

**Von 10:00 - 14:00 Uhr ständig wechselnde
Aktiv- und Workshopangebote:**

VS8 GEBÄUDE

Sporthalle 2:

- Trommel Fitness mit Pezzibällen
- Aroah
- BoxFit
- Stepfit

Fitnessraum:

- Zirkeltraining
- Fitnesszirkel
- Stationstraining

Seminarraum:

- Vortrag 1
- Vortrag 2

Spiegelsaal:

- Yoga Level 1
- Tango
- Selbstverteidigung
- Tabata Fit

Parkettsaal:

- Pilates Level 1
- Pilates Level 2
- Yoga Level 2
- Hula für Einsteiger

Dehnungszykel:

- Mobilisierung
- Dehnung
- Stretching

Sportplatz:

- Nordic Walking
- Hula für Einsteiger

Bowlingbahn:

- Bowling Starter - Technik
- Bowling Techniktipps

SCHWIMMHALLE DIESDORF

2 Bahnen:

- Techniktraining Brust
- Techniktraining Kraul
- Techniktraining Rücken

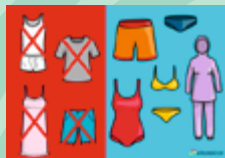
großes Becken vorn:

- Wassergymnastik
- Aquajogging
- Tabata Fit

großes Becken hinten:

- Stand up Paddling (SUP)

1 Bahn freies Schwimmen



**Im Nassbereich bitte geeignete
Badebekleidung tragen!**

ORGANISATORISCHES

Anmeldung:

Die Anmeldung ist nur für einen Block möglich.

Diese bitte per E-Mail mit **Angabe der gewünschten Kurse und Kontaktdaten** oder per Telefon in der Geschäftsstelle des Stadtsportbundes Magdeburg (Kontakt siehe unten).

Die Teilnahme kostet 5€, bzw. mit Magdeburgpass 3€.

Die Teilnahmegebühr ist am Veranstaltungstag vor Ort zu zahlen.

Wenn gewünscht, können die Teilnehmerinnen an den Angeboten in den Sporträumen, bis zu 2 Lerneinheiten (LE) für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz (ÜL) C-Breitensport anerkannt bekommen.

Teilnahmebedingungen:

- Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich.
- Schwimmkenntnisse für die Angebote im Wasser sind zwingend erforderlich.
- Turnschuhe mit heller Sohle für Angebote in den Sporträumen verbindlich.

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: nicole.timm-kuhnert@ssb-magdeburg.de

Internet: www.ssb-magdeburg.de

Veranstaltungsort: Samstag, 15.10.2022

VS8 1980 | Große Diesdorferstr. 104 a | 39110 Magdeburg

Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr

Einlass: 09:30 Uhr

Eröffnung: 9:45 Uhr im VS8 Gebäude

Der Imbiss in der Schwimmhalle ist bis 14 Uhr geöffnet!

Bitte keine Glasflaschen mitbringen!



