



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



Stadtsportbund Magdeburg e.V.
Frauensport-Aktionstag 2015



Freier Eintritt!
(Nur für Frauen)

Programm: Sonnabend, 10.10.2015

	Flachwasserbecken	Tiefwasserbecken			Sporthalle	Gymnastikraum ISR	Luisengarten	Sauna**		
11.10 bis 11.40 Uhr	Aquaaerobic (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)		Frauensauna*	
11.50 bis 12.20 Uhr	Aquafitness nach latein-amerikanischen 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 Renè 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)		Freies Schwimmen (2 Bahnen) Schwimmabzeichen (1 Bahn)	14.00 bis 15.00 Uhr	Drumms Alive (Anika Linke / „Well in Time“)	Bauch Beine Po (Johanna Kasper/ ISR)			Frauensauna*	
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)			16.00 bis 17.00 Uhr	Bollywood Dance - Fortgeschrittene - (Tanzlehrerin Schirin Alraggo/VGBS e.V.)	Pilates meets Faziensfitness (Anika Linke / „Well in Time“)			
14.50 bis 15.20 Uhr	Wassergymnastik (Maria Hirsch/ SC Magdeburg)	Aquaaerobic (Vanessa Brandt/ Sportwissenschaftlerin)								
15.30 bis 16.00 Uhr	Aquafitness nach latein-amerikanischen 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.