

Kreisseniorens Spiele 2018

Detaillierte Ausschreibungen bzw. weitere Infos zu den einzelnen Wettkämpfen über die ausrichtenden Vereine (siehe jeweilige Sportart) oder bei:

Kreissportbund Vogtland e.V.
Ralf Schmutzler
Schenkendorfstraße 14
08525 Plauen
Tel.: 03741 – 40411-14
Fax: 03741 – 40411-11
E-mail: schmutzler@ksb-vogtland.de

22. Vogtländische Seniorenwanderung - Auftaktveranstaltung

Ausrichter: KSB Vogtland e.V.

Termin: Donnerstag, den 20.09.18
10.00 Uhr offizielle Eröffnung der Seniorensportwoche
Beginn: 10.00 Uhr
ca. 8 km geführt und 12 km ausgeschildert; 4 € Startgebühr

Ort: Waldwirtschaft Jacob, Neue Breitenfelder Straße 11
08528 Markneukirchen, OT Wohlhausen

Neben der Wanderung gibt es noch weitere Mitmach- und Sportangebote:

***Laser-Power-Schießen - Nordic-Walking - Leitergolf
- Gesundheitsmitmachangebote - Fitnessübungen -
Torwandschießen - Maxi-Badminton.....***

NEU: die Möglichkeit für fitte Senioren das Ablegen des Deutschen Sportabzeichens, Bedingungen als Anlage beiliegend –oder:

Meldungen bis 12.09./Infos unter:

KSB Vogtland e. V. – Ramona Werner
Schenkendorfstraße 14
08525 Plauen
Tel.: 03741 – 40411-16/ Fax: 03741 – 40411-11
E-mail: werner@ksb-vogtland.de



Fit Mix

- Ausrichter:** Spaß mit Sport SMS Plauen e.V.
- Termin:** Montag, den 17.09.18 – 14.00 – 15.30 Uhr und
Donnerstag, den 20.09.18 – 15.00 – 16.30 Uhr
- Ort:** Plauen, Turnhalle Stresemannstraße
- Meldungen/Infos unter:** SMS Plauen e.V. – Martina Mitschke
Tel.: 03741 – 422298
Turnsachen und Hallenschuhe mitbringen!

Kegelschnuppertag in Pausa

- Ausrichter:** Kegelverein Pausa e.V.
- Termin:** Montag, den 17.09.18 – 17.00 – 19.00 Uhr
- Ort:** Kegelbahn Pausa, Am Plauenschen Tor 10 a
- Meldungen/Infos unter:** Frau Richter
Tel.: 037432 - 20966
Keine Straßenschuhe tragen, saubere Turnschuhe und Sportsachen

Senioren-Schwimmen

- Ausrichter:** SV Fortuna Auerbach, Abt. Wasserball e.V.
- Termin:** Montag, den 17.09.18 18.30 – 20.00 Uhr
- Ort:** Waldbad Brunn
- Meldungen/Infos unter:** Ralf Schmutzler
Tel.: 03741 – 40411-14
Fax: 03741 – 40411-11
E-mail: schmutzler@ksb-vogtland.de



Walking/Nordic Walking

- Ausrichter:** Spaß mit Sport SMS Plauen e.V.
- Termin:** Montag, den 17.09.18 – 9.00 Uhr
- Ort:** Treffpunkt: Plauen, Vogtlandstadion
- Meldungen/Infos unter:** SMS Plauen e.V. – Martina Mitschke
Tel.: 03741 - 422298

Federball

- Ausrichter:** Spaß mit Sport SMS Plauen e.V.
- Termin:** Montag, den 17.09.18 – 17.00 – 18.30 Uhr
- Ort:** Plauen, Turnhalle Stresemannstraße
- Meldungen/Infos unter:** SMS Plauen e.V. – Martina Mitschke
Tel.: 03741 – 422298
Turnsachen und Hallenschuhe mitbringen!

Aqua Jogging

- Ausrichter:** Spaß mit Sport SMS Plauen e.V.
- Termin:** Montag, den 17.09.18 – 11.45 – 12.35 Uhr
- Ort:** Plauen, Stadtbad Hofer Straße
- Meldungen/Infos unter:** SMS Plauen e.V. – Martina Mitschke
Tel.: 03741 – 422298
Badesachen mitbringen!



Frauengymnastik

- Ausrichter:** VSG Rodewisch e.V.
- Termin:** Montag, den 17.09.18 – 19.00 – 20.00 Uhr
- Ort:** Rodewisch, Turnhalle Pestalozzigymnasium
- Meldungen/Infos unter:** Kerstin Petzold
Tel.: 03745 - 70594
Turnsachen und Hallenschuhe mitbringen!

