



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](https://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 Landessportspiele, 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](mailto:buchen@kaiserbaeder-auf-usedom.de)

[www.kaiserbaeder-auf-usedom.de](http://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](http://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

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

**Änderungen vorbehalten**  
Aktuelle Infos unter [www.landessportspiele-mv.de](http://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 ]

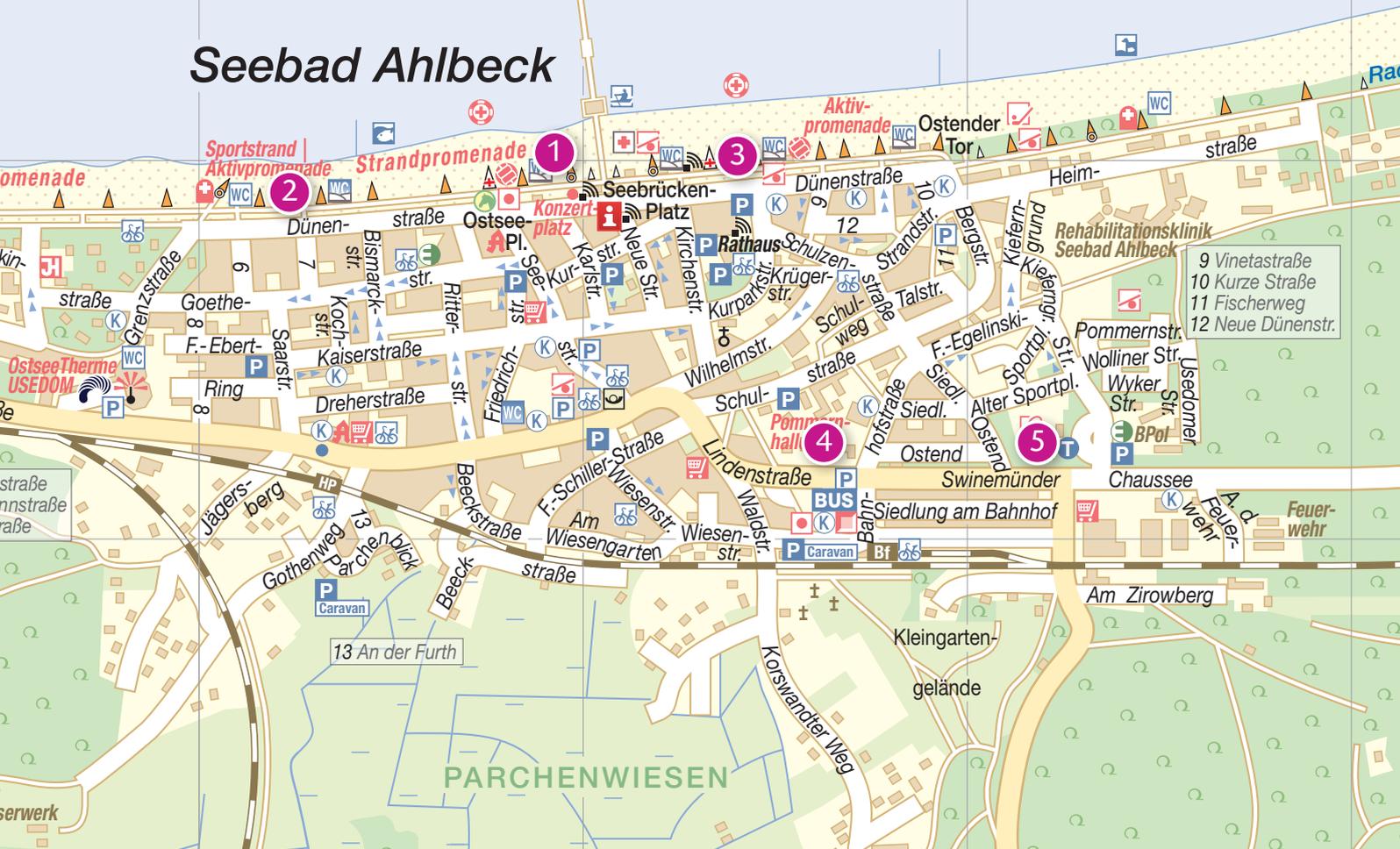
Angebot	Nr.	Sportstätte	Seite
Funki Fit	201	Pommernhalle Ahlbeck	24
ENERGY DANCE®	202 211	Pommernhalle Ahlbeck	24 24
Popgymnastik	203 210	Pommernhalle Ahlbeck	25 25
Step-Aerobic	204	Pommernhalle Ahlbeck	25
Medizin nach Noten	205	Pommernhalle Ahlbeck	26
Drums Alive®	206 209 212	Pommernhalle Ahlbeck	26 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

