

Sportangebote 2. Halbjahr 2020

www.sportangebote-duisburg.de

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Finde heraus, was gut für Dich ist!



Stadtsporthub
Duisburg



FerienFun 2020

PiratenCamp - Herbst-Special
 1900 (Fr) 23.10.-25.10.20, 08:00-16:00
PicnicCamp
 1901 (Mo) 29.08.-30.08.20, 08:00-16:00
 1902 (Mo) 06.07.-10.07.20, 08:00-16:00
 1904 (Mo) 20.07.-24.07.20, 08:00-16:00
 1903 (Mo) 03.08.-07.08.20, 08:00-16:00
InlineSkating für Kids
 1942 (Mo) 06.07.-10.07.20, 16:00-17:30

AquaFitness & Co

AquaFitness
 1327 (Di) 18.10.-19.10.19
 1324 (Di) 18.10.-19.10.19
 1328 (Di) 18.10.-19.10.19
 1326 (Di) 18.10.-19.10.19
 1329 (Di) 18.10.-19.10.19
 1345 (Sa) 12.10.-13.10.19
Gesunde Bewegung mit Aquagymnastik
 1333 (Di) 18.10.-19.10.19
 1334 (Di) 18.10.-19.10.19
 1335 (Di) 18.10.-19.10.19
 1336 (Di) 18.10.-19.10.19
 1337 (Di) 18.10.-19.10.19
 1338 (Di) 18.10.-19.10.19
 1339 (Di) 18.10.-19.10.19
 1341 (Sa) 12.10.-13.10.19
Schwimmen lernen für Erwachsene
 1343 (Di) 18.10.-19.10.19
 1341 (Di) 18.10.-19.10.19
 1342 (Di) 18.10.-19.10.19

Entspannung

Tai Chi Chuan
 1463 (Fr) 10.00-11.30 Uhr
Qi Gong
 1462 (Do) 19.00-21.00 Uhr
Kinesologie & Yoga
 1467 (Do) 20.00-21.00 Uhr
KAMA?
 1468 (Di) 09.00-09.00 Uhr
Autogenes Training
 1469 (Di) 09.00-10.00 Uhr
FaszienYoga
 1471 (Fr) 18.45-19.45 Uhr

Einführung in verschiedene Entspannungstechniken

Sport- und Erlebnisräume für Kinder ①

Schwimmen lernen für Kinder
 1905 (Mo) 16.40-17.25 Uhr
 1906 (Mo) 17.25-18.10 Uhr
 1907 (Mo) 18.10-19.10 Uhr
 1908 (Di) 16.40-17.25 Uhr
 1909 (Di) 17.25-18.10 Uhr
 1910 (Di) 18.10-19.10 Uhr
 1911 (Di) 17.25-18.10 Uhr
 1912 (Di) 18.10-19.10 Uhr
 1913 (Di) 18.10-19.10 Uhr
Fechten - Schnupperkurs für Kids, 6-14 Jahre
 1920 (Di) 17.00-18.30 Uhr
 1921 (Di) 17.00-18.30 Uhr
Badminton für Kids, Tischtennis für Kids 10-14 Jahre
 1922 (Di) 16.40-17.25 Uhr
 1923 (Di) 17.25-18.10 Uhr
 1924 (Di) 18.10-19.10 Uhr
Judo
 1925 (Di) 17.00-18.30 Uhr
 1926 (Di) 17.00-18.30 Uhr

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger
 1881 (Di) 19.00-20.00 Uhr
Rundrum fit
 1882 (Di) 19.00-20.00 Uhr
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
 1883 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1884 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1885 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1886 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1887 (Di) 19.00-20.00 Uhr
Langsam-Langer-Laufen
 1888 (Di) 19.00-20.00 Uhr
Fit & Gesund
 1889 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1890 (Di) 19.00-20.00 Uhr
Aquagymnastik
 1891 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1892 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1893 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1894 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1895 (Di) 19.00-20.00 Uhr
HathaYoga
 1896 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1897 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1898 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1899 (Di) 19.00-20.00 Uhr
Yoga und Entspannung
 1900 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1901 (Di) 19.00-20.00 Uhr
Muskeln und Faszien FIT
 1902 (Di) 19.00-20.00 Uhr

Fitness-Trends ①

BodyStyling
 1418 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1419 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1420 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1421 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1422 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1423 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
CardioWorkout & Shaping
 1424 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1425 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1426 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1427 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
CardioWorkout - "Fitbox Power"
 1428 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1429 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1430 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
F.B.I.
 1431 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1432 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
Ausdauerintervall & KraftWorkout
 1433 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1434 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
BodyAktivFitness
 1435 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1436 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1437 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1438 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1439 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1440 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
Fitness & Skingymnastik
 1441 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1442 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
Fitness & Yoga
 1443 (Mo) 20.00-21.00 Uhr
 1444 (Mo) 20.00-21.00 Uhr

Spiele spielend lernen

Badminton
 1781 (Mo) 18.45-20.15 Uhr
 1782 (Di) 18.20-20.00 Uhr
 1783 (Di) 20.00-21.30 Uhr
 1784 (Di) 20.00-21.30 Uhr
 1785 (Di) 20.00-21.30 Uhr
Boule / Petanque
 1786 (Di) 17.00-18.30 Uhr
 1787 (Di) 17.00-18.30 Uhr
SpielerMix - Basketball & Fußball
 1788 (Mo) 18.45-20.15 Uhr
 1789 (Mo) 18.45-20.15 Uhr
Volleyball
 1790 (Di) 20.00-21.30 Uhr
 1791 (Di) 20.00-21.30 Uhr
Tennis testen
 1792 (Di) 17.00-18.30 Uhr
Tennis trainieren & spielen
 1793 (Di) 18.30-20.00 Uhr

Sport- und Erlebnisräume für Kinder ②

Muay Thai
 1927 (Sa) 12.00-13.00 Uhr
 1928 (Sa) 12.00-13.00 Uhr
 1929 (Sa) 12.00-13.00 Uhr
 1930 (Sa) 12.00-13.00 Uhr
 1931 (Sa) 12.00-13.00 Uhr
Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1-2 Jahre)
 1932 (Di) 17.00-18.30 Uhr
 1933 (Di) 17.00-18.30 Uhr
SQUASH - richtig lernen & spielen
 1934 (Di) 17.00-18.30 Uhr
 1935 (Di) 18.00-20.00 Uhr

RückenFit & Co.

Ausgleichsgymnastik für LäuferInnen
 1121 (Di) 17.30-18.30 Uhr
 1122 (Di) 17.30-18.30 Uhr
Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik
 1123 (Di) 18.00-19.00 Uhr
 1124 (Di) 18.00-19.00 Uhr
 1125 (Di) 18.00-19.00 Uhr
 1126 (Di) 18.00-19.00 Uhr
 1127 (Di) 18.00-19.00 Uhr
 1128 (Di) 18.00-19.00 Uhr
 1129 (Di) 18.00-19.00 Uhr
 1130 (Di) 18.00-19.00 Uhr
 1131 (Di) 18.00-19.00 Uhr
 1132 (Di) 18.00-19.00 Uhr
 1133 (Di) 18.00-19.00 Uhr
 1134 (Di) 18.00-19.00 Uhr
Gerätetraining
 1135 (Di) 17.30-18.30 Uhr
 1136 (Di) 17.30-18.30 Uhr
Pilates & more
 1137 (Di) 11.00-12.00 Uhr
 1138 (Di) 11.00-12.00 Uhr
 1139 (Di) 11.00-12.00 Uhr
 1140 (Di) 11.00-12.00 Uhr
 1141 (Di) 11.00-12.00 Uhr
 1142 (Di) 11.00-12.00 Uhr
 1143 (Di) 11.00-12.00 Uhr
 1144 (Di) 11.00-12.00 Uhr

Fitness-Trends ②

Zumba®
 1421 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
 1422 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
 1423 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
 1424 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
 1425 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
 1426 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
 1427 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
Aerobic step für Fortgeschrittene
 1428 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
Tae Bo
 1429 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
Athletico
 1430 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
Step & Style
 1431 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
i-Cycling
 1432 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
 1433 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
 1434 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
Vinyasa Yoga - Bewegungskunst
 1435 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
Fitness & Iyengar Yoga
 1436 (Mo) 18.00-19.00 Uhr
 1437 (Mo) 18.00-19.00 Uhr

Die Vielfalt des Sports

Judo
 1881 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1882 (Di) 19.00-20.00 Uhr
Life Kinetik
 1883 (Di) 19.00-20.00 Uhr
KEN-DAO
 1884 (Di) 19.00-20.00 Uhr
Heißluft-Balloonfahren
 1885 (Di) 19.00-20.00 Uhr
Segelfliegen
 1886 (Di) 19.00-20.00 Uhr
Neufahrerweidung & Selbstbehauptung
 1887 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1888 (Di) 19.00-20.00 Uhr
Paaranz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger
 1889 (Di) 19.00-20.00 Uhr
Muay Thai
 1890 (Di) 19.00-20.00 Uhr
 1891 (Di) 19.00-20.00 Uhr

Workshops

One day Outdoor Special
 1448 (Fr) 14.08.2020, 09:00-13:00 Uhr
Zumba Special®
 1449 (Sa) 21.10.2020, 10:00-11:00 Uhr
 1450 (Sa) 21.10.2020, 10:00-11:00 Uhr
STRONG by Zumba®
 1451 (Sa) 21.10.2020, 11:30-12:30 Uhr
 1452 (Sa) 21.10.2020, 11:30-12:30 Uhr
Selbstbehauptung für Mädchen & Frauen
 1892 (Sa) 17.10.2020, 14:30-17:30 Uhr
 1893 (Sa) 14.11.2020, 14:30-17:30 Uhr
Selbstbehauptung & verteidigung, Kid's Fitness
 1894 (Sa) 10.10.2020, 14:30-16:00 Uhr

Keine Frage des Alter(n)s

Aktiv & Gesund - Frauen ab 65+
 1251 (Fr) 14.30-16:00 Uhr
 1252 (Fr) 09:30-10:30 Uhr
Wirbelsäulentraining für Senior/innen
 1253 (Mo) 09:30-11:00 Uhr
 1254 (Mo) 10:30-12:00 Uhr
 1255 (Mo) 16:30-17:30 Uhr
Gesund & Leistungsfähig - Krafttraining 60+
 1256 (Di) 10:00-11:30 Uhr
 1257 (Di) 11:30-13:00 Uhr
Gesund & Vital ab 60+
 1258 (Mo) 18:15-19:45 Uhr
 1259 (Di) 10:00-11:30 Uhr
 1260 (Di) 10:00-11:30 Uhr
 1261 (Di) 11:00-12:00 Uhr
Sitzgymnastik für Senioren
 1262 (Di) 10:00-11:00 Uhr
Wirbelsäulen- & Atemgymnastik
 1263 (Di) 09:00-10:30 Uhr
 1264 (Di) 09:00-10:30 Uhr
Bewegte Lebensfreude - „Lass dich fit“
 1265 (Mo) 16:30-18:00 Uhr

Outdoor

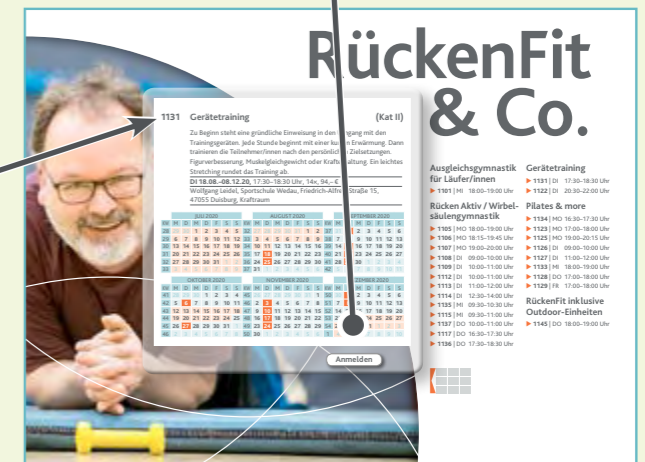
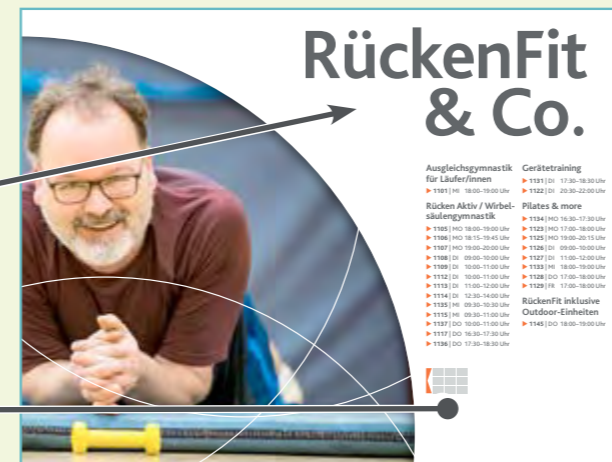
Walking
 1266 (Di) 10:00-11:00 Uhr
 1267 (Di) 10:00-11:00 Uhr
 1268 (Di) 10:00-11:00 Uhr
NordicWalking & SmokeyWalking
 1269 (Mo) 11:30-12:30 Uhr
Gesund & Vital ab 60+ - Outdoor
 1270 (Mo) 18:00-19:30 Uhr
Functional Workout by Christoph Loidl
 1271 (Mo) 20:00-21:00 Uhr
 1272 (Di) 18:00-19:00 Uhr

Wenige Klicks zum Kurs

Adresse Ansprechpartner Bankverbindung Impressum


Wenige Klicks zum Kurs

Ein wenig irritierend ist die nun folgende stetige Abfrage nach Keksen. Hier klicken wir „Alle akzeptieren“ und folgen den Anweisungen der Seite.



Nach dem Öffnen des Dokuments sieht man als erstes die Titelseite. Hier kann man nur ablesen, ob man den richtigen Jahrgang und das richtige Halbjahr gewählt hat. Beim Überfahren mit der Maus verändert sich der Mauszeiger und wird zum „Klickfinger“. Egal wohin man jetzt auf die Seite klickt, man kommt zur Übersichtsseite im nächsten Bild.

Die Übersichtsseite zeigt sämtliche Kapitelseiten an. Hier gibt es also schon 16 verschiedene Möglichkeiten zu klicken, denn man kann aus 14 sportlichen Themen aussuchen, zu dieser Anleitung hier gelangen oder unser Impressum und die Kontaktdaten lesen. Wie zuvor ändert sich der Mauszeiger beim Überfahren der Seitenminiaturen und man wählt durch Anklicken aus.

Prompt erscheint nach dem Anklicken die ganze Seite zur Miniatur; in unserem Fall „RückenFit & Co.“. Hier stehen jetzt die „Rückenkurse“ für das nächste halbe Jahr. Beim Überfahren der Textzeilen ergibt sich der mittlerweile bekannte „Klickfinger“ und beim Klicken öffnet sich ein Fenster mit ausführlichen Informationen zum Kurs. Falls man doch nicht „Rücken hat“, kann man mit diesem Button  auf die Übersichtsseite zurück springen und eine neue Wahl treffen. Das funktioniert natürlich überall, wo der Button steht.

Da die Eckdaten zu allen Kursen sichtbar bleiben kann jederzeit ein neuer Kurs angewählt werden, bis man den richtigen Kurs gefunden hat. Ein Klick noch auf den „Anmeldebutton“ und man wird mit der Internetpräsenz des Sportbildungswerkes verbunden und kommt in der Regel auf die Seite mit allen Kursdaten, wo man den Kurs dann buchen kann.





FerienFun 2020

Piratencamp - Herbst-Special

▶ 1900 | FR 23.10.–25.10.20, 08:00–16:30

Piratencamp

▶ 1901 | MO 29.06.–03.07.20, 08:00–16:30

▶ 1902 | MO 06.07.–10.07.20, 08:00–16:30

▶ 1904 | MO 20.07.–24.07.20, 08:00–16:30

▶ 1903 | MO 03.08.–07.08.20, 08:00–16:30

InlineSkating für Kids

▶ 1942 | MO 06.07.–10.07.20, 16:00–17:30





1900 Piratencamp – Herbst-Special

(Kat VI)

FerienFun – Herbst-Special zum Saisonabschluss

Neben Sport, Spiel und Spaß erleben die Jungpiraten große Abenteuer und müssen manche Prüfung absolvieren, um zum Ziel zu gelangen. Es warten viele Hindernisse, die umliegenden Gewässer müssen erkundet und manch wackelige Planke überwunden werden. Nach der Mittagsstärkung geht es dann abenteuerlustig weiter. Da es mit Kajaks, Canadiern und Drachenbooten auf's Wasser geht, müssen alle Kids natürlich schwimmen können. Unsere Oberpiraten werden Euch mit viel Spaß und guter Laune durch die Woche begleiten!

Ferienangebot für Kinder von 8–14 Jahre an der Kanustation Duisburg

FR 23.10.–25.10.20, 08:00–16:30 Uhr, 85,- €

Kanustation Duisburg, Bertaallee 16, 47055 Duisburg

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



FerienFun 2020

Piratencamp - Herbst-Special

▶ 1900 | FR 23.10.–25.10.20, 08:00–16:30

Piratencamp

▶ 1901 | MO 29.06.–03.07.20, 08:00–16:30

▶ 1902 | MO 06.07.–10.07.20, 08:00–16:30

▶ 1904 | MO 20.07.–24.07.20, 08:00–16:30

▶ 1903 | MO 03.08.–07.08.20, 08:00–16:30

InlineSkating für Kids

▶ 1942 | MO 06.07.–10.07.20, 16:00–17:30





1901 Piratencamp

(Kat VI)

FerienFun – 5-Tage-Camp

Neben Sport, Spiel und Spaß erleben die Jungpiraten große Abenteuer und müssen manche Prüfung absolvieren, um zum Ziel zu gelangen. Es warten viele Hindernisse, die umliegenden Gewässer müssen erkundet und manch wackelige Planke überwunden werden. Nach der Mittagsstärkung geht es dann abenteuerlustig weiter. Da es mit Kajaks, Canadiern und Drachenbooten auf's Wasser geht, müssen alle Kids natürlich schwimmen können. Unsere Oberpiraten werden Euch mit viel Spaß und guter Laune durch die Woche begleiten!

Ferienangebot für Kinder von 8–14 Jahren an der Kanustation Duisburg

MO 29.06.–03.07.20, 08:00–16:30 Uhr, 130,- €

Kanustation Duisburg, Bertaallee 16, 47055 Duisburg

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

FerienFun 2020

Piratencamp - Herbst-Special

▶ 1900 | FR 23.10.–25.10.20, 08:00–16:30

Piratencamp

▶ 1901 | MO 29.06.–03.07.20, 08:00–16:30

▶ 1902 | MO 06.07.–10.07.20, 08:00–16:30

▶ 1904 | MO 20.07.–24.07.20, 08:00–16:30

▶ 1903 | MO 03.08.–07.08.20, 08:00–16:30

InlineSkating für Kids

▶ 1942 | MO 06.07.–10.07.20, 16:00–17:30





1902 Piratencamp

(Kat VI)

FerienFun – 5-Tage-Camp

Neben Sport, Spiel und Spaß erleben die Jungpiraten große Abenteuer und müssen manche Prüfung absolvieren, um zum Ziel zu gelangen. Es warten viele Hindernisse, die umliegenden Gewässer müssen erkundet und manch wackelige Planke überwunden werden. Nach der Mittagsstärkung geht es dann abenteuerlustig weiter. Da es mit Kajaks, Canadiern und Drachenbooten auf's Wasser geht, müssen alle Kids natürlich schwimmen können. Unsere Oberpiraten werden Euch mit viel Spaß und guter Laune durch die Woche begleiten!

Ferienangebot für Kinder von 8–14 Jahren an der Kanustation Duisburg

MO 06.07.–10.07.20, 08:00–16:30 Uhr, 130,- €

Kanustation Duisburg, Bertaallee 16, 47055 Duisburg

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11



FerienFun 2020

Piratencamp - Herbst-Special

▶ 1900 | FR 23.10.–25.10.20, 08:00–16:30

Piratencamp

▶ 1901 | MO 29.06.–03.07.20, 08:00–16:30

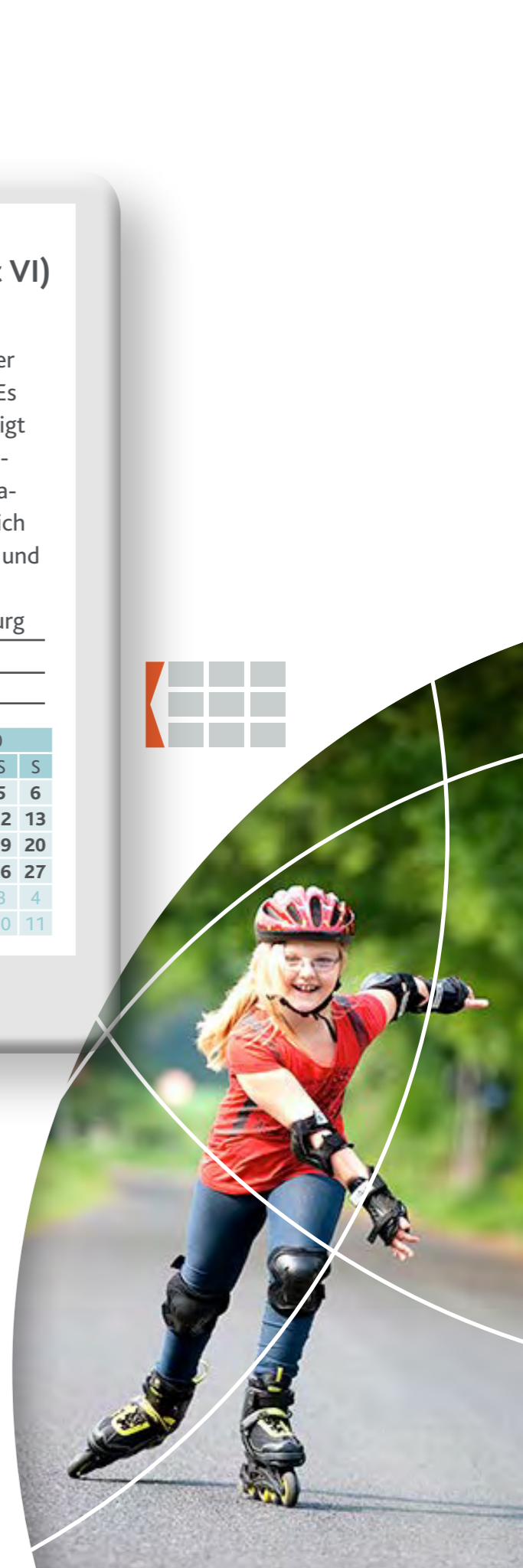
▶ 1902 | MO 06.07.–10.07.20, 08:00–16:30

▶ 1904 | MO 20.07.–24.07.20, 08:00–16:30

▶ 1903 | MO 03.08.–07.08.20, 08:00–16:30

InlineSkating für Kids

▶ 1942 | MO 06.07.–10.07.20, 16:00–17:30





1903 Piratencamp

(Kat VI)

FerienFun – 5-Tage-Camp

Neben Sport, Spiel und Spaß erleben die Jungpiraten große Abenteuer und müssen manche Prüfung absolvieren, um zum Ziel zu gelangen. Es warten viele Hindernisse, die umliegenden Gewässer müssen erkundet und manch wackelige Planke überwunden werden. Nach der Mittagsstärkung geht es dann abenteuerlustig weiter. Da es mit Kajaks, Canadiern und Drachenbooten auf's Wasser geht, müssen alle Kids natürlich schwimmen können. Unsere Oberpiraten werden Euch mit viel Spaß und guter Laune durch die Woche begleiten!

Ferienangebot für Kinder von 8–14 Jahren an der Kanustation Duisburg

MO 03.08.–07.08.20, 08:00–16:30 Uhr, 130,- €

Kanustation Duisburg, Bertaallee 16, 47055 Duisburg

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11



FerienFun 2020

Piratencamp - Herbst-Special

▶ 1900 | FR 23.10.–25.10.20, 08:00–16:30

Piratencamp

▶ 1901 | MO 29.06.–03.07.20, 08:00–16:30

▶ 1902 | MO 06.07.–10.07.20, 08:00–16:30

▶ 1904 | MO 20.07.–24.07.20, 08:00–16:30

▶ 1903 | MO 03.08.–07.08.20, 08:00–16:30

InlineSkating für Kids

▶ 1942 | MO 06.07.–10.07.20, 16:00–17:30





1904 Piratencamp

(Kat VI)

FerienFun – 5-Tage-Camp

Neben Sport, Spiel und Spaß erleben die Jungpiraten große Abenteuer und müssen manche Prüfung absolvieren, um zum Ziel zu gelangen. Es warten viele Hindernisse, die umliegenden Gewässer müssen erkundet und manch wackelige Planke überwunden werden. Nach der Mittagsstärkung geht es dann abenteuerlustig weiter. Da es mit Kajaks, Canadiern und Drachenbooten auf's Wasser geht, müssen alle Kids natürlich schwimmen können. Unsere Oberpiraten werden Euch mit viel Spaß und guter Laune durch die Woche begleiten!

Ferienangebot für Kinder von 8–14 Jahren an der Kanustation Duisburg

MO 20.07.–24.07.20, 08:00–16:30 Uhr, 150,- €

Kanustation Duisburg, Bertaallee 16, 47055 Duisburg

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11



FerienFun 2020

Piratencamp - Herbst-Special

▶ 1900 | FR 23.10.–25.10.20, 08:00–16:30

Piratencamp

▶ 1901 | MO 29.06.–03.07.20, 08:00–16:30

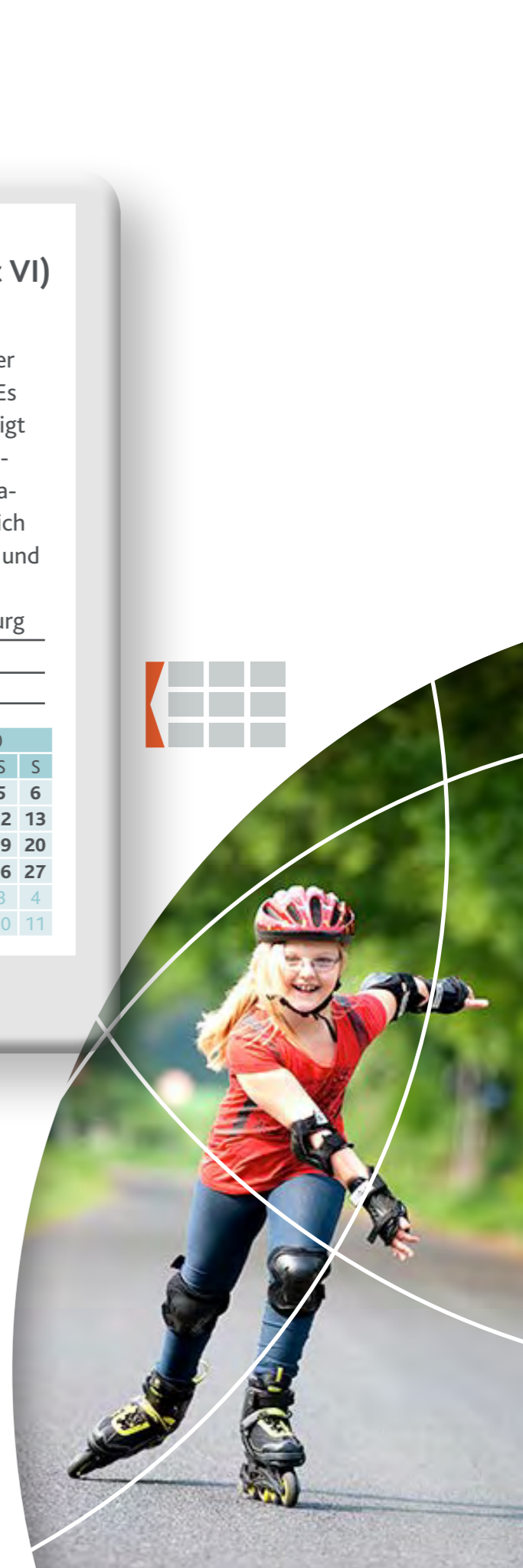
▶ 1902 | MO 06.07.–10.07.20, 08:00–16:30

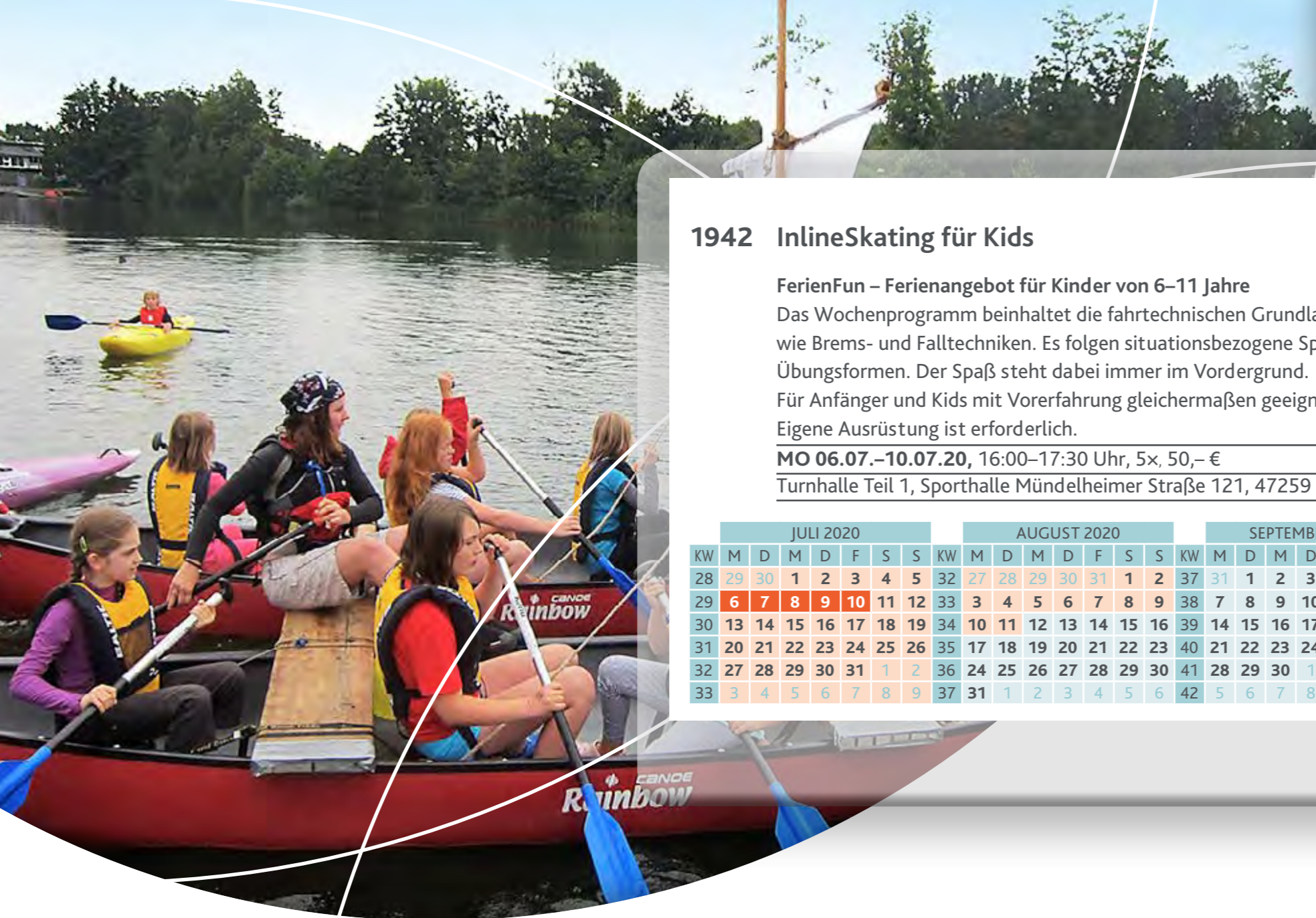
▶ 1904 | MO 20.07.–24.07.20, 08:00–16:30

▶ 1903 | MO 03.08.–07.08.20, 08:00–16:30

InlineSkating für Kids

▶ 1942 | MO 06.07.–10.07.20, 16:00–17:30





1942 InlineSkating für Kids

(Kat VI)

FerienFun – Ferienangebot für Kinder von 6–11 Jahre

Das Wochenprogramm beinhaltet die fahrtechnischen Grundlagen sowie Brems- und Falltechniken. Es folgen situationsbezogene Spiel- und Übungsformen. Der Spaß steht dabei immer im Vordergrund.

