



## Liebe Sportlerinnen!

Ein ganzer Tag mit Bewegung, Spaß und Sport nur für Mädchen, das ist der Girlies Sports Day! Das Programm ist speziell auf Mädchen ab 6 Jahren zugeschnitten: Laufen ist hier ebenso angesagt wie Tanzen, eine Showbühne mit Runwayworkshops, Ernährungsberatung und zahlreiche Sportarten zum Ausprobieren, wie etwa Fußball oder Selbstverteidigung. Dieser Sportevent im Wiener Rathaus soll Mädchen dazu motivieren, Neues auszuprobieren und die ideale Bewegungsform für sich zu entdecken. Ich wünsche allen Teilnehmerinnen, dass sie fündig werden und viel Spaß am Girlies Sports Day haben!

Herzlichst Euer

Christian Oxonitsch, Sportstadtrat

## GIRLS ONLY!

### Der Girlies Sports Day – 2013 so groß wie nie zuvor

Dass Bewegung und Fitness Spaß machen, beweist der „Girlies Sports Day“ 2013 bereits zum achten Mal. Am Dienstag, 9. April, bietet das Wiener Rathaus jungen Mädchen im Alter von 6 – 19 Jahren von 09:00 – 17:00 Uhr wieder einen Tag lang alles, was Mädchenherzen höher schlagen lässt. Insgesamt sieben Räume und erstmalig auch der Arkadenhof des Wiener Rathauses bieten Platz für rund 40 indoor und outdoor Mitmachworkshops und Schnupperstationen zum Thema Bewegung und Fitness in altersgerechter Form.

### Vielfältiges indoor und outdoor Sportangebot

Auch heuer haben sich die Stadt Wien mit ihrer Aktion „Bewegung findet Stadt“ und die Organisatoren des „Österreichischen Frauen-



laufs®“ für Mädchen ab sechs Jahren ein passendes Angebot überlegt, das auf Spaß und Interesse junger Mädchen ausgerichtet ist und einen guten Einblick in die unzähligen Sportmöglichkeiten in Wien gibt. Das Programm reicht von Tanz-Workshops, Yoga, einem Fitnesscheck oder Selbstverteidigung über Ernährungsberatung bis hin zum richtigen Styling.

### Tanz, Yoga, Kickboxen und jede Menge Ernährungstipps

Du wolltest schon immer einmal mit den Profis tanzen, Dir Lauftipps von Experten holen oder Deine Treffsicherheit beim Zielschiessen unter Beweis stellen? Das und noch vieles mehr kannst Du beim „Girlies Sports Day“ einen ganzen Tag lang ausprobieren. Angeboten werden u. a.:

- Badminton
- Baseball
- Breakdance
- Ernährungsberatung
- Girlies Running Workout
- Landhockey
- Mädchenfußball
- Slackline
- Yoga
- Zumba
- u.v.m.

### Sportlichkeit lohnt sich!

Ambitionierte Sportlerinnen bekommen die Möglichkeit, sich bei den einzelnen Sportstationen einen Stempel für ihren ganz persönlichen Aktivpass zu holen. Wurden zahlreiche Stationen absolviert, erhalten die Mädchen zur Belohnung eine kleine Überraschung und die Chance auf tolle Gewinne.

**Verlosungen: 12:00 Uhr, 14:30 Uhr und 16:45 Uhr**

[www.bewegungfindetstadt.at](http://www.bewegungfindetstadt.at)  
[www.oesterreichischer-frauenlauf.at](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at)



Werde Fan auf unserer Facebook Seite  
[www.facebook.com/GirliesSportsDay](https://www.facebook.com/GirliesSportsDay)  
und erhalte aktuelle Infos!

Impressum: Inhalt & Gestaltung: stadt wien marketing gmbh, 1090 Wien.  
Titelfoto: © Alexander Yakovlev, Anja Kaiser - Fotolia.com. Druckerei: digitaldruck.at

## BÜHNEN-PROGRAMM

10.00 Uhr	Begrüßung/Eröffnung Sportstadtrat Christian Oxonitsch	
10.30 Uhr	Dance mit Profi Alamande Belfor und dem BigsMile Club der Starchoreograph zeigt es vor – mach mit!	30 Min.
11.00 Uhr	Latin Dance - Zumba Eine Kombination aus Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen	15 Min.
11.30 Uhr	Modeschau I Lerne die richtige Bewegungs- und Laufchoreographie für den Runway in einem 2stündigen Workshop, sei der Star auf der Bühne mit dem richtigen Styling, Frisur & Make Up (Beginn 09.30 Uhr).	15 Min.
11.45 Uhr	Dance 4 Fans Video clip dancing – tanze nach den Original-Choreographien zu den aktuellen Hits der großen Stars.	15 Min.
12.00 Uhr	Verlosung Gewinnspiel	
12.15 Uhr	BigsMile Club zeigt dir coole "dancemoves"	20 Min.
13.45 Uhr	Modeschau II Lerne die richtige Bewegungs- und Laufchoreographie für den Runway in einem 2stündigen Workshop, sei der Star auf der Bühne mit dem richtigen Styling, Frisur & Make Up (Beginn 11.45 Uhr).	15 Min.
14.00 Uhr	Latin Dance - Salsa, Merengue, Bachata & Raeggaton Schwing die Hüften im Rhythmus zu heißer Musik	15 Min.
14.30 Uhr	Verlosung Gewinnspiel	
15.00 Uhr	BigsMile Club zeigt dir coole "dancemoves"	20 Min.
15.30 Uhr	Dance 4 Fans Video clip dancing – tanze nach den Original-Choreographien zu den aktuellen Hits der großen Stars.	15 Min.
16.15 Uhr	die MegaCard "Sportgirls"	
16.30 Uhr	Modeschau III Lerne die richtige Bewegungs- und Laufchoreographie für den Runway in einem 2stündigen Workshop, sei der Star auf der Bühne mit dem richtigen Styling, Frisur & Make Up (Beginn 14.30 Uhr).	15 Min.
16.45 Uhr	Verlosung Gewinnspiel	



