

Magdeburg macht mit!



OPEN AIR PROGRAMM

Open Air Programm Magdeburg 02. – 04. September 2005

Herzlich willkommen auf dem Alten Markt! Freitag 14 – 18 Uhr, Samstag 10 – 18 Uhr, Sonntag 11 – 18 Uhr

Freitag, 02. September	16.00 – 16.30	11.15 – 11.30	14.00 – 14.30	Sonntag, 04. September
<p>13.45 – 14.00 dance + cheerleading „blue energy“</p> <p>14.00 – 14.15 Eröffnung – Grußworte Dr. Lutz Trümper, Oberbürgermeister der Stadt Magdeburg und Thomas Wagener, Regionalgeschäftsführer der BARMER Magdeburg</p> <p>14.15 – 14.30 dance + cheerleading „blue energy“</p> <p>14.30 – 15.00 „Kinder in Bewegung“ Vorführungen von Kindern im Alter von 6 Jahren Adi – Sport- und Spielmoderator</p> <p>15.00 – 15.20 Jazz / Hip-Hop / Kindertanz / Flamenco / Stepp Bühnenvorführung Theaterballettschule Magdeburg e.V.</p> <p>15.20 – 15.30 Interview Holger Häberer, Schulleiter Sekundarschule „Wilhelm-Weitting“</p> <p>15.30 – 16.00 Tischtennis-Schaukampf Jochen Wollmert, Paralympics-Sieger Tischtennis 2004</p> <p>15.30 – 16.00 Taekwondo-Vorführung Wolves Wolmirstedt e.V.</p>	<p>Schüler der 5. Klasse des Sportgymnasiums Magdeburg und der Hans-Schellheimer- Sekundarschule Adi – Sport- und Spielmoderator</p> <p>16.30 – 17.00 Seniorentanz für die Altersgruppe ab dem 60. Lebensjahr Vorführung Qi Gong – Einblicke in das Entspannungsprogramm Kneipp-Verein Magdeburg e.V.</p> <p>17.00 – 17.30 Fechtvorführung Universitätsclub Otto von Guericke Magdeburg e.V.</p> <p>17.30 – 18.00 „Deutschland bewegt sich!“ Tanz Mitmach-Aktion Tanzschule Röppnack</p>	<p>Orientalischer Tanz für Frauen aller Altersgruppen Volkshochschule Magdeburg</p> <p>11.30 – 11.45 Interview mit Beate Bröcker (Beigeordnete für Gesundheit und Soziales) und Prof. Dr. Eberhard Göpel (Fachhochschule Magdeburg-Stendal) Gesunde Städte Projekt Magdeburg</p> <p>11.45 – 12.00 Hip-Hop-Vorführung mo(ve) ment dance academy</p> <p>12.00 – 12.15 Mix aus Joyrobic und Dance Aerobic für alle interessierten Frauen zum Mitmachen! Volkshochschule Magdeburg</p> <p>12.15 – 12.30 Wirbelsäulengymnastik für Teilnehmer mit Rücken- beschwerden und zur Vorbeugung Volkshochschule Magdeburg</p> <p>12.30 – 13.00 Gesunde Ernährung – Interview Ernährungsberaterin der BARMER Nicole Lins</p> <p>13.00 – 13.30 Stepp-Aerobic-Vorführung Fitness-Club TopFit, Hohenwarsleben</p> <p>13.30 – 14.00 Akrobatikvorführung und Tanzdarbietung Sportclub Magdeburg e.V. Abt. Turnen/Sportakrobatik</p>	<p>Gymnastik mit Kindern, mit Senioren und rhythmische Sportgymnastik HochschulSportVerein Medizin Magdeburg e.V.</p> <p>14.30 – 15.00 Seniorentanz Deutsches Rotes Kreuz</p> <p>15.00 – 15.30 Jazz / Hip-Hop / Kindertanz / Flamenco / Stepp Bühnenvorführung Theaterballettschule Magdeburg e.V.</p> <p>15.30 – 16.00 Taekwondo-Vorführung Wolves Wolmirstedt e.V.</p> <p>16.00 – 16.15 American Football (Demonstration) Virgin Guards American</p> <p>16.30 – 17.00 Akrobatikvorführung und Tanzdarbietung Sportclub Magdeburg e.V. Abt. Turnen/Sportakrobatik</p> <p>17.00 – 17.30 Whai Kruh – Profivorführung La Onda Sportcenter</p> <p>17.30 – 18.00 Showtanz-Vorführung mo(ve) ment dance academy</p>	<p>11.00 – 11.30 Vorführung und Animation - Chinesischer Morgengruß – asiatische Tradition (Meditation und Konzentration) - Bauchtanz – Vorführung verschiedener Tänze in orientali- schen Gewändern - Animation zum gemeinsamen Tanz - Pilates – Kraft, Koordination und Flexibilität in Harmonie Gesundheitszentrum, Verein an der HS MD-SDL e.V.</p> <p>11.30 – 12.00 Taekwondo-Vorführung Wolves Wolmirstedt e.V.</p> <p>12.00 – 12.30 Squardance-Vorführung und Animation zum Mitmachen Magdeburger Sportverein 90 e.V.</p> <p>12.30 – 12.40 Flexi-Bar – neuartiges Training für Rücken, Beckenboden und zur Gewichtsreduktion (zum Mitmachen!) Life Fitness Herrenkrug</p> <p>12.40 – 13.00 Seniorentanz Deutsches Rotes Kreuz</p>
	<p>Samstag, 03. September</p> <p>10.00 – 10.30 BodyPump & BodyBalance Vorführung Fitness-Class GbR</p> <p>10.30 – 11.00 „Deutschland bewegt sich!“ Tanz Mitmach-Aktion Tanzschule Röppnack</p> <p>11.00 – 11.15 Tai-Chi / Qi Gong Harmonie der 5 Elemente Volkshochschule Magdeburg</p>			



Die Angebote sind in der Regel gratis. Machen Sie mit!



Fortsetzung Open Air Programm Magdeburg 02. - 04. September 2005

<p>13.00 – 13.30 Tanzdarbietung und Akrobatik Sportclub Magdeburg e.V. Abt. Turnen/Sportakrobatik</p> <p>13.30 – 14.00 Choreographietanz mo(ve) ment dance academy</p> <p>14.00 – 14.30 Taekwondo – Vorführung Taekwondo Gemeinschaft Magdeburg e.V.</p>	<p>14.30 – 14.45 Karatevorführung Budo Karate Club Magdeburg e.V.</p> <p>14.45 – 15.00 Interview zur gesunden Ernährung Olaf Otto, Inhaber der Bäckerei OTTO</p> <p>15.00 – 15.30 Samba / Hip-Hop/ Breakdance / Dirty Dancing / Dance 4 Fans / Kinderspieltanz / Dancefloor / Bühnenvorführung Tanzschule Roppnack</p>	<p>15.30 – 16.00 Taekwondo-Vorführung Taekwondo-Gemeinschaft Magdeburg e.V.</p> <p>16.00 – 16.15 Breakdance mit den DAROOKIES mo(ve) ment dance academy</p> <p>16.15 – 16.30 Thalboxen der Kindergruppe 2-8 Jahre La Onda Sportcenter</p>	<p>16.30 – 17.00 Akrobatikvorführung und Tanzdarbietung Sportclub Magdeburg e.V. Abt. Turnen/Sportakrobatik</p> <p>17.00 – 17.30 Power-Yoga und das Publikum macht mit !!! Life Fitness Herrenkrug</p> <p>17.30 – 18.00 „Deutschland bewegt sich!“-Tanz Tanzschule Roppnack</p>	<p>ganztätig an allen 3 Tagen: Der KINDERLEICHT on-tour-Pavillon des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft bietet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ernährungsberatung, spielerische Mitmach-Aktionen und Gewinnspiele - Verlosungen von Schulranzen mit dem Partner BARMER - Verlosungen von Aktions-Pass- Preisen mit dem Partner „Deutschland bewegt sich!“
---	---	--	--	---