Für Anfänger und Kids mit Vorerfahrung gleichermaßen geeignet.

Eigene Ausrüstung ist erforderlich.

MO 06.07.–10.07.20, 16:00–17:30 Uhr, 5x, 50,- €

Turnhalle Teil 1, Sporthalle Mündelheimer Straße 121, 47259 Duisburg

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11



FerienFun 2020

Piratencamp - Herbst-Special

▶ 1900 | FR 23.10.–25.10.20, 08:00–16:30

Piratencamp

▶ 1901 | MO 29.06.–03.07.20, 08:00–16:30

▶ 1902 | MO 06.07.–10.07.20, 08:00–16:30

▶ 1904 | MO 20.07.–24.07.20, 08:00–16:30

▶ 1903 | MO 03.08.–07.08.20, 08:00–16:30

InlineSkating für Kids

▶ 1942 | MO 06.07.–10.07.20, 16:00–17:30



Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

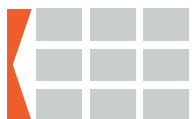
- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1001 Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger (Kat VII)

20170802-941920

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen gefördert. Das Autogene Training wird erfolgreich angewendet um Schlafstörungen, innere Unruhe sowie viele andere stressbedingten Faktoren zu beheben. Es verringert die Nervosität und sorgt für ein verbessertes Wohlbefinden.

Bitte nur Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen.

Bitte Kissen und Wolldecke mitbringen, in bequemer Kleidung!

FR 11.09.–11.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 12x, 90,- €

Martina Müser-Schütte, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33, 47249 Duisburg, Gymnastikraum II

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1003 Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger (Kat VII)

20170802-941920

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen gefördert. Das Autogene Training wird erfolgreich angewendet um Schlafstörungen, innere Unruhe sowie viele andere stressbedingten Faktoren zu beheben. Es verringert die Nervosität und sorgt für ein verbessertes Wohlbefinden.

Bitte nur Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen.

Bitte Kissen und Wolldecke mitbringen, in bequemer Kleidung!

FR 11.09.–11.12.20, 19:00–20:00 Uhr, 12x, 90,- €

Martina Müser-Schütte, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33, 47249 Duisburg, Gymnastikraum II

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1006 Aquagymnastik

(Kat II)

20181024-1054270

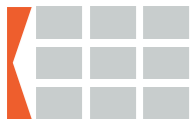
Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern, das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen und die Gesundheit nachhaltig zu fördern! Wir arbeiten in den Kursen mit verschiedenen Kleinmaterialien, um möglichst viel Abwechslung zu schaffen. Über die Intensität der Kurse beraten wir Sie gerne persönlich! Dieser Kurs wird von den Krankenkassen gefördert!

DI 18.08.–08.12.20, 16:00–17:00 Uhr, 15x, 135,- € (Präventionsanteil 12 Einheiten)

Marion Thiel, Lehrschwimmbecken Buchholzer Waldschule, Sittardsberger Allee 283, 47249 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

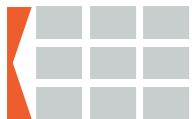
1007 Aquagymnastik (Kat II)

20181024-1054270

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern, das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen und die Gesundheit nachhaltig zu fördern! Wir arbeiten in den Kursen mit verschiedenen Kleinmaterialien, um möglichst viel Abwechslung zu schaffen. Über die Intensität der Kurse beraten wir Sie gerne persönlich! Dieser Kurs wird von den Krankenkassen gefördert!

MO 17.08.–07.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 12x, 108,- €, Ursula Haupt, Lehrschwimmbecken, Schule Kranichstraße 15, 47055 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1008 Aquagymnastik

(Kat II)

20181024-1054270

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern, das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen und die Gesundheit nachhaltig zu fördern! Wir arbeiten in den Kursen mit verschiedenen Kleinmaterialien, um möglichst viel Abwechslung zu schaffen. Über die Intensität der Kurse beraten wir Sie gerne persönlich! Dieser Kurs wird von den Krankenkassen gefördert!

MO 17.08.–07.12.20, 19:00–20:00 Uhr, 12x, 108,- €, Ursula Haupt, Lehrschwimmbecken Schule Kranichstraße 15, 47055 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1013 HathaYoga

(Kat VII)

20180502-1009359

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen gefördert. Durch sanfte Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung erfahren die Teilnehmer ganzheitliche Entspannung, Kräftigung und Harmonisierung von Körper und Psyche. Die neu gewonnene Energie ist ein Schritt in Richtung positiver Veränderung in Alltag, Familie und Beruf.

Bitte Kissen und warme Decke mitbringen, in bequemer Kleidung!

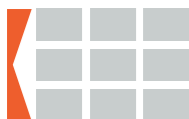
Bitte nur Teilnehmer mit Vorkenntnissen

MO 17.08.–12.10.20, 19:00–20:30 Uhr, 8x, 72,- €

Uta Stolze, Jugendherberge Sportpark Duisburg, Kruppstraße 9, 47055 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1014 HathaYoga

(Kat VII)

20180502-1009359

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen gefördert. Durch sanfte Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung erfahren die Teilnehmer ganzheitliche Entspannung, Kräftigung und Harmonisierung von Körper und Psyche. Die neu gewonnene Energie ist ein Schritt in Richtung positiver Veränderung in Alltag, Familie und Beruf.

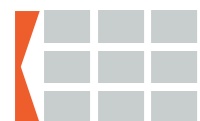
Bitte Kissen und warme Decke mitbringen, in bequemer Kleidung!

Bitte nur Teilnehmer mit Vorkenntnissen

MO 26.10.–14.12.20, 19:00–20:30 Uhr, 8x, 72,- €

Uta Stolze, Jugendherberge Sportpark Duisburg, Kruppstraße 9, 47055 Duisburg, Gymnastikraum

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1015 HathaYoga

(Kat VII)

20180502-1009359

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen gefördert. Durch sanfte Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung erfahren die Teilnehmer ganzheitliche Entspannung, Kräftigung und Harmonisierung von Körper und Psyche. Die neu gewonnene Energie ist ein Schritt in Richtung positiver Veränderung in Alltag, Familie und Beruf.

Bitte Kissen und warme Decke mitbringen, in bequemer Kleidung!

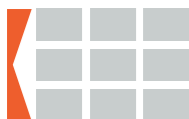
Bitte nur Teilnehmer mit Vorkenntnissen

MI 19.08.–07.10.20, 10:30–12:00 Uhr, 8x, 72,- €

Uta Stolze, Jugendherberge Sportpark Duisburg, Kruppstraße 9, 47055 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1016 HathaYoga

(Kat VII)

20180502-1009359

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen gefördert. Durch sanfte Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung erfahren die Teilnehmer ganzheitliche Entspannung, Kräftigung und Harmonisierung von Körper und Psyche. Die neu gewonnene Energie ist ein Schritt in Richtung positiver Veränderung in Alltag, Familie und Beruf.

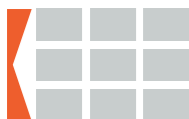
Bitte Kissen und warme Decke mitbringen, in bequemer Kleidung!

Bitte nur Teilnehmer mit Vorkenntnissen

MI 28.10.–16.12.20, 10:30–12:00 Uhr, 8x, 72,- €

Uta Stolze, Jugendherberge Sportpark Duisburg, Kruppstraße 9, 47055 Duisburg, Gymnastikraum

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1017 Yoga und Entspannung

(Kat VII)

20170712-936512

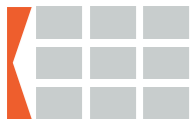
Ziel von Yoga ist es, sich selbst und die eigene Kraft zu spüren. Durch Schulung des achtsamen Umgangs mit dem Körper und dem Atem kommen Gedanken und Geist zur Ruhe. Es entsteht ein Raum der Stille, um sich selbst zu spüren und die eigene Kraft neu zu entdecken, die Veränderung bewirken kann. Diese Kraft führt zu mehr Gelassenheit, Lebendigkeit und Lebensfreude, aber auch dazu, das eigene Leben klarer und deutlicher wahrzunehmen. Bitte bringen Sie eine Wolldecke, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung mit. Die Turnhalle befindet sich im Park neben der Kirche. Bitte den Gehweg in den Park folgen.

DI 18.08.–01.12.20, 17:00–18:30 Uhr, 14x, 126,- € (Präventionsanteil 12 Einheiten)

Marianne Wilms, Jugendherberge Sportpark Duisburg, Kruppstraße 9, 47055 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention



Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1018 Yoga und Entspannung

(Kat VII)

20170712-936512

Durch Yoga entdecken wir verlernte Gesetze des Körpers neu. Dies gilt im Alltag wie beim Üben von Yoga. Für den Körper ist die Wirbelsäule das Fundament. Deshalb gilt ihr die ganze Aufmerksamkeit. In diesem Kurs werden die Grundregeln der Yoga-Übungspraxis berücksichtigt und in kleinen Schritten erlernt. Sie verbinden die Atmung mit den Bewegungen des Rückens und führen die Wirbelsäule auf eine richtige Art und Weise in die Haltung, um dem Rücken Kraft und Stabilität zu geben. Bitte bringen Sie eine Wolldecke, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung mit.

Die Turnhalle befindet sich im Park neben der Kirche.

Bitte den Gehwegen in den Park folgen.

DI 18.08.–01.12.20, 18:45–20:15 Uhr, 14x, 126,- € (Präventionsanteil 10 Einheiten)

Marianne Wilms, Jugendherberge Sportpark Duisburg, Kruppstraße 9, 47055 Duisburg, Gymnastikraum

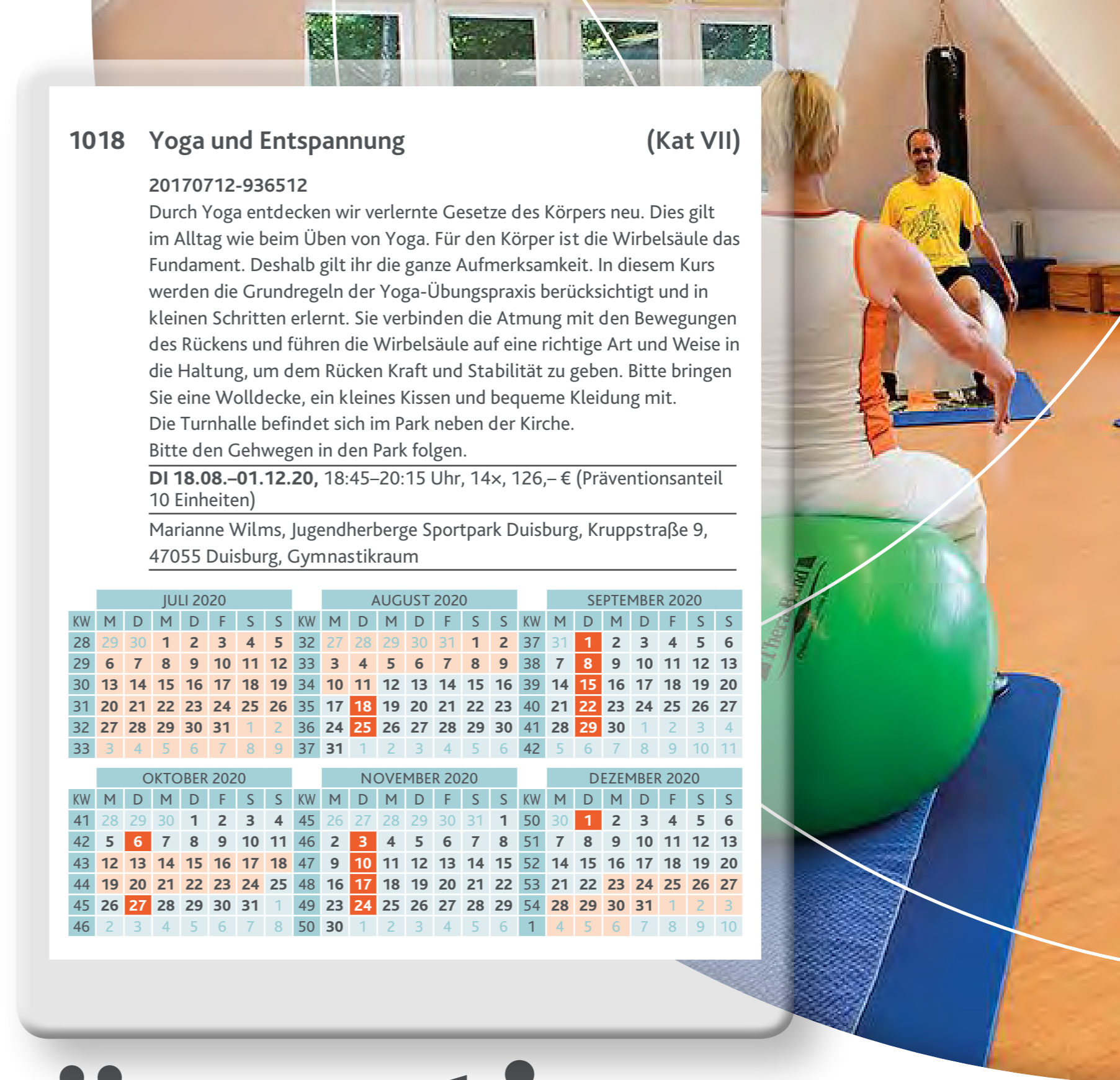
JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention



Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1021 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Kat II)

20190612-1116106

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

MO 17.08.–14.12.20, 10:00–11:00 Uhr, 12x, 90,- €

Ursula Haupt, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1022 Aquagymnastik

(Kat II)

20181024-1054270

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern, das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen und die Gesundheit nachhaltig zu fördern! Wir arbeiten in den Kursen mit verschiedenen Kleinmaterialien, um möglichst viel Abwechslung zu schaffen. Über die Intensität der Kurse beraten wir Sie gerne persönlich! Dieser Kurs wird von den Krankenkassen gefördert!

DI 18.08.–08.12.20, 16:00–17:00 Uhr, 12x, 108,- €, Ursula Haupt, Lehrschwimmbecken Schule Kranichstraße 15, 47055 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1023 Aquagymnastik

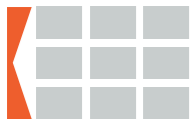
(Kat II)

20181024-1054270

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern, das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen und die Gesundheit nachhaltig zu fördern! Wir arbeiten in den Kursen mit verschiedenen Kleinmaterialien, um möglichst viel Abwechslung zu schaffen. Über die Intensität der Kurse beraten wir Sie gerne persönlich! Dieser Kurs wird von den Krankenkassen gefördert!

DI 18.08.–08.12.20, 17:00–18:00 Uhr, 12x, 108,- €, Ursula Haupt, Lehrschwimmbecken Schule Kranichstraße 15, 47055 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1026 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Kat II)

20190612-1116106

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

MO 17.08.–14.12.20, 09:00–10:00 Uhr, 12x, 90,- €

Ursula Haupt, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1029 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Kat II)

20190612-1116106

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

DO 20.08.–10.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 12x, 90,- €

Ursula Haupt, HKM Betriebsarztzentrum, Ehinger Straße 227, 47259 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1030 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Kat II)

20190612-1116106

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

DO 20.08.–10.12.20, 19:00–20:00 Uhr, 12x, 90,- €

Ursula Haupt, HKM Betriebsarztzentrum, Ehinger Straße 227, 47259 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1031 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Kat II)

20190612-1116106

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

DO 20.08.–10.12.20, 20:00–21:00 Uhr, 12x, 102,- €

Ursula Haupt, HKM Betriebsarztzentrum, Ehinger Straße 227, 47259 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1045 Gesundheitsorientiertes Krafttraining (Kat II)

20181018-1053002

Einseitige Belastung, Überlastung und Bewegungsmangel lösen häufig Rückenbeschwerden aus. Mit Muskelkräftigung zum Schutz von Rücken und Gelenken werden wir dem entgegen wirken. Gymnastische Übungsformen und die Einführung in das Gerätetraining gehört dazu. Erwärmung, Haltungsschulung und cool down runden das Programm ab. Der Zeitaufwand ist gering und Erfolge stellen sich schnell ein.

MO 17.08.–07.12.20, 18:30–20:00 Uhr, 13x, 98,- € (Präventionsanteil 10 Einheiten)

Andreas Neuburger, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gym 1/Kraftraum

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1047 Gesundheitsorientiertes Krafttraining (Kat II)

20181018-1053002

Einseitige Belastung, Überlastung und Bewegungsmangel lösen häufig Rückenbeschwerden aus. Mit Muskelkräftigung zum Schutz von Rücken und Gelenken werden wir dem entgegen wirken. Gymnastische Übungsformen und die Einführung in das Gerätetraining gehört dazu. Erwärmung, Haltungsschulung und cool down runden das Programm ab. Der Zeitaufwand ist gering und Erfolge stellen sich schnell ein.

MI 19.08.–09.12.20, 10:30–12:00 Uhr, 13x, 98,- € (Präventionsanteil 10 Einheiten)

Andreas Neuburger, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gym 1/Kraftraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1049 Rund'rum fit

(Kat II)

20180921-1046143

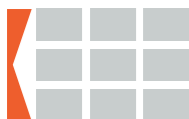
Nach dem Arbeitstag kann jeder einen aktiven Ausgleich gut gebrauchen. Fit werden, fit bleiben ist die Devise. Immer etwas Neues ausprobieren: Aerobic, Krafttraining, Rückenschule, Walken, auch mal ein Spiel. Nach der gemeinsamen Erwärmung mit Rockopklassikern geht's mit viel Schwung zum ersten Thema des Abends. In der zweiten Stunde steht die Wahl zwischen Krafraum oder Sporthalle mit weiteren Fitness Themen. Jeder freut sich auf die abschließende Entspannung.

DO 20.08.–10.12.20, 18:00–20:00 Uhr, 13x, 117,- € (Präventionsanteil 10 Einheiten)

Andreas Neuburger, Dorothea Rosenberg, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Mehrzweckhalle & Krafraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1051 Langsam-länger-laufen (Kat II)

20180406-1003456

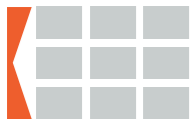
Gesundheit ist der dominierende Wunsch des Menschen. Die Schutzfaktoren körperliche Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie seelische Gesundheit werden durch Bewegungsaktivitäten gefördert. Im Vordergrund steht hier die Ausdauer. Vom Gehen zum Walken und weiter zum Laufen werden die Techniken vermittelt und Grundlagen zu Training, Koordination, Material u. a. erlernt. Inklusive Ausgleichsgymnastik von 18.00–19.00 Uhr mit der Kursnummer 1101.

MI 19.08.–09.12.20, 17:00–19:00 Uhr, 13x, 104,- € (Präventionsanteil 10 Einheiten)

Andreas Neuburger, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, outdoor/Sportpark

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1055 Fit & Gesund

(Kat II)

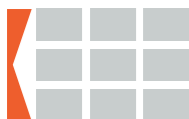
20181010-1051017)

Fit sein möchte jeder, gesund bleiben auch. Grundlage ist die regelmäßige körperliche Aktivität. Gezielte Übungen aus der Sturzprophylaxe und dem Balancetraining werden durchgeführt. Mit Geräten wie Theraband, Kurzhantel oder Fitball bleibt es immer abwechslungsreich. Koordination, Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab.

MO 17.08.–07.12.20, 17:00–18:30 Uhr, 13x, 111,- € (Präventionsanteil 10 Einheiten)

Andreas Neuburger, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Judohalle

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1057 Fit & Gesund

(Kat II)

20181010-1051017

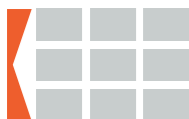
Fit sein möchte jeder, gesund bleiben auch. Grundlage ist die regelmäßige körperliche Aktivität. Der gelenkschonende Boden der Judohalle eröffnet viele Möglichkeiten, gezielte Übungen z. B. aus der Sturzprophylaxe durchzuführen. Mit Geräten wie Theraband, Kurzhantel oder Fitball bleibt es immer abwechslungsreich. Koordination, Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab.

DO 20.08.–10.12.20, 10:00–11:30 Uhr, 13x, 111,- € (Präventionsanteil 10 Einheiten)

Andreas Neuburger, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Judohalle

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1059 Hatha Yoga

(Kat VII)

20181120-1061125

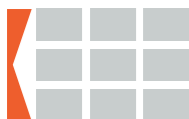
Sanfte Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung fördern den Kontakt zum eigenen Körper, - die Beweglichkeit, - die Ruhe der Gedanken, - die Konzentration, - das innere Gleichgewicht, - die Unterscheidungsfähigkeit, was tut mir gut, was schadet mir. Verschiedene Entspannungstechniken und gegenteilige Yogastellungen (Anspannung und Dehnung) im Stehen, Sitzen oder Liegen stärken die Widerstandskraft und die Gesundheit. Der Kurs eignet sich für jede Altersstufe.

MI 19.08.–09.12.20, 16:30–18:00 Uhr, 11x, 99,- € (Präventionsanteil 10 Einheiten)

Cornelia Staiber, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1061 Rücken fit

(Kat II)

20181031-1056011

Soft

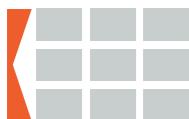
Gruppenkurs zur Förderung von gesundheitsbewusstem und rückenfreundlichem Alltagsverhalten. Ausdauer, Kräftigung und Dehnung der relevanten Muskelgruppen verbessern das Muskelgleichgewicht und unterstützen die aufrechte Haltung. Eine Entspannungseinheit rundet die Kursstunde ab – gemeinsam Sport treiben macht Spaß!

DO 20.08.–10.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 13x, 91,- € (Präventionsanteil 10 Einheiten)

Christiane Schwehm, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1063 Rücken fit

(Kat II)

20181031-1056011

Intensiv

Gruppenkurs zur Förderung von gesundheitsbewusstem und rückenfreundlichem Alltagsverhalten. Ausdauer, Kräftigung und Dehnung der relevanten Muskelgruppen verbessern das Muskelgleichgewicht und unterstützen die aufrechte Haltung. Eine Entspannungseinheit rundet die Kursstunde ab – gemeinsam Sport treiben macht Spaß!

DO 20.08.–10.12.20, 19:00–20:00 Uhr, 13x, 70,- €

Christiane Schwehm, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1065 Sportliches Gesundheitstraining (Kat II)

20180606-1017212

Starten Sie sportlich in die neue Woche: Ein ausgesuchtes Bewegungsprogramm mit dem Schwerpunkt die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer zu erhalten bzw. zu verbessern. Mit Übungs- und Spielformen zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, Ausgleich von muskulären Dysbalancen, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Entspannungstechniken bleiben Sie in Form und beugen Krankheiten vor. Und gemeinsames Sporttreiben bereitet in jedem Alter Spaß und Freude.

MO 17.08.–07.12.20, 09:30–11:00 Uhr, 13x, 111,- € (Präventionsanteil 10 Einheiten)

Andreas Neuburger, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Judohalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1067 Walking plus (Kat II)

Rezertifizierung läuft!

Die Teilnehmer/innen werden mit einer sehr effektiven und abwechslungsreichen Mischung aus Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit konfrontiert. Das sorgt für eine ausgeglichene Fitness, die jedem gut tut und als Grundlage für andere Sportarten große Bedeutung hat.

MO 17.08.–07.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 15x, 90,- € (Präventionsanteil 10 Einheiten)

Willi Wülbeck, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, MSV Parkplatz gegenüber TC Eintracht

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ▶ 1001 | FR 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1003 | FR 19:00–20:00 Uhr

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ▶ 1026 | MO 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1021 | MO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1029 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1030 | DO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1031 | DO 20:00–21:00 Uhr

Aquagymnastik

- ▶ 1007 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1008 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1006 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1022 | DI 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1023 | DI 17:00–18:00 Uhr

HathaYoga

- ▶ 1013 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1014 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1015 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1016 | MI 10:30–12:00 Uhr
- ▶ 1059 | MI 16:30–18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

- ▶ 1017 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1018 | DI 18:45–20:15 Uhr

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

- ▶ 1045 | MO 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1047 | MI 10:30–12:00 Uhr

Rund'rum fit

- ▶ 1049 | DO 18:00–20:00 Uhr

Langsam-länger-laufen

- ▶ 1051 | MI 17:00–19:00 Uhr

Fit & Gesund

- ▶ 1055 | MO 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1057 | DO 10:00–11:30 Uhr

Rücken fit

Soft

- ▶ 1061 | DO 18:00–19:00 Uhr

Intensiv

- ▶ 1063 | DO 19:00–20:00 Uhr

Sportliches Gesundheitstraining

- ▶ 1065 | MO 09:30–11:00 Uhr

Walking plus

- ▶ 1067 | MO 18:00–19:00 Uhr

Muskeln und Faszien FIT

- ▶ 1069 | FR 17:30–18:30 Uhr

1069 Muskeln und Faszien FIT (Kat II)

20200229-1182523

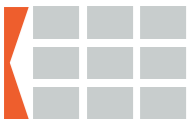
Dieser Kurs bietet ein Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf der gesunden, aufrechten Körperhaltung. Dafür braucht es Kraft und auch Flexibilität. Jede Einheit hat sowohl die Kräftigung der Muskeln, als auch die Flexibilität der fasziellen Strukturen einer bestimmten Körperregion als Schwerpunkt.

FR 21.08.–11.12.20, 17:30–18:30 Uhr, 13x, 91,- €

Conny Zarth, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Kurse der Kategorie „Prävention“ können teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.

Prävention

RückenFit & Co.



Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbel- säulengymnastik

▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr

▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr

▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr

▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr

▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr

▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr

▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr

▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr

▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr

▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr

▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1101 Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen (Kat II)

Laufen ist ein wunderbarer Sport, zum Stressabbau hervorragend geeignet, aber auch eine einseitige Belastung des Körpers. Um möglichen Schäden vorzubeugen, dehnen wir hier intensiv und bauen die notwendige Haltemuskulatur der Körpermitte auf.

MI 19.08.–09.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 13x, 78,- €

Andreas Neuburger, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 3

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

- ▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Gerätetraining

- ▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr
- ▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

- ▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr
- ▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr
- ▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr
- ▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Pilates & more

- ▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr
- ▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

- ▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1105 Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat II)

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

MO 24.08.–07.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 14x, 77,- €

Gaby Ruddat, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33,
47249 Duisburg, Gymnastikraum I

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Gerätetraining

▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr

▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr

▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr

▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr

▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr

▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr

▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr

▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr

▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Pilates & more

▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr

▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr

▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1106 Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat II)

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

MO 24.08.–07.12.20, 18:15–19:45 Uhr, 14x, 84,- €

Edelgard Tillmann, Pfarrsaal St. Michael, Erlenstraße 61, 47055 Duisburg

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Gerätetraining

▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr

▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr

▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr

▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr

▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr

▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr

▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr

▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr

▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Pilates & more

▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr

▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr

▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1107 Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat II)

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

MO 24.08.–07.12.20, 19:00–20:00 Uhr, 14x, 77,- €

Gaby Ruddat, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33,
47249 Duisburg, Gymnastikraum I

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

- ▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr
- ▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr
- ▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr
- ▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

- ▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr
- ▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

- ▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr
- ▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

- ▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1108 Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat II)

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

DI 25.08.–08.12.20, 09:00–10:00 Uhr, 14x, 77,- €

Petra Braß, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33, 47249 Duisburg, Gymnastikraum I

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Gerätetraining

▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr

▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr

▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr

▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr

▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr

▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr

▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr

▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr

▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Pilates & more

▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr

▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr

▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1109 Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat II)

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

DI 25.08.–08.12.20, 10:00–11:00 Uhr, 14x, 77,- €

Petra Braß, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33, 47249 Duisburg, Gymnastikraum I

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Gerätetraining

▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr

▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr

▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr

▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr

▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr

▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr

▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr

▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr

▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Pilates & more

▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr

▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr

▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1112 Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat II)

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

DI 25.08.–08.12.20, 10:00–11:00 Uhr, 14x, 77,- €

Helga Hambuch, Jugendherberge Sportpark Duisburg, Kruppstraße 9, 47055 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

- ▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr
- ▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr
- ▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr
- ▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

- ▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr
- ▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

- ▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr
- ▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

- ▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1113 Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat II)

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

DI 25.08.–08.12.20, 11:00–12:00 Uhr, 14x, 77,- €

Helga Hambuch, Jugendherberge Sportpark Duisburg, Kruppstraße 9, 47055 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

- ▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr
- ▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr
- ▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr
- ▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

- ▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr
- ▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

- ▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr
- ▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

- ▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1114 Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat II)

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

DI 25.08.–08.12.20, 12:30–14:00 Uhr, 14x, 84,- €

Elena Magel, BSA III, Margaretenstr. 18-20, 47055 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

- ▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr
- ▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr
- ▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr
- ▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

- ▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr
- ▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

- ▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr
- ▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

- ▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1115 Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat II)

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

MI 26.08.–09.12.20, 09:30–11:00 Uhr, 14x, 84,- €

Edelgard Tillmann, BSA III, Margaretenstraße 18-20, 47055 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

- ▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr
- ▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr
- ▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr
- ▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

- ▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr
- ▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

- ▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr
- ▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

- ▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1117 Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat II)

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut. Die Turnhalle befindet sich im Park neben der Kirche. Bitte den Gehweg in den Park folgen.

DO 27.08.–10.12.20, 16:30–17:30 Uhr, 14x, 77,- €

Helga Hambuch, Schule Geibelstraße 41, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr

▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr

▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr

▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr

▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr

▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr

▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr

▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr

▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr

▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr

▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1122 Gerätetraining

(Kat II)

Durch den intensiven Einsatz von computergesteuerten Kraftgeräten soll eine optimale Leistungsverbesserung für den gesamten Stütz- und Halteapparat erreicht werden. Dient als Kräftigungsausgleich bei alltags- und berufsbedingten Fehlbelastungen.

DI 25.08.–08.12.20, 20:30–22:00 Uhr, 14x, 112,- €

Manuela Nußbaum Goncalves, Salvea St. Anna,
Albertus-Magnus-Straße 33, 47249 Duisburg, Gymnastikraum I

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

- ▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr
- ▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr
- ▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr
- ▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

- ▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr
- ▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

- ▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr
- ▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

- ▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.



1123 Pilates & more

(Kat I)

Funktionell & Rückengerecht

Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Dieses sanfte, aber sehr intensive Gymnastikprogramm besteht aus präzisen Bewegungsabläufen bei bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung. Die Bauch- und Rückenmuskulatur erhält Stabilität, durch eine ausgeglichene Muskelbalance wird zusätzlich das innere Gleichgewicht wiederhergestellt. Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Innerhalb kurzer Zeit lassen sich langanhaltende Trainingserfolge erzielen.

MO 24.08.–14.12.20, 17:00–18:00 Uhr, 14x, 77,- €

Sabine Gerth, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33, 47249 Duisburg, Gymnastikraum I

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr

▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr

▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr

▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr

▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr

▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr

▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr

▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr

▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr

▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr

▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.



1125 Pilates & more

(Kat I)

Funktionell & Rückengerecht

Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Dieses sanfte, aber sehr intensive Gymnastikprogramm besteht aus präzisen Bewegungsabläufen bei bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung. Die Bauch- und Rückenmuskulatur erhält Stabilität, durch eine ausgeglichene Muskelbalance wird zusätzlich das innere Gleichgewicht wiederhergestellt. Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Innerhalb kurzer Zeit lassen sich langanhaltende Trainingserfolge erzielen.

MO 17.08.–07.12.20, 19:00–20:15 Uhr, 14x, 98,- €

Petra Schüttke, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr

▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr

▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr

▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr

▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr

▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr

▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr

▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr

▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr

▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr

▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.



1126 Pilates & more

(Kat I)

Funktionell & Rückengerecht

Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Dieses sanfte, aber sehr intensive Gymnastikprogramm besteht aus präzisen Bewegungsabläufen bei bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung. Die Bauch- und Rückenmuskulatur erhält Stabilität, durch eine ausgeglichene Muskelbalance wird zusätzlich das innere Gleichgewicht wiederhergestellt. Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Innerhalb kurzer Zeit lassen sich langanhaltende Trainingserfolge erzielen.

