

## BÜHNEN-PROGRAMM

- 10.00 Uhr Begrüßung/Eröffnung**  
die Veranstaltung steht unter dem Ehrenschutz von Vzbgm. & Sportstadträtin Grete Laska und Stadtschulratspräsidentin Mag. Dr. Susanne Brandsteidl
- 10.30 Uhr Dance Class** mit Profi Alamande Belfor, 40 Min.  
der Starchoreograph zeigt es vor – mach mit!
- 11.30 Uhr Modeschau I** 15 Min.  
Lerne den richtigen Catwalk in einem 2 stündigen Workshop, sei der Star auf der Bühne mit dem richtigen Styling, Frisur & Make Up (Beginn 09.30 Uhr)
- 13.00 Uhr Dance 4 Fans** 15 Min.  
Video clip dancing – tanze nach den Original-Choreographien zu den aktuellen Hits der großen Stars
- 13.30 Uhr Modeschau II** 15 Min.  
Lerne den richtigen Catwalk in einem 2 stündigen Workshop, sei der Star auf der Bühne mit dem richtigen Styling, Frisur & Make Up (Beginn 11.30 Uhr)
- 14.00 Uhr arriOla Dance Performance** 15 Min.  
Die Teilnehmerinnen der Tanz-Workshops gemeinsam mit arriOla Schülerinnen on Stage mit coolen Choreos!
- 15.00 Uhr Dance 4 Fans** 15 Min.  
Video clip dancing – tanze nach den Original-Choreographien zu den aktuellen Hits der großen Stars
- 15.30 Uhr Modeschau III** 15 Min.  
Lerne den richtigen Catwalk in einem 2 stündigen Workshop, sei der Star auf der Bühne mit dem richtigen Styling, Frisur & Make Up (Beginn 13.30 Uhr)
- 16.00 Uhr arriOla Dance Performance** 15 Min.  
Die Teilnehmerinnen der Tanz-Workshops gemeinsam mit arriOla Schülerinnen on Stage mit coolen Choreos!

[www.bewegungfindetstadt.at](http://www.bewegungfindetstadt.at)

[www.oesterreichischerdmf Frauenlauf.at](http://www.oesterreichischerdmf Frauenlauf.at)



# GIRLIES SPORTS-DAY

## TANZ FASHION STYLING

**Wann: 2. Dezember 2008, 9.00 – 17.00 Uhr**  
**Wo: Wiener Rathaus, Festsaal**  
**Eintritt frei!**



## Girls only!

### Sport, Tanz und Styling und noch vieles mehr.

Alles, was das Mädchenherz begehrt, steht einen Tag lang im Mittelpunkt des FestsaaIs im Wiener Rathaus. Bei freiem Eintritt bietet der Girlies Sports Day Mitmachworkshops und Schnupperstationen zum Thema Bewegung und Fitness in altersgerechter Form an.

Die Stadt Wien mit „Bewegung findet Stadt“ und die Organisatoren wie Sponsoren des Österreichischen dm Frauenlaufes® haben sich für Mädchen im Alter von 10 bis 18 Jahren ein spezielles Angebot überlegt. Die zahlreichen Aktivstationen und Workshops, die am 2. Dezember zur Auswahl stehen, sind auf Spaß und Interesse junger Mädchen ausgerichtet. Das Angebot reicht von Tanzperformances, Catwalk-Workshops über Schnupperstationen trendiger Sportarten bis zum richtigen Styling.

### Selbstverteidigung, Tanz-Workshops und jede Menge Styling Tipps.

Du wolltest immer schon mal am Laufsteg stehen oder dich zu aktuellen Hits mit viel Rhythmus auf der Bühne bewegen? Das und noch vieles mehr kannst du beim Girlies Sports Day im Wiener Rathaus einen ganzen Tag lang ausprobieren. Tanze mit den Profis, lass dich stylen und power dich aus bei Baseball, Eishockey und beim Laufsteg. Probier aus was dir Spaß machen könnte, schau dir mit professionellen Beratern deine Ernährung genauer an, hol dir Infos zu den Girlies Running Workouts und teste, was vielleicht immer schon dein Traum war. Lass dich typgerecht stylen und steh die Frau in dir beim Fußball und bei der Selbstverteidigung.

## Girlies first!

Während Buben bereits mit dem Fußball im Kindergarten aufwachsen, blieb Mädchen lange Zeit nur die Puppenecke und ein wenig Sport. Gerade aber für Mädchen ist Sport und Bewegung wichtig, um ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Sport macht selbstbewusst und fördert die Persönlichkeit. Power für Mädchen! Der Girlies Sport Day ist daher eine tolle Initiative, den Mädchen Mut und Lust zu machen.

Univ. Prof<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Beate Wimmer-Puchinger  
Wiener Frauengesundheitsbeauftragte

## Fashion

Learn to be a model, Profis zeigen dir den richtigen Catwalk! Sei live dabei als Modell auf der Bühne. Anmeldung vor Ort!

## Styling

Entdecke die Möglichkeiten von dm. Lass dich am Stand von dm drogerie markt stylen oder schminken und erfahre mehr über die Besonderheiten der Lehrlingsausbildung bei dm!

## Tanz

Tanz-Workshops mit dem arriOla Tanzstudio,  
Dance 4 Fans – Profis zeigen es vor – mach einfach mit!  
Dance Class mit Alamande Belfor

## Beratung

- Call 4 Girls
- BigSmile Place – Tanz, Bewegung & Spass
- Frau & Sport
- Wiener Programm für Frauengesundheit
- Ernährung und Bewegung – hier kannst du dir Tipps für eine gesunde und sportgerechte Ernährung sowie für ein optimales Training holen. Teste dein Gleichgewicht und dein Reaktionsvermögen.

## Laufsportbereich

- Laufdiagnosesystem
- Infos und Lauf Tipps mit dem Österreichischen dm Frauenlauf® Team
- Frauenlauftreffs & spezielle Girlies Running Workouts

## Fitnessbereich

- Check deine Fitnessgrenzen mit Intersport Eybl
- Talentdiagnose System

## Aktivstationen

- Tanzworkshops
- Badminton
- Fußball
- Selbstverteidigung
- Leichtathletik Station

### Aber auch neue Trendsportarten wie

- American Football
- Eishockey
- Baseball u.v.m.

**Alle Stationen zum  
Mitmachen, bitte in  
sportlich, bequemer  
Kleidung kommen!**

## Aktiv-Pass

Hol dir bei den Sportstationen einen Stempel für deinen Aktivpass und gewinne tolle Preise.

Impressum

Druckerei: Simply More

Für den Inhalt verantwortlich: stadt wien marketing gmbh, 1090 Wien

Gestaltung: CCTop – Christian Colombini