## Zeitplan Fitness und Gesundheit

Beginn	Wanderungen		Tennishalle Ahlbeck GYMWELT		Pommernhalle Ahlbeck FITNESS-PARTY	
	10.30 Uhr	10.40 Uhr	Feld 1	Feld 2	Feld 1	Feld 2
10.30 Uhr	Wanderfahrt Kanu 302	Wanderung 12,5 km 301				
10.40 Uhr			Gymnastik & Co für alle junggebliebenen Älteren 213	Krafttraining mit dem Körpergewicht 214	Popgymnastik 203	ENERGY DANCE® 202
11.00 Uhr					Drums Alive® 206	Medizin nach Noten 205
12.00 Uhr			Gymnastik & Co für alle junggebliebenen Älteren 215	Krafttraining mit dem Körpergewicht 216		
12.30 Uhr					Drums Alive® 209	RambaZumba 208
13.00 Uhr			Schlagerymnastik – mit Pep zum Abschluss 217	METime – Entspannung und Reflektion 218	Drums Alive® Golden Beats 212	ENERGY DANCE® 211
14.00 Uhr						PowerBauch (HIT) 207
						Popgymnastik 210

[ 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

<b>Ausrichter</b>	Landesfechtverband M-V e.V.
<b>Sportstätte</b>	Sportstrand Kaiserbäder, Dünenstraße 61, Strandaufgang 1Y/1Z 17419 Seebad Heringsdorf/ OT Seebad Ahlbeck
<b>Wettkampf</b>	Kaiserbäder Beach Fencing Cup 2023
<b>Startberechtigt</b>	Alle Altersklassen ab AK 17 Degen, Florett, Säbel Anmeldung ab 01.02.2023 bis 30.04.2023 über das Ophardt MeldeSystem.
<b>Austragungsmodus</b>	Marathonturnier nach den Regeln des Strandfechtens. Informationen siehe Hinweise. Informationen Startgeld/Ort usw. in der Aus- schreibung.
<b>Zeitplan</b>	11.00 Uhr Beginn der Wettkämpfe 15.00 Uhr Ende der Wettkämpfe
<b>Hinweise</b>	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 <a href="https://www.fechten.org/fileadmin/dokumente/breitensport/Beachfencing.pdf">https://www.fechten.org/fileadmin/ dokumente/breitensport/ Beachfencing.pdf</a>

## 102 Schnellschach

<b>Ausrichter</b>	Landesschachverband M-V e.V.
<b>Sportstätte</b>	Europäische Gesamtschule Insel Usedom, Lindenstraße 112, 17419 Heringsdorf (Indoor)
<b>Wettkampf</b>	Landeseinzelmeisterschaft Schnellschach
<b>Startberechtigt</b>	Offen für alle spielberechtigten Mitglieder aus Vereinen des LSV M-V e.V.
<b>Austragungsmodus</b>	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.
<b>Zeitplan</b>	Anwesenheitsmeldung bis 9.45 Uhr Wettkampfbeginn: nach Eröffnungs- veranstaltung Das Spiellokal ist ab 9.00 Uhr geöffnet
<b>Hinweise</b>	Spielmaterial wird vom ausrichtenden Verein zur Verfügung gestellt