DI 18.08.–08.12.20, 09:00–10:00 Uhr, 14x, 77,- €

Petra Schüttke, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr

▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr

▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr

▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr

▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr

▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr

▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr

▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr

▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr

▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr

▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.



1127 Pilates & more

(Kat I)

Funktionell & Rückengerecht

Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Dieses sanfte, aber sehr intensive Gymnastikprogramm besteht aus präzisen Bewegungsabläufen bei bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung. Die Bauch- und Rückenmuskulatur erhält Stabilität, durch eine ausgeglichene Muskelbalance wird zusätzlich das innere Gleichgewicht wiederhergestellt. Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Innerhalb kurzer Zeit lassen sich langanhaltende Trainingserfolge erzielen.

DI 25.08.–08.12.20, 11:00–12:00 Uhr, 14x, 77,- €

Petra Braß, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33, 47249 Duisburg, Gymnastikraum II

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr

▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr

▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr

▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr

▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr

▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr

▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr

▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr

▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr

▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr

▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.



1128 Pilates & more

(Kat I)

Funktionell & Rückengerecht

Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Dieses sanfte, aber sehr intensive Gymnastikprogramm besteht aus präzisen Bewegungsabläufen bei bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung. Die Bauch- und Rückenmuskulatur erhält Stabilität, durch eine ausgeglichene Muskelbalance wird zusätzlich das innere Gleichgewicht wiederhergestellt. Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Innerhalb kurzer Zeit lassen sich langanhaltende Trainingserfolge erzielen.

DO 27.08.–10.12.20, 17:00–18:00 Uhr, 14x, 77,- €

Bettina Twardy, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr

▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr

▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr

▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr

▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr

▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr

▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr

▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr

▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr

▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr

▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.



1129 Pilates & more

(Kat I)

Funktionell & Rückengerecht

Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Dieses sanfte, aber sehr intensive Gymnastikprogramm besteht aus präzisen Bewegungsabläufen bei bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung. Die Bauch- und Rückenmuskulatur erhält Stabilität, durch eine ausgeglichene Muskelbalance wird zusätzlich das innere Gleichgewicht wiederhergestellt. Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Innerhalb kurzer Zeit lassen sich langanhaltende Trainingserfolge erzielen.

FR 28.08.–11.12.20, 17:00–18:00 Uhr, 14x, 77,- €

Petra Braß, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33, 47249 Duisburg
Gymnastikraum I

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr

▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr

▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr

▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr

▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr

▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr

▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr

▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr

▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr

▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr

▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1131 Gerätetraining

(Kat II)

Zu Beginn steht eine gründliche Einweisung in den Umgang mit den Trainingsgeräten. Jede Stunde beginnt mit einer kurzen Erwärmung. Dann trainieren die Teilnehmer/innen nach den persönlichen Zielsetzungen. Figurverbesserung, Muskelgleichgewicht oder Krafterhaltung. Ein leichtes Stretching rundet das Training ab.

DI 18.08.–08.12.20, 17:30–18:30 Uhr, 14x, 94,- €

Wolfgang Leidel, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Kraftraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

- ▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr
- ▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr
- ▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr
- ▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

- ▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr
- ▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

- ▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr
- ▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

- ▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.



1133 Pilates & more

(Kat II)

Beweglichkeit und eine selbstbewusste und gesunde Körperhaltung sind die Ziele dieses Angebotes. Mit sanften gymnastischen Übungen wird die Körpermitte stabilisiert, speziell die tiefliegende Muskulatur trainiert. Die Haltung wird korrigiert, so dass Beschwerden aus Fehlbelastungen vorgebeugt werden können. Die Harmonie von Bewegung und Atmung bewirkt eine ruhiges stressfreies Training. Lassen Sie sich von der positiven Wirkung des Trainings überzeugen!

MI 19.08.–11.11.20, 18:00–19:00 Uhr, 13x, 72,- €

Dorothea Rosenberg, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr

▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr

▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr

▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr

▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr

▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr

▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr

▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr

▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr

▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr

▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr

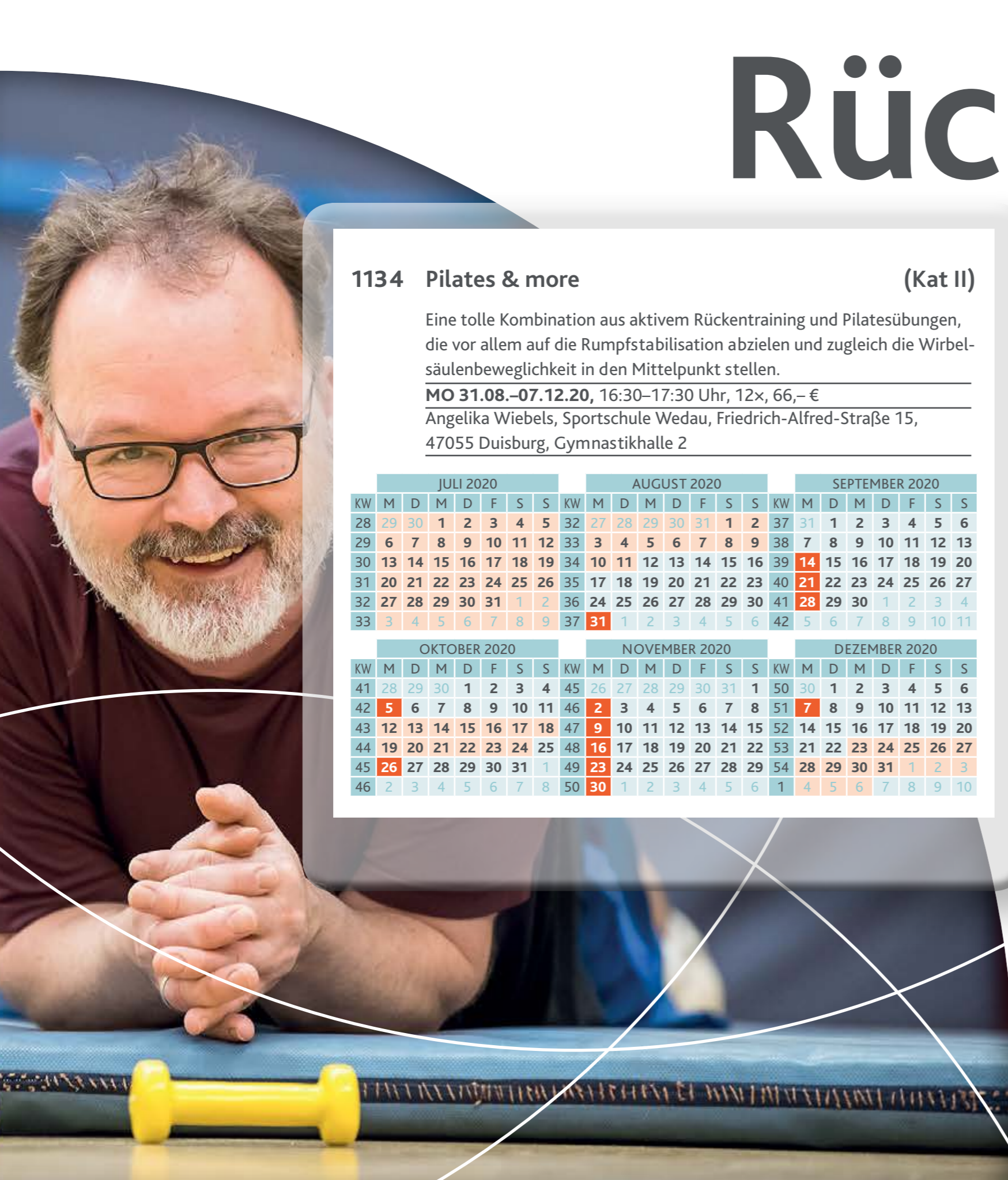
▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.



1134 Pilates & more

(Kat II)

Eine tolle Kombination aus aktivem Rückentraining und Pilatesübungen, die vor allem auf die Rumpfstabilisation abzielen und zugleich die Wirbelsäulenbeweglichkeit in den Mittelpunkt stellen.

MO 31.08.–07.12.20, 16:30–17:30 Uhr, 12x, 66,- €

Angelika Wiebels, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Gerätetraining

▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr

▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr

▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr

▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr

▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr

▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr

▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr

▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr

▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Pilates & more

▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr

▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr

▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr

▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr

▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr

▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr

▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1135 Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat II)

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

MI 19.08.–09.12.20, 09:30–10:30 Uhr, 14x, 77,- €

Anja-Maria Widdra, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

- ▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr
- ▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr
- ▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr
- ▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

- ▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr
- ▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

- ▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr
- ▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

- ▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1136 Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat II)

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

DO 20.08.–10.12.20, 17:30–18:30 Uhr, 13x, 72,- €

Elke Saborowski, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

- ▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr
- ▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr
- ▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr
- ▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

- ▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr
- ▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

- ▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr
- ▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

- ▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1137 Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat II)

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

DO 20.08.–10.12.20, 10:00–11:00 Uhr, 13x, 72,- €

Margitta Klutt, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

- ▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr
- ▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr
- ▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr
- ▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

- ▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr
- ▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

- ▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr
- ▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

- ▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



RückenFit & Co.

1145 RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten (Kat II)

Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

DO 27.08.–10.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 14x, 77,- €

Joachim Dodd, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33,
47249 Duisburgm Gymnastikraum II

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Ausgleichsgymnastik für Läufer/innen

▶ 1101 | MI 18:00–19:00 Uhr

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

- ▶ 1105 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1106 | MO 18:15–19:45 Uhr
- ▶ 1107 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1108 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1109 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1112 | DI 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1113 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1114 | DI 12:30–14:00 Uhr
- ▶ 1135 | MI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1115 | MI 09:30–11:00 Uhr
- ▶ 1137 | DO 10:00–11:00 Uhr
- ▶ 1117 | DO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1136 | DO 17:30–18:30 Uhr

Gerätetraining

- ▶ 1131 | DI 17:30–18:30 Uhr
- ▶ 1122 | DI 20:30–22:00 Uhr

Pilates & more

- ▶ 1134 | MO 16:30–17:30 Uhr
- ▶ 1123 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1125 | MO 19:00–20:15 Uhr
- ▶ 1126 | DI 09:00–10:00 Uhr
- ▶ 1127 | DI 11:00–12:00 Uhr
- ▶ 1133 | MI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1128 | DO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1129 | FR 17:00–18:00 Uhr

RückenFit inklusive Outdoor-Einheiten

- ▶ 1145 | DO 18:00–19:00 Uhr



Keine Frage des Alter(n)s



Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+

▶ 1201 | MI 14:30–16:00 Uhr

Wirbelsäulentraining für Senior/innen

▶ 1202 | MO 09:30–11:00 Uhr

▶ 1212 | MO 10:30–11:30 Uhr

▶ 1203 | MI 16:30–17:30 Uhr

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+

▶ 1204 | FR 10:00–11:30 Uhr

▶ 1205 | FR 11:30–13:00 Uhr

Gesund & Vital ab 60+

▶ 1206 | MO 17:00–18:30 Uhr

▶ 1207 | DI 10:00–11:30 Uhr

▶ 1208 | MI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1209 | MI 11:00–12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

▶ 1210 | FR 10:00–11:00 Uhr

Wirbelsäulen- & Atemgymnastik

▶ 1211 | MO 09:00–10:30 Uhr

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

▶ 1213 | MO 16:30–18:00 Uhr



Keine Frage des Alter(n)s



1201 Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+ (Kat XIII)

Hier sind Frauen ganz ungezwungen unter sich! Sie wollen Freude und Spaß an der Bewegung erleben. Das Wohlfühlen „im eigenen Körper“ steht im Vordergrund und eine positive Einstellung sowie die Erfahrung mit sich selbst! Alle Übungen werden überwiegend im Stehen und Sitzen absolviert.

MI 09.09.–09.12.20, 14:30–16:00 Uhr, 12x, 72,- €

Lydia Laflör, BSA III, Margaretenstraße 18-20, 47055 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+

▶ 1201 | MI 14:30–16:00 Uhr

Wirbelsäulentraining für Senior/innen

▶ 1202 | MO 09:30–11:00 Uhr

▶ 1212 | MO 10:30–11:30 Uhr

▶ 1203 | MI 16:30–17:30 Uhr

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+

▶ 1204 | FR 10:00–11:30 Uhr

▶ 1205 | FR 11:30–13:00 Uhr

Gesund & Vital ab 60+

▶ 1206 | MO 17:00–18:30 Uhr

▶ 1207 | DI 10:00–11:30 Uhr

▶ 1208 | MI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1209 | MI 11:00–12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

▶ 1210 | FR 10:00–11:00 Uhr

Wirbelsäulen- & Atemgymnastik

▶ 1211 | MO 09:00–10:30 Uhr

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

▶ 1213 | MO 16:30–18:00 Uhr



Keine Frage des Alter(n)s



1202 Wirbelsäulentraining für Senior/innen (Kat III)

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut. Sie wollen Freude und Spaß an der Bewegung erleben. Das Wohlfühlen „im eigenen Körper“ steht im Vordergrund und eine positive Einstellung sowie die Erfahrung mit sich selbst!

MO 24.08.–07.12.20, 09:30–11:00 Uhr, 14x, 91,- €

Helga Hambuch, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+

▶ 1201 | MI 14:30–16:00 Uhr

Wirbelsäulentraining für Senior/innen

▶ 1202 | MO 09:30–11:00 Uhr

▶ 1212 | MO 10:30–11:30 Uhr

▶ 1203 | MI 16:30–17:30 Uhr

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+

▶ 1204 | FR 10:00–11:30 Uhr

▶ 1205 | FR 11:30–13:00 Uhr

Gesund & Vital ab 60+

▶ 1206 | MO 17:00–18:30 Uhr

▶ 1207 | DI 10:00–11:30 Uhr

▶ 1208 | MI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1209 | MI 11:00–12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

▶ 1210 | FR 10:00–11:00 Uhr

Wirbelsäulen- & Atemgymnastik

▶ 1211 | MO 09:00–10:30 Uhr

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

▶ 1213 | MO 16:30–18:00 Uhr



Keine Frage des Alter(n)s



1203 Wirbelsäulentraining für Senior/innen (Kat III)

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut. Sie wollen Freude und Spaß an der Bewegung erleben. Das Wohlfühlen „im eigenen Körper“ steht im Vordergrund und eine positive Einstellung sowie die Erfahrung mit sich selbst!

MI 26.08.–09.12.20, 16:30–17:30 Uhr, 14x, 77,- €

Gaby Ruddat, Schule Tonstraße 16, 47058 Duisburg, Turnhalle

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+

▶ 1201 | MI 14:30–16:00 Uhr

Wirbelsäulentraining für Senior/innen

▶ 1202 | MO 09:30–11:00 Uhr

▶ 1212 | MO 10:30–11:30 Uhr

▶ 1203 | MI 16:30–17:30 Uhr

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+

▶ 1204 | FR 10:00–11:30 Uhr

▶ 1205 | FR 11:30–13:00 Uhr

Gesund & Vital ab 60+

▶ 1206 | MO 17:00–18:30 Uhr

▶ 1207 | DI 10:00–11:30 Uhr

▶ 1208 | MI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1209 | MI 11:00–12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

▶ 1210 | FR 10:00–11:00 Uhr

Wirbelsäulen- & Atemgymnastik

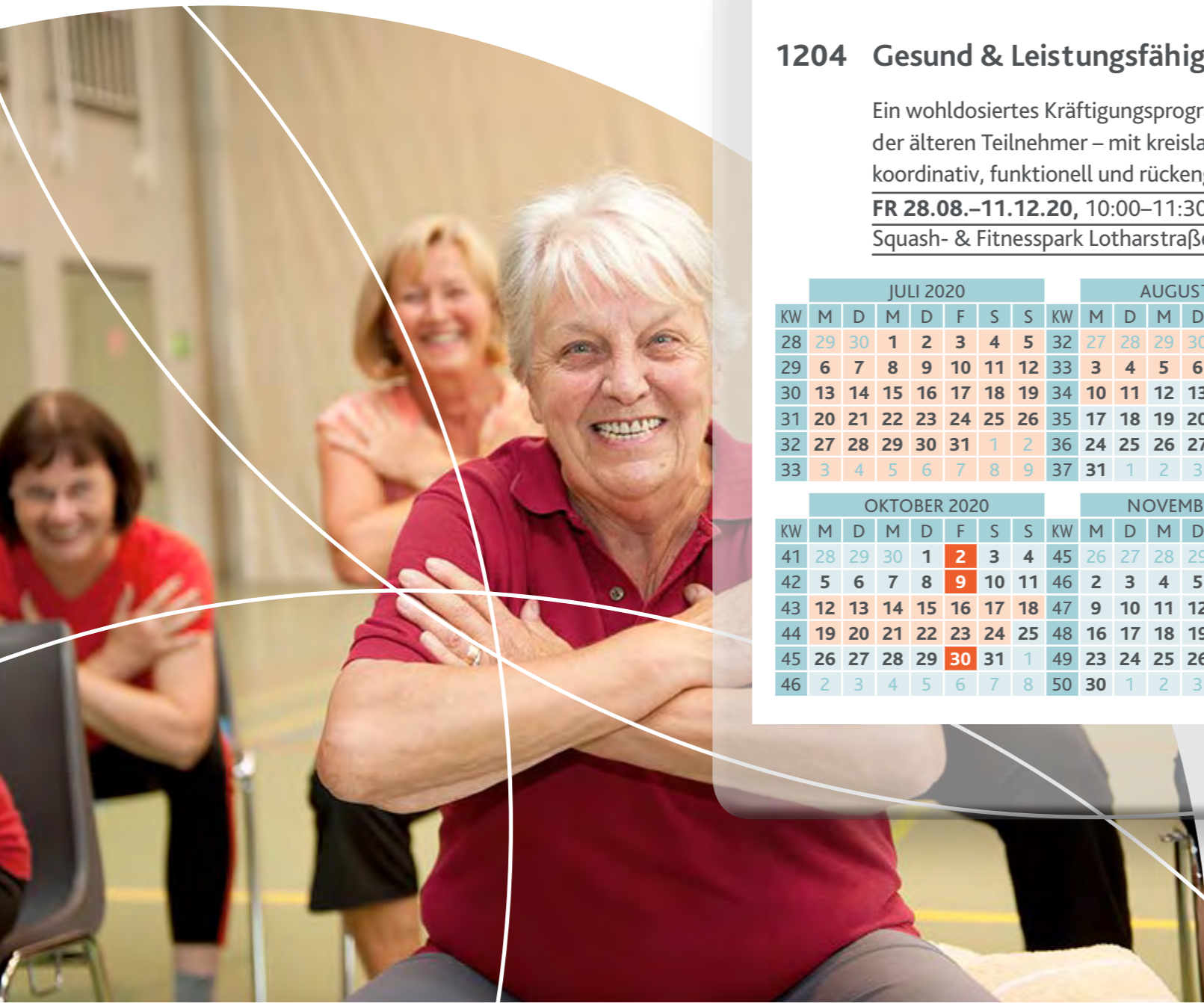
▶ 1211 | MO 09:00–10:30 Uhr

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

▶ 1213 | MO 16:30–18:00 Uhr



Keine Frage des Alter(n)s



1204 Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+ (Kat III)

Ein wohldosiertes Kräftigungsprogramm – abgestimmt auf die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer – mit kreislauffördernden Einheiten, kräftigend und koordinativ, funktionell und rückengerecht, incl. Entspannungsübungen.

FR 28.08.–11.12.20, 10:00–11:30 Uhr, 14x, 91,- €

Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Trainingsfläche

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+

▶ 1201 | MI 14:30–16:00 Uhr

Wirbelsäulentraining für Senior/innen

▶ 1202 | MO 09:30–11:00 Uhr

▶ 1212 | MO 10:30–11:30 Uhr

▶ 1203 | MI 16:30–17:30 Uhr

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+

▶ 1204 | FR 10:00–11:30 Uhr

▶ 1205 | FR 11:30–13:00 Uhr

Gesund & Vital ab 60+

▶ 1206 | MO 17:00–18:30 Uhr

▶ 1207 | DI 10:00–11:30 Uhr

▶ 1208 | MI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1209 | MI 11:00–12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

▶ 1210 | FR 10:00–11:00 Uhr

Wirbelsäulen- & Atemgymnastik

▶ 1211 | MO 09:00–10:30 Uhr

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

▶ 1213 | MO 16:30–18:00 Uhr



Keine Frage des Alter(n)s



1205 Gesund & Leistungsfähig - Krafttraining 60+ (Kat III)

Ein wohldosiertes Kräftigungsprogramm – abgestimmt auf die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer – mit kreislauffördernden Einheiten, kräftigend und koordinativ, funktionell und rückengerecht, incl. Entspannungsübungen.

FR 28.08.–11.12.20, 11:30–13:00 Uhr, 14x, 91,- €

Manuela Nußbaum Goncalves, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Trainingsfläche

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+

▶ 1201 | MI 14:30–16:00 Uhr

Wirbelsäulentraining für Senior/innen

▶ 1202 | MO 09:30–11:00 Uhr

▶ 1212 | MO 10:30–11:30 Uhr

▶ 1203 | MI 16:30–17:30 Uhr

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+

▶ 1204 | FR 10:00–11:30 Uhr

▶ 1205 | FR 11:30–13:00 Uhr

Gesund & Vital ab 60+

▶ 1206 | MO 17:00–18:30 Uhr

▶ 1207 | DI 10:00–11:30 Uhr

▶ 1208 | MI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1209 | MI 11:00–12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

▶ 1210 | FR 10:00–11:00 Uhr

Wirbelsäulen- & Atemgymnastik

▶ 1211 | MO 09:00–10:30 Uhr

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

▶ 1213 | MO 16:30–18:00 Uhr



Keine Frage des Alter(n)s



1206 Gesund & Vital ab 60+ (Kat III)

Keine Frage des Alter(n)s

Ein wohldosiertes Kräftigungsprogramm – abgestimmt auf die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer – mit kreislauffördernden Einheiten, kräftigend und koordinativ, funktionell und rückengerecht, incl. Entspannungsübungen. Dieser Kurs wird anschließend als Outdoor Kurs mit der Nummer 1508 fortgeführt.

MO 26.10.–07.12.20, 17:00–18:30 Uhr, 7x, 42,- €

Heinz Radomski, Turnhalle Gitschinerstraße 107, 47053 Duisburg

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+

▶ 1201 | MI 14:30–16:00 Uhr

Wirbelsäulentraining für Senior/innen

▶ 1202 | MO 09:30–11:00 Uhr

▶ 1212 | MO 10:30–11:30 Uhr

▶ 1203 | MI 16:30–17:30 Uhr

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+

▶ 1204 | FR 10:00–11:30 Uhr

▶ 1205 | FR 11:30–13:00 Uhr

Gesund & Vital ab 60+

▶ 1206 | MO 17:00–18:30 Uhr

▶ 1207 | DI 10:00–11:30 Uhr

▶ 1208 | MI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1209 | MI 11:00–12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

▶ 1210 | FR 10:00–11:00 Uhr

Wirbelsäulen- & Atemgymnastik

▶ 1211 | MO 09:00–10:30 Uhr

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

▶ 1213 | MO 16:30–18:00 Uhr



Keine Frage des Alter(n)s



1207 Gesund & Vital ab 60+ (Kat III)

Ein wohldosiertes Kräftigungsprogramm – abgestimmt auf die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer – mit kreislauffördernden Einheiten, kräftigend und koordinativ, funktionell und rückengerecht, incl. Entspannungsübungen.

DI 18.08.–10.12.20, 10:00–11:30 Uhr, 30x, 127,- €

Marian Dembowiak, Ulrike Stoppel-Oles, Vereinsanlage Club Raffelberg, Kalkweg 123–125, 47055 Duisburg, Hockeyhalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+

▶ 1201 | MI 14:30–16:00 Uhr

Wirbelsäulentraining für Senior/innen

▶ 1202 | MO 09:30–11:00 Uhr

▶ 1212 | MO 10:30–11:30 Uhr

▶ 1203 | MI 16:30–17:30 Uhr

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+

▶ 1204 | FR 10:00–11:30 Uhr

▶ 1205 | FR 11:30–13:00 Uhr

Gesund & Vital ab 60+

▶ 1206 | MO 17:00–18:30 Uhr

▶ 1207 | DI 10:00–11:30 Uhr

▶ 1208 | MI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1209 | MI 11:00–12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

▶ 1210 | FR 10:00–11:00 Uhr

Wirbelsäulen- & Atemgymnastik

▶ 1211 | MO 09:00–10:30 Uhr

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

▶ 1213 | MO 16:30–18:00 Uhr



Keine Frage des Alter(n)s



1208 Gesund & Vital ab 60+ (Kat III)

Ein wohldosiertes Kräftigungsprogramm – abgestimmt auf die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer – mit kreislauffördernden Einheiten, kräftigend und koordinativ, funktionell und rückengerecht, incl. Entspannungsübungen.

MI 19.08.–09.12.20, 10:00–11:00 Uhr, 14x, 77,- €

Margitta Klutt, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+

▶ 1201 | MI 14:30–16:00 Uhr

Wirbelsäulentraining für Senior/innen

▶ 1202 | MO 09:30–11:00 Uhr

▶ 1212 | MO 10:30–11:30 Uhr

▶ 1203 | MI 16:30–17:30 Uhr

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+

▶ 1204 | FR 10:00–11:30 Uhr

▶ 1205 | FR 11:30–13:00 Uhr

Gesund & Vital ab 60+

▶ 1206 | MO 17:00–18:30 Uhr

▶ 1207 | DI 10:00–11:30 Uhr

▶ 1208 | MI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1209 | MI 11:00–12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

▶ 1210 | FR 10:00–11:00 Uhr

Wirbelsäulen- & Atemgymnastik

▶ 1211 | MO 09:00–10:30 Uhr

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

▶ 1213 | MO 16:30–18:00 Uhr



Keine Frage des Alter(n)s



1209 Gesund & Vital ab 60+ (Kat III)

Ein wohldosiertes Kräftigungsprogramm – abgestimmt auf die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer – mit kreislauffördernden Einheiten, kräftigend und koordinativ, funktionell und rückengerecht, incl. Entspannungsübungen.

MI 19.08.–09.12.20, 11:00–12:00 Uhr, 14x, 77,- €

Margitta Klutt, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+

▶ 1201 | MI 14:30–16:00 Uhr

Wirbelsäulentraining für Senior/innen

▶ 1202 | MO 09:30–11:00 Uhr

▶ 1212 | MO 10:30–11:30 Uhr

▶ 1203 | MI 16:30–17:30 Uhr

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+

▶ 1204 | FR 10:00–11:30 Uhr

▶ 1205 | FR 11:30–13:00 Uhr

Gesund & Vital ab 60+

▶ 1206 | MO 17:00–18:30 Uhr

▶ 1207 | DI 10:00–11:30 Uhr

▶ 1208 | MI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1209 | MI 11:00–12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

▶ 1210 | FR 10:00–11:00 Uhr

Wirbelsäulen- & Atemgymnastik

▶ 1211 | MO 09:00–10:30 Uhr

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

▶ 1213 | MO 16:30–18:00 Uhr



Keine Frage des Alter(n)s



1210 Sitzgymnastik für Senioren (Kat III)

Körperliche Aktivität hilft bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Dieses Angebot richtet sich an Damen und Herren von 60 bis 80plus. Das Erwärmen und Mobilisieren aller Gelenke findet im Stand oder im Sitz statt. Mit dem Stuhl als Hilfsmittel werden Übungen zur Kräftigung durchgeführt. Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit werden verbessert. Zusammen stärken alle Übungen den Körper und Geist, erhalten die Selbstständigkeit und Spaß macht es auch!

FR 21.08.–11.12.20, 10:00–11:00 Uhr, 13x, 70,- €

Horst Unverricht, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+

▶ 1201 | MI 14:30–16:00 Uhr

Wirbelsäulentraining für Senior/innen

▶ 1202 | MO 09:30–11:00 Uhr

▶ 1212 | MO 10:30–11:30 Uhr

▶ 1203 | MI 16:30–17:30 Uhr

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+

▶ 1204 | FR 10:00–11:30 Uhr

▶ 1205 | FR 11:30–13:00 Uhr

Gesund & Vital ab 60+

▶ 1206 | MO 17:00–18:30 Uhr

▶ 1207 | DI 10:00–11:30 Uhr

▶ 1208 | MI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1209 | MI 11:00–12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

▶ 1210 | FR 10:00–11:00 Uhr

Wirbelsäulen- & Atemgymnastik

▶ 1211 | MO 09:00–10:30 Uhr

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

▶ 1213 | MO 16:30–18:00 Uhr



Keine Frage des Alter(n)s



1211 Wirbelsäulen- & Atemgymnastik (Kat III)

In ruhiger Atmosphäre wird die Atemtechnik geschult. Für die Korrektur der Körperhaltung werden die Muskeln gekräftigt und gedehnt. Zusammen mit einem leichten Ausdauertraining erlangen die Teilnehmer/innen ein angenehmes, verbessertes Körpergefühl.

MO 17.08.–07.12.20, 09:00–10:30 Uhr, 14x, 91,- €

Frank Hollenberg, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+

▶ 1201 | MI 14:30–16:00 Uhr

Wirbelsäulentraining für Senior/innen

▶ 1202 | MO 09:30–11:00 Uhr

▶ 1212 | MO 10:30–11:30 Uhr

▶ 1203 | MI 16:30–17:30 Uhr

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+

▶ 1204 | FR 10:00–11:30 Uhr

▶ 1205 | FR 11:30–13:00 Uhr

Gesund & Vital ab 60+

▶ 1206 | MO 17:00–18:30 Uhr

▶ 1207 | DI 10:00–11:30 Uhr

▶ 1208 | MI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1209 | MI 11:00–12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

▶ 1210 | FR 10:00–11:00 Uhr

Wirbelsäulen- & Atemgymnastik

▶ 1211 | MO 09:00–10:30 Uhr

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

▶ 1213 | MO 16:30–18:00 Uhr



Keine Frage des Alter(n)s



1212 Wirbelsäulentraining für Senior/innen (Kat III)

Im Alter wird die Bewegung gerne eingeschränkt. Die Wirbelsäule leidet. Mit viel Bewegung, Dehnung und Kräftigung werden die Teilnehmer/innen dem entgegen wirken. Mit guter Haltung und einer entlasteten Wirbelsäule kann der Kurs enden.<>

MO 17.08.–07.12.20, 10:30–11:30 Uhr, 14x, 77,- €

Frank Hollenberg, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+

▶ 1201 | MI 14:30–16:00 Uhr

Wirbelsäulentraining für Senior/innen

▶ 1202 | MO 09:30–11:00 Uhr

▶ 1212 | MO 10:30–11:30 Uhr

▶ 1203 | MI 16:30–17:30 Uhr

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+

▶ 1204 | FR 10:00–11:30 Uhr

▶ 1205 | FR 11:30–13:00 Uhr

Gesund & Vital ab 60+

▶ 1206 | MO 17:00–18:30 Uhr

▶ 1207 | DI 10:00–11:30 Uhr

▶ 1208 | MI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1209 | MI 11:00–12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

▶ 1210 | FR 10:00–11:00 Uhr

Wirbelsäulen- & Atemgymnastik

▶ 1211 | MO 09:00–10:30 Uhr

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

▶ 1213 | MO 16:30–18:00 Uhr



Keine Frage des Alter(n)s



1213 Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“ (Kat III)

Sie machen eine gute Figur, indem Sie mit „Musik und Schwung“ Tänze aus verschiedenen Tanzstilen kennen lernen. Durch die Erarbeitung der Tänze wird die Koordination gefördert und damit ein besseres Körperbewusstsein aktiviert. Für Frauen mit viel Spaß und Freude an Musik und Bewegung – ohne Altersgrenzen!

In Kooperation mit dem Turnerkreis Duisburg e.V.

