

### Sonnabend, 11.10.2014

Elbeschwimmhalle Virchowstraße 9 39104 Magdeburg

Eröffnung 10.45 Uhr, von 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr - ständig wechselnde Aktiv- und Workshopangebote:

#### Flachwasserbecken:

- Aquaaerobic
- Aquafitness nach lateinamerik. Rhythmen
- Wassergymnastik

#### Tiefwasserbecken:

- Aquaaerobic
- Aquajogging
- Wassergymnastik

## **Sporthalle:**

- Workshops "Zumba", "Tai Chi/Qi Gong" und "Pilates"
- Workshop "Drumms Alive"
- Workshop "Progressive Muskelentspannung"

## **Gymnastikraum:**

- Seminar "Ernährung"
- Seminar "Gewaltprävention"
- Seminar "Integration von Migrantinnen im Sport"



**Sportangebote nur mit Voranmeldung.** Diese bitte per E-Mail mit **Angabe der gewünschten Kurse** oder per Telefon in der Geschäftsstelle des Stadtsportbundes Magdeburg (Kontakt siehe unten). Alle Angebote sind **KOSTENFREI.** 

Für Teilnehmerinnen an allen Workshops werden mindestens vier Lerneinheiten (LE) (maximal sechs LE) für die LSB-Übungsleiterlizenz C - Breitensport anerkannt.











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: info@ssb-magdeburg.de Internet: www.ssb-magdeburg.de







# Programm: Sonnabend, 11.10.2014

	Flachwasserbecken	Tiefwasserbecken				Sporthalle	Gymnastikraum
11.10 bis 11.40 Uhr	<b>Aquaaerobic</b> (Nancy Borowski/ HSV Medizin)	<b>Wassergymnastik</b> (Margarete Borchardt/ VSB 1980 MD)	hnen)	3ahn)	11.00 bis 11.45 Uhr	<b>Zumba</b> (Laila Krebs/ PSV Magdeburg)	Seminar Ernährung: Informationen der Verbraucherzentrale (Frau Ernst)
11.50 bis 12.20 Uhr	Aquafitness nach latein- amerikanischen Rhythmen	<b>Aquajogging</b> (Nancy Borowski/ HSV Medizin)	Freies Schwimmen (2 Bahnen)	eies Schwimmen (2 Bahnen) chwimmabzeichen (1 Bahn)	12.00 bis 12.45 Uhr	<b>Pilates</b> (Pilates Trainerin	
12.30 bis 13.00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> (Margarete Borchardt/ VSB 1980 MD)	<b>Aquaaerobic</b> (Nancy Borowski/ HSV Medizin)	reies Schwi	Schwimmat		Înken Sommer)	
13.05 bis 13.25 Uhr	Entspannung im Wasser (Christine Busse/VSB 1980 MD)		, i			<b>Tai Chi/Qi Gong</b> (Tai Chi /Qi Gong-Lehrer	<b>Seminar</b> Gewaltprävention
13.30 bis 14.00 Uhr	<b>Aquaaerobic</b> (Margarete Borchardt/ VSB 1980 MD)	<b>Wassergymnastik</b> (Maria Hirsch/ SC Magdeburg)		ı	13.00 bis 13.45 Uhr	Renè Taurer)	(Nicole Timm-Kuhnert/ PSV Magdeburg)
14.10 bis 14.40 Uhr	Aquafitness nach latein- amerikanischen Rhythmen	<b>Aquajogging</b> (Nancy Borowski/ HSV Medizin)	(2 Bahnen)	Freies Schwimmen (2 Bahnen) Schwimmabzeichen (1 Bahn)	14.00 bis 14.45 Uhr	<b>Drumms Alive</b> ("Well in Time" Anika Linke)	
14.50 bis 15.20 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> (Maria Hirsch/ SC Magdeburg)	<b>Aquaaerobic</b> (Margarete Borchardt/ VSB 1980 MD)	Schwimmen (		15.00 bis 15.45 Uhr	<b>Zumba</b> (Tanzlehrerin Schirin Alvaggo/VGBS e.V.)	Seminar Integration von Migrantinnen im Sport (LSB Sachsen-Anhalt/ SKV Meridian)
15.30 bis 16.00 Uhr	Aquafitness nach latein- amerikanischen Rhythmen	<b>Wassergymnastik</b> (Brigitta Rother/ SC Magdeburg)	Freies 9	Schwii			
16.10 bis 16.30 Uhr  Entspannung im Wasser (Maria Hirsch/SC Magdeburg)					16.00 bis 16.45 Uhr	Progessive Muskelentspannung (Christine Busse/ VSB 1980 MD)	Jiti mendidily