

Termin: 10.08.2019

Eröffnung: 10.00 Uhr

Ort: Stadtpark Magdeburg
Schweizer Haus
(Seilerweg 17, 39114 MD)

Wichtige Information:

Wir bitten um Online-Anmeldung zu den einzelnen Sportangeboten auf unserer Homepage:
www.ssb-magdeburg.de

Bei freier Kapazität ist auch eine kurzfristige Teilnahme möglich. Die Teilnahme ist kostenlos, aber nicht umsonst. Getränke und Leckeres vom Grill können vor Ort gekauft werden.

Geschäftsstelle:
Stadtsportbund Magdeburg e.V.
Klaus-Miesner-Platz 3
39108 Magdeburg
Tel.: 0391-60 73 76 20
E-Mail: info@ssb-magdeburg.de



OUTDOOR SPORTTAG

MÄNNERSPORT AKTIONSTAG

SAMSTAG, 10.08.2019

TEILNAHME KOSTENFREI

ONLINE-ANMELDUNG AUF:
WWW.SSB-MAGDEBURG.DE



LandesSportBund
Sachsen-Anhalt e.V.

SPORT ANGEBOTE

» SAMSTAG, 10.08.2019 » 10.00 UHR »

SPORTANGEBOTE	BESCHREIBUNG	VEREIN	ORT	ZEIT
Kanu	» Schnupperstunde im Kajak » Paddeltechniken, ausprobieren, Boote kennenlernen, Verhalten auf dem Wasser » Möglichkeiten des Trainings im Verein	Kanu-Klub Börde e.V.	Anleger Alte Elbe am Schweizer Haus	ab 10:15 Uhr
Stand-Up-Paddling	» Schnupperstunde auf dem SUP Board » Grundtechniken auf dem Board kennenlernen	Sportraum e.V. Niels Wedler	Anleger Alte Elbe am Schweizer Haus	11:30 - 12:15 Uhr 12:45 - 13:30 Uhr
Wandern	» geführte Wanderung durch den Stadtpark » Herz-Kreislauftraing & Naturerlebnis im Stadtpark » Streckenlänge: 6km	Wanderbewegung Magdeburg e.V. Rainer Gerber	Stadtpark Magdeburg Start: Schweizer Haus	10:15 - 11:30 Uhr (75 Minuten)
Fair-Play Fußballturnier	» Integratives Fußballturnier » 4 gegen 4 Turnier (4-6 Teams) » Turniermodus je nach Meldungen	Stadtfachverband Fußball Hendrik Strackeljan	Stadtpark Magdeburg Start: Schweizer Haus	ab 10:15 Uhr
Schlingentraining	» Schnuppertraining » Ganzkörpertraining mit Hilfe eines Schlingensystems (TRX) » Training mit eigenem Körpergewicht nach dem Prinzip der Instabilität	Sportraum e.V. Niels Wedler	Stadtpark Magdeburg Mehrzwecksportplatz am Schweizer Haus	10:15 - 11:00 Uhr
Faszientraining	» Was sind Faszien? » Ganzkörpertraining mit Kräftigung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur » Verbesserung der Beweglichkeit & Abbau von Muskelspannungen	Sportraum e.V. Erik Lange	Schweizer Haus 1. OG	11:30 - 12:15 Uhr
Yoga	» Einsteiger & Fortgeschrittene » Beim Yoga lernt man den eigenen Körper zu spüren, die Atmung zu verbessern und » Stück für Stück mehr Flexibilität in den Bewegungen zu erreichen	Sportraum e.V. Ines Wedler	Schweizer Haus 2. OG	10:15 - 11:00 Uhr 12:15 - 13:00 Uhr
Tai Chi / Qigong	» Schnuppertraining » Vermittlung von Grundlagen » Kennenlernen von Übungen für den Alltag	Qinamics René Taurer	Sandbank in der Elbe vor dem Schweizer Haus	10:15 - 11:00 Uhr 12:15 - 13:00 Uhr