MO 24.08.–07.12.20, 16:30–18:00 Uhr, 14x, 70,- €

Marion Weller, Schule Gneisenaustraße 251, 47057 Duisburg, Turnhalle

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+

▶ 1201 | MI 14:30–16:00 Uhr

Wirbelsäulentraining für Senior/innen

▶ 1202 | MO 09:30–11:00 Uhr

▶ 1212 | MO 10:30–11:30 Uhr

▶ 1203 | MI 16:30–17:30 Uhr

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining 60+

▶ 1204 | FR 10:00–11:30 Uhr

▶ 1205 | FR 11:30–13:00 Uhr

Gesund & Vital ab 60+

▶ 1206 | MO 17:00–18:30 Uhr

▶ 1207 | DI 10:00–11:30 Uhr

▶ 1208 | MI 10:00–11:00 Uhr

▶ 1209 | MI 11:00–12:00 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

▶ 1210 | FR 10:00–11:00 Uhr

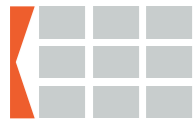
Wirbelsäulen- & Atemgymnastik

▶ 1211 | MO 09:00–10:30 Uhr

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

▶ 1213 | MO 16:30–18:00 Uhr





AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

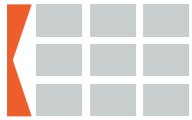
- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr



AquaFitness & Co



AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1324 AquaFitness

(Kat II)

Ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit für Erwachsene

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern, das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen und die Gesundheit nachhaltig zu fördern! Wir arbeiten in den Kursen mit verschiedenen Kleinmaterialien, um möglichst viel Abwechslung zu schaffen. Es finden dynamische Cardio-Fitness-Übungen im stehetiefen Wasser statt. Über die Intensität der Kurse beraten wir Sie gerne persönlich!

DI 25.08.–08.12.20, 18:30–19:15 Uhr, 14x, 98,- €

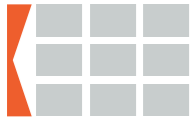
Lehrschwimmbecken, Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co





AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1325 AquaFitness

(Kat II)

Ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit für Erwachsene

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern, das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen und die Gesundheit nachhaltig zu fördern! Wir arbeiten in den Kursen mit verschiedenen Kleinmaterialien, um möglichst viel Abwechslung zu schaffen. Es finden dynamische Cardio-Fitness-Übungen im stehetiefen Wasser statt. Über die Intensität der Kurse beraten wir Sie gerne persönlich!

DI 25.08.–08.12.20, 19:15–20:00 Uhr, 14x, 98,- €

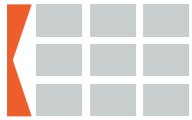
Mascha Widler, Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co





AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1327 AquaFitness

(Kat II)

Ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit für Erwachsene

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern, das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen und die Gesundheit nachhaltig zu fördern! Wir arbeiten in den Kursen mit verschiedenen Kleinmaterialien, um möglichst viel Abwechslung zu schaffen. Es finden dynamische Cardio-Fitness-Übungen im stehetiefen Wasser statt. Über die Intensität der Kurse beraten wir Sie gerne persönlich!

DI 25.08.–08.12.20, 18:15–19:00 Uhr, 14x, 98,- €

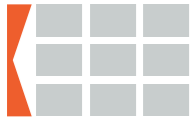
Marion Thiel, Hallenbad Memelstraße 70–72, 47057 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co





AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1328 AquaFitness

(Kat II)

Ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit für Erwachsene

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern, das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen und die Gesundheit nachhaltig zu fördern! Wir arbeiten in den Kursen mit verschiedenen Kleinmaterialien, um möglichst viel Abwechslung zu schaffen. Es finden dynamische Cardio-Fitness-Übungen im stehetiefen Wasser statt. Über die Intensität der Kurse beraten wir Sie gerne persönlich!

DI 25.08.–08.12.20, 19:05–19:50 Uhr, 14x, 98,- €

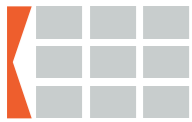
Marion Thiel, Hallenbad Memelstraße 70–72, 47057 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co





AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1329 AquaFitness

(Kat II)

Ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit für Erwachsene

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern, das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen und die Gesundheit nachhaltig zu fördern! Wir arbeiten in den Kursen mit verschiedenen Kleinmaterialien, um möglichst viel Abwechslung zu schaffen. Es finden dynamische Cardio-Fitness-Übungen im stehetiefen Wasser statt. Über die Intensität der Kurse beraten wir Sie gerne persönlich!

MI 26.08.–09.12.20, 19:00–19:45 Uhr, 14x, 98,- €

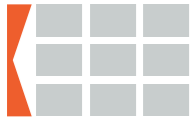
Conny Zarth, Hallenbad Memelstraße 70–72, 47057 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co





AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aqua jogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1330 AquaFitness

(Kat II)

Ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit für Erwachsene

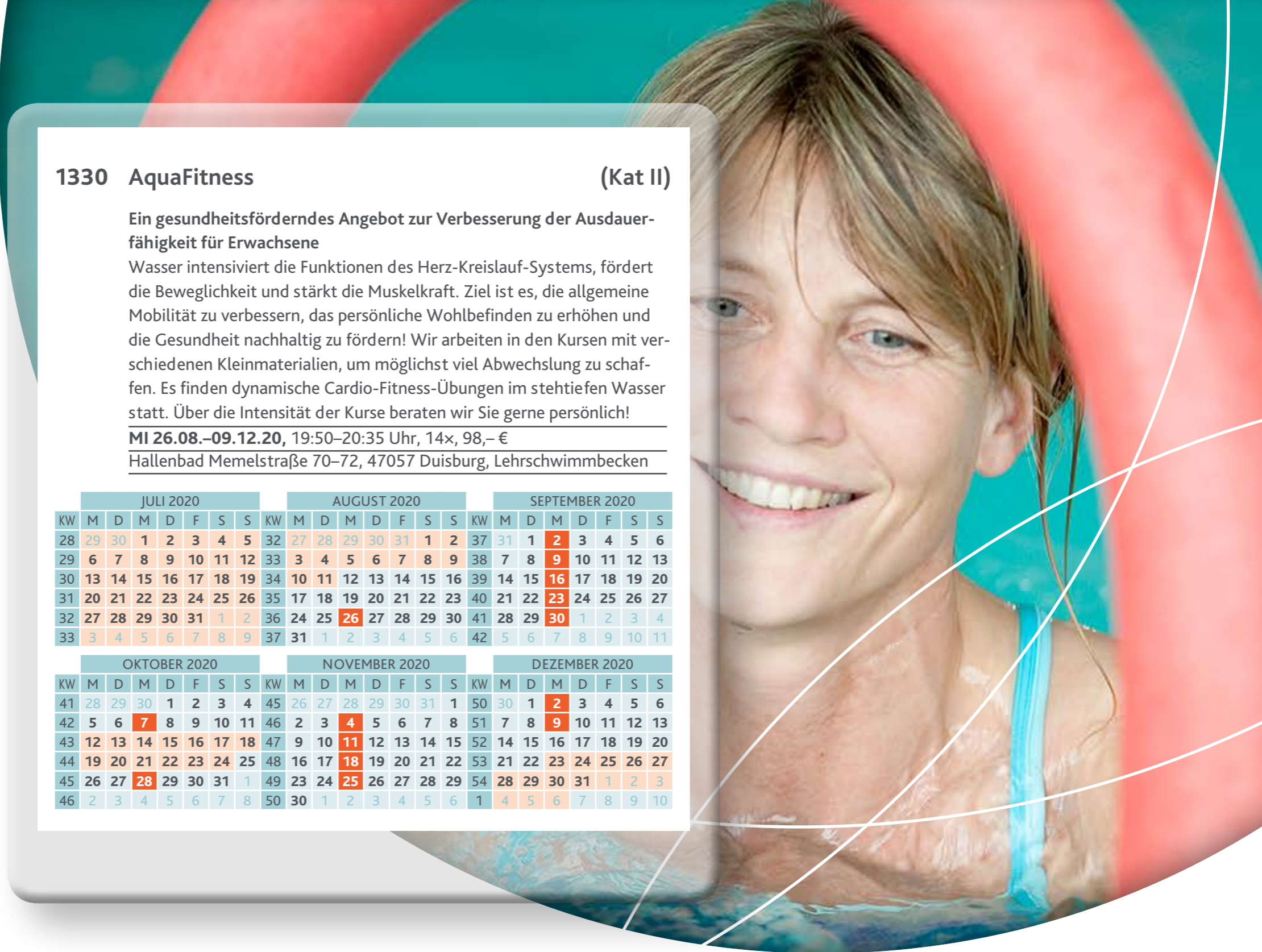
Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern, das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen und die Gesundheit nachhaltig zu fördern! Wir arbeiten in den Kursen mit verschiedenen Kleinmaterialien, um möglichst viel Abwechslung zu schaffen. Es finden dynamische Cardio-Fitness-Übungen im stehetiefen Wasser statt. Über die Intensität der Kurse beraten wir Sie gerne persönlich!

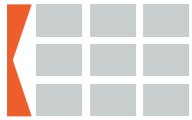
MI 26.08.–09.12.20, 19:50–20:35 Uhr, 14x, 98,- €

Hallenbad Memelstraße 70–72, 47057 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9

AquaFitness & Co





AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1333 Gesunde Bewegung mit Aquajogging (Kat II)

Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung im Bewegungsraum Wasser für Erwachsene

Der Bewegungsraum Wasser dient schwerpunktmäßig als idealer Ausgleich für Berufs- und Alltagsbelastungen. Die Teilnehmer erhalten einen Auftriebsgürtel, die Schwimm- und Joggingübungen werden überwiegend ohne Bodenkontakt durchgeführt.

Dynamische Cardio-Fitness-Übungen im Tiefwasser – Schwimmkenntnisse erforderlich!

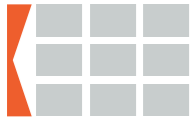
MI 19.08.–09.12.20, 19:00–19:45 Uhr, 12x, 84,- €

Ursula Haupt, Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Schwimmbecken

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co





AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1334 Gesunde Bewegung mit Aquajogging (Kat II)

Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung im Bewegungsraum Wasser für Erwachsene

Der Bewegungsraum Wasser dient schwerpunktmäßig als idealer Ausgleich für Berufs- und Alltagsbelastungen. Die Teilnehmer erhalten einen Auftriebsgürtel, die Schwimm- und Joggingübungen werden überwiegend ohne Bodenkontakt durchgeführt.

Dynamische Cardio-Fitness-Übungen im Tiefwasser – Schwimmkenntnisse erforderlich!

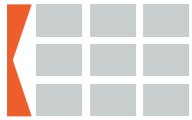
MI 19.08.–09.12.20, 19:50–20:35 Uhr, 12x, 84,- €

Ursula Haupt, Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Schwimmbecken

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co





AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1335 Gesunde Bewegung mit Aquajogging (Kat II)

Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung im Bewegungsraum Wasser für Erwachsene

Der Bewegungsraum Wasser dient schwerpunktmäßig als idealer Ausgleich für Berufs- und Alltagsbelastungen. Die Teilnehmer erhalten einen Auftriebsgürtel, die Schwimm- und Joggingübungen werden überwiegend ohne Bodenkontakt durchgeführt.

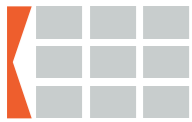
Dynamische Cardio-Fitness-Übungen im Tiefwasser – Schwimmkenntnisse erforderlich!

DO 27.08.–10.12.20, 15:30–16:15 Uhr, 14x, 98,- €

Sandra Niedzwiedz, Hallenbad Großenbaum 176, 47269 Duisburg, Schwimmbecken

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co



AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1336 Gesunde Bewegung mit Aquajogging (Kat II)

Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung im Bewegungsraum Wasser für Erwachsene

Der Bewegungsraum Wasser dient schwerpunktmäßig als idealer Ausgleich für Berufs- und Alltagsbelastungen. Die Teilnehmer erhalten einen Auftriebsgürtel, die Schwimm- und Joggingübungen werden überwiegend ohne Bodenkontakt durchgeführt.

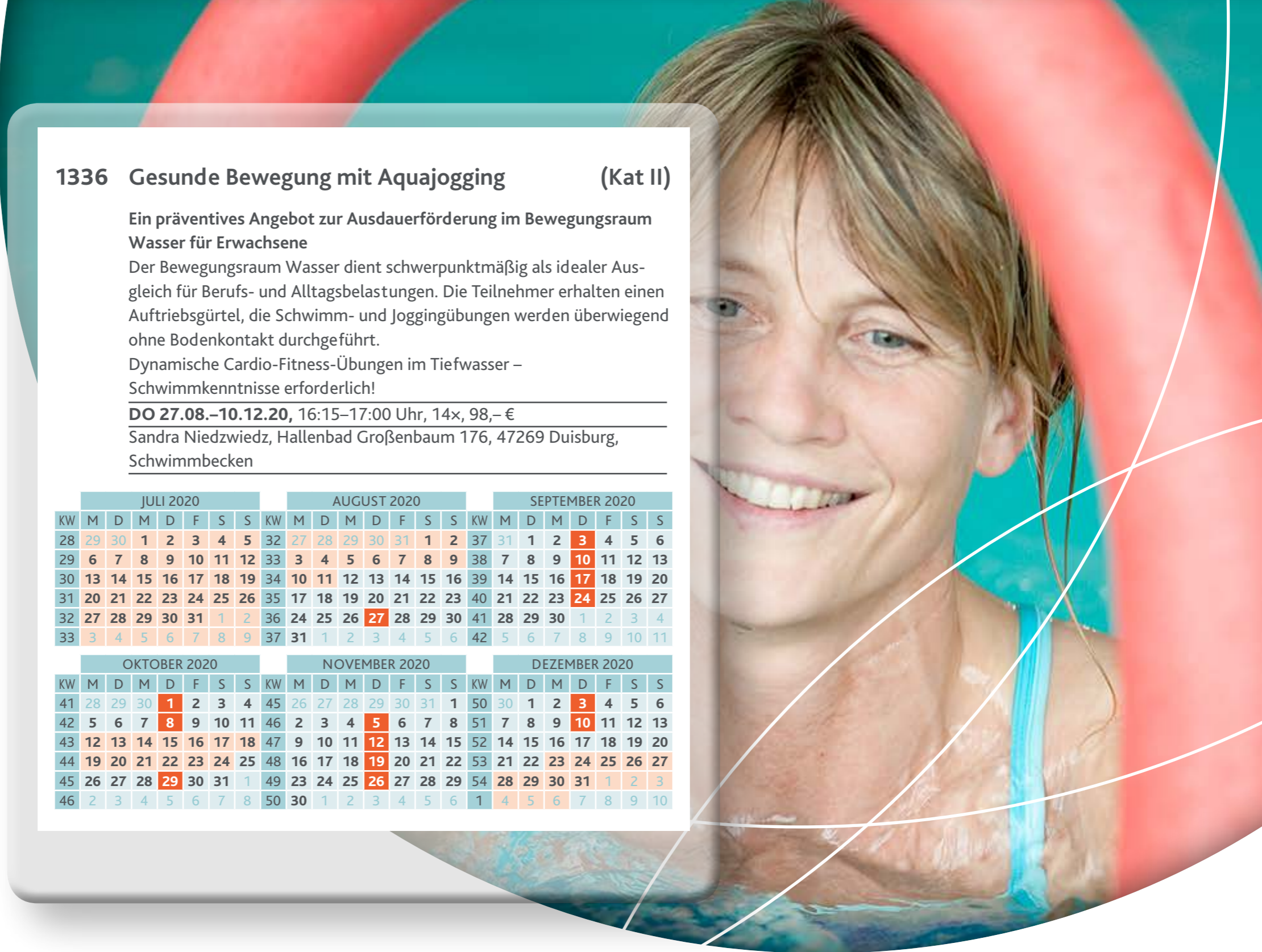
Dynamische Cardio-Fitness-Übungen im Tiefwasser – Schwimmkenntnisse erforderlich!

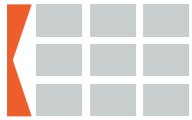
DO 27.08.–10.12.20, 16:15–17:00 Uhr, 14x, 98,- €

Sandra Niedzwiedz, Hallenbad Großenbaum 176, 47269 Duisburg, Schwimmbecken

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co





AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1337 Gesunde Bewegung mit Aquajogging (Kat II)

Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung im Bewegungsraum Wasser für Erwachsene

Der Bewegungsraum Wasser dient schwerpunktmäßig als idealer Ausgleich für Berufs- und Alltagsbelastungen. Die Teilnehmer erhalten einen Auftriebsgürtel, die Schwimm- und Joggingübungen werden überwiegend ohne Bodenkontakt durchgeführt.

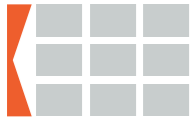
Dynamische Cardio-Fitness-Übungen im Tiefwasser – Schwimmkenntnisse erforderlich!

FR 28.08.–11.12.20, 17:00–17:45 Uhr, 14x, 98,- €

Hallenbad Großenbaum 176, 47269 Duisburg, Schwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co



AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1338 Gesunde Bewegung mit Aquajogging (Kat II)

Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung im Bewegungsraum Wasser für Erwachsene

Der Bewegungsraum Wasser dient schwerpunktmäßig als idealer Ausgleich für Berufs- und Alltagsbelastungen. Die Teilnehmer erhalten einen Auftriebsgürtel, die Schwimm- und Joggingübungen werden überwiegend ohne Bodenkontakt durchgeführt.

Dynamische Cardio-Fitness-Übungen im Tiefwasser – Schwimmkenntnisse erforderlich!

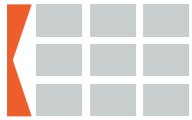
FR 28.08.–11.12.20, 17:45–18:30 Uhr, 14x, 98,- €

Hallenbad Großenbaum 176, 47269 Duisburg, Schwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co



AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1339 Gesunde Bewegung mit Aquajogging (Kat II)

Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung im Bewegungsraum Wasser für Erwachsene

Der Bewegungsraum Wasser dient als idealer Ausgleich für Berufs- und Alltagsbelastungen. Die Teilnehmer erhalten einen Auftriebsgürtel, die Schwimm- und Joggingübungen werden überwiegend ohne Bodenkontakt durchgeführt.

Dynamische Cardio-Fitness-Übungen im Tiefwasser – Schwimmkenntnisse erforderlich!

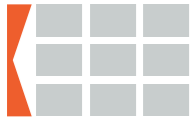
SA 22.08.–12.12.20, 11:30–12:15 Uhr, 14x, 98,- €

Virginia Gierke-Schmitz, Dirk Schmidt, Hallenbad Großenbaum, Großenbaumer Allee 176, 47269 Duisburg, Schwimmbecken

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co





AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1340 Gesunde Bewegung mit Aquajogging (Kat II)

Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung im Bewegungsraum Wasser für Erwachsene

Der Bewegungsraum Wasser dient als idealer Ausgleich für Berufs- und Alltagsbelastungen. Die Teilnehmer erhalten einen Auftriebsgürtel, die Schwimm- und Joggingübungen werden überwiegend ohne Bodenkontakt durchgeführt.

Dynamische Cardio-Fitness-Übungen im Tiefwasser – Schwimmkenntnisse erforderlich!

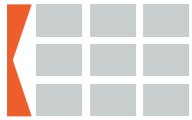
SA 22.08.–12.12.20, 12:15–13:00 Uhr, 14x, 98,- €

Virginia Gierke-Schmitz, Dirk Schmidt, Hallenbad Großenbaum, Großenbaumer Allee 176, 47269 Duisburg, Schwimmbecken

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co





AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1341 Schwimmen lernen für Erwachsene (Kat II)

Anfänger

Unsere erfahrene Trainerin kennt die Probleme und fängt ganz behutsam an, die Teilnehmer an das Element Wasser zu gewöhnen. Mit der richtigen Atemtechnik werden dann auch die ersten Gleitzüge und Schwimmbewegungen in Brustlage geübt. Die Lernschritte sind individuell auf die Teilnehmer abgestimmt. (In Kleingruppen á 6 Teilnehmer)

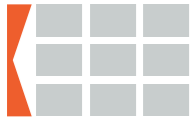
FR 28.08.–11.12.20, 17:00–17:45 Uhr, 14x, 112,- €

Bianca Schulz, Hallenbad Großbaum, Großbaumerallee 176, 47269 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co



AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1342 Schwimmen lernen für Erwachsene (Kat II)

Anfänger

Unsere erfahrene Trainerin kennt die Probleme und fängt ganz behutsam an, die Teilnehmer an das Element Wasser zu gewöhnen. Mit der richtigen Atemtechnik werden dann auch die ersten Gleitzüge und Schwimmbewegungen in Brustlage geübt. Die Lernschritte sind individuell auf die Teilnehmer abgestimmt. (In Kleingruppen a 6 Teilnehmer)

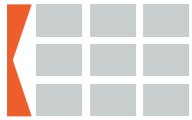
FR 28.08.–11.12.20, 17:45–18:30 Uhr, 14x, 112,- €

Bianca Schulz, Hallenbad Großbaum, Großbaumerallee 176, 47269 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co



AquaFitness

- ▶ 1327 | DI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1324 | DI 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1328 | DI 19:05–19:50 Uhr
- ▶ 1325 | DI 19:15–20:00 Uhr
- ▶ 1329 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1330 | MI 19:50–20:35 Uhr

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

- ▶ 1333 | MI 19:00–19:45 Uhr
- ▶ 1334 | MI 19:50–20:35 Uhr
- ▶ 1335 | DO 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1336 | DO 16:15–17:00 Uhr
- ▶ 1337 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1338 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1339 | SA 11:30–12:15 Uhr
- ▶ 1340 | SA 12:15–13:00 Uhr

Schwimmen lernen für Erwachsene

- ▶ 1345 | FR 16:00–17:00 Uhr
- ▶ 1341 | FR 17:00–17:45 Uhr
- ▶ 1342 | FR 17:45–18:30 Uhr

1345 Schwimmen lernen für Erwachsene (Kat II)

Anfänger mit Vorkenntnissen

Unsere erfahrene Trainerin kennt die Probleme und fängt ganz behutsam an, die Teilnehmer an das Element Wasser zu gewöhnen. Mit der richtigen Atemtechnik werden dann auch die ersten Gleitzüge und Schwimmbewegungen in Brustlage geübt. Die Lernschritte sind individuell auf die Teilnehmer abgestimmt. (In Kleingruppen á 6 Teilnehmer)

FR 28.08.–11.12.20, 16:00–17:00 Uhr, 14x, 140,- €

Bianca Schulz, Hallenbad Großbaum, Großbaumerallee 176, 47269 Duisburg, Schwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

AquaFitness & Co



BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

AusdauerIntervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr

Fitness-Trends ①



1402 Ausdauerintervall & KraftWorkout (Kat II)

Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Intervallprogramm kombiniert mit einem Kraft-Workout an Großgeräten und Funktionsgymnastik motiviert und vermittelt den Teilnehmer körperliche Herausforderung mit viel Spaß und leistungssteigernden Akzenten! Sehr empfehlenswert als Bewegungsausgleich bei alltags- und berufsbedingten Fehlbelastungen!

DI 25.08.–08.12.20, 17:00–18:00 Uhr, 14x, 77,- €

Larissa Gödde, HKM Betriebsarztzentrum, Ehinger Straße 227, 47259 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

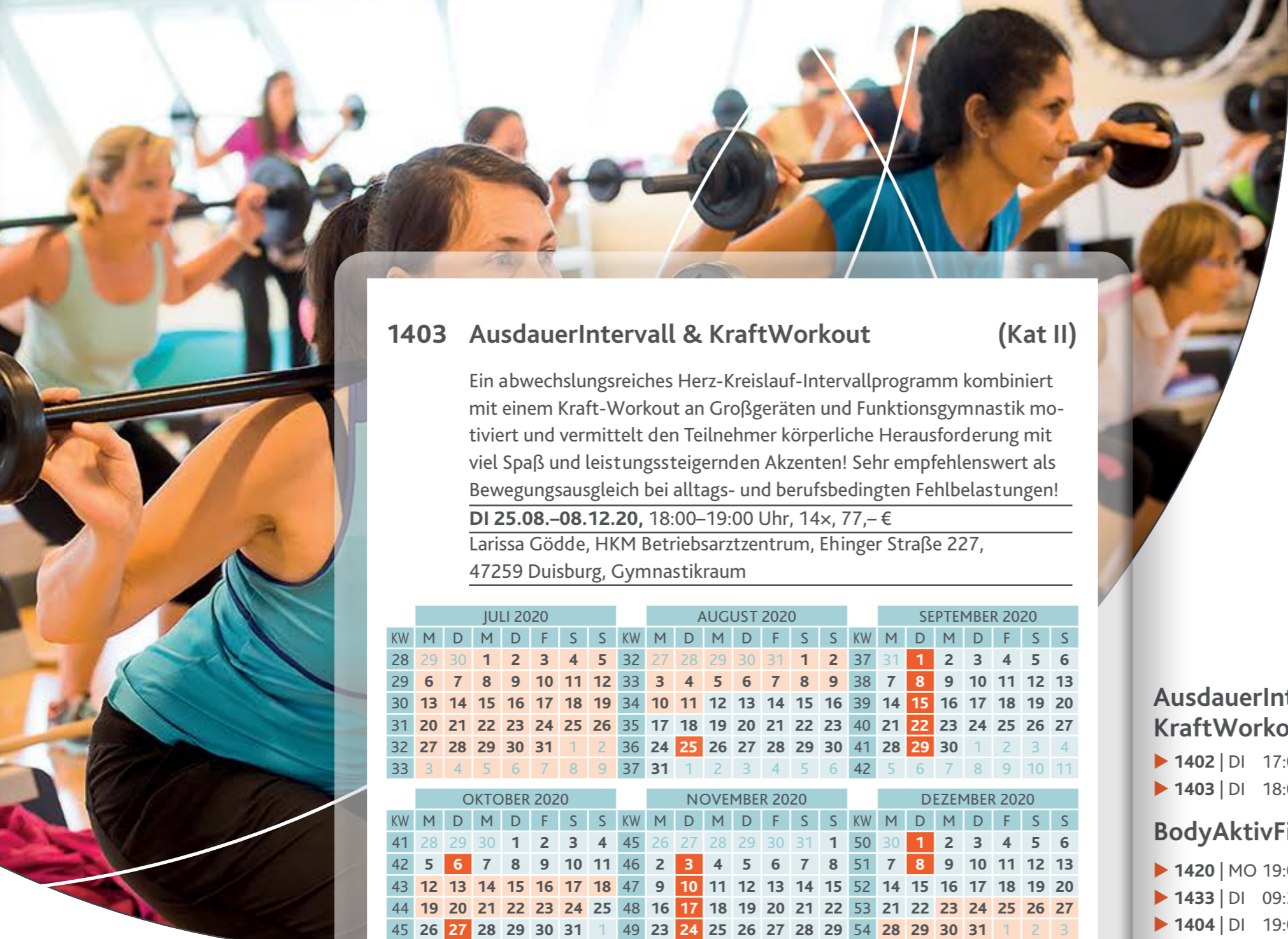
- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1403 Ausdauerintervall & KraftWorkout (Kat II)

Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Intervallprogramm kombiniert mit einem Kraft-Workout an Großgeräten und Funktionsgymnastik motiviert und vermittelt den Teilnehmer körperliche Herausforderung mit viel Spaß und leistungssteigernden Akzenten! Sehr empfehlenswert als Bewegungsausgleich bei alltags- und berufsbedingten Fehlbelastungen!

DI 25.08.–08.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 14x, 77,- €

Larissa Gödde, HKM Betriebsarztzentrum, Ehinger Straße 227, 47259 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1404 BodyAktivFitness

(Kat II)

Auspowern & wohlfühlen

Optimale Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit erfordert eine harmonische Ausgewogenheit von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Programm kombiniert mit einem Kraft-Workout und Funktionsgymnastik motiviert und vermittelt den Teilnehmer körperliche Herausforderung mit viel Spaß und leistungssteigernden Akzenten!

DI 18.08.–15.12.20, 19:05–20:35 Uhr, 16x, 104,- €

Heike Malessa, Mascha Widler, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1405 BodyAktivFitness

(Kat II)

Auspowern & wohlfühlen

Optimale Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit erfordert eine harmonische Ausgewogenheit von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Programm kombiniert mit einem Kraft-Workout und Funktionsgymnastik motiviert und vermittelt den Teilnehmer körperliche Herausforderung mit viel Spaß und leistungssteigernden Akzenten!

MI 26.08.–09.12.20, 20:00–21:00 Uhr, 14x, 77,- €

Martina Drefert, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222,
47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1406 BodyAktivFitness

(Kat II)

Auspornen & wohlfühlen

Optimale Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit erfordert eine harmonische Ausgewogenheit von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Programm kombiniert mit einem Kraft-Workout und Funktionsgymnastik motiviert und vermittelt den Teilnehmern körperliche Herausforderung mit viel Spaß und leistungssteigernden Akzenten!

Gute Grundkondition erforderlich

DO 27.08.–10.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 14x, 77,- €

Laura Cervik, Jugendherberge Sportpark Duisburg, Kruppstraße 9, 47055 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

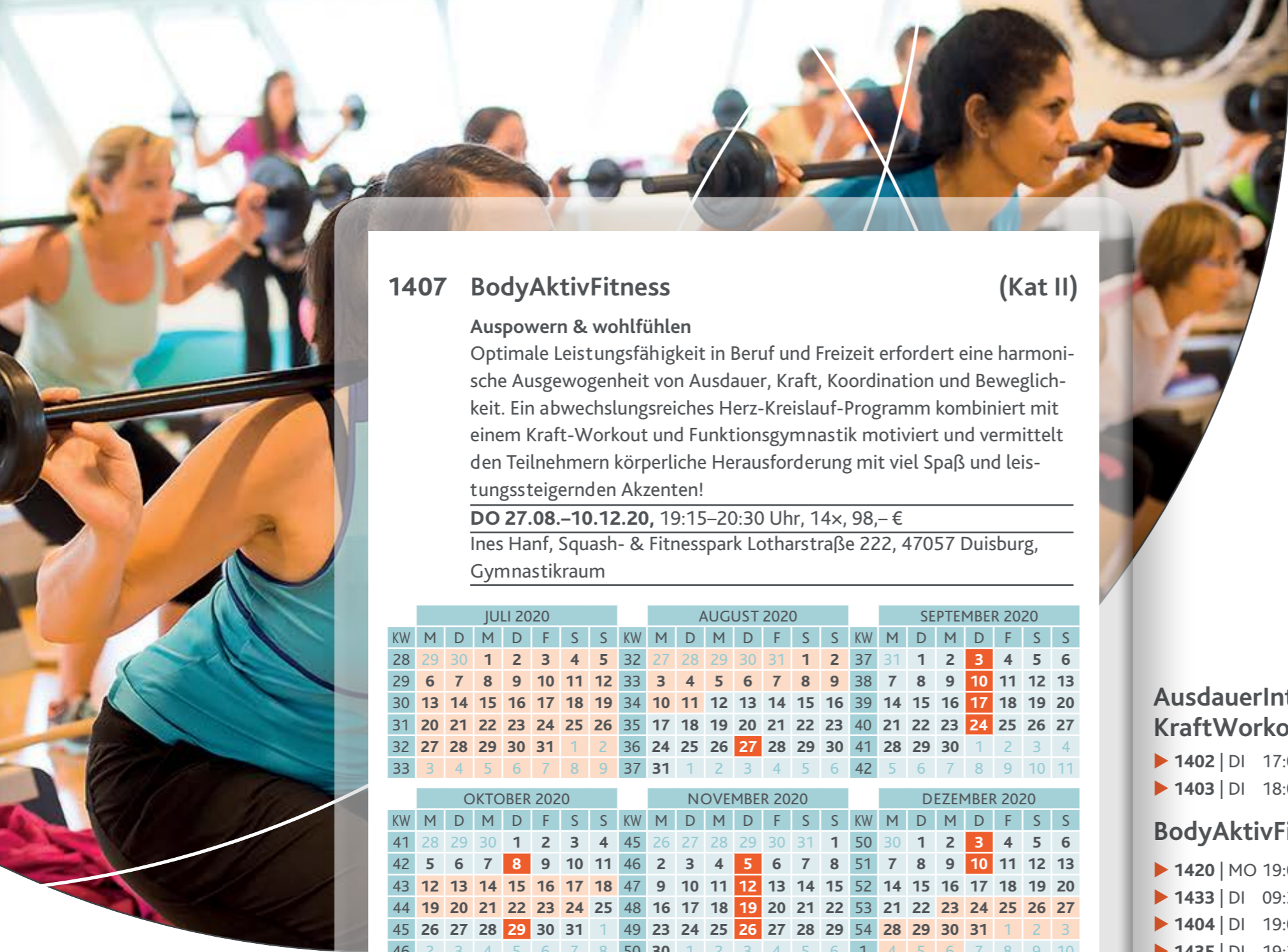
- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1407 BodyAktivFitness

(Kat II)

Auspowern & wohlfühlen

Optimale Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit erfordert eine harmonische Ausgewogenheit von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Programm kombiniert mit einem Kraft-Workout und Funktionsgymnastik motiviert und vermittelt den Teilnehmern körperliche Herausforderung mit viel Spaß und leistungssteigernden Akzenten!