## 103 Beachvolleyball

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

## 104 Beachhandball

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

## 105 Beachsoccer

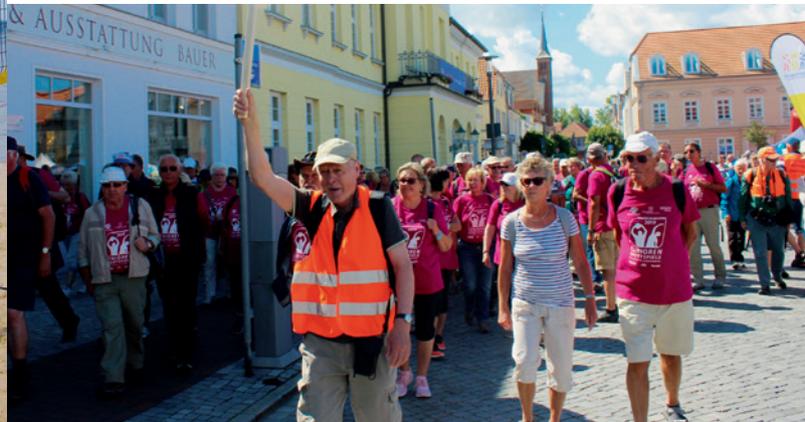
<b>Ausrichter</b>	Landesfußballverband Mecklenburg-Vorpommern
<b>Sportstätte</b>	Sportstrand Kaiserbäder, Dünenstraße 61, Strandaufgang 1Y/1Z 17419 Seebad Heringsdorf/ OT Seebad Ahlbeck
<b>Wettkampf</b>	Beachsoccer-Cup der Herren sowie ein Nachwuchsturnier (vrs. B-Juniorinnen)
<b>Startberechtigt</b>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

## 106 Basketball 3x3

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

## 107 Beachtennis

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

<b>Ausrichter</b>	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
<b>Sportstätte</b>	Pommernhalle Ahlbeck (Feld 1)
<b>Zeitplan</b>	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

<b>Ausrichter</b>	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
<b>Sportstätte</b>	Pommernhalle Ahlbeck (Feld 2)
<b>Zeitplan</b>	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

<b>Ausrichter</b>	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
<b>Sportstätte</b>	Pommernhalle Ahlbeck
<b>Zeitplan</b>	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

<b>Ausrichter</b>	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
<b>Sportstätte</b>	Pommernhalle Ahlbeck (Feld 1)
<b>Zeitplan</b>	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*

<b>Ausrichter</b>	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
<b>Sportstätte</b>	Pommernhalle Ahlbeck (Feld 2)
<b>Zeitplan</b>	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*

<b>Ausrichter</b>	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
<b>Sportstätte</b>	Pommernhalle Ahlbeck (Feld 3)
<b>Zeitplan</b>	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*

<b>Ausrichter</b>	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
<b>Sportstätte</b>	Pommernhalle Ahlbeck (Feld 1)
<b>Zeitplan</b>	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*

<b>Ausrichter</b>	Kreissportbund Vorpommern-Greifswald e.V.
<b>Sportstätte</b>	Pommernhalle Ahlbeck (Feld 2)
<b>Zeitplan</b>	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.*

<b>Ausrichter</b>	Landesturnverband M-V e.V.
<b>Sportstätte</b>	Tennishalle Ahlbeck (Feld 1)
<b>Zeitplan</b>	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.*

<b>Ausrichter</b>	Landesturnverband M-V e.V.
<b>Sportstätte</b>	Tennishalle Ahlbeck (Feld 2)
<b>Zeitplan</b>	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.*

<b>Ausrichter</b>	Landesturnverband M-V e.V.
<b>Sportstätte</b>	Tennishalle Ahlbeck (Feld 1)
<b>Zeitplan</b>	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.*

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

## 301 Wanderung 12,5 km

<b>Ausrichter</b>	Laufmützen Usedom/LSB M-V e.V.
<b>Strecke</b>	Historische Altstadt – Strandpromenade Richtung Heringsdorf bis Strandaufgang 2/Y – Gothensee – Kur- und Heilwald – Historische Uhr Ahlbeck
<b>Zeitplan</b>	10.40 Uhr Vorstart-Teilnehmerinformation Bühne/Kurgarten 10.50 Uhr Start Historische Uhr Ahlbeck ca. 14.00 Uhr Ankunft Historische Uhr Ahlbeck
<b>Informationen</b>	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

<b>Ausrichter</b>	Landeskanuverband Mecklenburg-Vorpommern 1990 e.V.
<b>Strecke</b>	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
<b>Zeitplan</b>	10.30 Uhr Treff bei den Booten 11.00 Uhr Ablegen ca. 15.00 Uhr Rückkehr
<b>Informationen</b>	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.