Aktionsprogramm Magdeburg, 29.08. – 11.09.2005

14 Tage im Zeichen der Bewegung – 200 Programme von rund 90 Partnern

<p>Montag, 29. August</p> <p>7.00 – 8.00 Tiefwassergymnastik für Frühaufsteher Schwimmhalle Olivenstedt Johannes-Goderitz-Str. Magdeburg Anmeldung Tel.: 0391 - 8864348 oder: www.sgw.hs-magdeburg.de/gz</p>	<p>10.00 – 11.00 Wassergymnastik im Ratswaagehotel Magdeburg Städtische Volkshochschule Magdeburg Leiterstr. 9 Tel.: 0391 - 541 46 21 Fax: 0391 - 541 46 61 Anmeldung erforderlich! Gegen Gebühr!</p>	<p>11.00 – 12.00 Wassergymnastik im Ratswaagehotel Magdeburg Städtische Volkshochschule Magdeburg Leiterstr. 9 Tel.: 0391 - 541 46 21 Fax: 0391 - 541 46 61 Anmeldung erforderlich! Gegen Gebühr!</p>	<p>12.00 – 13.00 Wassergymnastik im Ratswaagehotel Magdeburg Städtische Volkshochschule Magdeburg Leiterstr. 9 Tel.: 0391 - 541 46 21 Fax: 0391 - 541 46 61 Anmeldung erforderlich! Gegen Gebühr!</p> <p>13.00 – 14.00 Aqua Fit im Ratswaagehotel Magdeburg Städtische Volkshochschule Magdeburg Leiterstr. 9 Tel.: 0391 - 541 46 21 Fax: 0391 - 541 46 61 Anmeldung erforderlich! Gegen Gebühr!</p>	<p>17.00 – 18.30 Joga für Fortgeschrittene Städtische Volkshochschule Magdeburg Leiterstraße 9 39104 Magdeburg (Gegen Gebühr) Tel.: 0391 - 5414621 Fax: 0391 - 5414661 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de Anmeldung erforderlich!</p> <p>17.00 – 20.00 Lebenslust statt Diätenfrust (Kombi-Kurs) Einführungs-Veranstaltung am 23.08.05: 17.00 - 19.00 in der Bewegungshalle der Hochschule Magdeburg Breitscheidstr. 2 39104 Magdeburg Anmeldung: Tel.: 0391 - 8864348 oder: www.sgw.hs-magdeburg.de/gz</p>
--	--	--	--	--

Individuelle Präventionsberatung

Das neue BARMER Programm „Mein Hausarzt. Meine Hausapotheke.“
bietet viele Vorteile.

- Persönliche Präventionsberatung
- Mehr Behandlungsqualität
- Stärkere Vernetzung der
Behandlungsschritte
- Höhere Arzneimittelsicherheit
- Befreiung von Praxisgebühr, bis
zu 30€ im Kalenderjahr
- Preis- und Servicevorteile in
Ihrer Hausapotheke



Überall in Ihrer Nähe



Der Hausarzt als „Lotse“



Die Angebote sind in der Regel gratis. Machen Sie mit!

ab 19.00
Schach-Sch
SG Aufbau
Wilhelm-Ke
(westlicher
neben Mus
39108 Mag
Michael Zeu
Tel.: 0391 -
Handy: 017

19.00 – 20.
Tiefwasser
Schwimmh
Johannes-G
Anmeldung
oder: www

19.00 – 20.
Fitmacher-T
Städtische
Leiterstraße
39104 Mag
Tel.: 0391 -
Fax: 0391 -
E-Mail: info
Anmeldung
Bitte beque
und Turnsch
oder Handt
Gegen Geb

19.00 – 21.
Probetraini
Hatsuun-Jir
Magdeburg
Mittelland
Breiteweg
39179 Barle
E-Mail: L.C.
Martin Mer
Geschäftsst

20.00 – 21.
Schnupperk
Hatsuun-Jir
Magdeburg
Johannes-G
39130 Mag
E-Mail: L.C.
Susi Vollert
Geschäftsst

Dienstag
9.30 – 10.3
Wirbelsäule
Städtische
Leiterstraße
Tel.: 0391 -
Fax: 0391 -
E-Mail: info
Anmeldung
Bitte beque
und Handt
Gegen Geb

10.00 – 11.
Wirbelsäule
Life-Fitness
im Herenk
Herrenkrug
39114 Mag
Tel.: 0391 -

10.00 – 17.
Ernährungs
Nicole Lins
Tel.: 0391 -
Anmeldung

10.45 – 11.
Wirbelsäule
Städtische
Leiterstraße
39104 Mag
Tel.: 0391 -
Fax: 0391 -
E-Mail: info
Anmeldung
Bitte beque
und Handt
Gegen Geb

11.00 – 12.
Flexi-Bar: n
für Rücken,
und zur Ge
Life-Fitness
Freizeit im
Herrenkrug
39114 Mag
Tel.: 0391 -

13.00 – 17.
Gesund un
Gesundheit
Fachhochs
Projekt-Nac
schule „Aug
Tel.: 0391 -
oder: www

Die Angebote

AKTIONSPLAN

ab 19.00
Schach-Schnupperstunde
 SG Aufbau Elbe Magdeburg e.V.
 Wilhelm-Kobelt-Str. 35
 (westlicher Eingang
 neben Musikschule)
 39108 Magdeburg
 Michael Zeuner, Markus Schwenke
 Tel.: 0391 - 6106400
 Handy: 0179 - 7372526

19.00 – 20.00
Tiefwassergymnastik
 Schwimmhalle Olvenstedt
 Johannes-Göderitz-Str. Magdeburg
 Anmeldung: Tel.: 0391 - 8864348
 oder: www.sgw.hs-magdeburg.de/gz

19.00 – 20.30
Fitmacher-Training
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Bitte bequeme Kleidung, Socken
 und Turnschuhe sowie Decke
 oder Handtuch mitbringen!
 Gegen Gebühr!

19.00 – 21.00
Probetraining Tai-Chi
 Hatsuun-Jindo Karate-Club
 Magdeburg e.V.
 Mittellandhalle Barleben,
 Breiteweg 147
 39179 Barleben
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Martin Merkert
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

20.00 – 21.00
Schnupperkurs Kaaebo
 Hatsuun-Jindo Karate-Club
 Magdeburg e.V.
 Johannes-Göderitz-Str. 57
 39130 Magdeburg Olvenstedt
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Susi Vollert
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

Dienstag, 30. August

9.30 – 10.30
Wirbelsäulengymnastik
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9, 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Bitte bequeme Kleidung, Socken
 und Turnschuhe sowie Decke
 oder Handtuch mitbringen!
 Gegen Gebühr!

10.00 – 11.00
Wirbelsäulengymnastik
 Life-Fitness, Wellness, Freizeit
 im Herrenkrug
 Herrenkrugstr. 40
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 607810

10.00 – 17.00
Ernährungsberatung
 Nicole Lins
 Tel.: 0391 - 9908933
 Anmeldung erforderlich!

10.45 – 11.45
Wirbelsäulengymnastik
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Bitte bequeme Kleidung, Socken
 und Turnschuhe sowie Decke
 oder Handtuch mitbringen!
 Gegen Gebühr!

11.00 – 12.00
**Flexi-Bar: neuartiges Training
 für Rücken, Beckenboden
 und zur Gewichsoptimierung**
 Life-Fitness, Wellness,
 Freizeit im Herrenkrug
 Herrenkrugstr. 40
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 607810

13.00 – 17.00
Gesund und fit in der Schule
 Gesundheitszentrum Verein an der
 Fachhochschule Magdeburg e. V.
 Projekt-Nachmittag in der Sekundar-
 schule „August-Willhelm-Franke“
 Tel.: 0391 - 8864348
 oder: www.sgw.hs-magdeburg.de/gz

14.00 – 15.00
Schnupperstunde
 Seniorensport Karate
 Hatsuun-Jindo Karate-Club
 Magdeburg e. V.
 Johannes-Göderitz-Str. 57
 39130 Magdeburg Olvenstedt
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Susi Vollert
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

15.00 – 18.00
**Schnupperkurs für Kinder
 und Jugendliche**
 Radsportverein Osterweddingen
 Sülldorfer Str. 14
 39271 Osterweddingen
 Andreas Kindler Tel.: 039205 - 23718

15.30 – 17.30
**Schnupperstunde beim Ruderclub
 des SCM**
 Ruderclub Magdeburg
 im Sportclub Magdeburg
 Seilerweg 23
 39114 Magdeburg
 Gabi Wolfert
 Tel.: 0177 - 8535207

15.45 – 16.45
Joga für Senioren
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Gegen Gebühr!

16.00 – 18.00
Taekwondo
 Tag der offenen Tür
 Verein Wolves Wolmirstedt e.V
 Tel.: 039201 - 32277
 Treff: Halle der Freundschaft, Trifftstr.
 39326 Wolmirstedt

17.00 – 18.00
Switching-Gruppentraining
 Life-Fitness, Wellness, Freizeit
 im Herrenkrug
 Herrenkrugstr. 40
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 607810

17.00 – 18.00
Entspannung
 Verein für Sporttherapie
 und Behindertensport VSB 1980
 Magdeburg e.V.
 Große Diesdorfer Str. 104A
 39110 Magdeburg
 Silke Schwichtenberg
 Tel.: 0391 - 5616514
 Treffpunkt: Sporthaus
 des VSB 1980 e.V.

17.00 – 18.30
**Schnuppertraining American Football
 für Jugendliche**
 Magdeburg Virgin Guards
 Salzmannstr. 34
 39112 Magdeburg
 Dirk Meißner
 Tel.: 0391 - 6214769
 Treffpunkt: Sportplatz Bodestraße

17.00 – 18.30
**Nordic Walking-Treff
 für Einsteiger ab 45 Jahre**
 Verein für Gesundheit, Bewegung
 und Sport an der O.-v.-Guericke –
 Universität Magdeburg e.V.
 Stresemannstraße 23
 39104 Magdeburg
 Anmeldung erforderlich bei:
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 79 56 561
 E-Mail: info@vgsb.de

17.00 – 18.00
Fit und gesund ab 60
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Bitte bequeme Kleidung, Socken
 und Turnschuhe sowie Decke
 oder Handtuch mitbringen!
 Gegen Gebühr!

