gymnastik nach alten Schlagern

Musik aus Jugendtagen gibt uns Schwung für die heutige Zeit. Wir aktivieren bewusst unser Bewegungsgedächtnis und erleben eine freudbetonte Variante der Gymnastik.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Begegnungszentrum
Zeitplan	14.00 – 14.40 Uhr

214 Fit bis ins hohe Alter mit Balance und Gleichgewicht

Fitness im Alter bedeutet Mobilität, Stärke, Bewegungssicherheit und Beweglichkeit. Gezielte Übungen helfen, Körper und Kopf bis ins hohe Alter fit zu halten.

Ausrichter	Landesturnverband M-V e.V.
Sportstätte	Sportplatz
Zeitplan	14.00 – 14.40 Uhr



301 Wanderung 12 km

Ausrichter	Ribnitzer Sportverein 1919 e.V. LSB M-V e.V.	
Strecke	Ribnitz Marktplatz – Bodden - Nizzepark – Damgarten – Schloss Pütznitz – Hafen Damgarten – Ribnitz Marktplatz	
Zeitplan	10.40 Uhr	Vorstart-Teilnehmerinformation Marktplatz Ribnitz-Damgarten
	10.50 Uhr	Start Marktplatz
	ca. 14.30 Uhr	Ankunft Marktplatz
Informationen	<p>Die Wanderung führt Sie entlang des Boddens und durch den Nizzepark in Richtung Damgarten. Mit einem kleinen Besuch beim Schloss Pütznitz und am Hafen Damgarten ist diese reizvolle Strecke etwas für ausdauernde Wanderfreunde.</p> <p>Erfahrene Wanderführer begleiten die Teilnehmenden. Auf Einhaltung der Regeln der STVO wird hiermit hingewiesen!</p> <p>Zwei Verpflegungspunkte (Selbstzahler)/WC/ Erste Hilfe werden auf der Strecke angeboten.</p>	



302 Radwandern 35 km

Ausrichter	Ribnitzer Sportverein 1919 e.V. LSB M-V e.V.
Strecke	Rund um das Recknitztal
Zeitplan	09.00 – 10.30 Uhr Radservice/Radausleihe (kostenfrei) Radcenter Heß Fritz-Reuter-Str. 11 18311 Ribnitz-Damgarten 11.00 Uhr Start Marktplatz ca 15.00 Uhr Ankunft Marktplatz
Informationen	Die Radwanderung rund um das Recknitztal bietet eine landschaftliche Vielfalt, es ist Lebensraum vieler bedrohter Pflanzen- und Tierarten mit einer einzigartigen Wiesenvegetation. Radservice/Begleitfahrzeug auf der Strecke von der Firma Zweirad Lange. Verpflegungspunkt Wasserwanderrastplatz Marlow wird auf der Strecke angefahren (Selbstzahler).

303 Gesundheitswanderung 7 km

Ausrichter	Ribnitzer Sportverein 1919 e.V. LSB M-V e.V.
Strecke	Ribnitz Marktplatz – Boddens – Nizzepark – Hafen Damgarten – Ribnitz Marktplatz
Zeitplan	11.00 Uhr Vorstart-Teilnehmerinformation Bühne Marktplatz 11.10 Uhr Start Marktplatz ca. 13.30 Uhr Ankunft Marktplatz
Informationen	Die Wanderung führt Sie entlang des Boddens und durch den Nizzepark in Richtung Hafen Damgarten. Dort erwartet Sie ein kleines sportliches Programm zur Gesundheitsförderung. Erfahrene Wanderführer begleiten die Teilnehmenden. Auf Einhaltung der Regeln der STVO wird hiermit hingewiesen! Ein Verpflegungspunkt (Selbstzahler)/WC/Erste Hilfe wird auf der Strecke angeboten.

304 Radwandern 16 km

Ausrichter	Ribnitzer Sportverein 1919 e.V. LSB M-V e.V.
Strecke	Wald und Moor
Zeitplan	09.00 – 10.30 Uhr Radservice/Radausleihe (kostenfrei!) Radcenter Heß Fritz-Reuter-Straße 11 18311 Ribnitz-Damgarten 11:10 Uhr Start Marktplatz ca. 13:00 Uhr Ankunft Marktplatz
Informationen	Die Radwanderung führt Sie in Richtung Stadtforst Ribnitz-Damgarten. Hier erleben Sie die grüne Seite der Bernsteinstadt mit einem kleinen Aufenthalt des Infozentrums „Wald und Moor“. Radservice/Begleitfahrzeug auf der Strecke von der Firma Zweirad Lange. Verpflegungspunkt wird auf der Strecke angefahren (Selbstzahler).



