



Sonnabend, 10.10.2015

Elbeschwimmhalle
Virchowstraße 9
39104 Magdeburg

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

Flachwasserbecken:

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

Tiefwasserbecken:

- Aquaerobic, Aquajogging,
- Aqua Power Intervall,
- Wassergymnastik

Sauna*:

- Klangmeditation

Sporthalle:

- Fatburner, Tai Chi/Qi Gong, Drums Alive
- Orientalischer Tanz, Zumba, Bollywood Dance

Gymnastikraum ISR:

- Pilates, Mamafitness, Selbstverteidigung
- „Bauch Beine Po“, Soul Balance

Luisengarten:

- Nordic Fitness
- Jogging

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

otto treibt sport

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

Frauensport-Aktionstag
Sonnabend, 10.10.2015
Elbeschwimmhalle Magdeburg

Freier Eintritt!
(Nur für Frauen)

ottostadt magdeburg

Programm: Sonnabend, 10.10.2015

	Flachwasserbecken	Tiefwasserbecken		Sporthalle	Gymnastikraum ISR	Luisengarten	Sauna*
11.10 bis 11.40 Uhr	Aquaerobic (Vanessa Brandt/ Sportwissenschaftlerin)	Wassergymnastik (Margarete Borchardt/ VSB 1980 MD)	Freies Schwimmen (2 Bahnen) Schwimmabzeichen (1 Bahn)	11.00 bis 12.00 Uhr Fatburner (Johanna Kasper/ ISR)	Pilates (Ines Kauert/ Physiotherapeutin)	Nordic Fitness (André Napiontek/ VGBS)	
11.50 bis 12.20 Uhr	Aquafitness nach lateinamerikanischen Rhythmen (Vanessa Brandt/Sportwiss.)	Aquajogging (Margarete Borchardt/ VSB 1980 MD)		12.00 bis 13.00 Uhr Tai Chi/Qi Gong (Tai Chi /Qi Gong- Lehrer René Taurer)	Mamafitness (Manuela Dehne/ VGBS)		
12.30 bis 13.00 Uhr	Wassergymnastik (Margarete Borchardt/ VSB 1980 MD)	Wassergymnastik für Senioren (Brigitta Rother/SC Magdeburg)		13.00 bis 14.00 Uhr Orientalischer Tanz (Tanzlehrerin Schirin Alraggo/VGBS e.V.)	Selbstverteidigung (Johanna Kasper/ ISR)	Jogging (Yvi Krause/ ISR)	Klangmeditation (Yogalehrer Olaf/ „Well in Time“)
13.05 bis 13.25 Uhr	Entspannung im Wasser (Christine Busse/VSB 1980 MD)			14.00 bis 15.00 Uhr Drums Alive (Anika Linke / „Well in Time“)	Bauch Beine Po (Johanna Kasper/ ISR)		
13.30 bis 14.00 Uhr	Wassergymnastik für Senioren (Brigitta Rother/SC Magdeburg)	Aquajogging (Nancy Borowski/ HSV Medizin)		15.00 bis 16.00 Uhr Zumba für Senioren (Tanzlehrerin Schirin Alraggo/VGBS e.V.)	Soul Balance (Yvi Krause/ ISR)		Klangmeditation (Yogalehrer Olaf/ „Well in Time“)
14.10 bis 14.40 Uhr	AquaPower Intervall (Petra Dimper/ MSV Elbe)	Wassergymnastik (Maria Hirsch/ SC Magdeburg)	Freies Schwimmen (2 Bahnen) Schwimmabzeichen (1 Bahn)	16.00 bis 17.00 Uhr Bollywood Dance - Fortgeschrittene - (Tanzlehrerin Schirin Alraggo/VGBS e.V.)	Pilates meets Fazielfitness (Anika Linke / „Well in Time“)		
14.50 bis 15.20 Uhr	Wassergymnastik (Maria Hirsch/ SC Magdeburg)	Aquaerobic (Vanessa Brandt/ Sportwissenschaftlerin)					
15.30 bis 16.00 Uhr	Aquafitness nach lateinamerikanischen Rhythmen (Vanessa Brandt/Sportwiss.)	AquaPower Intervall (Petra Dimper/ MSV Elbe)					
16.10 bis 16.30 Uhr	Entspannung im Wasser (Maria Hirsch/SC Magdeburg)						

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