

FrauenSport AktionsTag

Sa, 07.11.2026, 10:00 – 14:00 Uhr

Teilnahme 5€

Veranstaltungsort:
VSB 1980 Magdeburg e.V.
Große Diesdorferstraße 104 a
39110 Magdeburg

Anmeldung:
- Anmeldung bitte per E-Mail mit Angabe der gewünschten Kurse und des Namens (Vor- und Nachname) an **frauensportaktionstag@ssb-magdeburg.de**

- Kursplätze können nur mit Anmeldung sichergestellt werden. Freie Plätze der einzelnen Workshops sind auf unserer Homepage www.ssb-magdeburg.de ersichtlich
- Teilnehmerbeitrag: 5,- € in bar vor Ort zu zahlen
- Zur Verlängerung der DOSB ÜL-C Lizenz Breitensport können bis zu 4 LE angerechnet werden. Bitte dazu in die Liste vor Ort eintragen.

Informationen:
- Die Kurse werden ausschließlich von weiblichen Referentinnen durchgeführt.
- Bitte die Sporträume nur mit Turnschuhen mit heller Sohle betreten.
- Der SSB MD e.V. verpflichtet sich, im Umgang mit personenbezogenen Daten die Vorgaben der DSGVO einzuhalten.
- Die Veranstaltung wird fotografisch begleitet. Die Aufnahmen können im Rahmen der Berichterstattung verwendet werden. Wird dies nicht erwünscht, ist dies bei der Anmeldung zur Veranstaltung anzuzeigen.

Veranstalter: Stadtsportbund Magdeburg e.V. | Friedrich-Ebert-Str. 68 | 39114 Magdeburg
Telefon: (03 91) 6 07 37 62 - 0 | E-Mail: info@ssb-magdeburg.de | Internet: www.ssb-magdeburg.de

– Programm –

Einlass ab 9:00 Uhr - Eröffnung: 9:30 Uhr				
Raum	10:00-10:45 Uhr	11:00-11:45 Uhr	12:00-12:45 Uhr	13:00-13:45 Uhr
Gym 1 Ergoraum	Selbstverteidigung	Gesunde Füße	Balance Training	Selbstverteidigung
Gym 2 Kraftraum	StrongHer: Kraft trifft Ausdauer	StrongHer: Kraft trifft Ausdauer	StrongHer: Kraft trifft Ausdauer	StrongHer: Kraft trifft Ausdauer
Gym 3 Sportsaal	Bauch-Beine-Po	Hula Fitness - Anfänger plus und Fortgeschrittene	Jazz Dance	Hula Fitness - Anfänger
Gym 4 Spiegelsaal	Tanz für Einsteiger	Tanz zur Choreo zu One Billion Rising	Gesunde Füße	Stretching
Gym 5 Flexraum		Mobitrain Beweglichkeitstraining		Mobitrain Beweglichkeitstraining
Gym 6 Parkettsaal	Tanz zur Choreo zu One Billion Rising	Bauchtanz für Einsteigerinnen	MediMove	Entspannungstechniken
Seminarraum	Zyklusfood - Essen im Rhythmus der Hormone		Genussvoll durch die Menopause - Was der Körper jetzt braucht.	
Sportplatz		Nordic Walking		Nordic Walking
Arztzimmer	Ganztägig kostenpflichtige Messungen zum Aktionspreis der Ernährungsberatung Nicole Lins: Körperanalyse, Vitamin D und Eisenspeicher			
Aufenthalts- raum	Der Aufenthaltsraum (Teeküche) steht durchgehend zur Entspannung und für gemeinsame Gespräche zur Verfügung.			
14:00 Uhr - Verabschiedung und Ausblick für das nächste Jahr				

++ 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 ++