## ALLE STATIONEN AUF EINEN BLICK

### 1 Festsaal

- ASVÖ Wien
- Badminton (Sport & Fun Hallen)
- Bewegung findet Stadt
- Cheerleading
- Dance 4 Fans - Du bist der Star
- Darts
- Eishockey
- Fitness-Check
- Free Running/Parcours
- Fun Tischtennis - WAT
- Gaming XP - Sony Wii
- Lacrosse/Intercrosse
- MegaCard Wurfwand
- Österreichischer Frauenlauf
- Rhythmische Gymnastik
- Rugby
- Sport Stacking
- Wiener Gesundheitsförderung
- vielfältiges Bühnenprogramm



### 2 Nordbuffet

- Airtrack
- Breakdance
- Slackline
- Sportunion Wien

### 3 Steinsaal II

- Aikido
- Fit und Sicher
- Kids & Teenie Kickboxen



### 4 Wappensaal

- Feldhockey
- Styling Make up & Hair



### 5 TOP 317

- Runway workshop

### 6 TOP 319

- Tennis
- Yoga



### 7 Arkadenhof - Outdoor

- Baseball
- Fußball
- Handball
- Inlineskaten
- Radrennen
- Streetsoccer
- Tennis

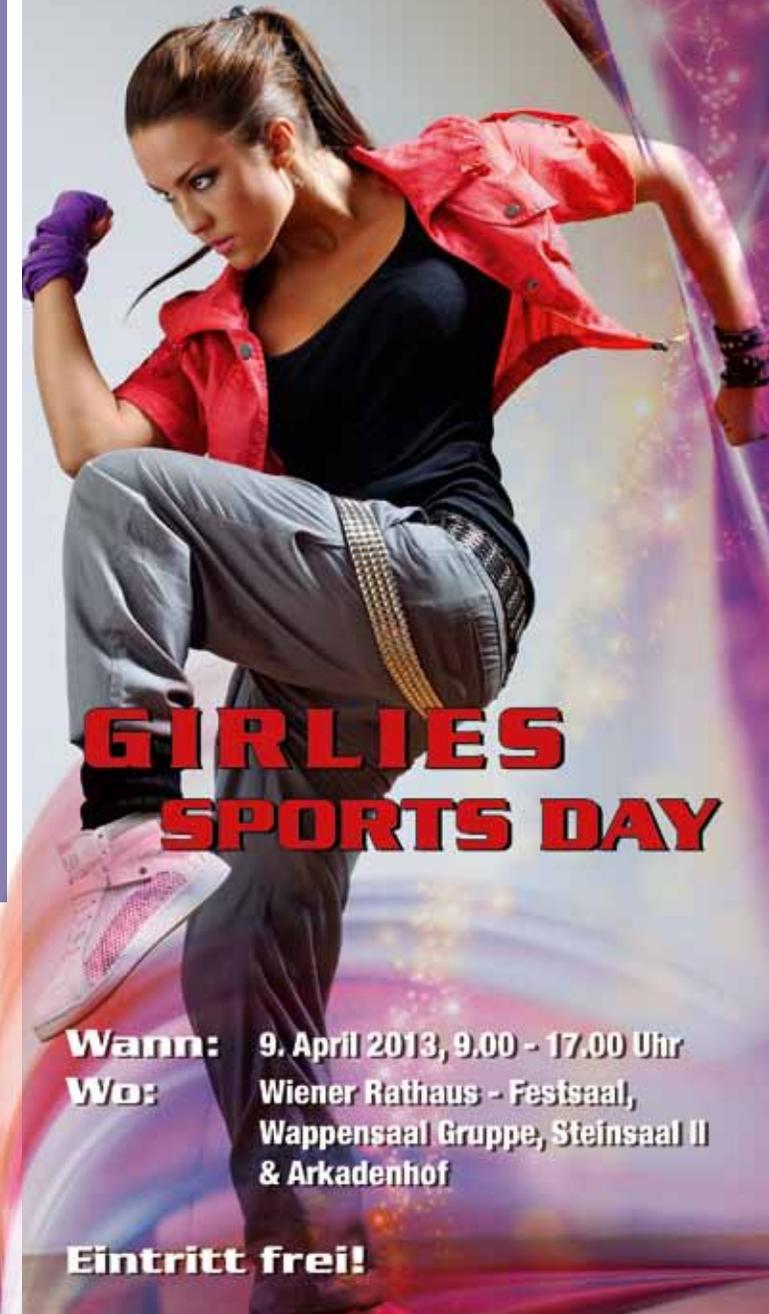


**ERSTMALS INDOOR & OUTDOOR**

**Alle Stationen zum Mitmachen!  
Bitte in sportlicher, bequemer  
Kleidung kommen!**



**Sport ■ Tanz ■ Fun ■ Styling**



## GIRLIES SPORTS DAY

**Wann:** 9. April 2013, 9.00 - 17.00 Uhr  
**Wo:** Wiener Rathaus - Festsaal,  
Wappensaal Gruppe, Steinsaal II  
& Arkadenhof

**Eintritt frei!**