DO 27.08.–10.12.20, 19:15–20:30 Uhr, 14x, 98,- €

Ines Hanf, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1408 BodyStyling

(Kat IX)

Der Kurs verbindet Elemente aus dem Bodystyling und Yoga. Zu Beginn gibt es ein leichtes „Warm-up“, – einfache Schritte zu toller Musik bringen den Kreislauf in Schwung und kurbeln die Fettverbrennung und den Stoffwechsel an. Es folgt ein Ausdauerprogramm, das die großen Muskelgruppen des ganzen Körpers kräftigt und stärkt – Bauch, Beine, Po werden gestrafft und gefestigt. Anschließend wird im zweiten Teil des Workouts mit Hilfe spezieller Yogaübungen gedehnt, mobilisiert und entspannt!

MO 24.08.–07.12.20, 20:00–21:00 Uhr, 14x, 77,- €

Michaela Neils, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33, 47249 Duisburg, Gymnastikraum I

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

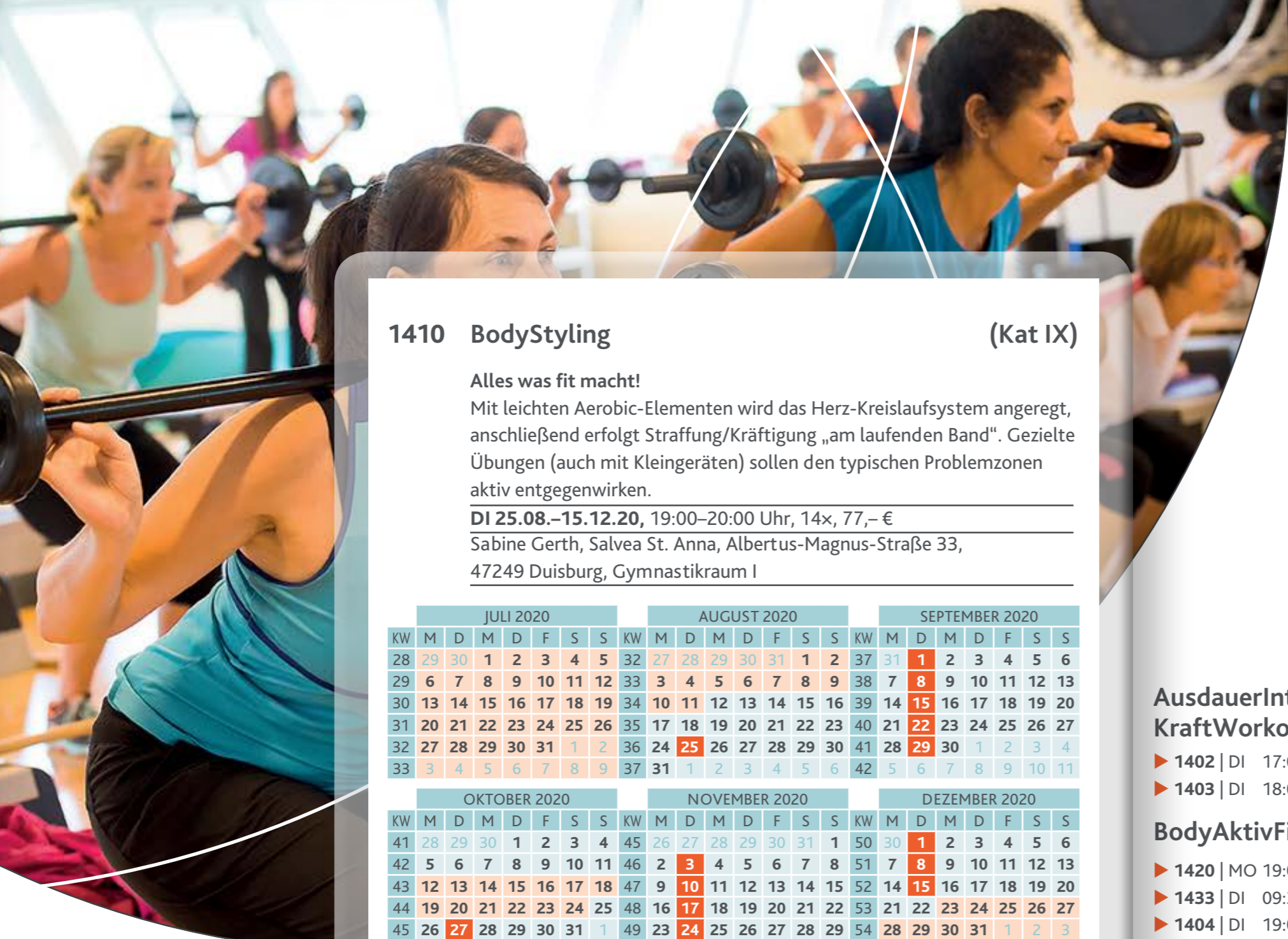
- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1410 BodyStyling

(Kat IX)

Alles was fit macht!

Mit leichten Aerobic-Elementen wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, anschließend erfolgt Straffung/Kräftigung „am laufenden Band“. Gezielte Übungen (auch mit Kleingeräten) sollen den typischen Problemzonen aktiv entgegenwirken.

DI 25.08.–15.12.20, 19:00–20:00 Uhr, 14x, 77,- €

Sabine Gerth, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33,
47249 Duisburg, Gymnastikraum I

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

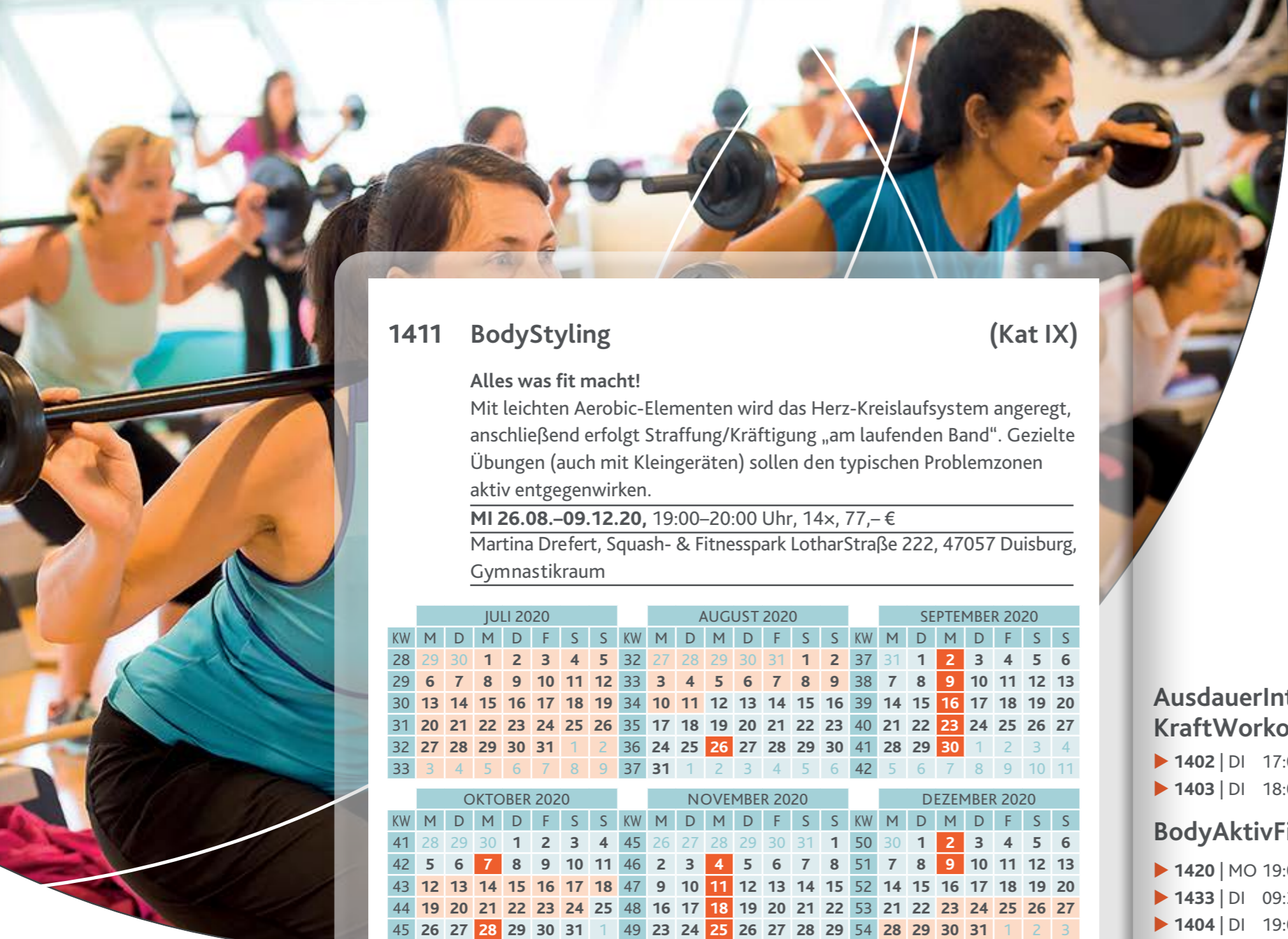
- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1411 BodyStyling

(Kat IX)

Alles was fit macht!

Mit leichten Aerobic-Elementen wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, anschließend erfolgt Straffung/Kräftigung „am laufenden Band“. Gezielte Übungen (auch mit Kleingeräten) sollen den typischen Problemzonen aktiv entgegenwirken.

MI 26.08.–09.12.20, 19:00–20:00 Uhr, 14x, 77,- €

Martina Drefert, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

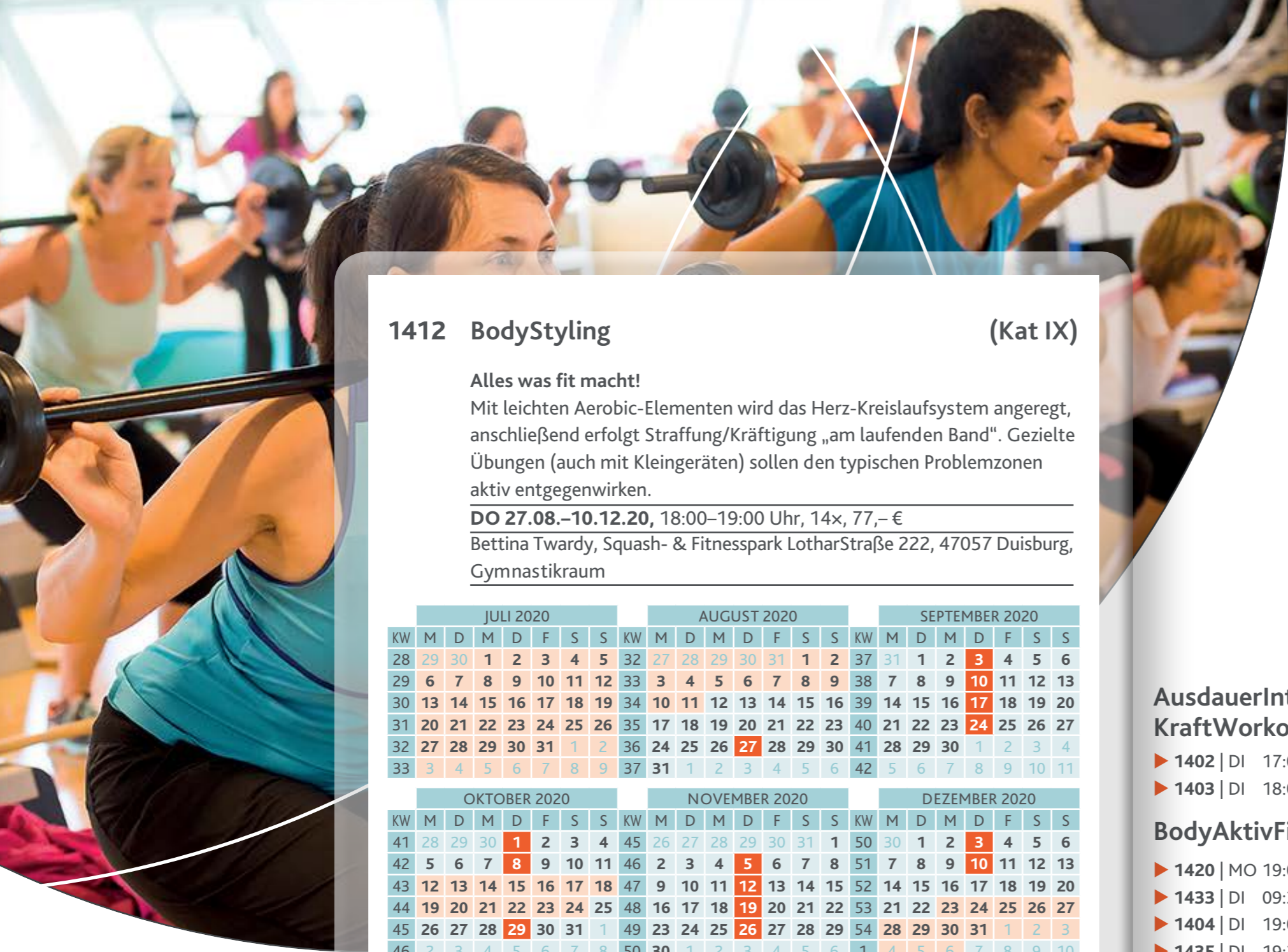
- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1412 BodyStyling (Kat IX)

Alles was fit macht!

Mit leichten Aerobic-Elementen wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, anschließend erfolgt Straffung/Kräftigung „am laufenden Band“. Gezielte Übungen (auch mit Kleingeräten) sollen den typischen Problemzonen aktiv entgegenwirken.

DO 27.08.–10.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 14x, 77,- €

Bettina Twardy, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

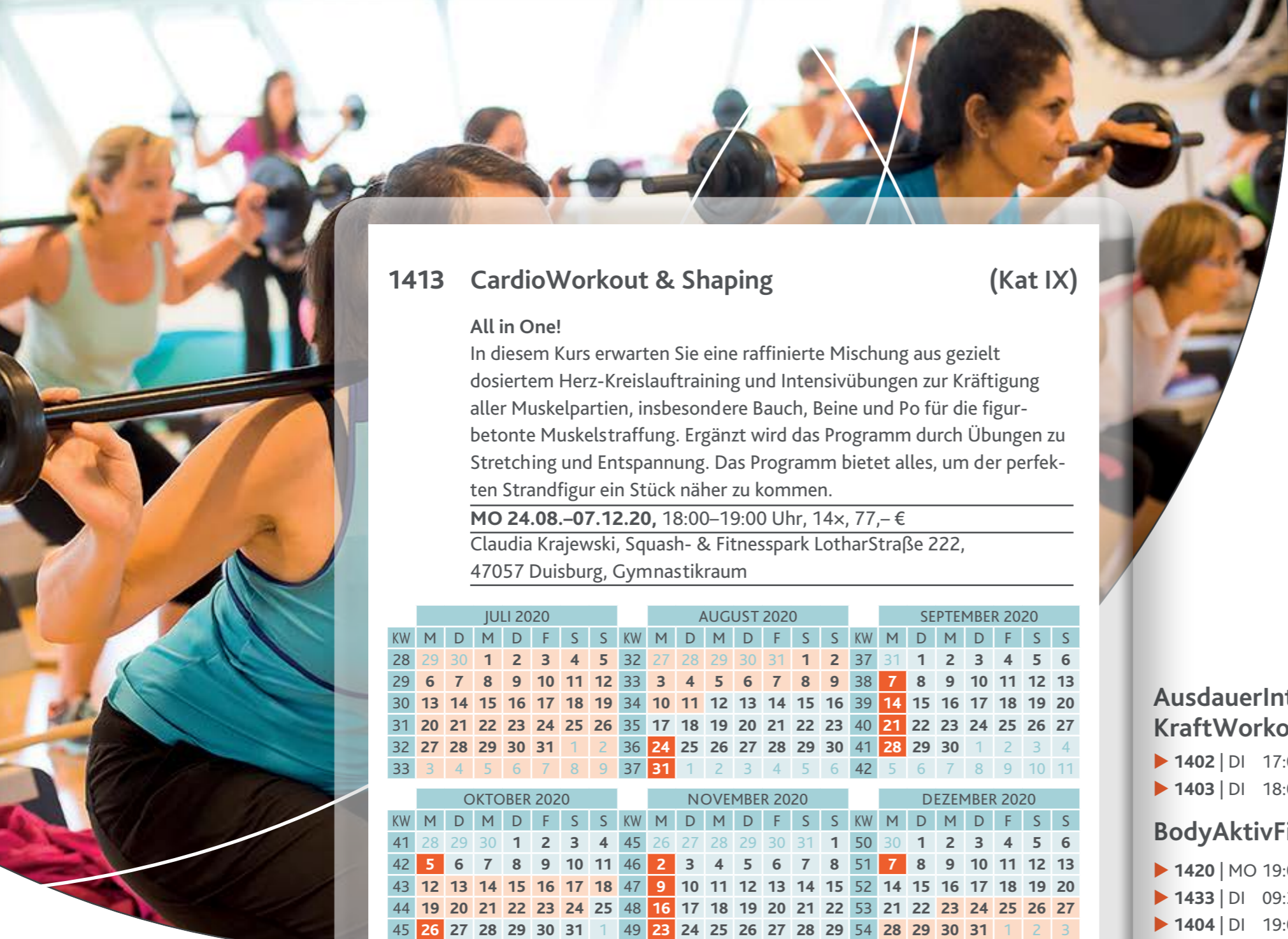
- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1413 CardioWorkout & Shaping

(Kat IX)

All in One!

In diesem Kurs erwarten Sie eine raffinierte Mischung aus gezielt dosiertem Herz-Kreislauftraining und Intensivübungen zur Kräftigung aller Muskelpartien, insbesondere Bauch, Beine und Po für die figurbetonte Muskelstraffung. Ergänzt wird das Programm durch Übungen zu Stretching und Entspannung. Das Programm bietet alles, um der perfekten Strandfigur ein Stück näher zu kommen.

MO 24.08.–07.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 14x, 77,- €

Claudia Krajewski, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr

Fitness-Trends ①



1414 CardioWorkout & Shaping

(Kat IX)

All in One!

In diesem Kurs erwarten Sie eine raffinierte Mischung aus gezielt dosiertem Herz-Kreislauftraining und Intensivübungen zur Kräftigung aller Muskelpartien, insbesondere Bauch, Beine und Po für die figurbetonte Muskelstraffung. Ergänzt wird das Programm durch Übungen zu Stretching und Entspannung. Das Programm bietet alles, um der perfekten Strandfigur ein Stück näher zu kommen.

MI 26.08.–09.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 14x, 77,- €

Claudia Krajewski, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1415 CardioWorkout – „Frauen-Power“ (Kat XIII)

Ein umfangreiches und abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Konditionssteigerung / Fettverbrennung und Muskelkräftigung! (incl. Step-Aerobic, mit Kurzhanteln, Gewichtsmanschetten und „SLASHPIPE“...)

MO 24.08.–07.12.20, 17:00–18:00 Uhr, 14x, 77,- €

Claudia Krajewski, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1416 CardioWorkout - „Frauen-Power“ (Kat XIII)

Ein umfangreiches und abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Konditionssteigerung / Fettverbrennung und Muskelkräftigung! (incl. Step-Aerobic, mit Kurzhanteln, Gewichtsmanschetten und „SLASHPIPE“...)

MI 26.08.–09.12.20, 17:00–18:00 Uhr, 14x, 77,- €

Claudia Krajewski, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

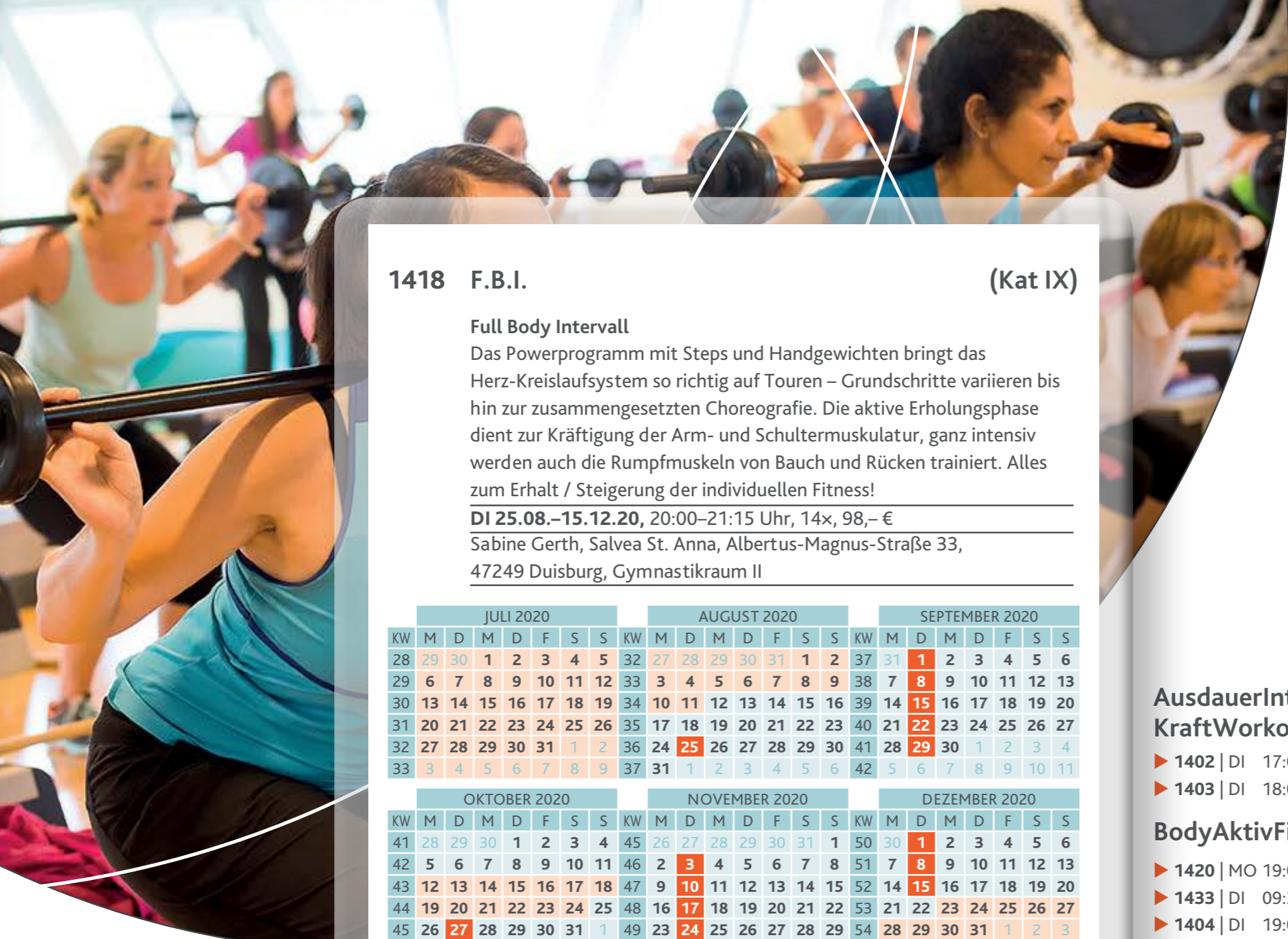
- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1418 F.B.I.

(Kat IX)

Full Body Intervall

Das Powerprogramm mit Steps und Handgewichten bringt das Herz-Kreislaufsystem so richtig auf Touren – Grundschriffe variieren bis hin zur zusammengesetzten Choreografie. Die aktive Erholungsphase dient zur Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, ganz intensiv werden auch die Rumpfmuskeln von Bauch und Rücken trainiert. Alles zum Erhalt / Steigerung der individuellen Fitness!

DI 25.08.–15.12.20, 20:00–21:15 Uhr, 14x, 98,- €

Sabine Gerth, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33,
47249 Duisburg, Gymnastikraum II

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr

Fitness-Trends ①



1419 Fitness- & Skigymnastik (Kat IX)

Wir wollen Sie fit machen! Mit gezielter Funktionsgymnastik und Ski-Imitationsübungen werden die Belastungen des Wintersports „trocken“ geübt, um später auf den Pisten und Loipen gut vorbereitet zu sein! Auch für Nicht-Skiläufer geeignet! Dieser Kurs wird anschließend als BodyAktiv Angebot 2181420 fortgesetzt.

MO 26.10.-30.11.20, 19:00-20:00 Uhr, 6x, 33,- €

Ines Hanf, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00-21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00-20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30-20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00-20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00-19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00-19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00-19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00-18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00-18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30-20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00-21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00-18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00-19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00-20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30-10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05-20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30-20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00-21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00-19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15-20:30 Uhr

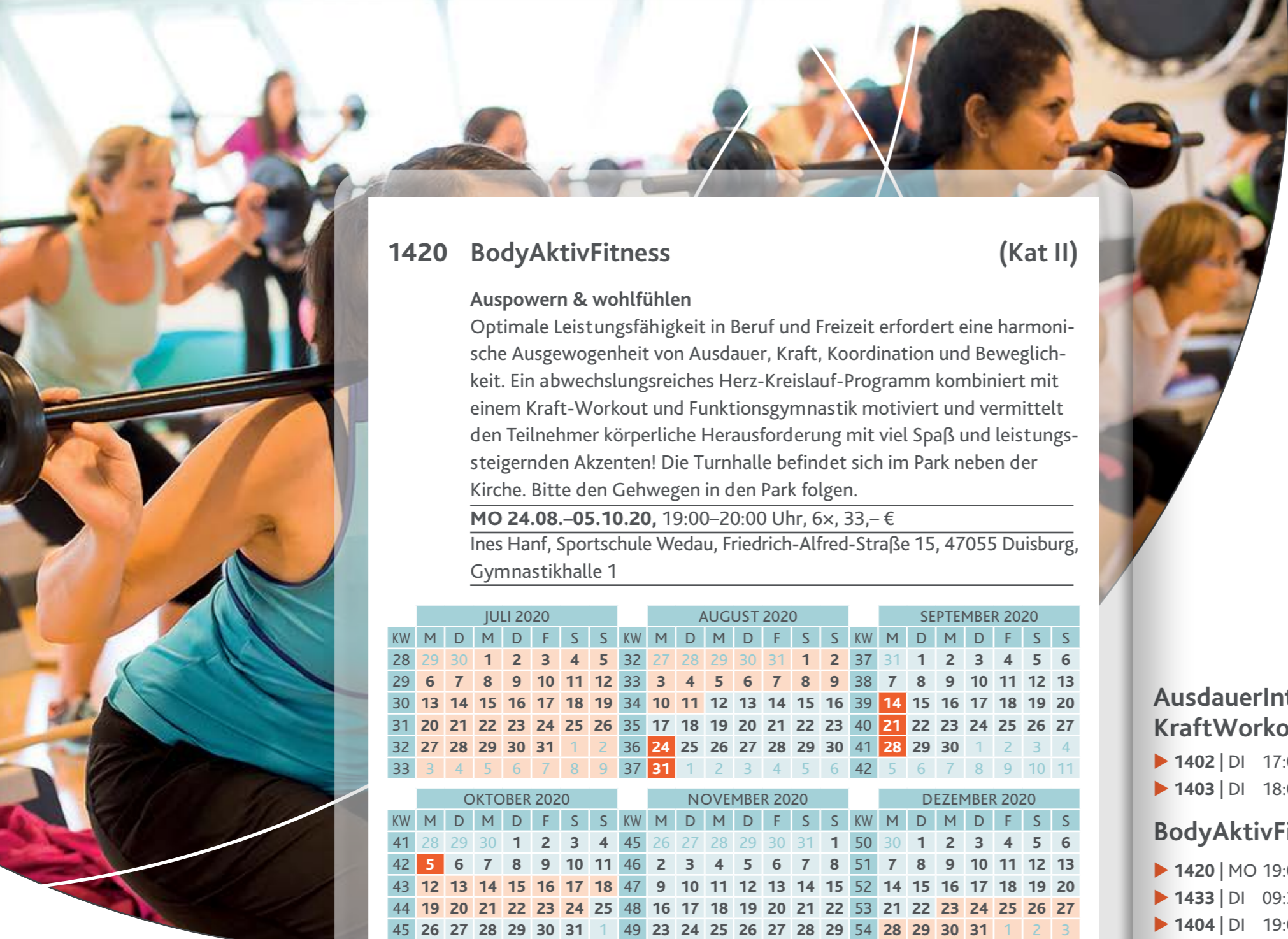
Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00-20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00-20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30-20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30-19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35-18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40-19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30-21:00 Uhr

Fitness-Trends ①



1420 BodyAktivFitness

(Kat II)

Auspornen & wohlfühlen

Optimale Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit erfordert eine harmonische Ausgewogenheit von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Programm kombiniert mit einem Kraft-Workout und Funktionsgymnastik motiviert und vermittelt den Teilnehmer körperliche Herausforderung mit viel Spaß und leistungssteigernden Akzenten! Die Turnhalle befindet sich im Park neben der Kirche. Bitte den Gehwegen in den Park folgen.

MO 24.08.–05.10.20, 19:00–20:00 Uhr, 6x, 33,- €

Ines Hanf, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr

Fitness-Trends ①



1421 Fitness- & Skigymnastik (Kat IX)

Wir wollen Sie fit machen! Mit gezielter Funktionsgymnastik und Ski-Imitationsübungen werden die Belastungen des Wintersports „trocken“ geübt, um später auf den Pisten und Loipen gut vorbereitet zu sein! Auch für Nicht-Skiläufer geeignet!

MI 28.10.–09.12.20, 19:30–20:30 Uhr, 7x, 38,- €

Marian Dembowskiak, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33, 47249 Duisburg, Gymnastikraum I

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr

Fitness-Trends ①



1423 FitnessYoga

(Kat II)

Yoga meets Rücken

Dieser aktive Stressabbau ist besonders geeignet bei alltags- und berufsbedingten Fehlbelastungen. Die Teilnehmer/innen lernen neue „Energie zu mobilisieren“ und „gelassen zu entspannen“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Turnhalle befindet sich im Park neben der Kirche. Bitte den Gehwegen in den Park folgen.

DO 27.08.–10.12.20, 17:35–18:35 Uhr, 14x, 77,- €

Sandra Müller, Schule Geibelstraße 41, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1424 FitnessYoga

(Kat II)

Yoga-Flow

Dieser aktive Stressabbau ist besonders geeignet bei alltags- und berufsbedingten Fehlbelastungen. Die Teilnehmer/innen lernen neue „Energie zu mobilisieren“ und „gelassen zu entspannen“. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen geeignet. Die Turnhalle befindet sich im Park neben der Kirche. Bitte den Gehweg in den Park folgen.

DO 27.08.–10.12.20, 18:40–19:40 Uhr, 14x, 77,- €

Sandra Müller, Schule Geibelstraße 41, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1433 BodyAktivFitness

(Kat II)

Optimale Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit erfordert eine harmonische Ausgewogenheit von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Programm kombiniert mit einem Kraft-Workout und Funktionsgymnastik motiviert und vermittelt den Teilnehmer körperliche Herausforderung mit viel Spaß und leistungssteigernden Akzenten!

DI 18.08.–08.12.20, 09:30–10:30 Uhr, 14x, 77,- €

Jutta Haeger, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1434 F.B.I.