17.00 – 18.30
Schnupperkurse Tischtennis
 Tischtennis-Club „Börde“
 Magdeburg e.V.
 Sporthalle der Maxim-Gorki-Schule
 in der Steinigstraße/Stadtfeld
 39108 Magdeburg
 Herr Kuhmert
 Tel.: 0172 - 3025416

17.00 – 18.30
**Nordic Walking-Treff
 für Einsteiger ab 45 Jahre**
 Verein für Gesundheit, Bewegung
 und Sport an der O.-v.-Guericke
 Universität Magdeburg e.V.
 Stresemannstraße 23
 39104 Magdeburg
 Anmeldung erforderlich bei:
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de

17.00 – 19.00
Tag der offenen Tür im Studio
 Life-Fitness, Wellness, Freizeit
 im Herrenkrug
 Herrenkrugstr. 40
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 607810

17.00 – 19.00
Rauchfrei in 10 Schritten
 Magdeburger Stadtmission
 Leibnitzstr. 48
 39104 Magdeburg
 Kerstin Klanert
 Tel.: 0391 - 532490
 Anmeldung erforderlich!

18.00 – 19.00
**Flexi-Bar neuartiges Training
 für Rücken, Beckenboden
 und zur Gewichsoptimierung**
 Life-Fitness, Wellness,
 Freizeit im Herrenkrug
 Herrenkrugstr. 40
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 607810

18.10 – 19.10
Wirbelsäulengymnastik
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!

18.00 – 18.30
Switching-Gruppentraining
 Life-Fitness, Wellness, Freizeit
 im Herrenkrug
 Herrenkrugstr. 40
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 607810

19.00 – 20.00
Schnupperkurs Multi-Workout
 Fitness-Club Topfit
 Berliner Allee 18a – Am Elbe-Park
 39326 Hohenwarsleben
 Angie Breitkopf
 Tel.: 039204 - 55380

19.15 – 20.15
Wirbelsäulengymnastik
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Bitte bequeme Kleidung, Socken
 und Turnschuhe sowie Decke
 oder Handtuch mitbringen!
 Gegen Gebühr!

20.00 – 22.00
Schnupperkurs Kaaebo
 Hatsuun-Jindo Karate-Club
 Magdeburg e.V.
 Mittellandhalle Barleben,
 Breiteweg 147
 39179 Barleben
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Angelika Lutz
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

Mittwoch, 31. August

9.00 – 11.00
Nordic Walking
 Stadtpark
 Physiotherapie Ralf Swaton
 Seestr. 9
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 8119163
 Anmeldung erforderlich!

10.00 – 11.00
Wirbelsäulengymnastik
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Bitte bequeme Kleidung, Socken
 und Turnschuhe sowie Decke
 oder Handtuch mitbringen!
 Gegen Gebühr!

14.00 – 15.30
Gedächtnistraining für Senioren
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Gegen Gebühr!

15.00 – 16.00
Herz-Kreislauf-Training
 Verein für Sporttherapie
 und Behindertensport VSB 1980
 Magdeburg e.V.
 Große Diesdorfer Str. 104A
 39110 Magdeburg
 Jörg Möbius
 Tel.: 0391 - 5616514
 Treffpunkt: Sporthaus
 des VSB 1980 e.V.

16.15 – 17.15
Familie in Bewegung
 Verein für Sporttherapie
 und Behindertensport VSB 1980
 Magdeburg e.V.
 Große Diesdorfer Str. 104A
 39110 Magdeburg
 Jörg Möbius
 Tel.: 0391 - 5616514
 Treffpunkt: Sporthaus
 des VSB 1980 e.V.
 Für jedes Kind ist die Begleitung eines
 volljährigen Erwachsenen erforderlich!

16.30 – 18.30
Schnupperkurs Karate Kinder/Jugend
 Hatsuun-Jindo Karate-Club
 Magdeburg e.V.
 Mittellandhalle Barleben,
 Breiteweg 147
 39179 Barleben
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Lutz Obenaus
 Geschäftsstelle
 Tel.: 0391 - 6310409

17.00 – 18.30
Joga für Fortgeschrittene
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Gegen Gebühr!

17.00 – 18.00
Info Abend
„Sport für die eigene Gesundheit“
 Verein für Gesundheit, Bewegung
 und Sport an der O.-v.-Guericke
 Universität Magdeburg e.V.
 Institut für Sportwissenschaft,
 Brandenburger Straße 9
 Horsaal 1
 39104 Magdeburg
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

17.00 – 18.30
**Pro Rückengesundheit –
 Ihrem Rücken zuliebe**
 Verein für Gesundheit, Bewegung
 und Sport an der O.-v.-Guericke –
 Universität Magdeburg e.V.
 Stresemannstraße 23
 39104 Magdeburg
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

17.30 – 18.00
Schnupper-Aktionswochen-Angebot
Escrime – Philippinische Kampfkunst
 Schule für Yoga und
 Selbstverteidigung –SANKALPA-
 Kaisers-Otto-Ring 24 /
 Hinterhof 2, OG
 39126 Magdeburg
 Holger Dünbier
 Tel.: 0391 - 5865551

17.30 – 19.30
Schnuppertage Baseball
für alle Interessierten ab 14 Jahre
 Magdeburg Poor Pigs
 Keplerstr. 4
 39104 Magdeburg
 E-Mail: manager@poorpigs.de
 Thomas Rochel
 Tel.: 0391 - 7338275
 Handy: 0177 - 2343440

18.00 – 20.00
Probetraining Tai-Chi
 Hatsuun-Jindo Karate-Club
 Magdeburg e.V.
 Mittellandhalle Barleben,
 Breiteweg 147
 39179 Barleben
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Martin Merkert
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

18.30 – 20.00
Schnupperkurs Karate Erwachsene
 Hatsuun-Jindo Karate-Club
 Magdeburg e.V.
 Mittellandhalle Barleben,
 Breiteweg 147
 39179 Barleben
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Lutz Obenaus
 Geschäftsstelle Tel.: 0391/6310409

18.45 – 20.15
Joga für Anfänger
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Gegen Gebühr!

19.00 – 20.00
Rhythmische Gymnastik für Frauen
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Gegen Gebühr!

19.00 – 20.00
Schnupperkurs Hantel-Power
 Fitness-Club Topfit
 Berliner Allee 18a – Am Elbe-Park
 39326 Hohenwarsleben
 Angie Breitkopf
 Tel.: 039204 - 55380

20.00 – 21.00
Joyrobic
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Bitte bequeme Kleidung,
 Socken und Turnschuhe, Decke
 oder Handtuch mitbringen!
 Gegen Gebühr!

Donnerstag, 01. September

10.00 – 11.30
Nordic Walking
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Treffpunkt: Parkplatz Herrenkrug
 Gegen Gebühr!

10.00 – 11.00
Gesundheitsgymnastik
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!

11.15 – 12.45
Fit ab 50plus
**Abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-
 Training für die reifere Generation ab 50 Jahre**
 Verein für Gesundheit, Bewegung
 und Sport an der O.-v.-Guericke –
 Universität Magdeburg e.V.
 Stresemannstraße 23
 39104 Magdeburg
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

14.00 – 15.00
Krauterwandern
 Andra Lady
 Endhalteste
 Herrenkrug
 Tel.: 0391 -
 Anmeldung
 Bitte wette

15.00 – 16.00
Karate Früh
 Schnupperkurs
 Budo Karat
 Weitingstr.
 39104 Magdeburg
 Anmeldung
 Tel.: 0391 -
 www.bkc-n

16.00 – 18.00
**Schnupperkurs
 für Kinder**
 SG Stahl Ne
 Sporthalle
 Gymnasium
 Cracauer Str.
 39114 Magdeburg
 Sabrina Kett
 Wichtig: Bit
 nicht verge

16.15 – 17.00
**Bewegte Fa
 für Kinder,
 zum Mitma
 Kinder bis
 Verein für
 und Sport
 Universität
 Bewegungsg
 Stressemann
 39104 Magdeburg
 André Napi
 Tel.: 0391 -
 Mobil: 0163 -
 E-Mail: info@
 Anmeldung**

17.00 – 18.00
**Karate für
 Schnupperkurs
 Budo Karat
 Weitingstr.
 39104 Magdeburg
 Anmeldung
 Tel.: 0391 -**

17.00 – 18.00
**Schnupperkurs
 Tischtennis**
 Magdeburg
 Sporthalle
 in der Steine
 39108 Magdeburg
 Herr Kuhne
 Tel.: 0172 -

17.00 – 18.00
**Tag des Fra
 für Fußball
 ab 15 Jahre**
 SG Handwe
 Umfassung
 39124 Magdeburg
 Gerald Bleie
 Tel.: 0391 -

17.00 – 18.00
**Nordic Walk
 Einsteigerp
 Verein für G
 und Sport
 Universität
 Stressemann
 39104 Magdeburg
 André Napi
 Tel.: 0391 -
 Mobil: 0163 -
 E-Mail: info@
 Anmeldung**

17.30 – 19.00
**Nordic Walk
 Stadtpark
 Physiothera
 Seestr. 9
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 -
 Anmeldung**

17.30 – 18.00
**Bewegte Fa
 für Kinder,
 zum Mitma
 Kinder im V
 Verein für
 und Sport
 Universität
 Bewegungsg
 Stressemann
 39104 Magdeburg
 André Napi
 Tel.: 0391 -
 Mobil: 0163 -
 E-Mail: info@
 Anmeldung**



14.00 – 15.30
Krauterwanderung
 Andra Ladwieg
 Endhaltestelle der Straßenbahnlinie 6
 Herrenkrug
 Tel.: 0391 - 7327294
 Anmeldung erforderlich!
 Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen!

