

Vergessen Sie alles was Sie bisher über Sport gehört haben.

Kommen Sie zum

# FrauenFitnessTag

Samstag, 18. August 2012 • 10.00 - 13.30 Uhr • 14.00 - 17.30 Uhr

Sport • Spaß • Gesundheitsscheck • gesunder Snack

Tombola & Quiz



Marzahn  
Hellersdorf

Eine Einladung von Stefan Komoß, Bezirksbürgermeister Marzahn-Hellersdorf von Berlin

**Zum FrauenFitnessTag, am 18. August** sind Sie herzlich eingeladen!  
In kleinen Gruppen können Sie im 20 Minuten-Wechsel  
7 verschiedene Sportarten testen.

Professionelle Trainerinnen der Marzahn-Hellersdorfer  
Sportvereine machen Sie bekannt mit:

Runde 1 am Vormittag: **10.00 – 13.30 Uhr für Frauen über 45 Jahre**

Tai Chi, Selbstverteidigung, Line Dance, AROHA,  
Karate, Entspannungstechnik und Nordic Walking

Runde 2 am Nachmittag: **14.00 - 17.30 Uhr für Frauen bis 45 Jahre**

Tai Chi, Selbstverteidigung, Tänzerische Bewegung,  
AROHA, Karate, Rückengymnastik und Walking

Zum Abschluss gibt es eine gemeinsame Auswertung des Tages  
nebst einem leckeren Gesundheits-Snack. Dazu findet ein kurzer  
Gesundheitsscheck in den Nebenräumen der Sporthalle statt.

**Die Kinderbetreuung ist gewährleistet** und erfolgt über  
die Kindertagesstätte „Bergzwerge“ im anliegenden  
Kiezhaus Marzahn.



Um **Anmeldung** wird bis zum  
10. August 2012 gebeten. Nutzen Sie  
bitte dazu die **angefügte PDF-Karte**

- und senden eine E-mail an:  
snezana.sever@ba-mh.verwalt-berlin.de
- oder ausdrucken, frankieren & zur Post
- oder faxen an: (030) 90293-2055

## Veranstaltungsort:

Sportkomplex  
Rudolf-Virchow-Sportpark,  
Blumberger Damm 300,  
12679 Berlin

Tel.: (030) 93 49 14 78

Bus: 190, 197, 297

## Für Informationen & Anmeldung

steht Ihnen Frau Sever,  
die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte  
gerne zur Verfügung:

Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, Dienstsitz:  
Alice-Salomon-Platz 3, 12627 Berlin, Zimmer: 4.55,  
Tel.: (030) 902 93 20 50  
Fax: (030) 902 93 20 55  
E-Mail: snezana.sever@ba-mh.verwalt-berlin.de

## Veranstalter

Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin  
In Kooperation mit:  
Landessportbund Berlin und  
Bezirkssportbund Marzahn-Hellersdorf

## Gesamtorganisation:

Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte

Der FrauenFitnessTag wird unterstützt von: Landessportbund Berlin; Bezirkssportbund Marzahn-Hellersdorf;  
Sportamt Marzahn-Hellersdorf; Frauenbeirat Marzahn-Hellersdorf; Kindertagesstätte BERGZWERGE im Kiezhaus Marzahn;  
KulturGut Marzahn-Agrarbörse Deutschland Ost e.V.; Donegals - Irish Dance Berlin; Die Köstlichen - Catering & Service;  
Mensch gewinnt Mensch - Amway Beratung und Vertrieb; MarLena - Marzahner Frauengemeinschaft eG; Vision e.V.  
Reistrommel e.V.; MiM - Mädchen in Marzahn e.V.; Nachbarschaftshilfe für Frauen Hellersdorf, Kiek in e. V. Berlin