(Kat II)

Das Powerprogramm mit Steps und Handgewichten bringt das Herz-Kreislaufsystem so richtig auf Touren - Grundschriffe variieren bis hin zur zusammengesetzten Choreografie. Die aktive Erholungsphase dient zur Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, ganz intensiv werden auch die Rumpfmuskeln von Bauch und Rücken trainiert. Alles zum Erhalt / Steigerung der individuellen Fitness!

DI 18.08.–08.12.20, 18:30–20:00 Uhr, 14x, 91,- €

Margitta Klutt, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1435 BodyAktivFitness

(Kat II)

Optimale Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit erfordert eine harmonische Ausgewogenheit von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Programm kombiniert mit einem Kraft-Workout und Funktionsgymnastik motiviert und vermittelt den Teilnehmer körperliche Herausforderung mit viel Spaß und leistungssteigernden Akzenten!

DI 18.08.–08.12.20, 19:30–20:30 Uhr, 14x, 77,- €

Andrea Dietel, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Mehrzweckhalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1441 Fitness- & Skigymnastik (Kat II)

Im Skiurlaub konditionell gut vorbereitet zu sein, bringt doppelt Spaß. Gute Ausdauer für die Höhe am Berg. Spezielles Training für die Beinmuskulatur, um einen langen Skitag genießen zu können. Abwechslungsreiche Übungen mit Musik und Geräten machen auch Nichtskifahrer gerne! Dieser Kurs wird anschließend als BodyAktiv Angebot 2181420 fortgesetzt.

MO 17.08.–07.12.20, 19:00–20:30 Uhr, 12x, 78,- €

Heike Vermöhlen, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Halle 2

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

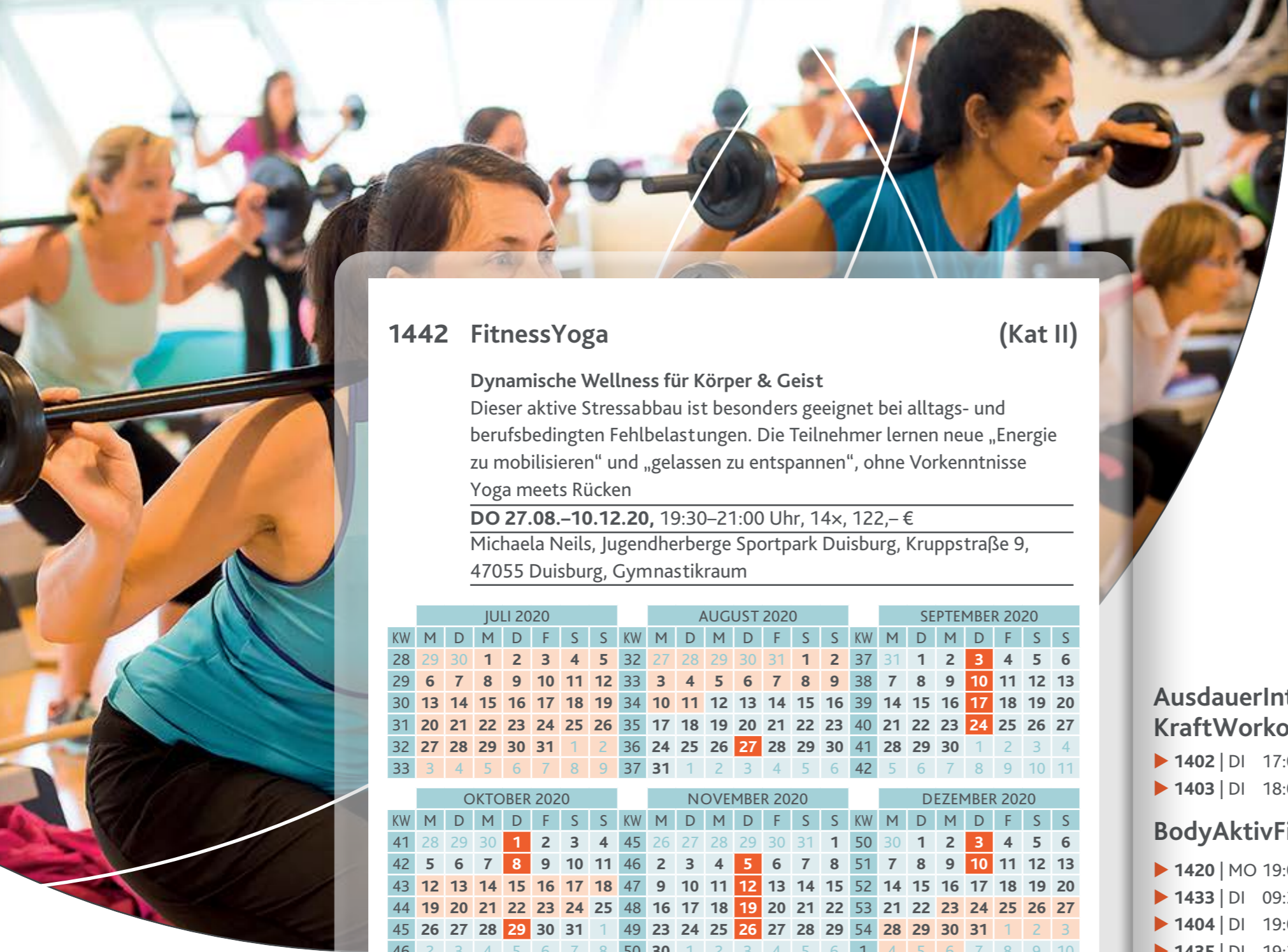
- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1442 FitnessYoga

(Kat II)

Dynamische Wellness für Körper & Geist

Dieser aktive Stressabbau ist besonders geeignet bei alltags- und berufsbedingten Fehlbelastungen. Die Teilnehmer lernen neue „Energie zu mobilisieren“ und „gelassen zu entspannen“, ohne Vorkenntnisse
Yoga meets Rücken

DO 27.08.–10.12.20, 19:30–21:00 Uhr, 14x, 122,- €

Michaela Neils, Jugendherberge Sportpark Duisburg, Kruppstraße 9, 47055 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1447 Fitness- & Skigymnastik (Kat II)

Im Skiurlaub konditionell gut vorbereitet zu sein, bringt doppelt Spaß. Gute Ausdauer für die Höhe am Berg. Spezielles Training für die Beinmuskulatur, um einen langen Skitag genießen zu können. Abwechslungsreiche Übungen mit Musik und Geräten machen auch Nichtskifahrer gerne! Dieser Kurs wird anschließend als BodyAktiv Angebot 2181420 fortgesetzt.

DO 20.08.–10.12.20, 18:30–19:30 Uhr, 11x, 61,- €

Wolfgang Leidel, Heike Vermöhlen, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Halle 2

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr



1466 Bodystyling

(Kat II)

Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte werden Muskelaufbau und Beweglichkeit gefördert. Das Gleichgewicht wird auf wechselnden Unterlagen (Schaumstoff, Wippen, Fitbälle) geschult. Tipps und Übungen für gesundheitsbewusstes Bewegen im Alltag ergänzen das Programm.

MI 19.08.–09.12.20, 18:30–20:00 Uhr, 13x, 85,- €

Petra Szabel, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

BodyStyling

- ▶ 1408 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1410 | DI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1466 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1411 | MI 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1412 | DO 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout & Shaping

- ▶ 1413 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1414 | MI 18:00–19:00 Uhr

CardioWorkout – „Frauen-Power“

- ▶ 1415 | MO 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1416 | MI 17:00–18:00 Uhr

F.B.I.

- ▶ 1434 | DI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1418 | DI 20:00–21:15 Uhr

Ausdauerintervall & KraftWorkout

- ▶ 1402 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1403 | DI 18:00–19:00 Uhr

BodyAktivFitness

- ▶ 1420 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1433 | DI 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1404 | DI 19:05–20:35 Uhr
- ▶ 1435 | DI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1405 | MI 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1406 | DO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1407 | DO 19:15–20:30 Uhr

Fitness- & Skigymnastik

- ▶ 1419 | MO 19:00–20:00 Uhr
- ▶ 1441 | MO 19:00–20:30 Uhr
- ▶ 1421 | MI 19:30–20:30 Uhr
- ▶ 1447 | DO 18:30–19:30 Uhr

FitnessYoga

- ▶ 1423 | DO 17:35–18:35 Uhr
- ▶ 1424 | DO 18:40–19:40 Uhr
- ▶ 1442 | DO 19:30–21:00 Uhr

Fitness-Trends ②

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00–19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00–20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30–19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00–21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00–21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00–20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

- ▶ 1444 | DI 18:00–19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00–21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00–19:00 Uhr



Fitness-Trends ②

1465 Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation (Kat II)

Den Alltagsstress einfach mal hinter sich lassen? In diesem Yogastil arbeiten wir mit verschiedenen Körperhaltungen (Asanas), die mit Hilfe des Atems in fließende Bewegungen übergehen. Durch die gezielte Kombination aus An- und Entspannung stärken die Teilnehmenden ihre Ausdauer, Beweglichkeit und die Gabe des Loslassens. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

MO 17.08.–07.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 12x, 66,- €

Nathalie Travnitschek, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Halle 3

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00–19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00–20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30–19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00–21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00–21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00–20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

- ▶ 1444 | DI 18:00–19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00–21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00–19:00 Uhr



Fitness-Trends ②

1451 I-Cycling

(Kat II)

Auf feststehenden Indoor-Bikes wird ein dosiertes Ausdauertraining absolviert – als Fitnessprogramm ist es als „Spinning“ bekannt. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Durch Erhöhung des Tretwiderstandes kann die Belastung ganz individuell angepasst werden. Lockerungsgymnastik, die zwischen den Einheiten angeboten wird, beugt einer Überlastung garantiert vor!

MI 19.08.–09.12.20, 20:00–21:30 Uhr, 11x, 79,- € bis 115,- €, die Gebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl

Hugo van Lil, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Halle 2

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00–19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00–20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30–19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00–21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00–21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00–20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

- ▶ 1444 | DI 18:00–19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00–21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00–19:00 Uhr



Fitness-Trends ②

1450 I-Cycling

(Kat II)

Auf feststehenden Indoor-Bikes wird ein dosiertes Ausdauertraining absolviert – als Fitnessprogramm ist es als „Spinning“ bekannt. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Durch Erhöhung des Tretwiderstandes kann die Belastung ganz individuell angepasst werden. Lockerungsgymnastik, die zwischen den Einheiten angeboten wird, beugt einer Überlastung garantiert vor!

MI 19.08.–09.12.20, 18:30–20:00 Uhr, 11x, 79,- € bis 115,- €, die Gebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl

Hugo van Lil, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Halle 2

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00–19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00–20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30–19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00–21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00–21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00–20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

- ▶ 1444 | DI 18:00–19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00–21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00–19:00 Uhr



Fitness-Trends ②

1444 Fitness & Iyengar Yoga (Kat II)

Asanas für Körper und Geist

Du erlernst die richtige körperliche Ausrichtung in den Asanas. Die Energie kann nur frei fließen, wenn sie nicht durch eine falsche Ausrichtung des Körpers blockiert wird. Zusätzlich werden wir Asanas in fließenden Bewegungen mit dem Atem synchronisieren, Es entsteht eine Flow-Wirkung! Namaste!

DI 25.08.–15.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 14x, 84,- €

Sabine Gerth, Salvea St. Anna, Albertus-Magnus-Straße 33, 47249 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00–19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00–20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30–19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00–21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00–21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00–20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

- ▶ 1444 | DI 18:00–19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00–21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00–19:00 Uhr



Fitness-Trends ②

1439 Athleticore

(Kat II)

CoreFit ist ein intensives Training der Rumpfmuskulatur. Durch gezielte Übungen kräftigst du deinen Bauch und deinen Rücken. So erreichst du nicht nur einen straffen Bauch, sondern verbesserst außerdem deine gesamte Körperhaltung.

DI 18.08.–08.12.20, 19:00–20:00 Uhr, 14x, 77,- €

Franziska Wentzler, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00–19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00–20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30–19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00–21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00–21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00–20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

- ▶ 1444 | DI 18:00–19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00–21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00–19:00 Uhr



Fitness-Trends ②

1438 Tae Bo

(Kat II)

Das Original (ab 14 Jahre)

Das neue Konzept aus Aerobic, Boxtechniken und Elementen der Selbstverteidigung zu aktueller Popmusik. Die Pausen werden individuell gesetzt. Teilnehmer/innen erlernen die Bewegungsfolgen leicht, denn es gibt keine komplizierten Choreografien. Sie können hier fit werden, Gewicht verlieren, Kraft gewinnen und Spaß haben.

DI 18.08.–08.12.20, 20:00–21:30 Uhr, 14x, 91,- €

Roland Goese, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00–19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00–20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30–19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00–21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00–21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00–20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

- ▶ 1444 | DI 18:00–19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00–21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00–19:00 Uhr



Fitness-Trends ②

1437 Step & Style (Kat IV)

Das ist ein dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik - mit und ohne Steps. Der Mix aus gymnastischen und tänzerischen Elementen ist ein optimales Bodyshaping und ein richtiger Fatburner! Auch ohne Vorkenntnisse geeignet.

DO 20.08.–10.12.20, 18:30–19:30 Uhr, 13x, 72,- €

Elke Saborowski, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00–19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00–20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30–19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00–21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00–21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00–20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

- ▶ 1444 | DI 18:00–19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00–21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00–19:00 Uhr



Fitness-Trends ②

1436 Aerobic step für Fortgeschrittene (Kat IV)

Die Teilnehmer/innen bringen zu diesem Kurs Vorkenntnisse aller Grundschritte mit. Jetzt wird kombiniert! Die Anforderungen an Koordination und Kondition steigern sich im Verlauf des Kurses.

DI 18.08.–08.12.20, 20:00–21:30 Uhr, 14x, 91,- €

Elke Saborowski, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00–19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00–20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30–19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00–21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00–21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00–20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

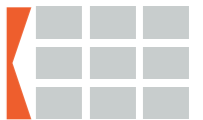
- ▶ 1444 | DI 18:00–19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00–21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00–19:00 Uhr



Fitness-Trends ②

1432 Zumba®Fitness meets Bellydance (Kat IX)

Ein körperbetontes Fitnesstraining zu südamerikanischen und orientalischen Klängen - 60 Minuten ausdrucksstarker Tanz mit Bodyforming für Bauch, Hüfte und Oberkörper.

MI 19.08.-09.12.20, 19:00-20:00 Uhr, 13x, 78,- €

Anja Niemann-Kremer, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00-19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00-18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00-19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00-18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00-19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00-20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30-19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00-21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00-21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00-20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

- ▶ 1444 | DI 18:00-19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30-20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00-21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00-19:00 Uhr



Fitness-Trends ②

1431 Zumba®Fitness

(Kat IX)

Latin Dance

Zumba liegt voll im Trend - als TanzFitness zu lateinamerikanischer Musik. Die Teilnehmer tanzen und schwitzen bei Rhythmen aus Merengue, Reggaeton, Salsa, Samba, Cumbia und Calypso. Durch die Ganzkörper-Bewegungen gerät das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung und die Fettverbrennung wird angeregt - ein optimales Tanz-Fitness-Cardio-Training mit 100% Fun-Faktor! Let's go!

MO 17.08.–07.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 14x, 84,- €

Anja Niemann-Kremer, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00–19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00–20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30–19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00–21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00–21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00–20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

- ▶ 1444 | DI 18:00–19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00–21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00–19:00 Uhr



Fitness-Trends ②

1430 Zumba®

(Kat IX)

tanz dich fit!

Zumba liegt voll im Trend – als TanzFitness zu lateinamerikanischer Musik. Die Teilnehmer tanzen und schwitzen bei Rhythmen aus Merengue, Reggaeton, Salsa, Samba, Cumbia und Calypso. Durch die Ganzkörper-Bewegungen gerät das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung und die Fettverbrennung wird angeregt – ein optimales Tanz-Fitness-Cardio-Training mit 100% Fun-Faktor! Let's go!

FR 14.08.–18.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 17x, 84,- €

Katja Blindenbacher, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00–19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00–20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30–19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00–21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00–21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00–20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

- ▶ 1444 | DI 18:00–19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00–21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00–19:00 Uhr



Fitness-Trends ②

1429 Zumba®

(Kat IX)

tanz dich fit!

Zumba liegt voll im Trend – als TanzFitness zu lateinamerikanischer Musik. Die Teilnehmer tanzen und schwitzen bei Rhythmen aus Merengue, Reggaeton, Salsa, Samba, Cumbia und Calypso. Durch die Ganzkörper-Bewegungen gerät das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung und die Fettverbrennung wird angeregt – ein optimales Tanz-Fitness-Cardio-Training mit 100% Fun-Faktor! Let's go!

FR 14.08.–18.12.20, 17:00–18:00 Uhr, 17x, 102,- €

Katja Blindenbacher, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19	20	
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26	27	
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3	4	
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10	11	

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5	6	
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12	13	
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19	20	
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26	27	
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2	3	
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9	10	

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00–19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00–20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30–19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00–21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00–21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00–20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

- ▶ 1444 | DI 18:00–19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00–21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00–19:00 Uhr



Fitness-Trends ②

1428 Zumba®

(Kat IX)

tanz dich fit!

Zumba liegt voll im Trend – als TanzFitness zu lateinamerikanischer Musik. Die Teilnehmer tanzen und schwitzen bei Rhythmen aus Merengue, Reggaeton, Salsa, Samba, Cumbia und Calypso. Durch die Ganzkörper-Bewegungen gerät das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung und die Fettverbrennung wird angeregt – ein optimales Tanz-Fitness-Cardio-Training mit 100% Fun-Faktor! Let's go!

DI 18.08.–15.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 16x, 96,- €

Essadya Oettel, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00–19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00–20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30–19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00–21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00–21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00–20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

- ▶ 1444 | DI 18:00–19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00–21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00–19:00 Uhr



Fitness-Trends ②

1427 Zumba® (Kat IX)

tanz dich fit!

Zumba liegt voll im Trend – als TanzFitness zu lateinamerikanischer Musik. Die Teilnehmer tanzen und schwitzen bei Rhythmen aus Merengue, Reggaeton, Salsa, Samba, Cumbia und Calypso. Durch die Ganzkörper-Bewegungen gerät das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung und die Fettverbrennung wird angeregt - ein optimales Tanz-Fitness-Cardio-Training mit 100% Fun-Faktor! Let's go!

DI 18.08.–15.12.20, 17:00–18:00 Uhr, 16x, 96,- €

Essadya Oettel, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Zumba®

- ▶ 1431 | MO 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1427 | DI 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1428 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1429 | FR 17:00–18:00 Uhr
- ▶ 1430 | FR 18:00–19:00 Uhr

Zumba®Fitness meets Bellydance

- ▶ 1432 | MI 19:00–20:00 Uhr

Step & Style

- ▶ 1437 | DO 18:30–19:30 Uhr

Aerobic step für Fortgeschrittene

- ▶ 1436 | DI 20:00–21:30 Uhr

Tae Bo

- ▶ 1438 | DI 20:00–21:30 Uhr

Athleticore

- ▶ 1439 | DI 19:00–20:00 Uhr

Fitness & Iyengar Yoga

- ▶ 1444 | DI 18:00–19:00 Uhr

I-Cycling

- ▶ 1450 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1451 | MI 20:00–21:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Bewegungsmeditation

- ▶ 1465 | MO 18:00–19:00 Uhr





Walking

- ▶ 1502 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1511 | DI 18:00–19:30 Uhr
- ▶ 1504 | MI 17:30–18:30 Uhr

NordicWalking & SmoveyWalking

- ▶ 1505 | MO 11:30–12:30 Uhr

Gesund & Vital ab 60+ – Outdoor

- ▶ 1508 | MO 17:00–18:30 Uhr

Functional Workout by Christoph Louis

- ▶ 1524 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1525 | MI 18:00–19:00 Uhr

Outdoor



1502 Walking

(Kat I)

Ein Einführungsangebot zu mehr Aktivität im Alltag für Erwachsene
 Das intensive Gehen ist die Basis für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem!
 Die Ausdauer wird langsam aber stetig verbessert, gleichzeitig wird, durch die geringe Belastung der Gelenke, Bänder, Sehnen und der Wirbelsäule das Verletzungsrisiko deutlich verringert. Daher auch für Teilnehmer aller Altersgruppen geeignet!

DI 25.08.–08.12.20, 18:00–19:00 Uhr, 14x, 70,- €

Annette Rosin, Wendehammer Regattabahn / Parallelkanal,
 Friedrich Alfred Straße, 47055 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Walking

- ▶ 1502 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1511 | DI 18:00–19:30 Uhr
- ▶ 1504 | MI 17:30–18:30 Uhr

NordicWalking & SmoveyWalking

- ▶ 1505 | MO 11:30–12:30 Uhr

Gesund & Vital ab 60+ – Outdoor

- ▶ 1508 | MO 17:00–18:30 Uhr

Functional Workout by Christoph Louis

- ▶ 1524 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1525 | MI 18:00–19:00 Uhr

Outdoor



1504 Walking

(Kat I)

gesund & gelenkschonend

Das Gehen mit Stöcken, wenn man es richtig durchführt, ist eine optimale Bewegungsform in jedem Gelände. Lernen Sie durch korrekte Technik sehr viele Ihrer Muskeln zu beanspruchen. Der rhythmische Stockeinsatz entlastet nicht nur Sprung- und Kniegelenke, sondern auch den gesamten Rücken. Dynamischs Gehen mit Stockeinsatz, wirkt kreislaufsteigernd & kräftigend. Durch individuell festlegbare Belastungsgrenzen ist Nordic-Walking eine ideale Aktivität für alle, egal welchen Alters. Bitte in Sportkleidung kommen.

MI 19.08.–09.12.20, 17:30–18:30 Uhr, 12x, 60,- €

Sechs-Seen-Platte (gelbe Brücke), Kalkweg 262, 47279 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Walking

- ▶ 1502 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1511 | DI 18:00–19:30 Uhr
- ▶ 1504 | MI 17:30–18:30 Uhr

NordicWalking & SmoveyWalking

- ▶ 1505 | MO 11:30–12:30 Uhr

Gesund & Vital ab 60+ – Outdoor

- ▶ 1508 | MO 17:00–18:30 Uhr

Functional Workout by Christoph Louis

- ▶ 1524 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1525 | MI 18:00–19:00 Uhr

Outdoor



1505 NordicWalking & SmoveyWalking (Kat I)

gesund & gelenkschonend

Das Gehen mit Stöcken, wenn man es richtig durchführt, ist eine optimale Bewegungsform in jedem Gelände. Lernen Sie durch korrekte Technik sehr viele Ihrer Muskeln zu beanspruchen. Der rhythmische Stockeinsatz entlastet nicht nur Sprung- und Kniegelenke, sondern auch den gesamten Rücken. Dynamischs Gehen mit Stockeinsatz, wirkt kreislaufsteigernd & kräftigend. Durch individuell festlegbare Belastungsgrenzen ist Nordic-Walking eine ideale Aktivität für alle, egal welchen Alters. Bitte in Sportkleidung kommen.

MO 17.08.–07.12.20, 11:30–12:30 Uhr, 12x, 60,- €

Sechs-Seen-Platte (gelbe Brücke), Kalkweg 262, 47279 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Walking

- ▶ 1502 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1511 | DI 18:00–19:30 Uhr
- ▶ 1504 | MI 17:30–18:30 Uhr

NordicWalking & SmoveyWalking

- ▶ 1505 | MO 11:30–12:30 Uhr

Gesund & Vital ab 60+ – Outdoor

- ▶ 1508 | MO 17:00–18:30 Uhr

Functional Workout by Christoph Louis

- ▶ 1524 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1525 | MI 18:00–19:00 Uhr

Outdoor



1508 Gesund & Vital ab 60+ – Outdoor (Kat III)

Ein wohldosiertes Kräftigungsprogramm – abgestimmt auf die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer – mit kreislauffördernden Einheiten, kräftigend und koordinativ, funktionell und rückengerecht, incl. Entspannungsübungen.

MO 17.08.–05.10.20, 17:00–18:30 Uhr, 8x, 40,- €

Heinz Radomski, BSA II, Kalkweg 153, 47055 Duisburg, Rasenfläche

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Walking

- ▶ 1502 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1511 | DI 18:00–19:30 Uhr
- ▶ 1504 | MI 17:30–18:30 Uhr

NordicWalking & SmoveyWalking

- ▶ 1505 | MO 11:30–12:30 Uhr

Gesund & Vital ab 60+ – Outdoor

- ▶ 1508 | MO 17:00–18:30 Uhr

Functional Workout by Christoph Louis

- ▶ 1524 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1525 | MI 18:00–19:00 Uhr

Outdoor



1511 Walking (Kat I)

Das intensive Gehen ist die Basis für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem! Die Ausdauer wird langsam und stetig verbessert. Zahlreiche Varianten werden vorgestellt: Power-Walking, Hill-Walking, Nordic-Walking. Für Teilnehmer aller Altersgruppen geeignet!

DI 25.08.–08.12.20, 18:00–19:30 Uhr, 14x, 84,- €

Michael Blomeier, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, outdoor/Sportpark

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Walking

- ▶ 1502 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1511 | DI 18:00–19:30 Uhr
- ▶ 1504 | MI 17:30–18:30 Uhr

NordicWalking & SmoveyWalking

- ▶ 1505 | MO 11:30–12:30 Uhr

Gesund & Vital ab 60+ – Outdoor

- ▶ 1508 | MO 17:00–18:30 Uhr

Functional Workout by Christoph Louis

- ▶ 1524 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1525 | MI 18:00–19:00 Uhr

Outdoor



1524 Functional Workout by Christoph Louis (Kat IX)

Funktionelles Training - aktiviert viele Muskeln, Muskelketten und Gelenkstrukturen gleichzeitig! Training mit dem eigenen Körpergewicht (Bodyweight) und - Kleingeräten: TRX, Kettlebell, Battlerope, Kurzhantel u.v.m. - Sport an der frischen Luft- Training in einer motivierten Truppe von max. 15 Personen- Optimaler Trainingserfolg bei allen 10 körperlichen Fähigkeiten wie Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit, ... - Gezielter Muskelaufbau und gleichzeitiger Fettabbau. HIIT - das laut Studien intensivste und beste Workout der Welt! - und eine intensive Betreuung durch einen zertifizierten Personal Trainer!

Das HIIT Outdoor Workout – für Einsteiger und Fortgeschrittene

MO 24.08.–28.09.20, 20:00–21:00 Uhr, 6x, 60,- €

Christoph Louis, Parkplatz Seehaus, Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11



Walking

- ▶ 1502 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1511 | DI 18:00–19:30 Uhr
- ▶ 1504 | MI 17:30–18:30 Uhr

NordicWalking & SmoveyWalking

- ▶ 1505 | MO 11:30–12:30 Uhr

Gesund & Vital ab 60+ – Outdoor

- ▶ 1508 | MO 17:00–18:30 Uhr

Functional Workout by Christoph Louis

- ▶ 1524 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1525 | MI 18:00–19:00 Uhr

Outdoor



1525 Functional Workout by Christoph Louis (Kat IX)

Funktionelles Training - aktiviert viele Muskeln, Muskelketten und Gelenkstrukturen gleichzeitig!- Training mit dem eigenen Körpergewicht (Bodyweight) und - Kleingeräten: TRX, Kettlebell, Battlerope, Kurzhantel u.v.m- Sport an der frischen Luft- Training in einer motivierten Truppe von max. 15 Personen- Optimaler Trainingserfolg bei allen 10 körperlichen Fähigkeiten wie Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit, ...- Gezielter Muskelaufbau und gleichzeitiger Fettabbau- HIIT - das laut Studien intensivste und beste Workout der Welt!- und eine intensive Betreuung durch einen zertifizierten Personal Trainer!

Das HIIT Outdoor Workout – für Einsteiger und Fortgeschrittene

MI 26.08.–30.09.20, 18:00–19:00 Uhr, 6x, 60,- €

Christoph Louis, Parkplatz Seehaus, Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11



Walking

- ▶ 1502 | DI 18:00–19:00 Uhr
- ▶ 1511 | DI 18:00–19:30 Uhr
- ▶ 1504 | MI 17:30–18:30 Uhr

NordicWalking & SmoveyWalking

- ▶ 1505 | MO 11:30–12:30 Uhr

Gesund & Vital ab 60+ – Outdoor

- ▶ 1508 | MO 17:00–18:30 Uhr

Functional Workout by Christoph Louis

- ▶ 1524 | MO 20:00–21:00 Uhr
- ▶ 1525 | MI 18:00–19:00 Uhr

Outdoor

Entspannung

Tai Chi Chuan

▶ 1603 | FR 10:00–11:30 Uhr

Qi Gong

▶ 1605 | DO 19:30–21:00 Uhr

Kinesiologie & Yoga

▶ 1607 | DO 20:00–21:30 Uhr



Einführung in verschiedene Entspannungstechniken

▶ 1608 | MO 19:30–21:00 Uhr

KAHA®

▶ 1609 | DI 08:00–09:00 Uhr

Autogenes Training

▶ 1610 | DI 09:00–10:00 Uhr

FaszienYoga

▶ 1611 | FR 18:45–19:45 Uhr



Entspannung

1603 Tai Chi Chuan

(Kat VII)

Sanfte Stressbewältigung

In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst

FR 28.08.–11.12.20, 10:00–11:30 Uhr, 14x, 84,- €

Stefan Mehler / Verein für Kampfkunst, Seniorenzentrum Altenbrucher
Damm 8, 47249 Duisburg, Bewegungsraum Ebene 4

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9	10

Tai Chi Chuan

▶ 1603 | FR 10:00–11:30 Uhr

Qi Gong

▶ 1605 | DO 19:30–21:00 Uhr

Kinesiologie & Yoga

▶ 1607 | DO 20:00–21:30 Uhr



Einführung in verschiedene Entspannungstechniken

▶ 1608 | MO 19:30–21:00 Uhr

KAHA®

▶ 1609 | DI 08:00–09:00 Uhr

Autogenes Training

▶ 1610 | DI 09:00–10:00 Uhr

FaszienYoga

▶ 1611 | FR 18:45–19:45 Uhr



Entspannung

1605 Qi Gong (Kat II)

Qi-Gong-Übungen sind langsame und harmonische Bewegungsfolgen. Im Gleichklang mit der Atmung wird der Energiefluss belebt. Qi-Gong-Techniken lassen uns das Leben beweglicher, gelassener und gesünder meistern. Qi Gong ist die ideale Methode, um Gesundheit und Körperbewusstsein zu erhalten oder wieder zu erlangen. Es basiert auf uraltem Wissen um die Kräfte, die in uns wirken können.

