

2. TREFFEN DER JUNGGEBLIEBENEN UND AKTIVEN SENIOREN

Termin	Sonntag, 16. Oktober 2022, 13.30 Uhr Einmarsch der Teilnehmer und Begrüßung ca. 13.45 Uhr Seniorensporttag mit Team-Fitnesswettbewerb, Nordic Walking und Alltags-Fitness-Test ca. 15.30 Uhr gemütlicher Teil mit Siegerehrung und Darbietungen
Ort:	Sportgelände Mooswald, Iznanger Straße 54, 78345 Moos
Anmeldung:	erbeten bis 02.10.2022 über www.hbtg.de
Ausrichter:	TuS Iznang

Nach unserem 1. Treffen im Jahr 2019 in Böhringen bekamen wir so viele positive Rückmeldungen, sodass wir – nach der Zwangspause in den letzten beiden Coronajahren - im Jahr 2022 wieder ein Treffen der Junggebliebenen und der aktiven Senioren durchführen möchten.

Unter dem Motto „**Habt Spass – macht mit – bleibt fit**“ erweitern wir dieses Jahr diese Veranstaltung um dem Seniorensporttag. Dieser startet um 13.30 Uhr in der schönen, neuen Sporthalle in Moos.

Wir bieten einen Team-Fitnesswettbewerb an. Zusätzlich werden eine Nordic-Walking-Strecke und ein allgemeiner Fitness-Test angeboten.

Natürlich ist die Teilnahme an den sportlichen Aktivitäten kein Muss!

Ab ca. 15.30 Uhr starten wir mit dem gemütlichen Teil. Wie beim ersten Treffen wollen wir ein buntes Programm mit Tänzen, gymnastischen Vorführungen, Gesang und Mitmachangeboten bieten.

Schön wäre es, wenn ihr selbst eine Vorführung zeigt, gerne dürft ihr aber auch „nur zum Zuschauen“ kommen. Wir wollen keine Höchstleistungen, nein – jede Art von Darbietung, altersgerecht dargeboten, freut uns und all die anderen Teilnehmer und Besucher. Wir sind unter uns!

Veranstaltungen im HBTG

Jetzt bleibt uns eigentlich nur noch die Hoffnung, dass euch diese Art von Veranstaltung wieder anspricht und ihr eure Anmeldungen bis spätestens **am 02. Oktober 2022** an den HBTG einreicht.

Wir freuen uns auf viele aktive SportlerInnen, BesucherInnen des gemütlichen Teils und Vorführgruppen.

ANJA HUBER

Vorstand für Fitness und Prävention

EHRFRIED DESCHNER

Verantwortlicher für Seniorensport im HBTG

Bei Rückfragen und der Anmeldung einer Vorführung steht Ehrfried Deschner gerne zur Verfügung. Mail: de-57@web.de , Telefon: 0177/2300567



Seniorensporttag am 16. Oktober 2022

Nordic-Walking-Strecke (ca. 5 km) ohne Anmeldung

Allgemeiner Fitness-Test ohne Anmeldung

Team-Fitnesswettbewerb: mit Anmeldung (€ 15 pro Team)

bestehend aus diesen sechs Disziplinen

- Seilspringen
- rückwärts auf Linie gehen
- auf einem Bein balancieren
- Unterarmstütz
- Teamaufgabe: „Vielfältiges mit dem Ball“ – Prellen, Werfen, Fangen, Zielen – siehe unten
- Teamaufgabe: „Geschicklichkeit ist keine Hexerei“ – siehe unten

Ein Team besteht aus vier MitspielerInnen. Es gibt Männer-, Frauen- und Mixed-Teams (2 Frauen, 2 Männer). Folgende Altersgruppen sind geplant:

51 – 60 Jahre

61 – 70 Jahre

>70 Jahre.

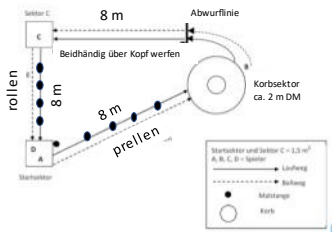
Das Anmeldeformular findet ihr unter **www.hbtg.de/events**

Nachfolgend findet ihr einen Ablaufplan zu den zwei Teamaufgaben. Gerne könnt ihr im Training schon mal probieren. Ich würde mich sehr freuen, wenn wir viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen für diesen bestimmt unterhaltsamen Wettbewerb begeistern könnten.

„Vielfältiges mit dem Ball“ – Pellen, Werfen, Fangen, Zielen (2 Min.)

Die Aufgabe wird in Vierergruppen durchgeführt - Ablauf:

- (1) A prellt den Ball um die vier aufgestellten Stangen (Volley oder Gymnastikball) bis zum Korbsektor und versucht 1x in den Korb (Korbständer ca. 2,50 m hoch) zu treffen und stellt sich hinter den Korbständer
- (2) B übernimmt den Ball, geht/läuft zur Abwurflinie, wirft den Ball beidhändig über Kopf (Einwurf) zu C und geht/läuft in den Sektor C
- (3) C fängt den Ball von B, und rollt diesen um die 4 Stangen auf den Startsektor
- (4) D fängt den Ball von C, prellt den Ball um die vier aufgestellten Stangen zum Korbsektor, etc.
- Es können so viele Durchgänge gemacht werden, wie es die 2 Minuten Zeit erlauben



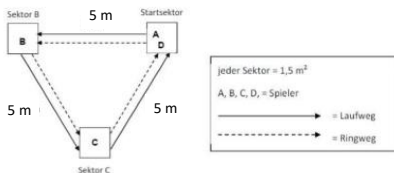
Bewertungskriterien:

- Korbtreffer: 2 Punkte
- Pro geprellter Strecke: 1 Punkt
- Pro Fangball im Sektor: 1 Punkt
- Pro gerollter Strecke: 1 Punkt

Beschreibung „Geschicklichkeit ist keine Hexerei“ – Koordinationstraining, Zeit: 2 Min.

Die Aufgabe wird in Vierergruppen durchgeführt. Ablauf:

- (1) Jeder Teilnehmer hat einen Gymnastikstab in der Hand und steht in den angegebenen Sektoren. Ein Tennisring ist im Spiel.
 - (2) A wirft den Ring zu B und geht / läuft in den Sektor B
 - (3) B versucht den Ring mit dem Stab von A zu fangen, wirft ihn zu C und geht/läuft in den Sektor C
 - (4) C versucht den Ring von B mit dem Stab zu fangen, wirft ihn zu D und geht/läuft in den Startsektor
 - (5) D versucht den Ring von C mit dem Stab zu fangen, wirft zu A, geht/läuft in den Sektor B usw.
- Es können so viele Durchgänge gemacht werden, wie es die 2 Minuten Zeit erlauben.



Bewertungskriterien:

- pro gefangenem Ring im Sektor: 1 Punkt