15.00 – 16.00
Karate Früherziehung 3-6 Jahre
Schnupperkurs
 Budo Karate Club Magdeburg e.V.
 Weitingstr. 13-15
 39104 Magdeburg
 Anmeldung erforderlich!
 Tel.: 0391 - 5414545
 www.bkc-magdeburg.de

16.00 – 18.00
Schnupperangebote Rhönrad für Kinder von 8-12 Jahren
 SG Stahl Nord Magdeburg e.V.
 Sporthalle des Immanuel-Kant-Gymnasiums
 Cracauer Str. 8-10
 39114 Magdeburg
 Sabrina Kellner, Angela Winkler
 Wichtig: Bitte Turnschuhe nicht vergessen!

16.15 – 17.15
Bewegte Familie – Aktionsprogramm für Kinder, Eltern und Großeltern zum Mitmachen
Kinder bis 6 Jahre
 Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der O.-v.-Guericke – Universität Magdeburg e.V.
 Bewegungswerkstatt e.V.
 Stressemannstraße 23
 39104 Magdeburg
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

17.00 – 18.00
Karate für Kinder ab 6 Jahre
Schnupperkurs
 Budo Karate Club Magdeburg e.V.
 Weitingstr. 13-15
 39104 Magdeburg
 Anmeldung erforderlich!
 Tel.: 0391 - 5414545

17.00 – 18.30
Schnupperkurse Tischtennis Tischtennisclub „Borde“ Magdeburg e.V.
 Sporthalle der Maxim-Gorki-Schule in der Steinigstraße/Stadtfeld
 39108 Magdeburg
 Herr Kuhnert
 Tel.: 0172 - 3025416

17.00 – 18.30
Tag des Frauenfußballs für fußballinteressierte Frauen ab 15 Jahren
 SG Handwerk Magdeburg e.V.
 Umfassungsweg 17
 39124 Magdeburg
 Gerald Bleidorn
 Tel.: 0391 - 2541444

17.00 – 18.00
Nordic Walking-Treff
Einsteigerprogramm 35 bis 50 Jahre
 Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der O.-v.-Guericke – Universität Magdeburg e.V.
 Stressemannstraße 23
 39104 Magdeburg
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

17.30 – 19.00
Nordic Walking
 Stadtpark
 Physiotherapie Ralf Swaton
 Seastr. 9
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 8119163
 Anmeldung erforderlich!

17.30 – 18.30
Bewegte Familie – Aktionsprogramm für Kinder, Eltern und Großeltern zum Mitmachen
Kinder im Vorschulalter
 Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der O.-v.-Guericke – Universität Magdeburg e.V.
 Bewegungswerkstatt e.V.
 Stressemannstraße 23
 39104 Magdeburg
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

17.30 – 19.00
Fitness und Selbstverteidigung für Frauen
 Taekwondo-Gemeinschaft Magdeburg e.V.
 Otto-Baer-Str. 49
 39118 Magdeburg
 Andreas Timm
 Tel.: 0171 - 7527935
 Treffpunkt: Sporthalle der A.-W.-Franke-Schule

18.00 – 19.00
Schnupperkurs Good Back
 Fitness-Club Topfit
 Berliner Allee 18a – Am Elbe-Park
 39326 Hohenwarsleben
 Angie Breitkopf
 Tel.: 039204 - 55380

18.30 – 19.30
Karate für Jugendliche ab 14 Jahre und für Erwachsene
Schnupperkurs
 Budo Karate Club Magdeburg e.V.
 Weitingstr. 13-15
 39104 Magdeburg
 Anmeldung erforderlich!
 Tel.: 0391 - 5414545
 www.bkc-magdeburg.de

18.30 – 19.30
Karate für Senioren
Schnupperkurs
 Budo Karate Club Magdeburg e.V.
 Weitingstr. 13-15
 39104 Magdeburg
 Anmeldung erforderlich!
 Tel.: 0391 - 5414545
 www.bkc-magdeburg.de

18.30 – 19.30
Schnupperstunde Tae-Bo
 Studio Speed
 Colbitzer Str. 11
 Wolmirstedt
 Tel.: 039201 - 32277

18.45 – 20.15
Fit und bewegt in den Feierabend
Einsteigerprogramm 35 bis 50 Jahre
 Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der O.-v.-Guericke Universität Magdeburg e.V.
 Stressemannstraße 23
 39104 Magdeburg
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

19.00 – 19.30
Schnupper-Aktionswochen-Angebot
Escrima – Philippinische Kampfkunst
 Schule für Yoga
 und Selbstverteidigung –SANKALPA – Kaiser-Otto-Ring 24 / Hinterhof 2. OG
 39126 Magdeburg
 Holger Dünnbier
 Tel.: 0391 - 5865551

ab 19.00
Show-Kochen
 Gaststätte „Le Frog“
 Hinter der Stadthalle Magdeburg,
 am Adolf-Mittag-See
 Tel.: 0391 - 5313556
 Anmeldung erforderlich!
 Gegen Gebühr!

19.30 – 21.00
Karate für Anfänger ab 18 Jahre
 Hatsuun-Jindo Karate-Club Magdeburg e.V.
 Johannes-Göderitz-Str. 57 Raum 2
 39130 Magdeburg Olvenstedt
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Andreas Bergmann
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

20.00 – 21.00
Aerobic als ganzheitliches
Fitnessstraining
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Bitte bequeme Kleidung, Socken und Turnschuhe sowie Decke oder Handtuch mitbringen.
 Gegen Gebühr!

20.00 – 21.30
Schnupper-Aktionswochen-Angebot
Aikido – Japanische Kampfkunst
 Schule für Yoga
 und Selbstverteidigung –SANKALPA – Kaiser-Otto-Ring 24 / Hinterhof 2. OG
 39126 Magdeburg
 Holger Dünnbier
 Tel.: 0391 - 5865551

20.00 – 21.00
Schnupperkurs Kaaebo
 Hatsuun-Jindo Karate-Club Magdeburg e.V.
 Johannes-Göderitz-Str. 57, Raum 1
 39130 Magdeburg Olvenstedt
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Susi Vollert
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

Freitag, 02. September

13.00 – ca. 15.30
Wandern
 Start: Pechauer Platz Ziel: Alter Markt
 Treff: 12.45 Magdeburg,
 Pechauer Platz, Endstation Linie 4
 Verein Wanderbewegung Magdeburg
 www.wanderbewegung-magdeburg.de

ab 15.00
Ottersleber Volksfestläufe
Viertelstundenlauf für Schüler der 1. – 4. Klasse
 Anmeldung bis 14.45.
 Bitte einen Rundenzähler mitbringen!

ab 15.45
Halbstundenlauf für alle Schüler
 Anmeldungen bis 15.30 Uhr
 Bitte einen Rundenzähler mitbringen!

ab 18.00
16. Ottersleber Stundenlauf mit Musik
 Anmeldungen bis 17.00
 am Veranstaltungstag möglich!
 VfB Ottersleben e.V.
 Schwarzer Weg 32
 39116 Magdeburg

16.00 – 17.00
Schnupperkurs Karate Kinder
 Hatsuun-Jindo Karate-Club Magdeburg e.V.
 Johannes-Göderitz-Str. 57
 39130 Magdeburg Olvenstedt
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Bianca Walsleben
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

17.00 – 18.00
Schnupperkurs Body-Style
 Fitness-Club Topfit
 Berliner Allee 18a (Am Elbe-Park)
 39326 Hohenwarsleben
 Angie Breitkopf
 Tel.: 039204 - 55380

17.30 – 18.30
Let's Move (Dance Aerobic)
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Bitte bequeme Kleidung, Socken und Turnschuhe sowie Decke oder Handtuch mitbringen.
 Gegen Gebühr!

17.30 – 19.00
Taekwondo für jedermann
 Taekwondo-Gemeinschaft Magdeburg e.V.
 Otto-Baer-Str. 49, 39118 Magdeburg
 Andreas Timm
 Tel.: 0171 - 7527935
 Treffpunkt: Sporthalle der A.-W.-Franke-Schule

ab 18.00
4. Stadteil-Lauf im Kennenstieg
Crosslauf: 1,5 km, Straßenlauf: 1,8 km oder 2,8 km
 Magdeburger Leichtathletikverein Einheit e.V.
 Neuer Sülzweg 72, 39128 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 2581220
 Anmeldungen bis spätestens 40 Min. vor dem Start!

