

**Von 9:30 - 13:00 Uhr ständig wechselnde
Aktiv- und Workshopangebote:**

VSB GEBÄUDE

GYM 1:

- Aroah
- Zumba Gold
- Step Fitness

GYM 2:

- Jazz Dance
- Tango
- Cheardance

GYM 3:

- Zirkeltraining

Seminarraum:

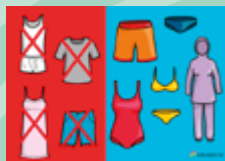
- Stärke dein Immunsystem
- Wellnessstation
- Fazientraining

Seminarraum 2:

- Infostände Vereine, Teebar,
Meeting Point

GYM 4:

- Yoga Level 1
- Pilates Level 1
- Tanz dich fit



**Im Nassbereich bitte
geeignete Badebekleidung
tragen!**

GYM 5:

- Mobitrain Muskellängen-
training
- Mobitrain Muskellängen-
training
- Stretching

GYM 6:

- Entspannung meets Sounds
- Bauch-Beine-Po
- Stretching

Bowlingbahn:

- Bowling Techniktipps
- Bowling Techniktipps
- Bowling Starter -
Technik

SCHWIMMHALLE DIESDORF

1 Bahn:

- Techniktraining Brust
- Techniktraining Kraul
- Techniktraining Rücken

2 Bahnen vorn:

- Wassergymnastik
- Aquajogging
- Tabata Fit Aqua

2 Bahnen hinten:

- Aquajogging Intervall
- Aquafit
- Aquaspeziale

ORGANISATORISCHES

Anmeldung:

Digital über den QR-Code oder über den Link auf der Homepage
des Stadtsportbundes Magdeburg.

<http://www.ssb-magdeburg.de>.

Kosten 5€ für einen Tag oder 8€ für beide Tage.

Wenn gewünscht, können die Teilnehmerinnen an den Angeboten
in den Sporträumen bis zu 4 LE können für die Verlängerung der
C-Lizenz Breitensport angerechnet werden. Bitte dazu extra über
das Bildungsportal des LSB anmelden.

Teilnahmebedingungen:

- Vorherige Anmeldung erwünscht. Kursplätze können nur mit
Anmeldung sichergestellt werden.
- 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:

VSB 1980 | Große Diesdorferstr. 104 a | 39110 Magdeburg

08. November 2024 19:00 - 21:00Uhr

Einlass: 18:40Uhr

Ort: Schwimmhalle Diesdorf, Gr. Diesdorferstr. 104

09. November 2024

Einlass: 09:00Uhr | Eröffnung: 09:30Uhr

Ort: Vereinshaus VSB 1980 Gr. Diesdorferstr. 104a

Der Imbiss in der Schwimmhalle ist bis 14 Uhr geöffnet!

Bitte keine Glasflaschen mitbringen!



Frauen Sport AktionsTag

Fr, 08.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, Aquafitness
Sa, 09.11.2024, 9:30 - 13:00 Uhr, Fit im Sportraum

**Code Scannen
und anmelden!**



Teilnahme 5€ / 8€*
**beide Tage*



LandesSportBund
Sachsen-Anhalt e.V.



omnia



AOK



INTEGRATION
DURCH SPORT



VSB 1980



DLRG



- Programm -

SCHWIMMHALLE DIESDORF

Fr, 08.11.2024, Aquafitness

ZEIT/ RÄUME	1 BAHN	2 BAHNEN VORN	2 BAHNEN HINTEN
ERÖFFNUNG im VSB 1980 MD e.V.			
19:05 - 19:35 Uhr	Techniktraining Brust 8111 Carola Haack (DLRG MD e.V.)	Wassergymnastik 8112 Maria Lichtenfeld (SCMagdeburg e.V.)	Aquajogging Intervall 8113 Birgit Strackeljan (VSB 1980 MD e.V.)
19:45 - 20:15 Uhr	Techniktraining Kraul 8114 Carola Haack (DLRG MD e.V.)	Aquajogging 8115 Maria Lichtenfeld (SCMagdeburg e.V.)	Aquafit 8116 Juliane Busse-Bornkampff (VSB 1980 MD e.V.)
20:25 - 20:55 Uhr	Techniktraining Rücken 8117 Carola Haack (DLRG MD e.V.)	Tabata Fit 8118 Juliane Busse-Bornkampff (VSB 1980 MD e.V.)	Aquaspeziale 81110 Christine Lohfink (VSB1980 MD e.V.)

VSB GEBÄUDE

Sa, 09.11.2024, Fit im Sportraum

ZEIT/ RÄUME	GYM 1	GYM 2	GYM 3	SEMINARRAUM 1	GYM 4	GYM 6	GYM 5	BOWLINGBAHN
09:30 Uhr	ERÖFFNUNG							
10:00 - 10:45 Uhr	Aroah 9111 Frank Wollbrügge (VSB 1980 MD e.V.)	Jazz Dance 9112 Lisa Friedrich (Unisportzentrum)		Stärke dein Immunsystem 9113 Nicole Lins (Ernährungsberatung Nicole Lins)	Yoga Level 1 9114 Patricia Baeriswyl (Omnia MD.V.)	Entspannung meets Sounds 9115 Simone Hollstein (Omnia MD.V.)		Bowling Techniktipps 9116 Kathleen Uhe (BC Bowlingstones e.V.)
11:00 - 11:45 Uhr	Zumba Gold 9117 Silke Greiser (VSB 1980 MD e.V.)	Tango 9118 Thomas Brandt (Tango Argentino MD e.V.)	Zirkeltraining 9119 Christine Lohfink (VSB 1980 MD e.V.)	Wellnessstation 91110 Kennenlernen der Wirkung von Samen und Nüssen (EB Nicole Lins)	Pilates Level 1 91111 Erik Lange (Sportraum e.V.)	Bauch-Beine-Po 91112 Patricia Baeriswyl (Omnia MD e.V.)	Mobitrain Muskellängen-training 91113 Frank Wollbrügge (VSB 1980 MD e.V.)	Bowling Techniktipps 91114 Kathleen Uhe (BC Bowlingstones e.V.)
12:00 - 12:45 Uhr	Step Fitness 91115 Ute Rauch (Hohenwarthe)	Cheardance 91116 Kateryna Folwerk (SpozOVGU)		Fazientraining 91117 Frank Wollbrügge (VSB 1980 MD e.V.)	Tanz dich fit 91118 Silke Greiser (VSB 1980 MD e.V.)	Stretching 91116 Lisa Friedrich (SpozOVGU)	Mobitrain Muskellängen-training 91120	Bowling Starter - Technik 91121 Kathleen Uhe (BC Bowlingstones e.V.)
13:00	VERABSCHIEDUNG UND AUSBLICK FÜR NÄCHSTE JAHR							