Senioren sport

- Ausrichter:** Spaß mit Sport SMS Plauen e.V.
- Termin:** Dienstag, den 18.09.18 – 15.00 – 18.00 Uhr
- Ort:** Plauen, Turnhalle Stresemannstraße
- Meldungen/Infos unter:** SMS Plauen e.V. – Martina Mitschke
Tel.: 03741 – 422298
Turnsachen und Hallenschuhe mitbringen!

Smovey

- Ausrichter:** Kreissportbund Vogtland e.V.
- Termin:** Dienstag, den 18.09.18 – 10.00 – 12.00 Uhr
- Ort:** Plauen, Schenkendorfstraße 14
- Meldungen/Infos unter:** Ramona Werner
Tel.: 03741-404 1116



Sport und Demenz

Praktische Umsetzung in die Übungseinheit

- Ausrichter:** Kreissportbund Vogtland e.V.
- Termin:** Dienstag, den 18.09.18 – 14.00 – 18.30 Uhr
- Ort:** Plauen, Schenkendorfstraße 14
- Meldungen/Infos unter:** Ramona Werner
Tel.: 03741-404 1116 Meldetermin: 12.09.18

Judo-Sport zum Ausprobieren

- Ausrichter:** TSV „Vorwärts“ Mylau e.V.
- Termine:** Dienstag, den 18.09.18 – 18.30 – 20.00 Uhr männl./weibl.
Donnerstag, den 20.09.18 – 18.30 – 20.00 Uhr männl./weibl.
- Ort:** Mylau, Turnhalle Rosa-Luxemburg-Straße 6
- Meldungen/Infos unter:** Bernd Dittmann
Tel.: 03765 – 300846, Handy: 0174-3990030
Mail: tsv-mylau-judo@freenet.de

Turnsachen und Hallenschuhe mitbringen

„Kufentalent“ zum ausprobieren

- Ausrichter:** TSV „Vorwärts“ Mylau e.V.
Abteilung Eisschnelllauf
- Termine:** Dienstag, den 18.09.18 – ab 16.00 Uhr männl./weibl.
Donnerstag, den 20.09.18 – ab 16.00 Uhr männl./weibl.
- Ort:** Mylau, Rollbahn am Freibad
- Meldungen/Infos unter:** Birgit Heidemüller
Tel./Fax: 03765 – 21977, Handy 0170-5437071
Mail: heidemueller-mylau@t-online.de
Bitte vorher unbedingt mit Frau Heidemüller in Verbindung setzen!!!!

Sportschießen (LG, KK, GK)

- Ausrichter:** 1. Adorfer Schützenverein e.V.
- Termin:** Dienstag, den 18.09.18 – 17.00 - 20.00 Uhr
Freitag, den 21.09.18 – 17.00 – 20.00 Uhr
- Ort:** Schützenhalle Arnsgrün, 08626 Adorf, OT Arnsgrün, Adorfer Str. 37
- Meldungen/Infos unter:** Jens Eckert
Tel.: 0177-4829200
- Startgebühr/Unkostenbeitrag: 10 € pro Person**

Kegeln – offene Mitmachangebote

- Ausrichter:** KSC Reichenbach/Mylau e.V.
- Termin:** Dienstag, den 18.09.18 – Beginn: 17.00 Uhr
weibliche Senioren
Mittwoch, den 19.09.18 – Beginn: 17.00 Uhr
männliche Senioren
- Ort:** Mylau, Kegelbahn zur „Alten BBS“ (Turnschuhe mitbringen)
- Meldungen/Infos unter:** KSC Reichenbach/Mylau e.V. – Ralph Werner
Tel.: 0175-4643282
- Saubere Turnschuhe mitbringen!**

Seniorenport über 60 Jahre - nur weiblich -

Schnupper-Mitmachangebote:
Rückenschule, Bauch-Beine-Po, Gleichgewichtstraining.....

- Ausrichter:** ESV Lok Adorf e.V.
- Termin:** Dienstag, den 18.09.18 – 14.00 – 15.00 Uhr
- Ort:** Adorf, Turn-Vater-Jahn-Halle, Schützenstraße
- Meldungen/Infos unter:** **Sportkleidung mit Hallenschuhen und Spaß**

Sport mit Spaß bei Turn- und Ballspielen

- Ausrichter:** TSV „Vorwärts“ Mylau e.V.
- Termin:** Mittwoch, den 19.09.18 – Beginn: 20.00 Uhr
weibliche Senioren
- Termin:** Freitag, den 21.09.18 – Beginn: 18.00 Uhr
männliche Senioren
- Ort:** Mylau, Turnhalle R.-Luxemburg-Straße
(Sportbekleidung und Turnschuhe mitbringen)
- Meldungen/Infos unter:** TSV „Vorwärts“ Mylau e.V. – Gabriele Förster
Tel.: 0172-7552101
E-mail: gabriele_foerster@yahoo.de
Turnsachen und Hallenschuhe mitbringen!