18.00 – 18.30
Schnupper-Aktionswochen-Angebot
Avci Wing Tsun – Chinesische Selbstverteidigung
 Schule für Yoga
 und Selbstverteidigung –SANKALPA – Kaiser-Otto-Ring 24 / Hinterhof 2. OG
 39126 Magdeburg
 Holger Dünnbier
 Tel.: 0391 - 5865551

18.00 – 19.30
Probiertraining Tai-Chi
 Hatsuun-Jindo Karate-Club Magdeburg e.V.
 Johannes-Göderitz-Str. 57
 39130 Magdeburg Olvenstedt
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Martin Merkert
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

18.45 – 20.15
Schnupper-Aktionswochen-Angebot
Tri Yoga Flows – Yoga mit Musik zum Relaxen
 Schule für Yoga
 und Selbstverteidigung –SANKALPA – Kaiser-Otto-Ring 24 / Hinterhof 2. OG
 39126 Magdeburg
 Holger Dünnbier
 Tel.: 0391 - 5865551

19.00 – 20.00
Schnupperkurs Rückenschule oder Nordic Walking
 Fitness-Club Topfit
 Berliner Allee 18a (Am Elbe-Park)
 39326 Hohenwarsleben
 Angie Breitkopf
 Tel.: 039204 - 55380

20.00 – 22.00
Schnupperkurs Kaaebo
 Hatsuun-Jindo Karate-Club Magdeburg e.V.
 Mittellandhalle Barleben,
 Breiweg 147
 39179 Barleben
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Angelika + Lutz
 Geschäftsstelle
 Tel.: 0391 - 6310409

29. August – 02. September

ab 18.00
Schnupperwoche Fechten für Kinder von 10-13 Jahren
 Universitätssportclub
 Otto von Guericke Magdeburg e.V.
 Pfalzstraße / Osteingang Mensa
 39106 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 6712589
 www.usc.uni-magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!

Samstag, 03. September

7.30
Wandern mit dem Verein
Wanderbewegung Magdeburg
 Start 1. Wanderung über 14 km
 Treff: Magdeburg, Sohliener Straße,
 Haltestelle Linie 2 – Ziel: Rathaus
 www.wanderbewegung-magdeburg.de

9.30
Wandern mit dem Verein
Wanderbewegung Magdeburg
 Start 2: Wanderung 10 km
 Treff: Magdeburg Salbker Platz,
 Haltestelle Linie 2 – Ziel: Rathaus
 www.wanderbewegung-magdeburg.de

10.00
Radtour zum Dorffest in Ottersleben
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC)
 Magdeburg
 Breiter Weg 11a
 Tel.: 0391 - 7314566
 Treffpunkt: Johanniskirche
 Magdeburg

10.00 – 11.30
Nordic Walking
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Treffpunkt: Parkplatz Herrenkrug
 Gegen Gebühr!

Sonntag, 04. September

7.00
Wandern mit dem Verein
Wanderbewegung Magdeburg
 Treff: 7.00 Magdeburg
 Hauptbahnhof
 Start 1: 14 km-Wanderung
 7.40 Gerwisch Bahnhof – Ziel: Rathaus
 www.wanderbewegung-magdeburg.de

9.30
Wandern mit dem Verein
Wanderbewegung Magdeburg
 Start 2: 8 km-Wanderung
 9.30 Magdeburg, Herrenkrug,
 Endstation Linie 6
 Ziel: Rathaus
 www.wanderbewegung-magdeburg.de

ab 11.00
Sportfest – Sportabzeichen für die ganze Familie, Interessierte sind herzlich willkommen!
 Schwimmsportclub Hellas Magdeburg e.V.
 Am Vogelgesang 2a
 39124 Magdeburg
 Dr. Hans Hünecke
 Tel.: 0391 - 2886283
 Treffpunkt: MLV Einheit, Neuer Sülzweg 72, 39128 Magdeburg
 Startzeiten:
 11.30, 13.00, 14.30 Uhr
 „12hundert Walker“ für Magdeburg
 Start und Ziele: Alter Markt
 Strecke 1: ca. 3 km
 Strecke 2: ca. 6 km
 (am Elbufer entlang)
 Bitte Nordic Walking-Stöcke mitbringen!

Montag, 05. September

15.30 – 17.00
Wirbelsäulengymnastik
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Bitte bequeme Kleidung, Socken und Turnschuhe sowie Decke oder Handtuch mitbringen!
 Gegen Gebühr!

16.00 – 17.00
Kinderrückenschule (6-12 Jahre)
Physiotherapie
 Müller & Schinscheck
 Jandranstr. 4
 39112 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 6271842
 Anmeldung erforderlich!

16.00 – 17.00
Schnupperkurs Karate für Jugendliche bis 17 Jahre
 Hatsuun-Jindo Karate-Club Magdeburg e.V.
 Johannes-Göderitz-Str. 57
 39130 Magdeburg Olvenstedt
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Lutz Obenauf
 Geschäftsstelle
 Tel.: 0391 - 6310409

16.00 – 17.30
Schnuppertage Sportakrobatik für Kinder und Jugendliche
 Sportclub Magdeburg e.V.
 Abt. Turnen/Sportakrobatik
 Treffpunkt: Turnhalle Leiterstraße, (obere Halle)
 39104 Magdeburg
 Iris Heike
 Tel.: 0163 - 4797249

16.30 – 18.00
Taekwondo-Training für Kleinkinder von 4-7 Jahren
 Taekwondo-Gemeinschaft Magdeburg e.V.
 Otto-Baer-Str. 49
 39118 Magdeburg
 Andreas Timm
 Tel.: 0171 - 7527935
 Treffpunkt: Grundschule Friedenshöhe/Astonstraße

16.30 – 18.30
Schnupperangebote Rhönrad für Jugendliche von 13-16 Jahren
 SG Stahl Nord Magdeburg e.V.
 Sporthalle des Immanuel-Kant-Gymnasiums
 Cracauer Str. 8-10
 39114 Magdeburg
 Sabrina Kellner,
 Angela Winkler
 Wichtig: Bitte Turnschuhe nicht vergessen!

17.00 – 18.00
Inline Skating-Treff
 Schnupperstunde für Einsteiger und Fortgeschrittene bis 35 Jahre
 Stadtpark Rotehorn Magdeburg
 Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der O.-v.-Guericke Universität Magdeburg e.V.
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

AKTIONSPROGRAMM

Aktionsprogramm Magdeburg, 29.08.-11.09.2005

17.00 – 18.00
Fit mit dem Ball
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Bitte bequeme Kleidung, Socken und Turnschuhe sowie Decke oder Handtuch mitbringen
 Gegen Gebühr!

18.00 – 19.30
Schnupper-Aktionswochen-Angebot
Tri Yoga Flows –
Yoga mit Musik zum Relaxen
 Schule für Yoga
 und Selbstverteidigung –SANKALPA-
 Kaiser-Otto-Ring 24 / Hinterhof 2.OG
 39126 Magdeburg
 Holger Dünnbier
 Tel.: 0391 - 5865551

ab 19.00
Sachsch-Schnupperstunde
SG Aufbau Elbe Magdeburg e.V.
 Wilhelm-Kobelt-Str. 35
 (westlicher Eingang neben
 Musikschule)
 39108 Magdeburg
 Michael Zeuner, Markus Schwenke
 Tel.: 0391 - 6106400
 Handy: 0179 - 7372526

19.00 – 21.00
Probettraining Tai-Chi
 Hatsuun-Jindo Karate-Club
 Magdeburg e.V.
 Mittellandhalle Barleben,
 Breiteweg 147
 39179 Barleben
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Martin Merkert
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

20.00 – 21.00
Schnupperkurs Kaaebo
 Hatsuun-Jindo Karate-Club
 Magdeburg e.V.
 Johannes-Göderitz-Str. 57
 39130 Magdeburg Olvenstedt
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Susi Vollert
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

Aktionstag

05.00 – 22.00

09.30 – 10.30 BODY Pump

10.30 – 11.30 Body Balance

14.00 – 15.00 Rückenschule

15.00 – 16.00 Wirbelsaulengymnastik

16.00 – 17.00 BODY Pump

16.30 – 17.30 Kindertanz ab 7 Jahre

17.00 – 18.00 Rückenfit

17.30 – 18.30 Dance Mix

18.00 – 19.00 Body Attack

18.30 – 19.00 Spinning

19.00 – 20.00 Step Aerobic

19.30 – 21.00 Spinning

20.00 – 21.00 Bauch-Beine-Po

09.00 – 12.00

und 16.00 – 20.00

Kinderbetreuung

12.00 – 16.00

Ernährungsberatung

und Laktatmessung möglich!

Fitness-Class GbR

Halberstädter Str.37

0391 - 611330

Anmeldung erforderlich!

Bitte Turnschuhe

und bequeme Kleidung mitbringen!

