

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

VSB GEBÄUDE

Sporthalle 1:

- Aroah
- Stepfitness
- Jumping Fitness

Sporthalle 2:

- Schlingentraining
- Tango
- Faszientraining
- Brain Fitness

Fitnessraum:

- Zirkeltraining
- Fitnesszirkel
- Stationstraining

Seminarraum:

- Vortrag 1
„Stärke Dein Immunsystem“
- Vortrag 2
„Kennlernen der Wirkung
von Samen und Nüssen“

Spiegelsaal:

- Yoga Level 1
- Pilates Level 1
- Selbstverteidigung
- Tabata Fit

Parkettsaal:

- Entspannung
- Tai Chi
- Yoga Level 2
- Qigong

Dehnungszirkel:

- Dehnung
- Stretching
- Mobilisierung

Bowlingbahn:

- Bowling Techniktipps
- Bowling Starter - Technik

SCHWIMMHALLE DIESDORF

2 Bahnen:

- Techniktraining Kraul
- Techniktraining Rücken
- Techniktraining Brust

großes Becken vorn:

- Wassergymnastik
- Aquajogging
- Tabata Fit

großes Becken hinten:

- Wasserball für Frauen

1 Bahn freies Schwimmen



Im Nassbereich bitte geeignete
Badebekleidung tragen!

ORGANISATORISCHES

Anmeldung:

Anmeldung bitte per E-mail mit Angabe der gewünschten
Kurse und Kontaktdaten oder per Telefon in der Geschäftsstelle
des Stadtsportbundes Magdeburg (Kontakt siehe unten). Eine
spontane Teilnahme ist möglich.

**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.

Friedrich-Ebert-Str. 68 | 39114 Magdeburg

Telefon: (03 91) 6 07 37 62 - 0

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

Internet: www.ssb-magdeburg.de

Veranstaltungsort: Samstag, 04.11.2023

VSB 1980 | Große Diesdorferstr. 104 a | 39110 Magdeburg

Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr

Einlass: 08:30 Uhr

Eröffnung: 9:30 Uhr im VSB Gebäude

Der Imbiss in der Schwimmhalle ist bis 14 Uhr geöffnet!

Bitte keine Glasflaschen mitbringen!



**Frauen Sport
AktionsTag
SAMSTAG, 04.11.2023**

Teilnahme 5€ / 3€*
*mit Magdeburgpass



VSB GEBÄUDE

- Programm -

ZEIT	SPORTHALLE 1	SPORTHALLE 2	FITNESSRAUM	SEMINARRAUM	SPIEGELSAAL	PARKETTSAAL	DEHNUNGSZIRKEL	BOWLINGBAHN
09:30 Uhr	ERÖFFNUNG							
10:00 - 10:50 Uhr	Aroah Frank Wollbrügge (VSB 1980 MD e.V.)	Schlingentraining Erik Lange (Sportraum e.V.)		Stärke dein Immunsystem Nicole Lins (Ernährungsberatung Nicole Lins)	Yoga Level 1 Patricia Baeriswyl (Omnia e.V.)	Entspannung Inken Sommer (VSB 1980 MD e.V.)		Bowling Techniktips Kathleen & Steven Uhe (Bowlingverband S.-A.)
11:00 - 11:50 Uhr	Step Fitness Marie Schwerthfeger (VSB 1980 MD e.V.)	Tango Thomas Barth (Tango Argentino Magdeburg e.V.)	Zirkeltraining Inken Sommer (VSB 1980 MD e.V.)	Wellnesstation Kennenlernen der Wirkung von Samen und Nüssen (EB Nicole Lins)	Pilates Level 1 Erik Lange (Sportraum e.V.)	Tai Chi Rene Taurer (Qinamics)	Dehnung Frank Wollbrügge (VSB 1980 MD e.V.)	Bowling Techniktips Kathleen & Steven Uhe (Bowlingverband S.-A.)
12:00 - 12:50 Uhr	Jumping Fitness Bürgit Knoke (Jumpingpoint)	Fazientraining Frank Wollbrügge (VSB 1980 MD e.V.)	Fitnesszirkel Christine Lohfink (VSB 1980 MD e.V.)		Selbstverteidigung Anne Tempel (PSV 1990 Magdeburg e.V.)	Yoga Level 2 Patricia Baeriswyl (Omnia e.V.)	Stretching Inken Sommer (VSB 1980 MD e.V.)	Bowling Starter - Technik Kathleen & Steven Uhe (Bowlingverband S.-A.)
13:00 - 13:50 Uhr	Jumping Fitness Bürgit Knoke (Jumpingpoint)	Brain Fitness Simone Hollstein (Omnia e.V.)			Tabata Fit Juliane Busse-Bornkampf (VSB 1980 MD e.V.)	Qigong Rene Taurer (Qinamics)	Mobilisierung Christine Lohfink (VSB 1980 MD e.V.)	Bowling Techniktips Kathleen Uhe (Bowlingverband S.-A.)
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 Carola Haack (DLRG MD e.V.)	Wassergymnastik Ivonne Jahn (Gesundheitszentrum Magdeburg)	11:00 Wasserball für Frauen Antje Stille (WUM)	1 Bahn freies Schwimmen 11:00 - 13:00 Uhr
11:40 - 12:10 Uhr	Techniktraining Kraul Carola Haack (DLRG MD e.V.)	Aquajogging Ivonne Jahn (Gesundheitszentrum Magdeburg)		
12:20 - 12:50 Uhr	Techniktraining Rücken Carola Haack (DLRG MD e.V.)	Tabata Fit Marie Schwerthfeger (VSB 1980 MD e.V.)	12:00 Wasserball für Frauen Antje Stille (WUM)	
13:00 Uhr	WECHSEL AUF VSB			

Ganztägig Ingwer Shots als Immun Booster für die kalte Jahreszeit.