



Sonnabend, 15.10.2016

Elbeschwimmhalle
Virchowstraße 9
39104 Magdeburg

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

Flachwasserbecken:

- Aquaaerobic, Aqua Power Intervall,
- Aquafitness nach lateinamerik. Rhythmen,
- Wassergymnastik

Tiefwasserbecken:

- Aquaaerobic, Aquajogging,
- Aqua Power Intervall,
- Wassergymnastik

Sauna*

Sporthalle:

- Bauchtanz, Tai Chi/Qi Gong, Pilates auf der Rolle, Tanzfit, Soul Balance

Gymnastikraum ESH:

- Ernährungsberatung

Sportangebote nur mit Voranmeldung. Diese bitte per E-Mail mit **Angabe der gewünschten Kurse** an frauensportaktionstag@ssb-magdeburg.de oder per Telefon in der Geschäftsstelle des Stadtsportbundes Magdeburg (Kontakt siehe unten). Alle Angebote bis auf die Nutzung der Sauna* sind **KOSTENFREI**.

* Bitte beachten Sie, dass für die Nutzung der Frauensauna Gebühren entstehen.



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: frauensportaktionstag@
ssb-magdeburg.de
Internet: www.ssb-magdeburg.de



Stadtsportbund Magdeburg e.V.
Frauensport-Aktionstag 2016

otto treibt sport

Frauensport-Aktionstag
Sonnabend, 15.10.2016
Elbeschwimmhalle Magdeburg

Hallo szia! Koe
Γειά σου Hello
Tena Salama!
Bonjour Ho!
你好 Сайн уу!
こんにちは Labas!
は Olá! Привет!
Tchum-reaup Suw!
おーい! Hola
Ciao Terve!

Freier Eintritt!
(Nur für Frauen)



Programm: Sonnabend, 15.10.2016

	Flachwasserbecken	Tiefwasserbecken			Sporthalle	Gymnastikraum ESH	Sauna*
11.10 bis 11.40 Uhr	Aquaaerobic (Ulrike Beige)	Wassergymnastik (Margarete Borchardt/ VSB 1980)	Freies Schwimmen (2 Bahnen)	Schwimmabzeichen (1 Bahn)	11.00 bis 12.00 Uhr	Bauchtanz (Christina Potratz/PSV)	Ernährung mit Sport Sind Nahrungsergänzungen sinnvoll? (Ernährungsberatung Nicole Lins)
11.50 bis 12.20 Uhr	Aquafitness nach latein- amerikanischen Rhythmen (Nancy Boborowski/VGBS)	Aquajogging (Margarete Borchardt/ VSB 1980)			12.00 bis 13.00 Uhr	Pilates auf der Rolle (Johanna Kasper/ISR)	Frauensauna*
12.30 bis 13.00 Uhr	Wassergymnastik (Margarete Borchardt/ VSB 1980)	Aquaaerobic (Nancy Boborowski/VGBS)			13.05 bis 13.25 Uhr	Entspannung im Wasser (Christine Lohfink/SSB)	
13.30 bis 14.00 Uhr	AquaPower Intervall (Christine Lohfink/SSB)	Wassergymnastik (Maria Lichtenfeld/VSB 1980)	Freies Schwimmen (2 Bahnen)	Schwimmabzeichen (1 Bahn)	13.00 bis 14.00 Uhr	Tai Chi/Qi Gong (Tai Chi /Qi Gong Lehrer Renè Taurer)	Frauensauna*
14.10 bis 14.40 Uhr	Wassergymnastik für Senioren (Brigitta Rotha/HSV Medizin)	Aquajogging (Maria Lichtenfeld/VSB 1980)			14.00 bis 15.00 Uhr	Tanzfit (Nancy Boborowski/VGBS)	
14.50 bis 15.20 Uhr	Wassergymnastik (Maria Lichtenfeld/VSB 1980)	AquaPower Interval (Christine Lohfink/SSB)			15.00 bis 16.00 Uhr	Soul Balance (Xaiowei Wang/ISR)	
15.30 bis 15.50 Uhr	Entspannung im Wasser (Maria Lichtenfeld/VSB 1980)						