Dienstag, 06. September

10.00 – 11.00

Wirbelsaulengymnastik

Life-Fitness, Wellness,

Freizeit im Herrenkrug

Herrenkrugstr. 40

39114 Magdeburg

Tel.: 0391 - 607810

10.00 – 17.00

Ernährungsberatung

Nicole Lins

Tel.: 0391 - 9908933

Anmeldung erforderlich!

11.00 – 12.00
Flexi-Bar (neuartiges Training
für Rücken, Beckenboden
und zur Gewichtsoptimierung)
 Life-Fitness, Wellness,
 Freizeit im Herrenkrug
 Herrenkrugstr. 40
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 607810

14.00 – 15.00
Schnupperstunde
Seniorenspport Karate
 Hatsuun-Jindo Karate-Club
 Magdeburg e. V.
 Johannes-Göderitz-Str. 57
 39130 Magdeburg Olvenstedt
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Susi Vollert
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

15.00 – 18.00
Schnupperkurs für Kinder
und Jugendliche
 Radsportverein Osterweddingen
 Sülldorfer Str. 14
 39271 Osterweddingen
 Andreas Kindler
 Tel.: 039205 - 23718

15.30 – 17.30
Schnupperstunde beim Ruderclub
des SCM
 Ruderclub Magdeburg
 im Sportclub Magdeburg
 Seilerweg 23
 39114 Magdeburg
 Gabi Wolfer
 Tel.: 0177 - 8535207

16.00 – 18.00
Taekwondo
 Tag der offenen Tür
 Verein Wolves Wolmirstedt e.V.
 Tel.: 039201 - 32277
 Treff: Halle der Freundschaft,
 Triftstr., 39326 Wolmirstedt

16.30 – 18.00
Schnuppertage Sportakrobatik
für Kinder und Jugendliche
 Sportclub Magdeburg e.V.
 Abt. Turnen/Sportakrobatik
 Treffpunkt: Turnhalle
 Stresemannstraße
 (hinter der Oberfinanzdirektion)
 39104 Magdeburg
 Kerstin Pergande
 Tel.: 0160 - 99520262

17.00 – 18.00
Schnupperstunde „Rücken aktiv“
Kneipp Verein e.V. Magdeburg
 Dr. H.-J. Wendt
 Beimsstraße 91 b
 (Nahe Bahnübergang Sudenburg)
 Anmeldung erforderlich!

17.00 – 18.00
Switching-Gruppentraining
Life-Fitness, Wellness,
Freizeit im Herrenkrug
 Herrenkrugstr. 40
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 607810

17.00 – 19.00
Tag der offenen Tür im Studio
Life-Fitness, Wellness,
Freizeit im Herrenkrug
 Herrenkrugstr. 40
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 607810

17.00 – 18.30
Schnuppertraining
American Football für Jugendliche
 Magdeburg Virgin Guards
 Salzmannstr. 34
 39112 Magdeburg
 Dirk Meißner
 Tel.: 0391 - 6214769
 Treffpunkt: Sportplatz Bodestraße

17.00 – 18.30
Nordic Walking
 Verein für Sporttherapie
 und Behindertensport VSB
 1980 Magdeburg e.V.
 Große Diesdorfer Str. 104A
 39110 Magdeburg
 Jörg Möbius
 Tel.: 0391 - 5616514
 Treffpunkt: Sporthaus des VSB
 1980 e.V.

17.00 – 18.30
Schnupperkurs Tischtennis
Tischtennisclub „Börde“
 Magdeburg e.V.
 Sporthalle der Maxim-Gorki-Schule
 in der Steinigstraße/Stadtfeld
 39108 Magdeburg
 Herr Kuhnert
 Tel.: 0172 - 3025416

17.00 – 18.30
Nordic Walking-Treff
für Einsteiger ab 45 Jahre
 Verein für Gesundheit, Bewegung
 und Sport an der O.-v.-Guericke
 Universität Magdeburg e.V.
 Stresemannstraße 23
 39104 Magdeburg
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

18.00 – 19.00
Flexi-Bar (neuartiges Training
für Rücken, Beckenboden
und zur Gewichtsoptimierung)
 Life-Fitness, Wellness,
 Freizeit im Herrenkrug
 Herrenkrugstr. 40
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 607810

18.00 – 19.00
Schnupperkurs Rückenfit
 Fitness-Club TopFit
 Berliner Allee 18a (Am Elbe-Park)
 39326 Hohenwarsleben
 Angie Breitkopf
 Tel.: 039204 - 55380

18.00 – 20.00
Badminton für Erwachsene
 SG Stahl Nord Magdeburg e.V.
 Lubecker Str. 26
 39124 Magdeburg
 Harald Schweiger
 Tel.: 0391 - 2528634
 Handy: 0178 - 8377375
 Treffpunkt: Sporthalle Sprachheilschule
 „Anne Frank“, Moldenstr. 13,
 39124 Magdeburg

18.30 – 21.00
Schnupperkurs Square Dance
 MSV 90 Square Dance
 Anmeldung erforderlich!
 Ansprechpartner: Frau Kruse
 Tel.: 0175 - 3748155
 Ort: Gaststätte „Musikscheune“
 am Elbauenpark

20.00 – 21.00
Schnupperstunde Tae-Bo
 Studio Speed
 Colbitzer Str. 11
 Wolmirstedt
 Tel.: 039201 - 32277

20.00 – 22.00
Schnupperkurs Kaaebo
Hatsuun-Jindo Karate-Club
Magdeburg e.V.
 Mittellandhalle Barleben,
 Breiteweg 147
 39179 Barleben
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Angelika-Lutz
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

Mittwoch, 07. September

9.00 – 11.00
Nordic Walking
 Stadtpark
 Physiotherapie Ralf Swaton
 Seestr. 9
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 8119163
 Anmeldung erforderlich!

10.00 – 13.30
„1. Westerhüserer Gedenklauf“
BbS VIII „Dr. Otto Schlein“
 Alt Westerhüsen 51-52
 39122 Magdeburg
 Frau Heini
 Tel.: 0391 - 4069610
 Anmeldung erforderlich!

15.00 – 16.00
Herz-Kreislauf-Training
 Verein für Sporttherapie
 und Behindertensport VSB
 1980 Magdeburg e.V.
 Große Diesdorfer Str. 104A
 39110 Magdeburg
 Jörg Möbius
 Tel.: 0391 - 5616514
 Treffpunkt: Sporthaus des VSB
 1980 e.V.

16.30 – 18.30
Schnupperkurs Karate
Kinder/Jugendliche
 Hatsuun-Jindo Karate-Club
 Magdeburg e.V.
 Mittellandhalle Barleben,
 Breiteweg 147
 39179 Barleben
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Lutz Obenauf
 Geschäftsstelle Tel. 0391 - 6310409

17.00 – 18.30
Pro Rückengesundheit –
Ihrem Rücken zuliebe!
 Verein für Gesundheit, Bewegung
 und Sport an der O.-v.-Guericke –
 Universität Magdeburg e.V.
 Stresemannstraße 23
 39104 Magdeburg
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

17.30 – 18.00
Schnupper-Aktionswochen-Angebot
Escrima – Philippinische Kampfkunst
 Schule für Yoga
 und Selbstverteidigung –SANKALPA-
 Kaiser-Otto-Ring 24 / Hinterhof 2. OG
 39126 Magdeburg
 Holger Dünnbier
 Tel.: 0391 - 5865551

17.30 – 19.00
Modern Boxng
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 gegen Gebühr!
 Bitte bequeme Kleidung
 und Wollsocken mitbringen!

17.30 – 19.30
Schnuppertage Baseball
für alle Interessierten
 ab dem 14. Lebensjahr
 Magdeburg Poor Pigs
 Keplerstr. 4
 39104 Magdeburg
 E-Mail: manager@poorpigs.de
 Thomas Rochel
 Tel.: 0391 - 7338275
 Handy: 0177 - 2343440

18.00 – 20.00
Probettraining Tai-Chi
 Hatsuun-Jindo Karate-Club
 Magdeburg e.V.
 Mittellandhalle Barleben,
 Breiteweg 147
 39179 Barleben
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Martin Merkert
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

18.30 – 20.00
Schnupperkurs Karate Erwachsene
Hatsuun-Jindo Karate-Club
Magdeburg e.V.
 Mittellandhalle Barleben,
 Breiteweg 147
 39179 Barleben
 E-Mail: L.C.Walsleben@gmx.de
 Lutz Obenauf
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

19.00 – 20.00
Schnupperkurs Hantel-Power
 Fitness-Club Topfit
 Berliner Allee 18a – Am Elbe-Park
 39326 Hohenwarsleben
 Angie Breitkopf
 Tel.: 039204 - 55380

ab 20.00
Lesung mit Tave Schur
 Erich-Weinert
 Universitätsbuchhandlung
 Ulrichsplatz 4
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 568590
 www.weinert.de
 Eintritt als Spende 3 Euro

Donnerstag, 08. September

10.00 – 21.00
Schnuppertraining
für alle Interessierten

ab 18.00
Fitness-Check
durch Physiotherapeut Ray Hausdorf

18.00 – 21.00
Kostenfreie Nutzung
der Badminton- und Squash-Courts.
 Ein kleiner Imbiss und Erfrischungs-
 getränke stehen kostenfrei
 zur Verfügung.
 Jeder Gast erhält ein kleines
 Willkommensgeschenk!
 Sport- und Freizeitpark Wolmirstedt
 Colbitzer Str. 25
 39326 Wolmirstedt
 Seestr. 9
 Tel.: 039201 - 27050
 Anmeldungen bis 05.09.05!

