



Von 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr ständig wechselnde Aktiv- und Workshopangebote:

Flachwasserbecken:

- Aquafitness Intervall
- Zirkeltraining
- Rhythmische Aquafitness
- Entspannung im Wasser

Tiefwasserbecken:

- Wassergymnastik Einsteiger
- Wassergymnastik Profi
- Aquajogging
- Spaß mit der Nudel

Bahnen:

- Verbesserung der Schwimmtechniken
- Pilates auf dem SUP
- Yoga on the SUP
- freies Turmspringen

Gymnastikraum:

- Orientalischer Tanz
- Intervall-Kondition-Rhythmus
- Tai Chi - Qigon
- Yoga
- Entspannungstraining

Sporthalle:

- Drums mit Conny
- Seniorentanz
- Aroah Tanzfitness
- Tango Argentino
- Zumba für Einsteiger

Wandelgang:

- Power Food
- Gleichgewichtsparcour
- Tee Bar

Voranmeldung gewünscht. 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**.

Wenn gewünscht, können die Teilnehmerinnen an den Angeboten in den Sporträumen, bis zu 4 Lerneinheiten (LE) für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz (ÜL) C-Breitensport anerkannt bekommen.

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: nicole.timm-kuhnert@ssb-magdeburg.de
Internet: www.ssb-magdeburg.de

Veranstaltungsort: Samstag, 03.11.2018
Elbeschwimmhalle | Virchowstraße 9 | 39106 Magdeburg

Einlass: 10.00 Uhr
Eröffnung: 10.45 Uhr in der Elbeschwimmhalle

Frauen Sport AktionsTag

SAMSTAG, 03.11.2018

Freier Eintritt



++ Nur für Frauen ++ Nur für Frauen ++ Nur für Frauen ++ Nur für Frauen ++ ++ Nur für Frauen ++ Nur für Frauen ++ Nur für Frauen ++ Nur für Frauen ++ ++ Nur für Frauen ++ Nur für Frauen ++ Nur für Frauen ++ Nur für Frauen ++

Frauen Sport AktionsTag SAMSTAG, 03.11.2018 Programm



ZEITEN	FLACHWASSERBECKEN	TIEFWASSERBECKEN	BAHNEN	ZEITEN	GYMNASTIKRAUM	SPORTHALLE	WANDELGANG
11:00-11:30 Uhr	Aquafitness Intervall Margarete Borchardt (VSB 1980)	Wassergymnastik Einsteiger Marie Gottschalk (VSB 1980)	Verbesserung der Schwimmtechniken Maria Lichtenfeld (Stadtsporbund)	11:00-11:50 Uhr	Orientalischer Tanz Christina Potratz (PSV 1990)	Drums mit Conny Conny Schröter (Sport-Conny)	Power Food (Ernährungsberatung Nicole Lins)
11:45-12:15 Uhr	Zirkeltraining Marie Gottschalk (VSB 1980)	Aquajogging Margarete Borchardt (VSB 1980)	Pilates auf dem SUP Inken Sommer (VSB 1980)				
12:30-13:00 Uhr	Rhythmische Aquafitness Margarete Borchardt (VSB 1980)	Wassergymnastik Profi Marie Gottschalk (VSB 1980)	Yoga on the SUP Patricia Baeriswyl (Yogalehrerin)	12:00-12:50 Uhr	Intervall-Kondition- Rhythmus Conny Schröter (Sport-Conny)	Seniorentanz Nicole Halfpap (USC Magdeburg)	Gleichgewichts- parcour Maria Pia Rolfs (VSB 1980)
13:15-13:45 Uhr	Entspannung im Wasser Christine Lohfink (VSB 1980 MD)	Aquajogging Marie Gottschalk (VSB 1980)	freies Turmspringen Nicole Timm-Kuhnert (PSV 1990)	13:00-13:50 Uhr	Tai Chi - Qigong René Taurer (Selbstständiger Qigong-Lehrer)	Aroah Tanzfitness Nicole Halfpap (USC Magdeburg)	Tee Bar (Ernährungsberatung Nicole Lins)
14:00-14:30 Uhr	Zirkeltraining Margarete Borchardt (VSB 1980)	Wassergymnastik Einsteiger Petra Dimter (MSV Elbe)	Verbesserung der Schwimmtechniken Maria Lichtenfeld (Stadtsporbund)				
14:45-15:15 Uhr	Aquafitness Intervall Petra Dimter (MSV Elbe)	Aquajogging Maria Lichtenfeld (Stadtsporbund)	Pilates auf dem SUP Christine Lohfink (VSB 1980)	14:00-14:50 Uhr	Yoga Patricia Baeriswyl (Yogalehrerin)	Tango Argentino Thomas Barth (TangoArgentino "Con coraón" Magdeburg e.V.)	Gleichgewichts- parcour Maria Pia Rolfs (VSB 1980)
15:30-16:00 Uhr	Entspannung im Wasser Maria Lichtenfeld (Stadtsporbund)	Spaß mit der Nudel Petra Dimter (MSV Elbe)	freies Turmspringen Nicole Timm-Kuhnert (PSV 1990)	15:00-15:50 Uhr	Entspannungstraining Patricia Baeriswyl (Entspannungs- pädagogin)	Zumba für Einsteiger Maria Pia Rolfs (VSB 1980)	

Entspannungsbereich