



Sonnabend, 04.11.2017

Elbeschwimmhalle | Virchowstraße 9 | 39106 Magdeburg

Eröffnung 10.45 Uhr, von 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr – ständig wechselnde Aktiv- und Workshopangebote:

Flachwasserbecken:

- Aquaerobic
- Aqua Power Intervall
- Aquafit
- Wassergymnastik
- Wassergymnastik für Senioren
- Krafttraining im Wasser
- Entspannung im Wasser

Sporthalle:

- Drums Alive
- Tango
- Step Aerobic
- Tanz 50+
- Zumba

Tiefwasserbecken:

- Aquajogging,
- Aqua Power Intervall
- Wassergymnastik
- Yoga auf dem SUP
- Balance mit dem SUP
- Freies Schwimmen
- Entspannung im Wasser

Gymnastikraum:

- Seminar „Ernährung“
- Orientalischer Tanz
- Bodyfit Light
- Pilates
- Yoga
- Faszienfit
- Tai Chi/Qui Gong
- Bauch Beine Po

Sportangebote nur mit Voranmeldung. Diese bitte per E-Mail mit **Angabe der gewünschten Kurse** oder per Telefon in der Geschäftsstelle des Stadtsportbundes Magdeburg (Kontakt siehe unten). Alle Angebote sind **KOSTENFREI.**

Für die Teilnehmerinnen an allen Workshops werden vier Lehreinheiten (LE) für die LSB-Übungsleiterlizenz C - Breitensport anerkannt.



Veranstalter: Stadtsportbund Magdeburg e.V.
Klaus-Miesner-Platz 3
39108 Magdeburg

Telefon: (03 91) 6 07 37 62 - 0
Telefax: (03 91) 6 07 37 62 - 2
E-Mail: info@ssb-magdeburg.de
Internet: www.ssb-magdeburg.de

Frauen Sport AktionsTag

SAMSTAG, 04.11.2017

Freier Eintritt
(Nur für Frauen)



LandesSportBund Sachsen-Anhalt e.V.

Frauen Sport AktionsTag SAMSTAG, 04.11.2017 Programm



ZEIT	FLACHWASSERBECKEN	TIEFES BECKEN VORN	TIEFES BECKEN HINTEN	ZEIT	SPORTHALLE	GYMNASTIKRAUM ESH	GYMNASTIKRAUM ISR
11.10 - 11.40 Uhr	Aquaerobic Christine Lohfink, VSB 1980 e.V.	Wassergymnastik Dania Schuster, SSB MD	Yoga auf dem SUP Ines Wedler, Sportraum e.V.	11:00 - 12:00 Uhr	Drumms Alive Josefine Mendler, Sportraum e.V.	Seminar - Ernährung: Superfood Ernährungsberatung Nicole Lins	Pilates Inken Sommer, VSB 1980
11:50 - 12:20 Uhr	Krafttraining im Wasser Christine Lohfink, VSB 1980 e.V.	Aquajogging Maria Lichtenfeld, SSB MD		12:00 - 13:00 Uhr	Tango Thomas Barth, Cocotango	Orientalischer Tanz Christina Potratz, PSV 1990 e.V.	Yoga Anke Heidmann
12:20 - 12:50 Uhr	Wassergymnastik Iris Müller, Kneipp Verein MD e.V.	Aqua Power Intervall Marie Gottschalk, VSB 1980 MD e.V.	Balance mit dem SUP Ines Wedler, Sportraum e.V.	13:00 - 14:00 Uhr	Step Aerobic Antje Gruner, PSV 1990 MD e.V.	Seminar - Ernährung: Nahrungsirrtümer Ernährungsberatung Nicole Lins	Faszienfit André Napiontek, VGBS e.V.
13:00 - 13:20 Uhr		Entspannung im Wasser Maria Lichtenfeld, SSB MD		14:00 - 15:00 Uhr	Tanz 50 + Anke Heidmann	Bodyfit Light - Entspannung für Schulter und Nacken André Napiontek, VGBS e.V.	Tai Chi/Qi Gong René Taurer, Tai Chi/Qi Gong Lehrer
13:30 - 14:00 Uhr	Aqua Power Intervall Marie Gottschalk, VSB 1980 MD e.V.	Freies Schwimmen	Yoga auf dem SUP Ines Wedler, Sportraum e.V.	15:00 - 16:00 Uhr	Zumba Durchführung noch fraglich	Pilates Susann Schütze, Sportraum e.V.	Bauch Beine Po Ronald Schärf, ISR MD e.V.
14:10 - 14:40 Uhr	Wassergymnastik für Senioren Brigitta Rotha, HSV Medizin	Aquajogging Dania Schuster, SSB MD					
14:50 - 15:20 Uhr	Krafttraining im Wasser Marie Gottschalk, VSB 1980 MD e.V.	Freies Schwimmen					
15:30 - 16:00 Uhr	Aquafit Marie Gottschalk, VSB 1980 MD e.V.	Wassergymnastik für ALLE Brigitta Rotha, HSV Medizin	Balance mit dem SUP Ines Wedler, Sportraum e.V.				