401 – 406 Aquafitness

Ausdauertraining im Wasser mit Musik mit gymnastischen, kräftigenden und schwimmerischen Übungselementen

Ausrichter	Bodden-Therme Ribnitz-Damgarten
Zeitplan	401: 11.00 – 11.25 Uhr 402: 11.45 – 12.10 Uhr 403: 12.30 – 12.55 Uhr 404: 13.15 – 13.40 Uhr 405: 14.00 – 14.25 Uhr 406: 14.45 – 15.10 Uhr
Informationen	Einlass ca. 10 min vor Kursbeginn; Anmeldung Nach dem Kurs besteht die Möglichkeit zum individuellen Schwimmen im Sportbecken. Zur Nutzung weiterer Angebote der Bodentherme (Sauna, Imbiss) kann auf eigene Kosten ein Chip erworben werden.

Weitere Aktivitäten

Fußball

Ausrichter	Landesfußballverband M-V e.V.
Sportstätte	Sportplatz Tannenblick, Damgarten
Aktivität	Freundschaftsspiel Rostocker FC / ScanHaus Marlow Kreisauswahl Mecklenburgische Seenplatte
Zeitplan	11.00 – 12.30 Uhr

Kanuwandern

Ausrichter	Landeskanuverband M-V e.V.
Sportstätte	Hafen Damgarten
Aktivität	Kanuwanderung entlang der Recknitz und auf dem Saaler Bodden
Zeitplan	ab 11.00 Uhr

Stadtsporbund Rostock e.V.

Herr Andreas Röhl
Kopernikusstraße 17a
18057 Rostock
Tel. 0381/2 01 98 47
Fax 0381/2 01 98 49
stadtsporbund-rostock@t-online.de

Stadtsporbund Schwerin e.V.

Herr Dirk Pollakowski
Lübecker Straße 46
19053 Schwerin
Tel./Fax 0385/79 88 10
info@stadtsporbund-schwerin.de

**Kreissportbund
Mecklenburgische Seenplatte e.V.**

Herr Matthias Held
Schwedenstraße 25
17033 Neubrandenburg
Tel. 0395/57 06 16-0
Fax 0395/57 06 16-16
info@ksb-seenplatte.de

**Kreissportbund
Landkreis Rostock e.V.**

Herr Burkhard Beck
Stülower Weg 15
18209 Bad Doberan
Tel. 03 82 03/6 25 82
Fax 03 82 03/73 66 04
sj-lro@t-online.de

**Kreissportbund
Vorpommern-Rügen e.V.**

Herr Andreas Boehk
Barther Straße 70
18437 Stralsund
Tel. 0 38 31/29 75 60
Fax 0 38 31/29 07 73
info@ksb-vr.de

**Kreissportbund
Nordwestmecklenburg e.V.**

Frau Kerstin Groth
Bürgermeister-Haupt-Straße 48
23966 Wismar
Tel. 0 38 41/3 26 58 80
Fax 0 38 41/3 26 58 81
info@ksb-nwm.de

**Kreissportbund
Vorpommern-Greifswald e.V.**

Herr Thomas Plank
Stockholmer Straße 21
17389 Anklam
Tel. 0 39 71/2 58 84 10
Fax 0 39 71/2 58 84 15
info@ksbv-g.de

**Kreissportbund
Ludwigslust-Parchim e.V.**

Frau Kriemhild Kant
Grabower Allee 8
19288 Ludwigslust
Tel. 0 38 74/66 66 47
Fax 0 38 74/66 66 48
info@ksb-ludwigslust-parchim.de

SENIOREN SPORTSPIELE

MECKLENBURG-VORPOMMERN





Immer ein gutes Gefühl –
mit einem Schutzengel an
Ihrer Seite.

Alle Sicherheit für uns im Norden.

PROVINZIAL
Die Versicherung der  Sparkassen