Offenes Mitmachangebot im Seniorensport

- Ausrichter:** BSV Elsterberg e.V.
- Termin:** Mittwoch, den 19.09.18 – 18.30 - 20.00 Uhr
- Ort:** Elsterberg, Turnhalle der Grundschule, Wallstraße 16
- Meldungen/Infos unter:** Katrin Ringel
Tel.: 03741 – 40411-20
E-Mail: ringel@ksb-vogtland.de
Turnsachen und Hallenschuhe mitbringen!

Offenes Mitmachangebot im Golf

- Ausrichter:** Golfclub Talsperre Pöhl e.V.
- Termin:** Donnerstag, den 20.09.18 – 15.00 - 18.00 Uhr
- Ort:** Golfanlage, 08543 Möschwitz, Voigtsgrüner Straße 20
- Meldungen/Infos unter:** Unkostenbeitrag: 5,00 €, Meldungen bis: 10.09.18

Friedemar Schmidt
Tel.: 0170/8219055
E-Mail: Friedemar-schmidt@t-online.de
Sportliche Kleidung und Schuhe mitbringen!

Deutsches Laufabzeichen für die sport- und gesundheitsbegeisterte Generation AK 50 +

Ausrichter: KSB Vogtland/LAVerband Vogtland e.V.
Termin: Freitag, den 21.09.18 – 09.30 – 11.30 Uhr
Ort: Reichenbach, Stadion Wasserturm
Startgebühr: **2 Euro (incl. Urkunde)**
Meldungen/Infos unter: bis 14.09.18 an Ramona Werner
03741-4041116
E-mail: werner@ksb-vogtland.de

Vogtlandmeisterschaften im Tischtennis

Ausrichter: KFA Tischtennis Vogtland e.V.
Termin: Sonntag, den 23.09.18 – 09.00 Uhr
Ort: Treuen, Sporthalle
Startgebühr: **2 Euro**
Meldungen/Infos unter: aktive TT-Spieler, siehe Ausschreibung vom Verband unter www.vogtland-tischtennis.de

Dein persönlicher Leistungs-Check – Deutsches Sportabzeichen

Termin: 20.09.2018, 12.00 – 15.00 Uhr
Ort: Sportplatz, Am Schwimmbad, 08528 Markneukirchen

Bronze, Silber oder Gold - für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen.

200 m in max 11 Min. am Stück schwimmen oder

400 m für die Gruppe Ausdauer statt 3000 m Lauf, AK ab 75 Jahre 200 m oder

15 Min. Dauerschwimmen (im offenen Gewässer möglich), offensichtliche Fortbewegung muss ersichtlich sein

Die Schwimmfertigkeit musst Du Dir auf einem Formular (Internet/KSB/oder siehe Ausschreibung) von Deinem **Bademeister** oder **DSA-Abnahmeberechtigten mit Ausweis**) bestätigen lassen und an diesem Tag mitbringen.

Wir bieten an diesem Tag auf dem Sportplatz, Am Schwimmbad, 08528 Markneukirchen an:

Ausdauer 3000 m Lauf

oder alternativ am 21.09.18 in Reichenbach, Stadion am Wasserturm: das Deutsche Laufabzeichen Stufe 4 - 90 min ohne Zeitbegrenzung oder Stufe 5 - 120 min ohne Zeitbegrenzung laufen in beliebigen Tempo

Kraft Medizinball 2 kg oder Standweitsprung

Schnelligkeit 50 m
30 m ab 75 Jahre

Koordination Weitsprung

Unter www.deutsches-sportabzeichen.de könnt ihr die Bedingungen einsehen.

Je nach Geschlecht und Altersklasse sind diese verschieden.

Für die Altersklasse zählt das gesamte Jahr in dem man das Alter erreicht!

Bis zum 21.09.2018 könnt ihr mit regelmäßigem Training die Bedingungen schaffen!!!

Anmeldung bis zum 12.09.2018 an Kreissportbund Vogtland e.V.
Ramona Werner
Tel.: 03741 – 4041116
E-Mail: werner@ksb-vogtland.de
Teilnahmegebühr: 5,00 €

Das DSA wird von verschiedenen Krankenkassen als Bonus bezuschusst!