11.15 – 12.45
Fit ab 50plus: Abwechslungsreiches
Herz-Kreislauf-Training für die reifere
Generation ab 50 Jahre
 Verein für Gesundheit, Bewegung
 und Sport an der O.-v.-Guericke –
 Universität Magdeburg e.V.
 Stresemannstraße 23
 39104 Magdeburg
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

Über die Elbe
 Wandern mit dem Verein
 Wanderbewegung Magdeburg
 Start: 13.00 Uhr Magdeburg,
 Rathaus über – Petriförder –
 Sternbrücke – Stadtpark – Zollbrücke
 Geführte Wanderung über 10 km
 www.wanderbewegung-
 magdeburg.de

15.30 – 18.00
Kanu-Schnupperkurs
Sportclub Magdeburg e.V.
 Lindenstr. 9 B
 39126 Magdeburg
 Dr. Lutz Bengsch
 Tel.: 0391 - 2560108
 E-Mail: bengsch@lsb-sachsen-anhalt.de

16.00, 16.30, 17.00
Vorstellung der Vereinstätigkeit
von Schülern des Otto-von-Guericke-
Gymnasiums
 Otto-von-Guericke-Gymnasium
 Harsdorfer Str. 67
 39110 Magdeburg
 Frau Hopfner
 Tel.: 0391 - 7317067

16.00 – 18.00
Schnupperangebote Rhönrad
SG Stahl Nord Magdeburg e.V.
 Sporthalle des Immanuel-Kant-
 Gymnasiums
 Cracauer Str. 8-10
 39114 Magdeburg
 Sabrina Kellner, Angela Winkler
 Wichtig: Bitte Turnschuhe
 nicht vergessen!

16.15 – 17.15
Bewegte Familie – Aktionsprogramm
für Kinder bis 6 Jahre, Eltern und
Großeltern zum Mitmachen
 Verein für Gesundheit, Bewegung
 und Sport an der O.-v.-Guericke –
 Universität Magdeburg e.V.
 Stresemannstraße 23
 39104 Magdeburg
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

17.00 – 18.30
Kräuterwanderung
 Andra Ladwig
 Endthalstelle
 der Straßenbahnlinie 6 Herrenkrug
 Tel.: 0391 - 7327294
 Anmeldung erforderlich!
 Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen!

17.00 – 18.30
Schnupperkurse Tischtennis
Tischtennisclub „Börde“
 Magdeburg e.V.
 Sporthalle der Maxim-Gorki-Schule
 in der Steinigstraße/Stadtfeld
 39108 Magdeburg
 Herr Kuhnert
 Tel.: 0172 - 3025416

17.00 – 18.30
Bewegte Familie – Aktionsprogramm
für Kinder im Vorschulalter, Eltern
und Großeltern zum Mitmachen
 Verein für Gesundheit, Bewegung
 und Sport an der O.-v.-Guericke –
 Universität Magdeburg e.V.
 Stresemannstraße 23
 39104 Magdeburg
 André Napiontek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

17.30 – 19.00
Nordic Walking
 Stadtpark
 Physiotherapie Ralf Swaton
 Seestr. 9
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 8119163
 Anmeldung erforderlich!

17.30 – 19.00
Nordic Walking
 Stadtpark
 Physiotherapie Ralf Swaton
 Seestr. 9
 39114 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 8119163
 Anmeldung erforderlich!

17.30 – 19.00
Fitness und Sport
für Frauen
 Taekwondo
 Magdeburg
 Otto-Baer-Str.
 39118 Magdeburg
 Andreas Tirs
 Tel.: 0171 -
 Treffpunkt:
 der A.-W.-F.

18.00 – 19.00
Schnupperkurs
Fitness-Club
 Berliner Allee
 39326 Hohenwarsleben
 Angie Breitkopf
 Tel.: 039204 - 55380

18.45 – 20.00
Fit und bew
Einsteiger
 Verein für O
 und Sport
 Universität
 Stresemann
 39104 Magdeburg
 André Napiontek
 Mobil: 0163 -
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung

18.45 – 20.00
Rückenschule
„Rückenbes
Städtische
 Leiterstraße
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 -
 Fax: 0391 -
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung

18.45 – 20.00
Rückenschule
„Rückenbes
Städtische
 Leiterstraße
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 -
 Fax: 0391 -
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung

19.30 – 21.00
Karate für
Hatsuun-Jindo
 Magdeburg
 Johannes-G
 39130 Magdeburg
 Andreas Be
 Geschäftsst

19.30 – 21.00
Karate für
Hatsuun-Jindo
 Magdeburg
 Johannes-G
 39130 Magdeburg
 Andreas Be
 Geschäftsst

20.00 – 21.00
Schnupperkurs
Hatsuun-Jindo
 Magdeburg
 Johannes-G
 39130 Magdeburg
 E-Mail: L.C.
 Susi Vollert
 Geschäftsst

20.00 – 21.00
Schnupperkurs
Aikido – Jap
 Schule für
 und Selbst
 Kaiser-Otto
 39126 Magdeburg
 Holger Dünnbier
 Tel.: 0391 -

8.00 – 13.30
Schul-Staffel
und Lehrer
 Sekundarschule
 St.-Josef-Str.
 39130 Magdeburg
 Holger Hübner
 Tel.: 0391 -
 Treffpunkt:

10.00 – 11.00
Gesundheit
 Städtische
 Leiterstraße
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 -
 Fax: 0391 -
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung
 Bitte bequeme
 und Turnsocken
 oder Handtuch
 gegen Gebühr



17.30 – 19.00
Fitness und Selbstverteidigung für Frauen
 Taekwondo-Gemeinschaft Magdeburg e.V.
 Otto-Baer-Str. 49
 39118 Magdeburg
 Andreas Timm
 Tel.: 0171 - 7527935
 Treffpunkt: Sporthalle der A.-W.-Franke Schule

18.00 – 19.00
Schnupperkurs Good Back
 Fitness-Club TopFit
 Berliner Allee 18a – Am Elbe-Park
 39326 Hohenwarsleben
 Angie Breitkopf
 Tel.: 039204 - 55380

18.45 – 20.15
Fit und bewegt in den Feierabend
Einsteigerprogramm 35 bis 50 Jahre
 Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der O.-v.-Guericke Universität Magdeburg e.V.
 Stressemannstraße 23
 39104 Magdeburg
 André Napiointek
 Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 79 56 561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

18.45 – 20.15
Rückenschule
„Rückenbeschwerden vorbeugen“
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Gegen Gebühr!
 Bitte bequeme Kleidung, Socken und Turnschuhe sowie Decke oder Handtuch mitbringen!

19.00 – 19.30
Schnupper-Aktionswochen-Angebot
Escrima – Philippinische Kampfkunst
 Schule für Yoga und Selbstverteidigung –SANKALPA- Kaiser-Otto-Ring 24 / Hinterhof 2. OG
 39126 Magdeburg
 Holger Dünnbier
 Tel.: 0391 - 5865551

19.30 – 21.00
Karate für Anfänger ab 18 Jahre
 Hatsuun-Jindo Karate-Club Magdeburg e.V.
 Johannes-Göderitz-Str. 57, Raum 2
 39130 Magdeburg Olvenstedt
 E-Mail: L.C.Walseben@gmx.de
 Andreas Bergmann
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

20.00 – 21.00
Schnupperkurs Kaaebo
 Hatsuun-Jindo Karate-Club Magdeburg e.V.
 Johannes-Göderitz-Str. 57, Raum 1
 39130 Magdeburg Olvenstedt
 E-Mail: L.C.Walseben@gmx.de
 Susi Vollert
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

20.00 – 21.30
Schnupper-Aktionswochen-Angebot
Aikido – Japanische Kampfkunst
 Schule für Yoga und Selbstverteidigung –SANKALPA - Kaiser-Otto-Ring 24 / Hinterhof 2. OG
 39126 Magdeburg
 Holger Dünnbier
 Tel.: 0391 - 5865551

Freitag, 09. September
8.00 – 13.30
Schul-Staffellauf für Schüler und Lehrer
 Sekundarschule „Wilhelm Weiting“
 St.-Josef-Str. 83
 39130 Magdeburg
 Holger Häberer
 Tel.: 0391 - 7226167
 Treffpunkt: Schulhof

10.00 – 11.00
Gesundheitsgymnastik
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Bitte bequeme Kleidung, Socken und Turnschuhe sowie Decke oder Handtuch mitbringen gegen Gebühr!