DO 20.08.–10.12.20, 19:30–21:00 Uhr, 15x, 120,- €

Dietlinde Bouvier, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Tai Chi Chuan

▶ 1603 | FR 10:00–11:30 Uhr

Qi Gong

▶ 1605 | DO 19:30–21:00 Uhr

Kinesiologie & Yoga

▶ 1607 | DO 20:00–21:30 Uhr



Einführung in verschiedene Entspannungstechniken

▶ 1608 | MO 19:30–21:00 Uhr

KAHA®

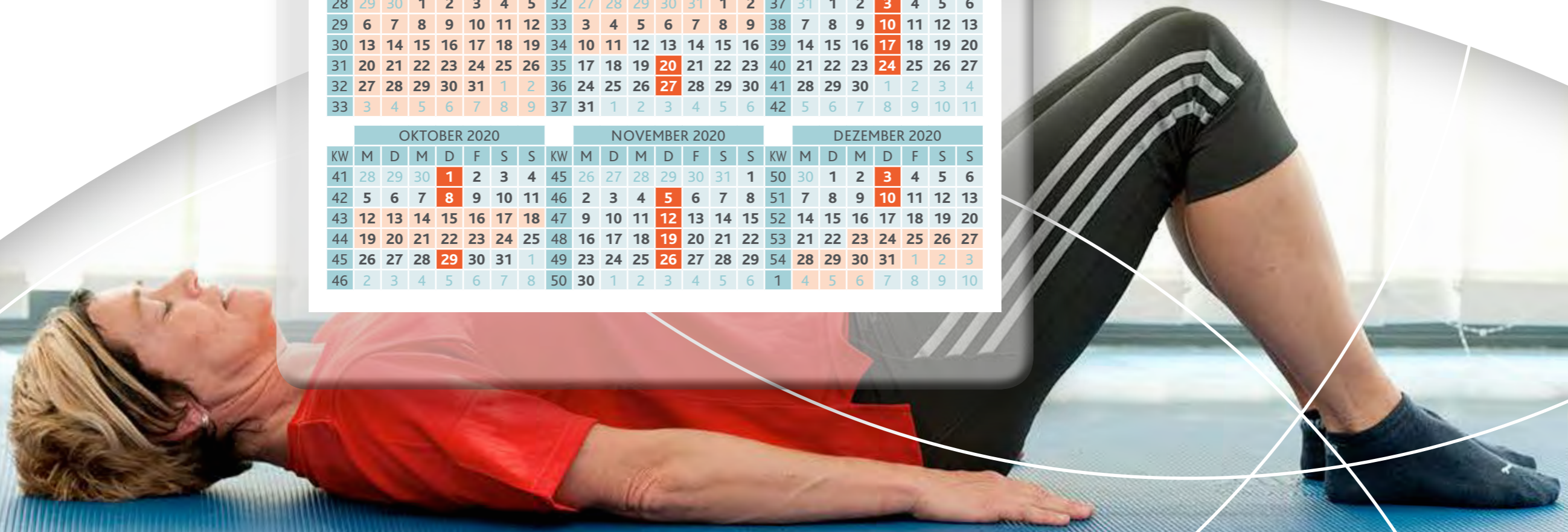
▶ 1609 | DI 08:00–09:00 Uhr

Autogenes Training

▶ 1610 | DI 09:00–10:00 Uhr

FaszienYoga

▶ 1611 | FR 18:45–19:45 Uhr



Entspannung

1607 Kinesiologie & Yoga (Kat II)

Bewegungsübungen der Kinesiologie werden mit leichten Yogaübungen verbunden. Verspannungen können so gelöst werden. Die Aktivierung der Reflexzonen stärkt die Gesundheit. Entspannungen aus dem Yoga lassen dem Alltagsstress keine Chance!

DO 20.08.–10.12.20, 20:00–21:30 Uhr, 12x, 96,- €

Cornelia Staiber, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Tai Chi Chuan

▶ 1603 | FR 10:00–11:30 Uhr

Qi Gong

▶ 1605 | DO 19:30–21:00 Uhr

Kinesiologie & Yoga

▶ 1607 | DO 20:00–21:30 Uhr



Einführung in verschiedene Entspannungstechniken

▶ 1608 | MO 19:30–21:00 Uhr

KAHA®

▶ 1609 | DI 08:00–09:00 Uhr

Autogenes Training

▶ 1610 | DI 09:00–10:00 Uhr

FaszienYoga

▶ 1611 | FR 18:45–19:45 Uhr



Entspannung

1608 Einführung in verschiedene Entspannungstechniken (Kat II)

MO 17.08.–07.12.20, 19:30–21:00 Uhr, 14x, 112,- €

Martina Schaub, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 3

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9

Tai Chi Chuan

▶ 1603 | FR 10:00–11:30 Uhr

Qi Gong

▶ 1605 | DO 19:30–21:00 Uhr

Kinesiologie & Yoga

▶ 1607 | DO 20:00–21:30 Uhr



Einführung in verschiedene Entspannungstechniken

▶ 1608 | MO 19:30–21:00 Uhr

KAHA®

▶ 1609 | DI 08:00–09:00 Uhr

Autogenes Training

▶ 1610 | DI 09:00–10:00 Uhr

FaszienYoga

▶ 1611 | FR 18:45–19:45 Uhr



Entspannung

1609 KAHA®

(Kat II)

Aus dem Wortschatz der Ureinwohner Neuseelands, den Maori, stammend, bedeutet es so viel wie „energievoll“. Inspiriert vom Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu und Yoga geht langsam und fließend eine Bewegung in die andere über. „KAHA“ ist ... für jede Altersgruppe und jeden Trainingszustand geeignet ... für alle wichtigen Muskelgruppen kräftigend, dehnend, entspannend ... eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität innere Ruhe und Gelassenheit gebend Musikalisch unterstützt wird das Programm von Musik aus Neuseeland. Schnell stellt sich ein Gefühl von Entspannung ein.

DI 18.08.–08.12.20, 08:00–09:00 Uhr, 14x, 77,- €

Martina Schaub, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 3

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Tai Chi Chuan

▶ 1603 | FR 10:00–11:30 Uhr

Qi Gong

▶ 1605 | DO 19:30–21:00 Uhr

Kinesiologie & Yoga

▶ 1607 | DO 20:00–21:30 Uhr



Einführung in verschiedene Entspannungstechniken

▶ 1608 | MO 19:30–21:00 Uhr

KAHA®

▶ 1609 | DI 08:00–09:00 Uhr

Autogenes Training

▶ 1610 | DI 09:00–10:00 Uhr

FaszienYoga

▶ 1611 | FR 18:45–19:45 Uhr



Entspannung

1610 Autogenes Training (Kat II)

Mit Hilfe des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz schaffen Sie sich wohltuende Entspannungspausen in der Hektik des Alltages, aus denen Sie Kraft, Gelassenheit und neuen Schwung schöpfen können. Als begleitende Behandlung bei Kopfschmerzen, Schlaf- und anderen stressbedingten Gesundheitsstörungen hat sich die Wirkung des Autogenen Trainings bewährt. Bitte warme Socken, Kissen und Decke mitbringen.

DI 18.08.–08.12.20, 09:00–10:00 Uhr, 14x, 77,- €

Martina Schaub, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15,
47055 Duisburg, Gymnastikhalle 3

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Tai Chi Chuan

▶ 1603 | FR 10:00–11:30 Uhr

Qi Gong

▶ 1605 | DO 19:30–21:00 Uhr

Kinesiologie & Yoga

▶ 1607 | DO 20:00–21:30 Uhr



Einführung in verschiedene Entspannungstechniken

▶ 1608 | MO 19:30–21:00 Uhr

KAHA®

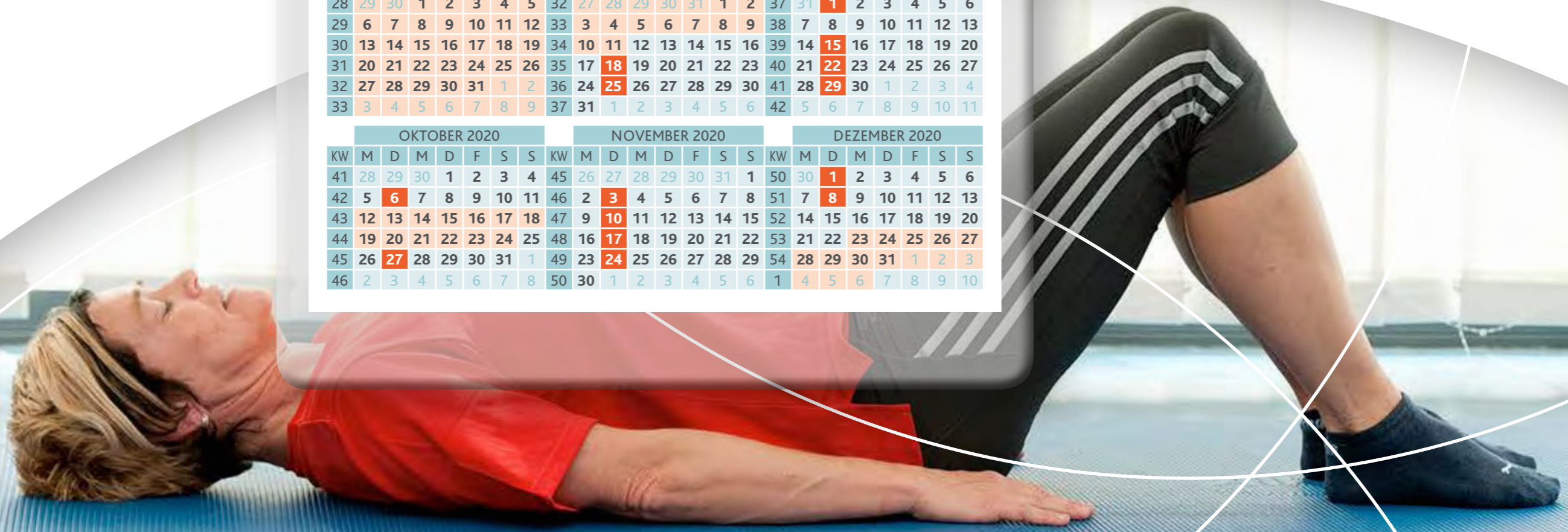
▶ 1609 | DI 08:00–09:00 Uhr

Autogenes Training

▶ 1610 | DI 09:00–10:00 Uhr

FaszienYoga

▶ 1611 | FR 18:45–19:45 Uhr



Entspannung

1611 FaszienYoga (Kat II)

Wenn Stress und Termindruck das Leben bestimmen, gelingt es nicht mehr, sich in der freien Zeit zu entspannen. Wichtig ist eine gute Balance zwischen An- und Entspannung. In diesem Programm geht es grundsätzlich darum, die aktive und passive Entspannung physiologisch sinnvoll miteinander zu verknüpfen. Ein Hauptaugenmerk liegt auf dem faszialen Wieder-beweglich-machen der körperlichen Strukturen. Nur wenn der Körper dort aus der Verspannung gelöst wird, gelingt dies auch auf der mentalen Ebene.

FR 21.08.–11.12.20, 18:45–19:45 Uhr, 13x, 85,- €

Conny Zarth, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Tai Chi Chuan

▶ 1603 | FR 10:00–11:30 Uhr

Qi Gong

▶ 1605 | DO 19:30–21:00 Uhr

Kinesiologie & Yoga

▶ 1607 | DO 20:00–21:30 Uhr



Einführung in verschiedene Entspannungstechniken

▶ 1608 | MO 19:30–21:00 Uhr

KAHA®

▶ 1609 | DI 08:00–09:00 Uhr

Autogenes Training

▶ 1610 | DI 09:00–10:00 Uhr

FaszienYoga

▶ 1611 | FR 18:45–19:45 Uhr



Badminton

- ▶ 1701 | MO 18:45–20:15 Uhr
- ▶ 1712 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1714 | MI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1708 | DO 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1709 | DO 20:00–21:30 Uhr

Boule / Petanque

- ▶ 1703 | DO 17:00–18:30 Uhr

SpieleMix – Basketball & Fußball

- ▶ 1704 | MO 19:45–21:15 Uhr

Volleyball

- ▶ 1705 | DI 20:30–22:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1706 | MO 18:00–20:00 Uhr
- ▶ 1707 | MO 18:00–20:00 Uhr

Tennis testen

- ▶ 1716 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tennis trainieren & spielen

- ▶ 1717 | DI 18:30–20:00 Uhr



Spiele spielend lernen



Badminton

- ▶ 1701 | MO 18:45–20:15 Uhr
- ▶ 1712 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1714 | MI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1708 | DO 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1709 | DO 20:00–21:30 Uhr

Boule / Petanque

- ▶ 1703 | DO 17:00–18:30 Uhr

SpieleMix – Basketball & Fußball

- ▶ 1704 | MO 19:45–21:15 Uhr

Volleyball

- ▶ 1705 | DI 20:30–22:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1706 | MO 18:00–20:00 Uhr
- ▶ 1707 | MO 18:00–20:00 Uhr

Tennis testen

- ▶ 1716 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tennis trainieren & spielen

- ▶ 1717 | DI 18:30–20:00 Uhr



Spiele spielend lernen



1701 Badminton

(Kat X)

Technik lernen & Spielen

Mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen wird langsam auf den Wettkampfsport Badminton vorbereitet. Es stehen 3 Felder zur Verfügung, Bälle und Schläger werden bei Bedarf gestellt!

MO 17.08.–14.12.20, 18:45–20:15 Uhr, 14x, 119,- €

Kaufmännisches Berufskolleg Duisburg-Mitte, Carstanjenstraße 10,
47057 Duisburg, Turnhalle I + II

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Badminton

- ▶ 1701 | MO 18:45–20:15 Uhr
- ▶ 1712 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1714 | MI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1708 | DO 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1709 | DO 20:00–21:30 Uhr

Boule / Petanque

- ▶ 1703 | DO 17:00–18:30 Uhr

SpieleMix – Basketball & Fußball

- ▶ 1704 | MO 19:45–21:15 Uhr

Volleyball

- ▶ 1705 | DI 20:30–22:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1706 | MO 18:00–20:00 Uhr
- ▶ 1707 | MO 18:00–20:00 Uhr

Tennis testen

- ▶ 1716 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tennis trainieren & spielen

- ▶ 1717 | DI 18:30–20:00 Uhr



Spiele spielend lernen



1703 Boule / Petanque

(Kat X)

Es erwartet die Teilnehmer/-innen eine besondere Sportart in angenehmer und entspannter Spiel-Atmosphäre. Kugeln werden gestellt!

Natürlich sind auch Familien willkommen!

In Kooperation mit dem SV Wanheim 1900

DO 20.08.–10.09.20, 17:00–18:30 Uhr, 4x, 16,- €

Günther Biermann, Boulodrome am Honnenpfad 64, 47249 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

Badminton

- ▶ 1701 | MO 18:45–20:15 Uhr
- ▶ 1712 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1714 | MI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1708 | DO 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1709 | DO 20:00–21:30 Uhr

Boule / Petanque

- ▶ 1703 | DO 17:00–18:30 Uhr

SpielerMix – Basketball & Fußball

- ▶ 1704 | MO 19:45–21:15 Uhr

Volleyball

- ▶ 1705 | DI 20:30–22:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1706 | MO 18:00–20:00 Uhr
- ▶ 1707 | MO 18:00–20:00 Uhr

Tennis testen

- ▶ 1716 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tennis trainieren & spielen

- ▶ 1717 | DI 18:30–20:00 Uhr



Spiele spielend lernen



1704 SpielerMix – Basketball & Fußball (Kat X)

Die Matchstunden beginnen mit Aufwärm- und Dehnübungen. Anschließend steht das Mannschaftsspiel beim fairen Wettkampf im Vordergrund.

MO 17.08.–14.12.20, 19:45–21:15 Uhr, 16x, 96,- €

Wolfgang Jawinski, Mercator-Gymnasium, Musfeldstraße 152, 47053 Duisburg, Turnhalle II

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Badminton

- ▶ 1701 | MO 18:45–20:15 Uhr
- ▶ 1712 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1714 | MI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1708 | DO 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1709 | DO 20:00–21:30 Uhr

Boule / Petanque

- ▶ 1703 | DO 17:00–18:30 Uhr

SpieleMix – Basketball & Fußball

- ▶ 1704 | MO 19:45–21:15 Uhr

Volleyball

- ▶ 1705 | DI 20:30–22:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1706 | MO 18:00–20:00 Uhr
- ▶ 1707 | MO 18:00–20:00 Uhr

Tennis testen

- ▶ 1716 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tennis trainieren & spielen

- ▶ 1717 | DI 18:30–20:00 Uhr



Spiele spielend lernen



1705 Volleyball

(Kat X)

Trainieren & Spielen

Der Kurs vermittelt Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen mehr Spielpraxis. Dazu werden neben der Verbesserung der Grundelemente weitere Techniken wie Schmettern und Blocken sowie taktische Varianten des Spiels eingeführt.

DI 25.08.–08.12.20, 20:30–22:00 Uhr, 14x, 91,- €

Schule Albert-Schweitzer-Straße 64, 47259 Duisburg, Turnhalle I + II

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Badminton

- ▶ 1701 | MO 18:45–20:15 Uhr
- ▶ 1712 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1714 | MI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1708 | DO 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1709 | DO 20:00–21:30 Uhr

Boule / Petanque

- ▶ 1703 | DO 17:00–18:30 Uhr

SpieleMix – Basketball & Fußball

- ▶ 1704 | MO 19:45–21:15 Uhr

Volleyball

- ▶ 1705 | DI 20:30–22:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1706 | MO 18:00–20:00 Uhr
- ▶ 1707 | MO 18:00–20:00 Uhr

Tennis testen

- ▶ 1716 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tennis trainieren & spielen

- ▶ 1717 | DI 18:30–20:00 Uhr



Spiele spielend lernen



1706 SQUASH – „richtig lernen & spielen“ (Kat X)

Squash ist eine sehr dynamische und sehr schnelle Sportart, bei der zwei Spieler abwechselnd einen kleinen Gummiball gegen eine Courtwand schlagen müssen, bevor der Gummiball den Boden zum zweiten Mal berührt. Dabei ist vor allem Schnelligkeit, Schlagtechnik, Ausdauer, Reaktion, Koordination und Spielwitz gefragt. (Schläger und Getränke werden gestellt, bitte in Sportschuhen mit heller Sohle.)

MO 24.08.–28.09.20, 18:00–20:00 Uhr, 12x, 63,- €

Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Squash Courts

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

Badminton

- ▶ 1701 | MO 18:45–20:15 Uhr
- ▶ 1712 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1714 | MI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1708 | DO 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1709 | DO 20:00–21:30 Uhr

Boule / Petanque

- ▶ 1703 | DO 17:00–18:30 Uhr

SpieleMix – Basketball & Fußball

- ▶ 1704 | MO 19:45–21:15 Uhr

Volleyball

- ▶ 1705 | DI 20:30–22:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1706 | MO 18:00–20:00 Uhr
- ▶ 1707 | MO 18:00–20:00 Uhr

Tennis testen

- ▶ 1716 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tennis trainieren & spielen

- ▶ 1717 | DI 18:30–20:00 Uhr



Spiele spielend lernen

1707 SQUASH – „richtig lernen & spielen“ (Kat X)

Squash ist eine sehr dynamische und sehr schnelle Sportart, bei der zwei Spieler abwechselnd einen kleinen Gummiball gegen eine Courtwand schlagen müssen, bevor der Gummiball den Boden zum zweiten Mal berührt. Dabei ist vor allem Schnelligkeit, Schlagtechnik, Ausdauer, Reaktion, Koordination und Spielwitz gefragt. (Schläger und Getränke werden gestellt, bitte in Sportschuhen mit heller Sohle.)

MO 02.11.–07.12.20, 18:00–20:00 Uhr, 7x, 63,- €

Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Squash Courts

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Badminton

- ▶ 1701 | MO 18:45–20:15 Uhr
- ▶ 1712 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1714 | MI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1708 | DO 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1709 | DO 20:00–21:30 Uhr

Boule / Petanque

- ▶ 1703 | DO 17:00–18:30 Uhr

SpieleMix – Basketball & Fußball

- ▶ 1704 | MO 19:45–21:15 Uhr

Volleyball

- ▶ 1705 | DI 20:30–22:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1706 | MO 18:00–20:00 Uhr
- ▶ 1707 | MO 18:00–20:00 Uhr

Tennis testen

- ▶ 1716 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tennis trainieren & spielen

- ▶ 1717 | DI 18:30–20:00 Uhr



Spiele spielend lernen



1708 Badminton

(Kat X)

Technik lernen & Spielen

Mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen wird langsam auf den Wettkampfsport Badminton vorbereitet. Es stehen 3 Felder zur Verfügung, Bälle und Schläger werden bei Bedarf gestellt!

DO 27.08.–01.10.20, 20:00–21:30 Uhr, 7x, 45,- €

Reinhard-und-Max-Mannesmann-Gymnasium,

Am Ziegelkamp 13-15, 47259 Duisburg, Sporthalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Badminton

- ▶ 1701 | MO 18:45–20:15 Uhr
- ▶ 1712 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1714 | MI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1708 | DO 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1709 | DO 20:00–21:30 Uhr

Boule / Petanque

- ▶ 1703 | DO 17:00–18:30 Uhr

SpieleMix – Basketball & Fußball

- ▶ 1704 | MO 19:45–21:15 Uhr

Volleyball

- ▶ 1705 | DI 20:30–22:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1706 | MO 18:00–20:00 Uhr
- ▶ 1707 | MO 18:00–20:00 Uhr

Tennis testen

- ▶ 1716 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tennis trainieren & spielen

- ▶ 1717 | DI 18:30–20:00 Uhr



Spiele spielend lernen



1709 Badminton

(Kat X)

Technik lernen & Spielen

Mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen wird langsam auf den Wettkampfsport Badminton vorbereitet. Es stehen 3 Felder zur Verfügung, Bälle und Schläger werden bei Bedarf gestellt!

DO 05.11.–10.12.20, 20:00–21:30 Uhr, 6x, 45,- €

Reinhard-und-Max-Mannesmann-Gymnasium,
Am Ziegelkamp 13-15, 47259 Duisburg, Sporthalle

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Badminton

- ▶ 1701 | MO 18:45–20:15 Uhr
- ▶ 1712 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1714 | MI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1708 | DO 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1709 | DO 20:00–21:30 Uhr

Boule / Petanque

- ▶ 1703 | DO 17:00–18:30 Uhr

SpieleMix – Basketball & Fußball

- ▶ 1704 | MO 19:45–21:15 Uhr

Volleyball

- ▶ 1705 | DI 20:30–22:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1706 | MO 18:00–20:00 Uhr
- ▶ 1707 | MO 18:00–20:00 Uhr

Tennis testen

- ▶ 1716 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tennis trainieren & spielen

- ▶ 1717 | DI 18:30–20:00 Uhr



Spiele spielend lernen



1712 Badminton

(Kat IV)

Technik

Die Grundlagen des Hochgeschwindigkeitsspiels werden vermittelt. Kenntnisse aus dem Federballspiel bringt fast jeder mit. Hier werden sie perfektioniert: unterschiedlichen Grundschläge, wann wird welcher Schlag eingesetzt? In Spiel- und Übungsformen erlernen die Teilnehmer/innen Ausführung und Einsatz der Schläge und setzen sie in den Matches um.

MI 19.08.–09.12.20, 18:30–20:00 Uhr, 12x, 90,- €

Franziska Wentzler, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15,
47055 Duisburg, Mehrzweckhalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Badminton

- ▶ 1701 | MO 18:45–20:15 Uhr
- ▶ 1712 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1714 | MI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1708 | DO 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1709 | DO 20:00–21:30 Uhr

Boule / Petanque

- ▶ 1703 | DO 17:00–18:30 Uhr

SpieleMix – Basketball & Fußball

- ▶ 1704 | MO 19:45–21:15 Uhr

Volleyball

- ▶ 1705 | DI 20:30–22:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1706 | MO 18:00–20:00 Uhr
- ▶ 1707 | MO 18:00–20:00 Uhr

Tennis testen

- ▶ 1716 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tennis trainieren & spielen

- ▶ 1717 | DI 18:30–20:00 Uhr



Spiele spielend lernen



1714 Badminton

(Kat IV)

Taktik & Spiel

Ein gefestigtes Schlagrepertoire ist Voraussetzung. In diesem Kurs steht das Spiel mit allen taktischen Raffinessen im Mittelpunkt.

MI 19.08.–09.12.20, 20:00–21:30 Uhr, 12x, 90,- €

Franziska Wentzler, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15,
47055 Duisburg, Mehrzweckhalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Badminton

- ▶ 1701 | MO 18:45–20:15 Uhr
- ▶ 1712 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1714 | MI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1708 | DO 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1709 | DO 20:00–21:30 Uhr

Boule / Petanque

- ▶ 1703 | DO 17:00–18:30 Uhr

SpieleMix – Basketball & Fußball

- ▶ 1704 | MO 19:45–21:15 Uhr

Volleyball

- ▶ 1705 | DI 20:30–22:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1706 | MO 18:00–20:00 Uhr
- ▶ 1707 | MO 18:00–20:00 Uhr

Tennis testen

- ▶ 1716 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tennis trainieren & spielen

- ▶ 1717 | DI 18:30–20:00 Uhr



Spiele spielend lernen



1716 Tennis testen

(Kat X)

Für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen. Eine gute technische Grundausbildung bietet Spaß und öffnet alle Möglichkeiten für die erfolgreiche Fortsetzung des Tennisspiels – auch bis ins hohe Alter!

DI 18.08.–22.09.20, 17:00–18:30 Uhr, 6x, 82,- €

Andreas Neuburger, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15,
47055 Duisburg, Tennishalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Badminton

- ▶ 1701 | MO 18:45–20:15 Uhr
- ▶ 1712 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1714 | MI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1708 | DO 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1709 | DO 20:00–21:30 Uhr

Boule / Petanque

- ▶ 1703 | DO 17:00–18:30 Uhr

SpieleMix – Basketball & Fußball

- ▶ 1704 | MO 19:45–21:15 Uhr

Volleyball

- ▶ 1705 | DI 20:30–22:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1706 | MO 18:00–20:00 Uhr
- ▶ 1707 | MO 18:00–20:00 Uhr

Tennis testen

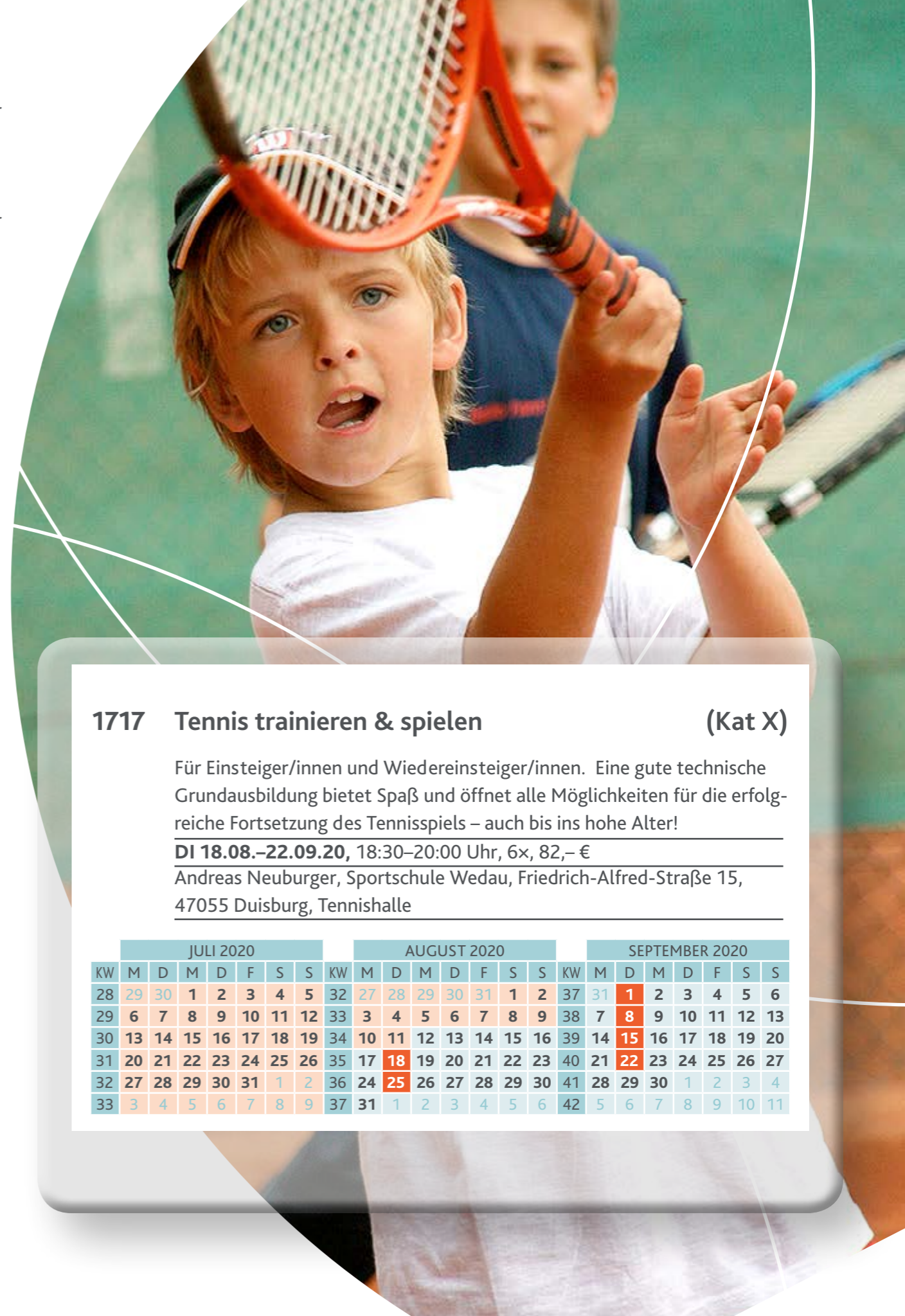
- ▶ 1716 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tennis trainieren & spielen

- ▶ 1717 | DI 18:30–20:00 Uhr



Spiele spielend lernen



1717 Tennis trainieren & spielen

(Kat X)

Für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen. Eine gute technische Grundausbildung bietet Spaß und öffnet alle Möglichkeiten für die erfolgreiche Fortsetzung des Tennisspiels – auch bis ins hohe Alter!

DI 18.08.–22.09.20, 18:30–20:00 Uhr, 6x, 82,- €

Andreas Neuburger, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15,
47055 Duisburg, Tennishalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



Die Vielfalt des Sports

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

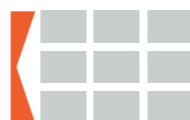
- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



Die Vielfalt des Sports

1801 Judo

(Kat IV)

Bewegung und Fitness auf der Matte - Fallen, Werfen, Halten. Für Judo-Einsteiger werden Einblicke in den Judosport gegeben, um diese in Zweikampfsituationen und unter Selbstverteidigungsaspekten praktisch umzusetzen.

Schnupperkurs in Kooperation mit dem PSV Duisburg e.V.

MI 26.08.–30.09.20, 18:30–20:00 Uhr, 6x, 42,- €

Gertrud-Bäumer-Berufskolleg, Klöcknerstraße 48, 47057 Duisburg, Turnhalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

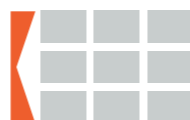
- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



Die Vielfalt des Sports

1802 Judo

(Kat IV)

Bewegung und Fitness auf der Matte - Fallen, Werfen, Halten. Für Judo-Einsteiger werden Einblicke in den Judosport gegeben, um diese in Zweikampfsituationen und unter Selbstverteidigungsaspekten praktisch umzusetzen.

Schnupperkurs in Kooperation mit dem PSV Duisburg e.V.

MI 04.11.–09.12.20, 18:30–20:00 Uhr, 6x, 42,- €

Gertrud-Bäumer-Berufskolleg, Klöcknerstraße 48, 47057 Duisburg, Turnhalle

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

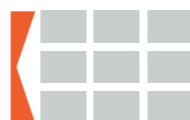
- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



Die Vielfalt des Sports

1803 Karate zum Kennen lernen

(Kat IV)

Besonders (ältere) Teilnehmer/-innen ohne Sporterfahrung können die positiven Auswirkungen dieses Übungsangebotes aus dem Karatesport relativ rasch für sich nutzen. Die einzelnen Kampfkunstbewegungen sind immer ein ausgezeichnetes Mittel, Achtsamkeit in Haltung und Bewegung zu fördern. Atmung und Kraft werden ebenso wie Kondition und Gelenkigkeit verbessert. Im Training sollen Frauen und Männer gleichermaßen ohne Angst oder Leistungsdruck nach eigenen körperlichen Möglichkeiten einzeln und miteinander lernen können.

in Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst

DO 27.08.–01.10.20, 19:30–21:00 Uhr, 6x, 36,- €

Schule Albert-Schweitzer-Straße 64, 47259 Duisburg, Turnhalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

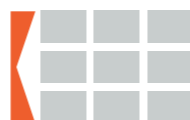
- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



Die Vielfalt des Sports

1804 Karate zum Kennen lernen

(Kat IV)

Besonders (ältere) Teilnehmer/-innen ohne Sporterfahrung können die positiven Auswirkungen dieses Übungsangebotes aus dem Karatesport relativ rasch für sich nutzen. Die einzelnen Kampfkunstbewegungen sind immer ein ausgezeichnetes Mittel, Achtsamkeit in Haltung und Bewegung zu fördern. Atmung und Kraft werden ebenso wie Kondition und Gelenkigkeit verbessert. Im Training sollen Frauen und Männer gleichermaßen ohne Angst oder Leistungsdruck nach eigenen körperlichen Möglichkeiten einzeln und miteinander lernen können.

in Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst

DO 05.11.–10.12.20, 19:30–21:00 Uhr, 6x, 36,- €

Schule Albert-Schweitzer-Straße 64, 47259 Duisburg, Turnhalle

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



Die Vielfalt des Sports

1805 Karate zum Kennen lernen

(Kat IV)

Inklusive Partnerübungen / Kumite

Besonders (ältere) Teilnehmer/innen ohne Sporterfahrung können die positiven Auswirkungen dieses Übungsangebotes aus dem Karatesport relativ rasch für sich nutzen. Die einzelnen Kampfkunstbewegungen sind immer ein ausgezeichnetes Mittel, Achtsamkeit in Haltung und Bewegung zu fördern. Atmung und Kraft werden ebenso wie Kondition und Gelenkigkeit verbessert. Im Training sollen Frauen und Männer gleichermaßen ohne Angst oder Leistungsdruck nach eigenen körperlichen Möglichkeiten einzeln und miteinander lernen können.

