



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