

# Landesschwimmverband Niedersachsen e.V.

präsentiert die

# LSN Open

# 2010

Am 28. August 2010  
Hallen- und Freibad Einbeck

## Programmheft

# LSN Open

- 08:00 Uhr LSN Sprint-Cup Einschwimmen**  
Schwimmbecken Freibad
- 09:00 Uhr LSN Sprint-Cup Wettkampfbeginn**  
Schwimmbecken Freibad
- 10:30 Uhr Aquafitness-Marathon**  
**Kurs 1: Aqua-Power**  
Mit Sebastian Veit  
Nichtschwimmerbecken Freibad
- 11:00 Uhr Wasserspringen - Vorführung**  
Sprungbecken Halle
- 11:15 Uhr Aquafitness-Marathon**  
**Kurs 2: Aqua-Fitness mit Hanteln**  
Mit Sebastian Veit  
Nichtschwimmerbecken Freibad
- 11:30 Uhr Wasserspringen für Jedermann**  
Anleitung von Karla Kaufmann  
Sprungbecken Halle
- 12:00 Uhr Aquaball zum Mitmachen**  
Nichtschwimmerbecken Freibad
- 12:00 Uhr Aquafitness-Marathon**  
**Kurs 3: Herz-Kreislauftraining im Tiefwasser**  
Mit Sebastian Veit  
Schwimmbecken Halle
- 13:45 Uhr Synchronschwimmen - öffentliches Schminken**
- 14:30 Uhr Synchronschwimmen - Vorführung**  
Schwimmbecken Freibad
- 14:30 Uhr Aquafitness-Marathon**  
**Kurs 4: Aqua Boxing**  
Mit Kirsten Heine  
Nichtschwimmerbecken Freibad

# Programm

- 15:00 Uhr Wasserspringen - Vorführung**  
Sprungbecken Halle
- 15:15 Uhr Aquafitness-Marathon**  
**Kurs 5: Aqua Fitness mit Finnen**  
Mit Kirsten Heine  
Nichtschwimmerbecken Freibad
- 15:30 Uhr Wasserspringen für Jedermann**  
Anleitung von Karla Kaufmann  
Sprungbecken Halle
- 16:00 Uhr Prominenten-Wasserball**  
Schwimmbecken Freibad
- 16:00 Uhr Aquafitness-Marathon**  
**Kurs 6: Nudelsalat im Tiefwasser**  
Mit Kirsten Heine  
Schwimmbecken Halle
- 16:30 Uhr TOOOOORRR!!!!!!!!!! Wer trifft, der gewinnt!**  
Wasserball - Strafwürfe zum Ausprobieren  
Schwimmbecken Freibad
- 16:30 Uhr DabeiSein! Spenden-Aquarunning\***  
**Schirmherrin: Frau Aygül Özkan**  
Nds. Ministerin für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration und  
Vorsitzende des Kuratoriums der Stiftung Familie in Not  
Schwimmbecken Freibad
- 17:30 Uhr Aquaball zum Mitmachen**  
Nichtschwimmerbecken Freibad

## \* DabeiSein! Spenden-Aquarunning

Mit jeder gelaufenen Bahn wird Geld für den Sonderfond „DabeiSein!“ der nds. Landesstiftung „Familie in Not“ gesammelt.

Der Sonderfond fördert aktiv Freizeit- und Bildungsangebote für Kinder (bspw. Sport im Verein), deren Familien sich diese „Extras“ nicht leisten können.

Anmeldung und weitere Informationen vor Ort

## Kontakte:

Landesschwimmverband Niedersachsen e.V.

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10

30169 Hannover

Tel.: 0511-260 929 0

Fax: 0511-260 929 15

E-Mail: [gs@lsn-info.de](mailto:gs@lsn-info.de)

[www.lsn-info.de](http://www.lsn-info.de)



SC „Hellas“ Einbeck e.V.

Tatjana Berlin

Carl-Diem-Weg 20

37574 Einbeck

Tel.: 05561-9 41 94 02

E-Mail: [schwimmen@sc-hellas-einbeck.de](mailto:schwimmen@sc-hellas-einbeck.de)

[www.sc-hellas-einbeck.de](http://www.sc-hellas-einbeck.de)

Stadtwerke Einbeck GmbH

Grimsehlstr. 17

37574 Einbeck

Tel: 05561-942 0

Fax: 05561-942 211

E-Mail: [info@stadtwerke-einbeck.de](mailto:info@stadtwerke-einbeck.de)

[www.stadtwerke-einbeck.de](http://www.stadtwerke-einbeck.de)

**Stadtwerke Einbeck GmbH**  
Energie und Dienstleistungen für die Region