**Frauen Sport
AktionsTag
SAMSTAG, 15.10.2022**

Teilnahme 5€ / 3€*
*mit Magdeburgpass



++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++

++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++

++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++

VSB GEBÄUDE

- Programm -

ZEIT	SPORTHALLE 2	FITNESSRAUM	SEMINARRAUM	SPIEGELSAAL	PARKETTSAAL	DEHNUNGSZIRKEL	SPORTPLATZ	BOWLINGBAHN
09:45 Uhr				ERÖFFNUNG				
10:00 - 10:50 Uhr	Trommel Fitness mit Pezzibällen Sophia Strackeljan VSB 1980 MD e.V.		Vortrag 1 „Satt essen, schlank bleiben, fit werden - wie geht's richtig?“ Nicole Lins und Daphne Spannenberg	Yoga Level 1 Diane Knoke Balancezentrum Yogama	Pilates Level 1 Erik Lange Sportraum e.V.	Mobilisierung Stanislaw Emelano VSB 1980 MD e.V.	Nordic Walking Josephine Rausch Sportraum e.V.	Bowling Starter - Technik Kathleen Uhe und Steven Pohl-Uhe BC Bowling Stones Magdeburg e.V.
11:00 - 11:50 Uhr	Aroah Frank Wollbrügge VSB 1980 MD e.V.	Zirkeltraining Marcus Herwig VSB 1980 MD e.V.		Tango Thomas Barth Tango Argentino Magdeburg e.V.	Pilates Level 2 Erik Lange Sportraum e.V.	Dehnung Stanislaw Emelano VSB 1980 MD e.V.	Nordic Walking Christine Lohfink VSB 1980 MD e.V.	Bowling Techniktipps Kathleen Uhe und Steven Pohl-Uhe BC Bowling Stones Magdeburg e.V.
12:00 - 12:50 Uhr	Boxfit Stanislaw Emelano VSB 1980 MD e.V.	Fitnesszirkel Marcus Herwig VSB 1980 MD e.V.	Vortrag 2 „Warum Proteine auch Frauensachen sind - clever Essen“ Nicole Lins und Daphne Spannenberg	Selbstverteidigung Anne Tempel PSV 1990 Magdeburg e.V.	Yoga Level 2 Josephine Rausch Sportraum e.V.	Stretching Frank Wollbrügge VSB 1980 MD e.V.	Nordic Walking Hula für Einsteiger Christine Lohfink Stadtsportbund Magdeburg e.V. Mitarbeiterin des VGBS e.V.	Bowling Starter - Technik Kathleen Uhe und Steven Pohl-Uhe BC Bowling Stones Magdeburg e.V.
13:00 - 13:50 Uhr	Stepfit Antje Gruner PSV Magdeburg 1990 e.V.	Stationstraining Stanislaw Emelano VSB 1980 MD e.V.		Tabata Fit Caro Schick Dipl. Sportwissenschaftlerin	Hula für Einsteiger Mitarbeiterin des VGBS e.V.	Mobilisierung Marcus Herwig VSB 1980 MD e.V.		Bowling Techniktipps Kathleen Uhe und Steven Pohl-Uhe BC Bowling Stones Magdeburg e.V.
14:00 Uhr				VERABSCHIEDUNG IM SPORTRAUM				

SCHWIMMHALLE DIESDORF

ZEIT	2 BAHNEN	GROSSES BECKEN VORN	GROSSES BECKEN HINTEN	SCHWIMMEN
11:00 - 11:30 Uhr	Techniktraining Brust	Wassergymnastik	Stand up Paddling (SUP)	1 Bahn freies Schwimmen 11:00 - 13:00 Uhr
	Carola Haack DLRG MD e.V.	Ivonne Jahn GesundheitsZentrum-Magdeburg e.V.	Tina v. Hacht/Kathrin Ullrich PostSV 1926 MD e.V.	
11:40 - 12:10 Uhr	Techniktraining Kraul	Aquajogging	Stand up Paddling SUP	
	Carola Haack DLRG MD e.V.	Ivonne Jahn GesundheitsZentrum-Magdeburg e.V.	Tina v. Hacht/Kathrin Ullrich PostSV 1926 MD e.V.	
12:20 - 12:50 Uhr	Techniktraining Rücken	Tabata Fit	Stand up Paddling SUP	
	Carola Haack DLRG MD e.V.	Caro Schick Dipl. Sportwissenschaftlerin	Tina v. Hacht/Kathrin Ullrich PostSV 1926 MD e.V.	
13:00 Uhr			WECHSEL AUF VSB	

Weiteres Kostenpflichtiges Angebot:

10:00 - 14:00Uhr **Zell Check** (Frank Wollbrügge)
Mineralien, Spurenelemente, Schwermetalle - Wie sieht es bei dir aus?
Zusatzbeitrag: 20€ Anmeldung vorab erforderlich!

Zusatzleistungen Selbstzahler:

Ganztägig mit Blutprobe:
- Vitamin D Messung (29€)
- Covid-Antikörperbestimmung (34€)
- beides zusammen 50€

Ganztägig Ingwer Shots als Immun Booster für die kalte Jahreszeit.

++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++

++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++

++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++ Nur für Frauen ab 18 ++