



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

Sporthalle:

- Tabata Fitness
- Jumping (Trampolin springen)
- Yoga

- Entspannung

Großes Becken vorn:

- Wassergymnastik
- Aquajogging
- Tabata Fit

Kleines Becken:

- Aquafit
- Aqua Tabata

Großes Becken hinten:

- Stand Up Paddling (SUP)
- Pilates auf dem SUP

ORGANISATORISCHES

Anmeldung:

Die Anmeldung ist nur für einen Block möglich. Diese bitte per E-Mail mit **Angabe der gewünschten Kurse und Kontaktdaten** oder per Telefon in der Geschäftsstelle des Stadtportbundes Magdeburg (Kontakt siehe unten).

Die Teilnahme kostet 5€, bzw. mit Magdeburgpass 3€. Die Teilnahmegebühr ist am Veranstaltungstag vor Ort zu zahlen.

Wenn gewünscht, können die Teilnehmerinnen an den Angeboten in den Sporthallen, bis zu 2 Lerneinheiten (LE) für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz (ÜL) C-Breitensport anerkannt bekommen.

Teilnahmebedingungen:

- eine persönliche Anmeldung muss erfolgen.
- Schwimmkenntnisse werden zur Teilnahme im Tiefwasser vorausgesetzt.
- Geimpft, genesen oder getestet (offizielles Testzertifikat notwendig).

Es gilt die 3G-Regel. Am Veranstaltungsort besteht Maskenpflicht außerhalb der Sportangebote.

Veranstalter: Stadtportbund 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, 06.11.2021

Elbeschwimmhalle | Virchowstraße 9 | 39106 Magdeburg

Einlass: Block 1 - 10.15 Uhr | Block 2 - 13.15 Uhr

Eröffnung: Block 1 - 10.45 Uhr | Block 2 - 13.45 Uhr

Kein Imbiss vor Ort! Bitte keine Glasflaschen mitbringen!



Frauen Sport Aktionstag

SAMSTAG, 06.11.2021

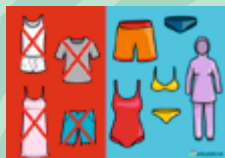
Es gilt die 3G-Regel (Geimpft, genesen oder getestet – offizielles Testzertifikat notwendig).

Am Veranstaltungsort besteht Maskenpflicht außerhalb der Sportangebote.

Teilnahme 5€ / 3€*
*mit Magdeburgpass



Am Veranstaltungsort besteht Maskenpflicht außerhalb der Sportangebote.



Im Nassbereich bitte geeignete Badebekleidung tragen!



Frauen Sport AktionsTag SAMSTAG, 06.11.2021 Programm



BLOCK 1 11:00 - 13:00 Uhr

ZEIT	SPORTHALLE	ZEIT	KLEINES BECKEN	GROSSES BECKEN VORN	GROSSES BECKEN HINTEN	SCHWIMMEN
10:45 Uhr	ERÖFFNUNG					
11:00 - 11:50 Uhr	Tabata Fitness (20) Caro Schick (Dipl. Sportwissenschaftlerin)	11:10 - 11:40 Uhr	Aquafit (12) Marie Gottschalk (VSB 1980 e.V.)	Wassergymnastik (20) Christine Lohfink (Stadtsporbund MD)	Stand Up Paddling (SUP) (10) Tina v. Hacht/Kathrin Urich (PSV 1926 MD e.V.)	frei (16)
12:05 - 12:55 Uhr	Jumping (Trampolin springen) (12) Bürgit Knoke (Jumping Point)	11:55 - 12:25 Uhr	Aqua Tabata (12) Caro Schick (Dipl. Sportwissenschaftlerin)	Aquajogging (20) Marie Gottschalk (VSB 1980 e.V.)	Pilates auf dem SUP (12) Inken Sommer (VSB 1980 MD e.V.)	frei (16)
		12:30 - 13:00 Uhr	Entspannung (12) Maria Lichtenfeld (VSB 1980 MD e.V.)	Aqua Tabata (20) Caro Schick (Dipl. Sportwissenschaftlerin)	Stand Up Paddling (SUP) (10) Tina v. Hacht/Kathrin Urich (PSV 1926 MD e.V.)	frei (16)
13:00 Uhr	VERABSCHIEDUNG					

BLOCK 2 14:00 - 16:00 Uhr

ZEIT	SPORTHALLE	ZEIT	KLEINES BECKEN	GROSSES BECKEN VORN	GROSSES BECKEN HINTEN	SCHWIMMEN
13:45 Uhr	ERÖFFNUNG					
14:00 - 14:50 Uhr	Jumping (Trampolin springen) (12) Bürgit Knoke (Jumping Point)	14:10 - 14:40 Uhr	Aqua Tabata (12) Maria Lichtenfeld (VSB 1980 MD e.V.)	Wassergymnastik (20) Petra Dimter (MSV Elbe e.V.)	Stand Up Paddling (SUP) (10) Tina v. Hacht/Kathrin Urich (PSV 1926 MD e.V.)	frei (16)
15:05 - 15:55 Uhr	Yoga (20) Diana Knoke (Balancezentrum Yogama)	14:50 - 15:20 Uhr	Aquafit (12) Petra Dimter (MSV Elbe e.V.)	Aquajogging (20) Maria Lichtenfeld (VSB 1980 MD e.V.)	Pilates auf dem SUP (12) Christine Lohfink (Stadtsporbund MD)	frei (16)
		15:20 - 15:55 Uhr	Stationstraining (14) Maria Lichtenfeld (VSB 1980 MD e.V.)	Aqua Tabata (20) Christine Lohfink (Stadtsporbund MD)	Stand Up Paddling (SUP) (10) Tina v. Hacht/Kathrin Urich (PSV 1926 MD e.V.)	frei (16)
16:00 Uhr	VERABSCHIEDUNG					

++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++ ++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++ ++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++