

Besucht den großen Mädchenfitnessstag für **Mädchen bis 27 Jahre**
am 24.04.2010 und testet viele interessante, sportliche Angebote. Ohne
Anmeldung könnt ihr an allen Workshops teilnehmen und das beste ist - es kostet
nur die Überwindung eures inneren Schweinehundes.

Alle Angebote werden euch **kostenlos**
und unverbindlich vom Harzer Schwimmverein
2002 e.V. in Zusammenarbeit mit dem WSV
Rot-Weiß, dem Tauchclub Harz, der DLRG,
der Sportjugend Harz und dem Internationalen Bund zur Verfügung gestellt.

**Also schaut vorbei
und macht mit!**

Kontakt

Harzer Schwimmverein Wernigerode 2002 e.V.
Weinbergstraße 2
38855 Wernigerode

Telefon: 03943 50 19 55
E-Mail: vereinshaus@harzer-schwimmverein.de

Homepage: www.Harzer-Schwimmverein.de

MÄDCHEN Fitnessstag

24.04.2010



Was ist ...

Uhrzeit	Angebot	Ort	Uhrzeit	Angebot	Ort
08:00 - 09:00	Rettung und Selbstrettung	Schwimmhalle	15:00 - 15:50	Yoga	Gymnastikraum WSV
			15:00 - 15:50	Pilates	Kampfsporthalle WSV
09:00 - 10:00	neue Richtlinien	Vereinshaus der	15:00 - 15:50	Modern Dance	Trendsporthalle WSV
	Reanimation	Wassersportvereine	15:00 - 15:50	Ernährung und Sport	Sitzbereich TH WSV
			15:00 - 16:00	Badeparty	Schwimmhalle
10:00 - 11:30	Nordic - Walking	Außengelände-Weinbergstraße	15:00 - 16:00	Schnuppertauchen	Schwimmhalle
			15:00 - 16:00	Sport und Spiel	Außenbereich der Schwimmhalle
12:00 - 13:00	Aqua Fitness	Schwimmhalle			
12:00 - 13:00	Aqua Gymnastik	Schwimmhalle - kl.B.	16:00 - 17:00	Badeparty	Schwimmhalle
			16:00 - 17:00	Schnuppertauchen	Schwimmhalle
13:00 - 14:00	Aqua Fitness	Schwimmhalle	16:00 - 17:00	Sport und Spiel	Außenbereich der Schwimmhalle
13:00 - 14:00	Aqua Gymnastik	Schwimmhalle			
13:00 - 13:50	Modern Dance	Trendsporthalle WSV	17:00 - 18:00	Badeparty	Schwimmhalle
13:00 - 13:50	Body Workout	Kampfsporthalle WSV	17:00 - 18:00	Schnuppertauchen	Schwimmhalle
13:00 - 14:00	Sport und Spiel	Außenbereich der Schwimmhalle	17:00 - 18:00	Sport und Spiel	Außenbereich der Schwimmhalle
	Sportmobile, Hüpfburgen				
14:00 - 14:50	Ernährung und Sport	Sitzbereich TH WSV	18:00 - 22:00	Breitensportliches	Schwimmhalle
14:00 - 14:50	Step Aerobic	Trendsporthalle WSV		Schwimmen	
14:00 - 14:50	Selbstverteidigung	Kampfsporthalle WSV			
14:00 - 14:50	Mädchen in Aktion	Gymnastikraum WSV			
14:00 - 15:00	Sport und Spiel	Außenbereich der Schwimmhalle			
	Sportmobile, Hüpfburgen				



Aquafitness:

Aquafitness ist nicht nur gesund. Hinzu kommen noch andere Aspekte: da im Wasser trainiert wird, wird der Körper abgehärtet, ähnlich wie bei Wechselduschen.

Aquagymnastik:

Kräftigung und Koordination für Frauen. Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und effizientes Bewegungstraining.

Body Workout:

Abwechslungsreiches Körpertraining unter Einsatz von Lang- und Kurzhanteln und Stepbrett zur Mobilisierung des Fettstoffwechsels Durch Verbesserung der Ausdauer

Nordic Walking:

Gerade für Übergewichtige und Fitnesseinsteiger, aber auch bei Rücken- und Gelenkproblemen ist Nordic Walking eine ideale Sportart. Durch das Abstützen auf den Stöckern wird der gesamte Körper entlastet.

Pilates:

Ganzheitliches Körpertraining mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen Und bewusster Atmung für eine gesunde Körperhaltung

Kombatan – Selbstverteidigung:

- realitätsnahe Selbstverteidigung
- Mindestalter 14 Jahre
- Training mit Stöcken und Alltagsgegenständen sowie waffenlose Verteidigungstechniken

Step Aerobic:

Herz-Kreislauftraining und optimale Fettverbrennung bei gleichzeitiger Straffung der Bein-und Gesäßmuskulatur

