Von 10:00 - 14:00 Uhr ständig wechselnde Aktiv- und Workshopangebote:

VSB GEBÄUDE

Sporthalle 1:
- Aroah
- Stepfitness
- Jumping Fitness

Sporthalle 2:
- Schlingentraining
- Tango
- Faszientraining
- Brain Fitness

Fitnessraum:
- Zirkeltraining
- Fitnesszirkel
- Stationstraining

Seminarraum:
- Vortrag 1
  „Stärke Dein Immunsystem“
- Vortrag 2
  „Kennlernen der Wirkung von Samen und Nüssen“

Spiegelsaal:
- Yoga Level 1
- Pilates Level 1
- Selbstverteidigung
- Tabata Fit

Parkettsaal:
- Entspannung
- Tai Chi
- Yoga Level 2
- Qigong

Dehnungszirkel:
- Dehnung
- Stretching
- Mobilisierung

Bowlingbahn:
- Bowling Techniktipps
- Bowling Starter - Technik

SCHWIMMHALLE DIESDORF

2 Bahnen:
- Techniktraining Kraul
- Techniktraining Rücken
- Techniktraining Brust

großes Becken vorn:
- Wassergymnastik
- Aquajogging
- Tabata Fit

großes Becken hinten:
- Wasserball für Frauen

1 Bahn freies Schwimmen

Im Nassbereich bitte geeignete Badebekleidung tragen!

ORGANISATORISCHES

Anmeldung:
Anmeldung bitte per E-mail mit Angabe der gewünschten Kurse und Kontaktdaten oder per Telefon in der Geschäftsstelle des Stadtsportbundes Magdeburg (Kontakt siehe unten). Eine spontane Teilnahme ist möglich.
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 Sporträumen, bis zu 2 Lerneinheiten (LE) für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz (ÜL) C-Breitensport anerkannt bekommen.

Teilnahmebedingungen:
- Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich.
- Schwimmkenntnisse für die Angebote im Wasser sind zwingend erforderlich.
- Turnschuhe mit heller Sohle für Angebote in den Sporträumen verbindlich.

Veranstalter: Stadtsportbund Magdeburg e.V.
Friedrich-Ebert-Str. 68 | 39114 Magdeburg
Telefon: (03 91) 6 07 37 62 - 0
E-Mail: nicole.timm-kuhnert@ssb-magdeburg.de
Internet: www.ssb-magdeburg.de

Veranstaltungsort: Samstag, 04.11.2023
VSB 1980 | Große Diesdorferstr. 104 a | 39110 Magdeburg
Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr
Einlass: 08:30 Uhr
Eröffnung: 9:30 Uhr im VSB Gebäude

Der Imbiss in der Schwimmhalle ist bis 14 Uhr geöffnet!
Bitte keine Glasflaschen mitbringen!

FrauenSport AktionsTag

SAMSTAG, 04.11.2023

Teilnahme 5€ / 3€*
*mit Magdeburgpass

++ 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 ++

– Programm –

VSB GEBÄUDE

ZEIT	SPORTHALLE 1	SPORTHALLE 2	FITNESSRAUM	SEMINARRAUM	SPIEGELSAAL	PARKETTSAAL	DEHNUNGSZIRKEL	BOWLINGBAHN
09:30 Uhr	ERÖFFNUNG							
10:00 - 10:50 Uhr	Aroah	Schlingentraining		Stärke dein Immunsystem	Yoga Level 1	Entspannung		Bowling Techniktipps
	Frank Wollbrügge (VSB 1980 MD e.V.)	Erik Lange (Sportraum e.V.)		Nicole Lins (Ernährungsberatung Nicole Lins)	Patricia Baeriswyl (Omnia e.V.)	Inken Sommer (VSB 1980 MD e.V.)		Kathleen & Steven Uhe (Bowlingverband S.-A.)
11:00 - 11:50 Uhr	Step Fitness	Tango	Zirkeltraining	Wellnessstation	Pilates Level 1	Tai Chi	Dehnung	Bowling Techniktipps
	Marie Schwerthfeger (VSB 1980 MD e.V.)	Thomas Barth (Tango Argentino Magdeburg e.V.)	Inken Sommer (VSB 1980 MD e.V.)	Kennenlernen der Wirkung von Samen und Nüssen (EB Nicole Lins)	Erik Lange (Sportraum e.V.)	Rene Taurer (Qinamics)	Frank Wollbrügge (VSB 1980 MD e.V.)	Kathleen & Steven Uhe (Bowlingverband S.-A.)
12:00 - 12:50 Uhr	Jumping Fitness	Fazientraining	Fitnesszirkel		Selbstverteidigung	Yoga Level 2	Stretching	Bowling Starter - Technik
	Bürgit Knoke (Jumpingpoint)	Frank Wollbrügge (VSB 1980 MD e.V.)	Christine Lohfink (VSB 1980 MD e.V.)		Anne Tempel (PSV 1990 Magdeburg e.V.)	Patricia Baeriswyl (Omnia e.V.)	Inken Sommer (VSB 1980 MD e.V.)	Kathleen & Steven Uhe (Bowlingverband S.-A.)
13:00 - 13:50 Uhr	Jumping Fitness	Brain Fitness			Tabata Fit	Qigong	Mobilisierung	Bowling Techniktipps
	Bürgit Knoke (Jumpingpoint)	Simone Hollstein (Omnia e.V.)			Juliane Busse-Bornkampf (VSB 1980 MD e.V.)	Rene Taurer (Qinamics)	Christine Lohfink (VSB 1980 MD e.V.)	Kathleen Uhe (Bowlingverband S.-A.)
14:00 Uhr	VERABSCHIEDUNG IM SPORTRAUM							

SCHWIMMHALLE DIESDORF

ZEIT	2 BAHNEN	GROSSES BECKEN VORN	GROSSES BECKEN HINTEN	SCHWIMMEN
11:00 - 11:30 Uhr	Techniktraining Brust	Wassergymnastik	11:00 Wasserball für Frauen	**1 Bahn freies Schwimmen 11:00 - 13:00 Uhr**
	Carola Haack (DLRG MD e.V.)	Ivonne Jahn (Gesundheitszentrum Magdeburg)	Antje Stille (WUM)	
11:40 - 12:10 Uhr	Techniktraining Kraul	Aquajogging		
	Carola Haack (DLRG MD e.V.)	Ivonne Jahn (Gesundheitszentrum Magdeburg)		
12:20 - 12:50 Uhr	Techniktraining Rücken	Tabata Fit	12:00 Wasserball für Frauen	
	Carola Haack (DLRG MD e.V.)	Marie Schwerthfeger (VSB 1980 MD e.V.)	Antje Stille (WUM)	
13:00 Uhr	WECHSEL AUF VSB			

Ganztägig Ingwer Shots als Immun Booster für die kalte Jahreszeit.

++ 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 ++