



Sonntag, 11.10.2014

Elbeschwimmhalle
Virchowstraße 9
39104 Magdeburg

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

Flachwasserbecken:

- Aquaaerobic
- Aquafitness nach lateinamerik. Rhythmen
- Wassergymnastik

Tiefwasserbecken:

- Aquaaerobic
- Aquajogging
- Wassergymnastik

Sporthalle:

- Workshops „Zumba“, „Tai Chi/Qi Gong“
und „Pilates“
- Workshop „Drumms Alive“
- Workshop „Progressive Muskelentspannung“

Gymnastikraum:

- Seminar „Ernährung“
- Seminar „Gewaltprävention“
- Seminar „Integration von Migrantinnen
im Sport“



Sportangebote nur mit Voranmeldung. Diese
bitte per E-Mail mit **Angabe der gewünschten
Kurse** oder per Telefon in der Geschäftsstelle
des Stadtsportbundes Magdeburg (Kontakt sie-
he unten). Alle Angebote sind **KOSTENFREI**.

Für Teilnehmerinnen an allen Workshops wer-
den mindestens vier Lerneinheiten (LE) (maxi-
mal sechs 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
Internet: www.ssb-magdeburg.de

otto treibt sport

Frauensport-Aktionstag
Sonntag, 11.10.2014
Elbeschwimmhalle Magdeburg

Freier Eintritt!
(Nur für Frauen)

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



Programm: Sonnabend, 11.10.2014

	Flachwasserbecken	Tiefwasserbecken				Sporthalle	Gymnastikraum
11.10 bis 11.40 Uhr	Aquaaerobic (Nancy Borowski/ HSV Medizin)	Wassergymnastik (Margarete Borchardt/ VSB 1980 MD)	Freies Schwimmen (2 Bahnen)	Schwimmabzeichen (1 Bahn)	11.00 bis 11.45 Uhr	Zumba (Laila Krebs/ PSV Magdeburg)	Seminar Ernährung: Informationen der Verbraucherzentrale (Frau Ernst)
11.50 bis 12.20 Uhr	Aquafitness nach latein- amerikanischen Rhythmen	Aquajogging (Nancy Borowski/ HSV Medizin)			12.00 bis 12.45 Uhr	Pilates (Pilates Trainerin Inken Sommer)	
12.30 bis 13.00 Uhr	Wassergymnastik (Margarete Borchardt/ VSB 1980 MD)	Aquaaerobic (Nancy Borowski/ HSV Medizin)					
13.05 bis 13.25 Uhr	Entspannung im Wasser (Christine Busse/VSB 1980 MD)		Freies Schwimmen (2 Bahnen)	Schwimmabzeichen (1 Bahn)	13.00 bis 13.45 Uhr	Tai Chi/Qi Gong (Tai Chi /Qi Gong-Lehrer Renè Taurer)	Seminar Gewaltprävention (Nicole Timm-Kuhnert/ PSV Magdeburg)
13.30 bis 14.00 Uhr	Aquaaerobic (Margarete Borchardt/ VSB 1980 MD)	Wassergymnastik (Maria Hirsch/ SC Magdeburg)					
14.10 bis 14.40 Uhr	Aquafitness nach latein- amerikanischen Rhythmen	Aquajogging (Nancy Borowski/ HSV Medizin)			14.00 bis 14.45 Uhr	Drumms Alive („Well in Time“ Anika Linke)	
14.50 bis 15.20 Uhr	Wassergymnastik (Maria Hirsch/ SC Magdeburg)	Aquaaerobic (Margarete Borchardt/ VSB 1980 MD)			15.00 bis 15.45 Uhr	Zumba (Tanzlehrerin Schirin Alvaggio/VGBS e.V.)	Seminar Integration von Migrantinnen im Sport (LSB Sachsen-Anhalt/ SKV Meridian)
15.30 bis 16.00 Uhr	Aquafitness nach latein- amerikanischen Rhythmen	Wassergymnastik (Brigitta Rother/ SC Magdeburg)					
16.10 bis 16.30 Uhr	Entspannung im Wasser (Maria Hirsch/SC Magdeburg)				16.00 bis 16.45 Uhr	Progressive Muskelentspannung (Christine Busse/ VSB 1980 MD)	