

PROGRAMM

10.00 Uhr Eröffnung im Sport- und Erholungspark Strausberg durch den Schirmherren, Landrat des Landkreises Märkisch – Oderland, Herrn Gernot Schmidt



10.00 – 15.00 Uhr Sport zum Mitmachen und Zuschauen

Bewegungsmarkt „Fit für die Enkel“

Schnupper- und Mitmachangebote für Jedermann.

Sport- und Erholungspark Strausberg (Landhausstraße)

- Abnahme der Sportabzeichenbedingungen (Kugel / Weit / Sprint)
- Beach Volleyball
- Country-Dance
- Fußballtennis-Turnier
- Haltung/Kräftigung mit Pezzibällen
- Kräftigung mit dem Theraband
- Kräftigung mit dem Flexibar-Stab
- Minigolf
- Nordic Walking (7 km)
- Qigong
- Step-Aerobic
- Tennis
- Übungen mit/auf dem Balance-Kissen
- Infrarotschießen mit 100m-Lauf (Biathlon)

Angebot des Brandenburgischen Gewichtheber- und Fitnessverbandes

- Steinstoßen / Bankdrücken / Seilspringen

Angebot des Landesfachverbandes Brandenburgischer Motorsport

- Kartfahren

Angebot des Behinderten-Sportverbandes Brandenburg

- Gesundheits-Check (Screening-Test)

1. Ermittlung der Körperhaltung
2. Ermittlung der Körperfettanteile in Prozent
3. Ermittlung der aeroben Kreislaufleistungsfähigkeit
4. Feststellen der Gleichgewichtskoordinationsfähigkeit

Angebot des LTV Brandenburg

- Tanz-Trimmmeile

Wettbewerbe und Wettkämpfe

Sport- und Erholungspark Strausberg (Landhausstraße)

- Bogensport
- Tischtennis
- Fußball

Strausberg (Sporthalle OSZ Wriezener Straße 28)

- Handball

Strausberg (Kastanienallee 48)

- Billard

Flugplatz Strausberg

- Segelfliegen

Potsdam

- Badminton
- Sportschießen

Pritzwalk

- Fechten

Hennigsdorf

- Rugby

Wriezen

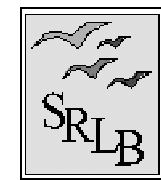
- Kegeln – Klassik

Eggersdorf

- Kegeln – Bohle

Fredersdorf (Hotel Flora)

- Kegeln-Bohle Behindertensportverband



Seniorenshow

13.00-15.00 Uhr

Unter dem Motto „Gesellig-gesund-aktiv“ findet die Seniorenshow im Sport- und Erholungspark Strausberg statt. (Bühnenprogramm)

Anschließend Auslosung von Sachpreisen.