

# Fitnesswochenende & Weihnachtstanzen des Seniorentanz-Zentrums

**19. & 20.11.2022**  
**Sporthalle 2**

*Tanz- und Fitnessangebote*

## **Viele tolle Gastdozenten**

*Dagmar Tranikova*

*Alena Skotakova*

*Simone Oppermann*

*Sylvia Zabel*

*u.v.m*



Anmeldung erforderlich unter  
[anita.hoekelmann@ovgu.de](mailto:anita.hoekelmann@ovgu.de)

Teilnahmegebühr  
2 Tage 15,-€ / 1 Tag 10,-€

Diese sollten auf das folgende Konto bis zum **13.11.2022**  
überwiesen werden:

**USC Magdeburg e.V.**  
**IBAN: DE13 1203 0000 1020 3764 61**  
**Zweck: Weihnachtstanzen**  
(Barzahlung ist noch vor Ort möglich)

*Kleiner Imbiss-Stand vor Ort.*

# Programm

## 19 & 20.11.2022

Bitte beachten Sie, dass die Kurse in den Hallendritteln unterschiedliche Anfangszeiten haben. Da die Hallenkapazität beschränkt ist, werden wir bei Überbuchung die Plätze nach Datum des Eingangs der Anmeldung vergeben.

### Anmeldung:

Name des Teilnehmers: \_\_\_\_\_

Bitte kreuzen Sie an, an welchen Kursen Sie teilnehmen möchten!

Bitte senden Sie Ihre Teilnahmewünsche bis zum 12. November an:

[anita.hoekelmann@ovgu.de](mailto:anita.hoekelmann@ovgu.de)

Datum	Bewegungs-drittel	Gerätturn-drittel	Judodrittel
19.11.22	12.30 – 14.00 Sonne im November <i>Anna</i> <input type="radio"/>	11.30-13.00 Yoga Flow <i>Alena</i> <input type="radio"/>	09.30-11.00 Rhythmus und Bewegung mit Jonglierspielen <i>Dagmar</i> <input type="radio"/>
		14.00-15.30 Tanz <i>Alena</i> <input type="radio"/>	13.30-15.00 Pilates <i>Sylvia</i> <input type="radio"/>
	16.00-17.30 Tanzen I <i>Alexander</i> <input type="radio"/>	15.30-17.00 Training des Gedächtnisses durch Bewegung <i>Dagmar</i> <input type="radio"/>	15.30-17.00 Sporttherapie Physiotherapie Übungen zur Mobilisierung u. Kräftigung <i>Simone</i> <input type="radio"/>
20.11.22	09.30-11.00 Tanzen <i>Konstantin</i> <input type="radio"/>	09.30-11.00 Psychomotorische Bewegungsspiele für Körper & Geist <i>Dagmar</i> <input type="radio"/>	09.30-11.00 Fusion Yoga & Tanz <i>Alena</i> <input type="radio"/>
	11.00-12.30 Tanzen II <i>Alexander</i> <input type="radio"/>	11.00-12.30 „Smooth“ Tanz <i>Alena</i> <input type="radio"/>	11.00-12.30 Rhythmus und Bewegung mit Jonglierspielen <i>Dagmar</i> <input type="radio"/>