10.00 – 17.00
Lebensalltag
Aktionstag Familie, Freizeit und Genuss
 Bewegung, Spiele und Unterhaltung für Kinder und Erwachsene auf dem Vorplatz der Städtischen Volkshochschule Magdeburg
 Infos: Tel.: 0391 - 8864331

11.45 – 12.45
Nordic Walking-Treff
 Einsteigerprogramm ab 50 Jahre
 Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport an der O.-v.-Guericke – Universität Magdeburg e.V.
 Stressemannstraße 23, 39104 Magdeburg
 André Napiointek, Tel.: 0391 - 6714749
 Mobil: 0163 - 7956561
 E-Mail: info@vgsb.de
 Anmeldung erforderlich!

15.30 – 18.30
Badminton für Schüler
 SG Stahl Nord Magdeburg e.V.
 Lübecker Str. 26, 39124 Magdeburg
 Harald Schweizer, Tel.: 0391 - 2528634
 Handy: 0178 - 8377375
 Treffpunkt: Sporthalle Humboldt-Gymnasium, Northweide 68, 39124 Magdeburg

16.00 – 17.00
Schnupperkurs Karate für Kinder
 Hatsuun-Jindo Karate-Club Magdeburg e.V.
 Johannes-Göderitz-Str. 57
 39130 Magdeburg Olvenstedt
 E-Mail: L.C.Walseben@gmx.de
 Bianca Walseben
 Geschäftsstelle Tel.: 0391 - 6310409

16.00 – 17.30
Schnuppertage Baseball für Kinder von 7 bis 13 Jahre
 Magdeburg Poor Pigs
 Keplerstr. 4, 39104 Magdeburg
 E-Mail: manager@poorpigs.de
 Thomas Rochel Tel.: 0391 - 7338275;
 Handy: 0177 - 2343440

16.00 – 18.00
Schnuppertage Sportakrobatik für Kinder und Jugendliche
 Sportclub Magdeburg e.V.
 Abt. Turnen/Sportakrobatik
 Treffpunkt: Turnhalle Leiterstraße, obere Halle
 39104 Magdeburg
 Iris Hieke Tel.: 0163 - 4797249
 Kerstin Pergande Tel.: 0160 - 99520262

17.00 – 18.00
Schnupperkurs Body-Style
 Fitness-Club TopFit
 Berliner Allee 18a – Am Elbe-Park
 39326 Hohenwarsleben
 Angie Breitkopf
 Tel.: 039204 - 55380

17.30 – 18.30
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Turnhalle Sek. Schule F. Naumann, A.-Vater-Str. 72
 Anmeldung erforderlich!
 Gegen Gebühr!
 Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen!

17.30 – 19.00
Taekwondo für Jedermann
 Taekwondo-Gemeinschaft Magdeburg e.V.
 Otto-Baer-Str. 49
 39118 Magdeburg
 Andreas Timm, Tel.: 0171 - 7527935
 Treffpunkt: Sporthalle der A.-W.-Franke-Schule

17.30 – 19.30
Schnuppertage Baseball für alle Interessierten ab 14. Jahre
 Magdeburg Poor Pigs
 Keplerstr. 4, 39104 Magdeburg
 E-Mail: manager@poorpigs.de
 Thomas Rochel, Tel.: 0391 - 7338275
 Handy: 0177 - 2343440

18.00 – 18.30
Schnupper-Aktionswochen-Angebot
Avai Wing Tsun – Chinesische Selbstverteidigung
 Schule für Yoga und Selbstverteidigung –SANKALPA- Kaiser-Otto-Ring 24 / Hinterhof 2. OG
 39126 Magdeburg
 Holger Dünnbier
 Tel.: 0391 - 5865551

18.00 – 19.30
Probetraining Tai-Chi
 Hatsuun-Jindo Karate-Club Magdeburg e.V.
 Johannes-Göderitz-Str. 57
 39130 Magdeburg Olvenstedt
 E-Mail: L.C.Walseben@gmx.de
 Martin Merkert
 Geschäftsstelle
 Tel.: 0391 - 6310409

18.00 – 21.00
(Fortsetzung am Samstag)
Qi Gong
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 Email: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Gegen Gebühr!
 Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen!

18.45 – 20.15
Schnupper-Aktionswochen-Angebot
Tri Yoga Flows – Yoga mit Musik zum Relaxen
 Schule für Yoga und Selbstverteidigung – SANKALPA- Kaiser-Otto-Ring 24 / Hinterhof 2. OG
 39126 Magdeburg
 Holger Dünnbier
 Tel.: 0391 - 5865551

20.00 – 22.00
Schnupperkurs Kaaebo
 Hatsuun-Jindo Karate-Club Magdeburg e.V.
 Mittellandhalle Barleben, Breiteweg 147
 39179 Barleben
 E-Mail: L.C.Walseben@gmx.de
 Geselika + Lutz
 Geschäftsstelle
 Tel.: 0391 - 6310409

05. – 09. September 2005
ab 18.00
Schnupperwoche Fechten für Kinder von 10-13 Jahren
 Universitätssportclub Otto von Guericke Magdeburg e.V.
 Pfälzerstraße / Osteingang Mensa
 39106 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 6712589
 www.usc.uni-magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!

Samstag, 10. September
9.00 – 14.00
(Fortsetzung vom Freitag)
Qi Gong
 Städtische Volkshochschule Magdeburg
 Leiterstraße 9
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414621
 Fax: 0391 - 5414661
 E-Mail: info@vhs.magdeburg.de
 Anmeldung erforderlich!
 Gegen Gebühr!
 Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen!

ab 10.00
Sportfest für jedermann
 SG Handwerk Magdeburg e.V.
 Umfassungsweg 17
 39124 Magdeburg
 Gerald Bleidorn
 Tel.: 0391 - 2511644

ab 14.00
Gesund und fit in Stadtfeld
Schnuppertag zum Start
 des neuen Kursprogramms
 in der Sporthalle Steinigtstraße
 Gesundheitszentrum Verein an der Fachhochschule Magdeburg e. V.
 Tel.: 0391 - 8864348
 oder: www.sgw.hs-magdeburg.de/gz
 Anmeldung erforderlich!

14.00 – 18.00
Tag der offenen Tür
 Move Ment Dance Academy
 Große Diesdorfer Str. 23-24
 39108 Magdeburg
 Holger Salmen
 Tel.: 0151 - 12149602

Sonntag, 11. September
11.00
Radtour zum Prominentenachter in Hohenwarthe
 Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC)
 Breiter Weg 11a
 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 7314566
 Treffpunkt: Johanniskirche Magdeburg
 geführte Radtour zum Wasserstraßenkreuz entlang des Elberadwegs

15.00
15. Stadtteachervergleich Rudern
 Magdeburg – Halle/S.
 Schauwettkampf
 Wasserstraßenkreuz Hohenwarthe

15.00 – 17.00
Schnupperkurs Bachata und Regatton
 Tanzschule Röppnack
 Allee-Center Magdeburg
 Godeschmedebrücke 8
 39104 Magdeburg
 Tel.: 0391 - 5414141
 www.tanzschule-roepnack.de
 Kinderbetreuung ist gesichert!

29. August – 11. September
Sportabzeichenwochen
 Stadtsportbund Magdeburg e.V.
 Wilhelm-Kobelt-Str. 35
 39108 Magdeburg
 Ronald Vetter
 Tel.: 0391 - 7332756
 Anmeldung erforderlich!
 Beratung zum Thema „Immunschutz“
 in allen 8 A+ Apotheken

Machen Sie den „Deutschland bewegt sich! Test“

Ein neuer und einmaliger Test für Gesundheits- und Fitnessorientierte.
Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer

„Deutschland bewegt sich! Test“ I
Einsteiger (Gesundheitsorientierte)
 Dauer: ca. 15-20 Minuten + Ausdauer

- **Koordination:** Achterkreisen, Gehen rückwärts
- **Beweglichkeit:** Ausschultern an der Wand, Rumpfbeugen
- **Kraft:** Schulterwedrücken, Rumpfaufziehen
- **Ausdauer:** 4 Varianten
 - 6 Minuten laufen auf der Stelle
 - Fahrrad-Ergometer-Test
 - Walking-Stufentest auf dem Laufband
 - 2 km Walking-Test

Test ist bestanden, wenn alle Aufgaben gelöst werden können.



„Deutschland bewegt sich! Test“ II
Fortgeschrittene, Fitnessorientierte
 Dauer: ca. 15-20 Minuten + Ausdauer

- **Koordination:** komplexer Koordinationstest, Gehen rückwärts
- **Beweglichkeit:** Ausschultern, Rumpfbeugen
- **Kraft:** Standweitsprung, Liegestütz
- **Ausdauer:** 2 Varianten Cooper-Test oder 2 km Walking-Test

Unterschied zu 1: **Bepunktung mit Fitnessbewertung**



Der „Deutschland bewegt sich! Test“ wird von den Turnvereinen des Deutschen Turner-Bunds durchgeführt und von der BARMER, Deutschlands größter Krankenkasse, gefördert. Er ist bonusfähig. Jeder Test-Teilnehmer erhält 10% Bonus in der Sport- und Lebensmittelabteilung von Galeria Kaufhof (Bonus exklusiv für BARMER Versichertete).



Weitere Informationen unter
www.barmer.de