



ORGANISATORISCHES

Anmeldung erforderlich. Diese bitte per E-Mail mit **Angabe der gewünschten Kurse** oder per Telefon in der Geschäftsstelle des Stadtsportbundes Magdeburg (Kontakt siehe unten). **Die Teilnahme kostet 5€, bzw. mit Magdeburgpass 3€.**

Wenn gewünscht, können die Teilnehmerinnen an den Angeboten in den Sporträumen, bis zu 4 Lerneinheiten (LE) für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz (ÜL) C-Breitensport anerkannt bekommen.

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, 09.11.2019
Elbeschwimmhalle | Virchowstraße 9 | 39106 Magdeburg

Einlass: 10.00 Uhr
Eröffnung: 10.45 Uhr in der Elbeschwimmhalle

Verpflegung

Ihnen steht von 09:00 - 15:00 Uhr in der Elbeschwimmhalle der **Imbiss Rohrbeck** kostenpflichtig zur Verfügung.

Des Weiteren gibt es die Möglichkeit einer **Körperanalyse** zu einem Veranstaltungsspezialpreis, für die Sie sich vor Ort anmelden können.



Im Nassbereich bitte geeignete Badebekleidung tragen!



Frauen Sport AktionsTag SAMSTAG, 09.11.2019

Teilnahme 5€ / 3€*
*mit Magdeburgpass

Von 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr ständig wechselnde Aktiv- und Workshopangebote:

Flachwasserbecken:

- Aquaumba
- Zirkeltraining
- IntervallAquafitness
- Entspannung im Wasser
- Rhythmische Aquafitness
- Tai Qi
- Yoga
- Zumba für Einsteiger

Sporthalle:

- Rythmische Sportgymnastik für Einsteiger
- Seniorentanz
- Aroah Tanzfitness
- Kaaebo KarateAerobic-Boxen
- Jumping Fitness

Tiefwasserbecken:

- Wassergymnastik Einsteiger
- Wassergymnastik Profi
- Aquajogging
- freies Schwimmen
- Spaß mit der Nudel
- Wassergymnastik Einsteiger
- Seniorentanz
- Aroah Tanzfitness
- Kaaebo KarateAerobic-Boxen
- Jumping Fitness

Wandelgang 1:

- Intervallfasten
- Tee Bar
- Körperanalyse

Tiefwasserbecken hinten:

- Verbesserung der Schwimmtechniken
- Pilates auf dem SUP
- freies Turmspringen

Wandelgang 2:

- Tango Argentino
- Gleichgewichtsparcour
- Fitnessparcours
- Orientalischer Tanz

Gymnastikraum:

- Karate als Basis für die Selbstverteidigung
- Zumba mit Pfiff