In Kooperation mit TuSpo Huckingen

MI 26.08.–30.09.20, 17:30–19:00 Uhr, 6x, 36,- €

Schule Albert-Schweitzer-Straße 64, 47259 Duisburg, Turnhalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

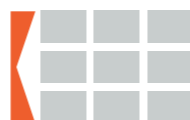
- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



Die Vielfalt des Sports

1806 Karate zum Kennen lernen

(Kat IV)

Inklusive Partnerübungen / Kumite

Besonders (ältere) Teilnehmer/innen ohne Sporterfahrung können die positiven Auswirkungen dieses Übungsangebotes aus dem Karatesport relativ rasch für sich nutzen. Die einzelnen Kampfkunstbewegungen sind immer ein ausgezeichnetes Mittel, Achtsamkeit in Haltung und Bewegung zu fördern. Atmung und Kraft werden ebenso wie Kondition und Gelenkigkeit verbessert. Im Training sollen Frauen und Männer gleichermaßen ohne Angst oder Leistungsdruck nach eigenen körperlichen Möglichkeiten einzeln und miteinander lernen können.

In Kooperation mit TuSpo Huckingen

MI 04.11.–09.12.20, 17:30–19:00 Uhr, 6x, 36,- €

Eric Röhrig, Schule Albert-Schweitzer-Straße 64, 47259 Duisburg, Turnhalle

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

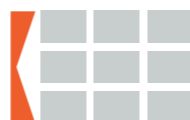
- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



Die Vielfalt des Sports

1807 Notfallverteidigung & Selbstbehauptung (Kat IV)

m/w ab 16 Jahre

In diesen speziellen Kursen, zur Stärkung des Selbstvertrauens sowie Unterstützung der Zivilcourage, werden realitätsbezogene Befreiungs- und Verteidigungstechniken vorgestellt und trainiert, um sich in Notfallsituationen verteidigen zu können. Ebenfalls muss im Laufe des Trainings die Reaktion geschult werden, um bei einem Angriff die Reaktionszeit, vom ersten Schreck bis zum Handeln, herabzusetzen. Es wird ebenfalls vermittelt, wie An- oder Übergriffe vermieden werden können. In Rollenspielen werden verschiedene Szenarien durchgespielt.

In Kooperation mit AKS Rheinhausen, Wushu-Abteilung

DI 25.08.–29.09.20, 20:00–21:30 Uhr, 6x, 39,- €

Sporthalle Krefelder Straße 86, 47226 Duisburg, Turnhalle

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

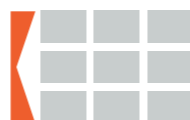
- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



Die Vielfalt des Sports

1809 Notfallverteidigung & Selbstbehauptung (Kat IV)

Kursangebot speziell für Mädchen/Frauen ab 16 Jahre

In diesen speziellen Kursen, zur Stärkung des Selbstvertrauens sowie Unterstützung der Zivilcourage, werden realitätsbezogene Befreiungs- und Verteidigungstechniken vorgestellt und trainiert, um sich in Notfallsituationen verteidigen zu können. Ebenfalls muss im Laufe des Trainings die Reaktion geschult werden, um bei einem Angriff die Reaktionszeit, vom ersten Schreck bis zum Handeln, herabzusetzen. Es wird ebenfalls vermittelt, wie An- oder Übergriffe vermieden werden können. In Rollenspielen werden verschiedene Szenarien durchgespielt.

In Kooperation mit AKS Rheinhausen, Wushu-Abteilung

DO 27.08.–01.10.20, 18:00–19:30 Uhr, 6x, 39,- €

Karl-Dieter Alletter, Sporthalle Krefelder Straße 86, 47226 Duisburg, Turnhalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

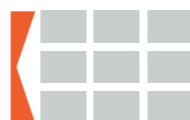
- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



Die Vielfalt des Sports

1813 Muay Thai

(Kat IV)

speziell für Mädchen/Frauen ab 16 Jahre

Bitte bequeme Sportbekleidung mitbringen, Schutzausrüstung wird gestellt. Hier erhält man Einblicke und Grundlagen in die traditionelle Kampfsportart Muay Thai. Für Frauen jeden Alters geeignet. Sportliche Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Mütter können ihre Kinder kostenlos in unserem Kinderzimmer betreuen lassen.

In Kooperation mit Muay Thai Duisburg e.V.

DI 25.08.–29.09.20, 17:15–18:15 Uhr, 6x, 42,- €

Muay Thai Duisburg, Ruhrorter Straße 100, 47059 Duisburg, Kursraum

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

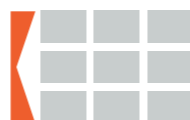
- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



Die Vielfalt des Sports

1814 Muay Thai

(Kat IV)

speziell für Mädchen/Frauen ab 16 Jahre

Bitte bequeme Sportbekleidung mitbringen, Schutzausrüstung wird gestellt. Hier erhält man Einblicke und Grundlagen in die traditionelle Kampfsportart Muay Thai. Für Frauen jeden Alters geeignet. Sportliche Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Mütter können ihre Kinder kostenlos in unserem Kinderzimmer betreuen lassen.

In Kooperation mit Muay Thai Duisburg e.V.

DI 03.11.–08.12.20, 17:15–18:15 Uhr, 6x, 42,- €

Muay Thai Duisburg, Ruhrorter Straße 100, 47059 Duisburg, Kursraum

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Die Vielfalt des Sports

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

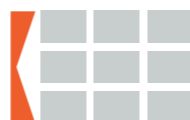
- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



1817 Life Kinetik

(Kat IV)

Life Kinetik® ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Wer Life Kinetik® anwendet, erzielt gleich einen zweifachen Effekt. Es profitieren sowohl die Gesundheit durch ein breit abgestimmtes Bewegungsprogramm als auch der Verstand durch neue Vernetzungen der Synapsen. Ziel dabei ist es, durch gezielte Übungen möglichst viele Vernetzungen im Gehirn neu anzulegen. Mit Life Kinetik® stellen wir dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben, die stetig im Schwierigkeitsgrad gesteigert werden. Da aber nicht die perfekte Ausführung der Übungen, sondern das Üben an sich Ziel ist, sind Spaß und Freude garantiert!

Life Kinetik® Formel: Bewegung + Gehirnjogging + Wahrnehmung = mehr Leistung

MI 04.11.–09.12.20, 18:00–19:30 Uhr, 6x, 80,- €

Carmen Feldmann, VitaSPORT GmbH im GZS, Altenbrucher Damm 15, 47249 Duisburg, Kursraum

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

Die Vielfalt des Sports

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

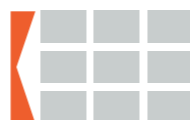
- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



1818 KEN-DAO

(Kat VI)

Die Kunst, ein Schwert zu führen

In der Schwertkunst ist neben der Entwicklung von Präzision, Schnelligkeit und Kraft auch die Beachtung der Bewegungsästhetik besonders wichtig. Ebenfalls werden „innere Qualitäten“ wie Durchsetzungskraft, Konzentration und Ruhefindung gefördert. In diesem Kurs werden mit dem Bokken (jap. Holzschwert) grundlegende Schwerttechniken dynamisch als auch meditativ geübt. Dabei wird gelernt, das Schwert doppelhändig sowie einhändig mit links und rechts zu führen. Das Training basiert auf den Grundlagen des Kenjutsu und der Säbel-/Schwertkampfkunst nach „Chen Tao Tse – Dschero Khan“. Wer Interesse hat, dynamisch-kraftvoll und gleichzeitig meditativ-konzentriert mit dem Schwert zu trainieren, ist herzlich willkommen. Phasen der intensiven Körperarbeit als auch der Meditation sind fester Bestandteil des Kurses. Die Inhalte der Kurseinheiten bauen kontinuierlich aufeinander auf. Eine möglichst regelmäßige Teilnahme ist daher erwünscht.

Bitte Hallenschuhe und eine Bodenunterlage mitbringen. Bokken werden zu Beginn gestellt. Neueinsteiger können gerne eine lange, schwarze Sporthose und ein weißes T-Shirt oder eine Karate-/Judo-Jacke tragen.

FR 18.09.–20.11.20, 19:00–21:30 Uhr, 8x, 40,- €

Rainer Wolf, Sporthalle Lüderitzallee 27, 47249 Duisburg, Sporthalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	1	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

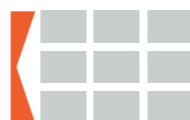
- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



Die Vielfalt des Sports

1821 Heißluft-Ballonfahren

„Lautlos die Höhe genießen“

Ein Traum wird wahr – schon bei den Startvorbereitungen, wenn sich die Ballonhülle zu einer Größe von 4.000 m³ und einer Gesamthöhe von 27m aufbläht! Den Aufstieg (in 5er/7er Körben) spürt man kaum, nimmt doch der Ballon die Geschwindigkeit der Luft an, er wackelt nicht, man bewundert nur noch (lautlos) die Landschaft aus der Vogelperspektive (ca. 60–90 min.). Außerdem stehen Sitten und Gebräuche der Ballonfahrer auf dem Programm, also Foto-/Videokamera nicht vergessen!

Wetterfeste Kleidung erforderlich!

Unser Tipp: Geschenkgutschein anfordern, Wunschtermin anfragen.

Termin frei wählbar! Mindestens 5 UStd., 195,- €

Flughafen Essen / Mülheim, Brunnhofstraße 3,
45470 Mülheim an der Ruhr

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



Die Vielfalt des Sports

1822 Segelfliegen – Termin frei wählbar!

„Gleiten wie ein Vogel“

Das besondere Segelflug-Erlebnis in Kooperation mit dem Flugverein Niederrhein! An einem Wochenende ihrer Wahl (Ausnahme Sommerferien NRW) können sich die Teilnehmer an 4 aufeinanderfolgenden Wochenenden innerhalb von 30 Tagen mit den Grundkenntnissen im Segelflugsport vertraut machen. Als angemeldete Flugschüler fliegen Sie mit einem Fluglehrer. Die Lehrgangsgebühr umfasst alle Starts und Flugzeiten sowie die notwendigen Versicherungen. Ein fliegerärztliches Tauglichkeitszeugnis ist nicht erforderlich. (Selbstverpflegung!).

Termin frei wählbar! 4 Wochenenden je 16 LE, Samstags von 12.00–18.00 Uhr, Sonntags von 10:00–18:00 Uhr, 110,- €

Kooperation mit dem Flugverein Niederrhein, Flugplatz Schwarze Heide 35, 46569 Hünxe

Judo

- ▶ 1801 | MI 18:30–20:00 Uhr
- ▶ 1802 | MI 18:30–20:00 Uhr

Karate zum Kennen lernen

- ▶ 1805 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1806 | MI 17:30–19:00 Uhr
- ▶ 1803 | DO 19:30–21:00 Uhr
- ▶ 1804 | DO 19:30–21:00 Uhr

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung

- ▶ 1807 | DI 20:00–21:30 Uhr
- ▶ 1809 | DO 18:00–19:30 Uhr

Muay Thai

- ▶ 1813 | DI 17:15–18:15 Uhr
- ▶ 1814 | DI 17:15–18:15 Uhr

Life Kinetik

- ▶ 1817 | MI 18:00–19:30 Uhr

KEN-DAO

- ▶ 1818 | FR 19:00–21:30 Uhr

Heißluft-Ballonfahren

- ▶ 1821 | Termin frei wählbar!

Segelfliegen

- ▶ 1822 | Termin frei wählbar!

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- ▶ 1823 | MO 19:00–20:00 Uhr



Die Vielfalt des Sports

1823 Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

(Kat IV)

Kooperation mit der Tanzschule Paulerberg

Sie haben schon mal getanzt? Wir bauen Ihre individuellen Fähigkeiten im Bereich der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze sowie im Discofox weiter aus. Dabei orientieren wir uns am aktuellen Kenntnisstand der Teilnehmer/innen.

MO 17.08.–07.12.20, 19:00–20:00 Uhr, 14x, 84,- €

Bianca Heise, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 2

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9

Sport- und Erlebnisräume für Kinder ^①

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr



Sport- und Erlebnissräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1905 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Grundkurse (5–7 Jahre)

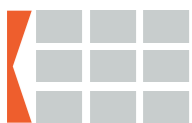
Die Schwerpunkte „freies Bewegen im Element Wasser“, das „Erlernen wichtiger Schwimmtechniken“ sowie deren „Umsetzung im Tiefwasser“ gehören zu unserem erfolgreichen Schwimmkonzept! Sind die Grundbedingungen erfüllt, kann zum Abschluss das „Seepferdchen“-Schwimmabzeichen erworben werden. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 6–8 Teilnehmer pro Schwimmlehrer/in statt!

MO 17.08.–30.11.20, 16:40–17:25 Uhr, 14x, 112,- €

Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9

Anmelden



Sport- und Erlebnisräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1906 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Grundkurse (5–7 Jahre)

Die Schwerpunkte „freies Bewegen im Element Wasser“, das „Erlernen wichtiger Schwimmtechniken“ sowie deren „Umsetzung im Tiefwasser“ gehören zu unserem erfolgreichen Schwimmkonzept! Sind die Grundbedingungen erfüllt, kann zum Abschluss das „Seepferdchen“-Schwimmabzeichen erworben werden. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 6–8 Teilnehmer pro Schwimmlehrer/in statt!

MO 17.08.–30.11.20, 17:35–18:20 Uhr, 14x, 112,- €

Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9



Sport- und Erlebnissräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1907 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Grundkurse (7–10 Jahre)

Die Schwerpunkte „freies Bewegen im Element Wasser“, das „Erlernen wichtiger Schwimmtechniken“ sowie deren „Umsetzung im Tiefwasser“ gehören zu unserem erfolgreichen Schwimmkonzept! Sind die Grundbedingungen erfüllt, kann zum Abschluss das „Seepferdchen“-Schwimmabzeichen erworben werden. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 6–8 Teilnehmer pro Schwimmlehrer/in statt!

MO 17.08.–30.11.20, 18:30–19:15 Uhr, 14x, 112,- €

Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnissräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1908 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Grundkurse (5–7 Jahre)

Die Schwerpunkte „freies Bewegen im Element Wasser“, das „Erlernen wichtiger Schwimmtechniken“ sowie deren „Umsetzung im Tiefwasser“ gehören zu unserem erfolgreichen Schwimmkonzept! Sind die Grundbedingungen erfüllt, kann zum Abschluss das „Seepferdchen“-Schwimmabzeichen erworben werden. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 6–8 Teilnehmer pro Schwimmlehrer/in statt!

DI 18.08.–01.12.20, 15:50–16:35 Uhr, 14x, 112,- €

Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnisräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1909 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Grundkurse (ohne Altersgrenze)

Die Schwerpunkte „freies Bewegen im Element Wasser“, das „Erlernen wichtiger Schwimmtechniken“ sowie deren „Umsetzung im Tiefwasser“ gehören zu unserem erfolgreichen Schwimmkonzept! Sind die Grundbedingungen erfüllt, kann zum Abschluss das „Seepferdchen“-Schwimmabzeichen erworben werden. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 6–8 Teilnehmer pro Schwimmlehrer/in statt!

MI 19.08.–02.12.20, 15:30–16:15 Uhr, 14x, 112,- €

Meike Prasse, Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9



Sport- und Erlebnissräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1910 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Grundkurse (ohne Altersgrenze)

Die Schwerpunkte „freies Bewegen im Element Wasser“, das „Erlernen wichtiger Schwimmtechniken“ sowie deren „Umsetzung im Tiefwasser“ gehören zu unserem erfolgreichen Schwimmkonzept! Sind die Grundbedingungen erfüllt, kann zum Abschluss das „Seepferdchen“-Schwimmabzeichen erworben werden. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 6–8 Teilnehmer pro Schwimmlehrer/in statt!

MI 19.08.–02.12.20, 16:25–17:10 Uhr, 14x, 112,- €

Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9



Sport- und Erlebnisräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1911 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Grundkurse (ohne Altersgrenze)

Die Schwerpunkte „freies Bewegen im Element Wasser“, das „Erlernen wichtiger Schwimmtechniken“ sowie deren „Umsetzung im Tiefwasser“ gehören zu unserem erfolgreichen Schwimmkonzept! Sind die Grundbedingungen erfüllt, kann zum Abschluss das „Seepferdchen“-Schwimmabzeichen erworben werden. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 6–8 Teilnehmer pro Schwimmlehrer/in statt!

MI 19.08.–02.12.20, 17:20–18:05 Uhr, 14x, 112,- €

Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9



Sport- und Erlebnissräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1912 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Grundkurse (8–12 Jahre)

Die Schwerpunkte „freies Bewegen im Element Wasser“, das „Erlernen wichtiger Schwimmtechniken“ sowie deren „Umsetzung im Tiefwasser“ gehören zu unserem erfolgreichen Schwimmkonzept! Sind die Grundbedingungen erfüllt, kann zum Abschluss das „Seepferdchen“-Schwimmabzeichen erworben werden. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 6–8 Teilnehmer pro Schwimmlehrer/in statt! Anfänger, Fortgeschrittene

MI 19.08.–02.12.20, 18:15–19:00 Uhr, 14x, 112,- €

Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnissräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1913 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Grundkurse (ohne Altersgrenze)

Die Schwerpunkte „freies Bewegen im Element Wasser“, das „Erlernen wichtiger Schwimmtechniken“ sowie deren „Umsetzung im Tiefwasser“ gehören zu unserem erfolgreichen Schwimmkonzept! Sind die Grundbedingungen erfüllt, kann zum Abschluss das „Seepferdchen“-Schwimmabzeichen erworben werden. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 6–8 Teilnehmer pro Schwimmlehrer/in statt!

FR 21.08.–04.12.20, 15:00–15:45 Uhr, 14x, 112,- €

Ira Aps, Thomas Prasse, Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9



Sport- und Erlebnisräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1914 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Grundkurse (ohne Altersgrenze)

Die Schwerpunkte „freies Bewegen im Element Wasser“, das „Erlernen wichtiger Schwimmtechniken“ sowie deren „Umsetzung im Tiefwasser“ gehören zu unserem erfolgreichen Schwimmkonzept! Sind die Grundbedingungen erfüllt, kann zum Abschluss das „Seepferdchen“-Schwimmabzeichen erworben werden. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 6–8 Teilnehmer pro Schwimmlehrer/in statt!

FR 21.08.–04.12.20, 15:55–16:40 Uhr, 14x, 112,- €

Ira Aps, Thomas Prasse, Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9



Sport- und Erlebnissräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1915 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Grundkurse (ohne Altersgrenze)

Die Schwerpunkte „freies Bewegen im Element Wasser“, das „Erlernen wichtiger Schwimmtechniken“ sowie deren „Umsetzung im Tiefwasser“ gehören zu unserem erfolgreichen Schwimmkonzept! Sind die Grundbedingungen erfüllt, kann zum Abschluss das „Seepferdchen“-Schwimmabzeichen erworben werden. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 6–8 Teilnehmer pro Schwimmlehrer/in statt!

SA 22.08.–12.12.20, 15:00–15:45 Uhr, 14x, 112,- €

Tanja Pac, Ilker Satici, Hallenbad Obermeiderich, Neumühler Straße 80, 47167 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9



Sport- und Erlebnisräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1916 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Aufbaukurse

In diesen Kursen ermöglichen wir Kindern nach bestandener Seepferdchen-Prüfung ihre bereits erworbenen Schwimmkenntnisse zu verbessern und mehr Sicherheit im Wasser zu erlangen. Dazu wird schwerpunktmäßig das Brustschwimmen intensiviert. Bei Leistungserfüllung ist die Seepferdchen-Abnahme in Bronze, Silber oder Gold möglich!

DI 18.08.–01.12.20, 16:40–17:25 Uhr, 14x, 112,- €

Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnisräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1917 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Aufbaukurse

In diesen Kursen ermöglichen wir Kindern nach bestandener Seepferdchen-Prüfung ihre bereits erworbenen Schwimmkenntnisse zu verbessern und mehr Sicherheit im Wasser zu erlangen. Dazu wird schwerpunktmäßig das Brustschwimmen intensiviert. Bei Leistungserfüllung ist die Seepferdchen-Abnahme in Bronze, Silber oder Gold möglich!

DI 18.08.–01.12.20, 17:35–18:20 Uhr, 14x, 112,- €

Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnisräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1918 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Aufbaukurse

In diesen Kursen ermöglichen wir Kindern nach bestandener Seepferdchen-Prüfung ihre bereits erworbenen Schwimmkenntnisse zu verbessern und mehr Sicherheit im Wasser zu erlangen. Dazu wird schwerpunktmäßig das Brustschwimmen intensiviert. Bei Leistungserfüllung ist die Seepferdchen-Abnahme in Bronze, Silber oder Gold möglich!

MI 19.08.–02.12.20, 16:25–17:10 Uhr, 14x, 112,- €

Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnissräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1919 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Aufbaukurse

In diesen Kursen ermöglichen wir Kindern nach bestandener Seepferdchen-Prüfung ihre bereits erworbenen Schwimmkenntnisse zu verbessern und mehr Sicherheit im Wasser zu erlangen. Dazu wird schwerpunktmäßig das Brustschwimmen intensiviert. Bei Leistungserfüllung ist die Seepferdchen-Abnahme in Bronze, Silber oder Gold möglich!

MI 19.08.–02.12.20, 17:20–18:05 Uhr, 14x, 112,- €

Meike Prasse, Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnissräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1921 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Aufbaukurse

In diesen Kursen ermöglichen wir Kindern nach bestandener Seepferdchen-Prüfung ihre bereits erworbenen Schwimmkenntnisse zu verbessern und mehr Sicherheit im Wasser zu erlangen. Dazu wird schwerpunktmäßig das Brustschwimmen intensiviert. Bei Leistungserfüllung ist die Seepferdchen-Abnahme in Bronze, Silber oder Gold möglich!

FR 21.08.–04.12.20, 16:50–17:35 Uhr, 14x, 112,- €

Ira Aps, Thomas Prasse, Hallenbad Wanheim, Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Lehrschwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnisräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1922 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Aufbaukurse

In diesen Kursen ermöglichen wir Kindern nach bestandener Seepferdchen-Prüfung ihre bereits erworbenen Schwimmkenntnisse zu verbessern und mehr Sicherheit im Wasser zu erlangen. Dazu wird schwerpunktmäßig das Brustschwimmen intensiviert. Bei Leistungserfüllung ist die Seepferdchen-Abnahme in Bronze, Silber oder Gold möglich!

FR 21.08.–04.12.20, 17:45–18:30 Uhr, 14x, 112,- €

Ira Aps, Thomas Prasse, , Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15, 47249 Duisburg, Schwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnisräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1923 Schwimmen lernen für Kinder

(Kat VI)

Aufbaukurs

In diesen Kursen ermöglichen wir Kindern nach bestandener Seepferdchen-Prüfung ihre bereits erworbenen Schwimmkenntnisse zu verbessern und mehr Sicherheit im Wasser zu erlangen. Dazu wird schwerpunktmäßig das Brustschwimmen intensiviert. Bei Leistungserfüllung ist die Seepferdchen-Abnahme in Bronze, Silber oder Gold möglich!

SA 22.08.–12.12.20, 15:55–16:40 Uhr, 14x, 112,- €

Tanja Pac, Ilker Satici, Hallenbad Obermeiderich, Neumühler Straße 80, 47167 Duisburg, Schwimmbecken

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnisräume für Kinder 1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1924 Badminton für Kids, 10–14 Jahre

(Kat VI)

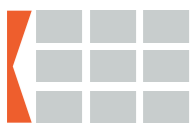
Mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen wird langsam auf den Wettkampfsport Badminton vorbereitet. Es stehen 3 Felder zur Verfügung, Bälle und Schläger werden bei Bedarf gestellt!

In Kooperation mit der Badmintonabteilung des DSC Kaiserberg

DI 25.08.–29.09.20, 16:45–18:15 Uhr, 6x, 27,- €

Kaufmännisches Berufskolleg Duisburg-Mitte,
Carstanjenstraße 10, 47057 Duisburg, Turnhalle I + II

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnissräume für Kinder 1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1925 Badminton für Kids, 10–14 Jahre (Kat VI)

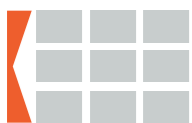
Mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen wird langsam auf den Wettkampfsport Badminton vorbereitet. Es stehen 3 Felder zur Verfügung, Bälle und Schläger werden bei Bedarf gestellt!

In Kooperation mit der Badmintonabteilung des DSC Kaiserberg

DI 03.11.–08.12.20, 16:45–18:15 Uhr, 6x, 27,- €

Kaufmännisches Berufskolleg Duisburg-Mitte,
Carstanjenstraße 10, 47057 Duisburg, Turnhalle I + II

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8



Sport- und Erlebnissräume für Kinder 1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1926 Judo

(Kat VI)

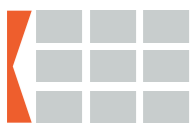
für Kinder von 7 bis 12 Jahren.

In spielerischer Form werden den Kindern unter Beachtung der Judo-Werte die ersten Fallübungen, Judowürfe und Haltetechniken vermittelt. Zweikampfspiele bieten die Gelegenheit zum Kräfteressen nach Regeln. In Kooperation mit dem PSV Duisburg e.V.

MI 26.08.–30.09.20, 17:00–18:30 Uhr, 12x, 42,- €

Gertrud-Bäumer-Berufskolleg, Klöcknerstraße 48, 47057 Duisburg, Turnhalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11



Sport- und Erlebnisräume für Kinder 1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1927 Judo

(Kat VI)

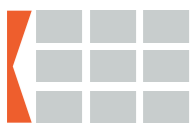
für Kinder von 7 bis 12 Jahren.

In spielerischer Form werden den Kindern unter Beachtung der Judo-Werte die ersten Fallübungen, Judowürfe und Haltetechniken vermittelt. Zweikampfspiele bieten die Gelegenheit zum Kräfteressen nach Regeln. In Kooperation mit dem PSV Duisburg e.V.

MI 04.11.–09.12.20, 17:00–18:30 Uhr, 6x, 42,- €

ertrud-Bäumer-Berufskolleg, Klöcknerstraße 48, 47057 Duisburg, Turnhalle

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnissräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1928 Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

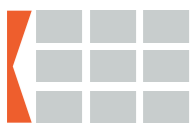
(Kat VI)

Qualifizierte Fechtmeister stehen zur Verfügung, um die notwendigen Grundkenntnisse zu vermitteln. Maske und Fechtgerät werden gestellt. In Kooperation mit der Fechtabteilung von Eintracht Duisburg

DI 25.08.–17.09.20, 17:00–18:30 Uhr, 8x, 48,- €

Philipp Gorray, BSA III, Margaretenstr. 18–20, 47055 Duisburg, Fechthalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnissräume für Kinder

1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1929 Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

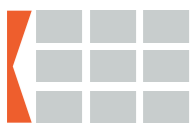
(Kat VI)

Qualifizierte Fechtmeister stehen zur Verfügung, um die notwendigen Grundkenntnisse zu vermitteln. Maske und Fechtgerät werden gestellt. in Kooperation mit der Fechtabteilung von Eintracht Duisburg

DI 03.11.–26.11.20, 17:00–18:30 Uhr, 8x, 48,- €

Philipp Gorray, BSA III, Margaretstraße 18–20, 47055 Duisburg, Fechthalle

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8



Sport- und Erlebnissräume für Kinder 1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1930 Tischtennis für Kids

(Kat VI)

Schnupperkurs für weibliche Teilnehmerinnen

Du hast Lust Tischtennis im Verein auszuprobieren, dann bist du hier genau richtig. Die Betreuung erfolgt durch lizenzierte Trainer.

In Kooperation mit dem S.V. Wanheim 1900 e.V.

MO 24.08.–28.09.20, 17:15–18:45 Uhr, 6x, 30,- €

GHS Beim Knevelshof 21, 47249 Duisburg, Turnhalle

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11



Sport- und Erlebnissräume für Kinder 1

Schwimmen lernen für Kinder

- ▶ 1905 | MO 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1906 | MO 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1907 | MO 18:30–19:15 Uhr
- ▶ 1908 | DI 15:50–16:35 Uhr
- ▶ 1916 | DI 16:40–17:25 Uhr
- ▶ 1917 | DI 17:35–18:20 Uhr
- ▶ 1909 | MI 15:30–16:15 Uhr
- ▶ 1910 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1918 | MI 16:25–17:10 Uhr
- ▶ 1911 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1919 | MI 17:20–18:05 Uhr
- ▶ 1912 | MI 18:15–19:00 Uhr
- ▶ 1913 | FR 15:00–15:45 Uhr

- ▶ 1914 | FR 15:55–16:40 Uhr
- ▶ 1921 | FR 16:50–17:35 Uhr
- ▶ 1922 | FR 17:45–18:30 Uhr
- ▶ 1915 | SA 15:00–15:45 Uhr
- ▶ 1923 | SA 15:55–16:40 Uhr

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

- ▶ 1924 | DI 16:45–18:15 Uhr
- ▶ 1925 | DI 16:45–18:15 Uhr

Judo

- ▶ 1926 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1927 | MI 17:00–18:30 Uhr

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

- ▶ 1928 | DI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1929 | DI 17:00–18:30 Uhr

Tischtennis für Kids

- ▶ 1930 | MO 17:15–18:45 Uhr
- ▶ 1931 | MO 17:15–18:45 Uhr

1931 Tischtennis für Kids

(Kat VI)

Schnupperkurs für weibliche Teilnehmerinnen

Du hast Lust Tischtennis im Verein auszuprobieren, dann bist du hier genau richtig. Die Betreuung erfolgt durch lizenzierte Trainer.

In Kooperation mit dem S.V. Wanheim 1900 e.V.

MO 02.11.–07.12.20, 17:15–18:45 Uhr, 6x, 30,- €

BSA III, Margaretenstraße 18–20, 47055 Duisburg, Fechthalle

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnissräume für Kinder ²

Muay Thai

▶ 1939 | SA 12:00–13:00 Uhr

▶ 1940 | SA 12:00–13:00 Uhr

Karate für Kids

▶ 1944 | MI 16:00–17:20 Uhr

▶ 1945 | MI 16:00–17:20 Uhr

Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1–2 Jahre)

▶ 1963 | MO 09:30–10:30 Uhr

▶ 1948 | DI 17:00–18:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

▶ 1949 | MI 17:00–18:30 Uhr

▶ 1951 | MI 18:00–20:00 Uhr



Sport- und Erlebnisräume für Kinder 2

Muay Thai

- ▶ 1939 | SA 12:00–13:00 Uhr
- ▶ 1940 | SA 12:00–13:00 Uhr

Karate für Kids

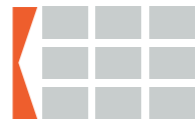
- ▶ 1944 | MI 16:00–17:20 Uhr
- ▶ 1945 | MI 16:00–17:20 Uhr

Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1–2 Jahre)

- ▶ 1963 | MO 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1948 | DI 17:00–18:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1949 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1951 | MI 18:00–20:00 Uhr



1939 Muay Thai

(Kat IV)

Speziell für Mädchen/Frauen ab 16 Jahre

Bitte bequeme Sportbekleidung mitbringen, Schutzausrüstung wird gestellt. Dieses Training bietet Eltern mit Kindern die Chance, gemeinsam aktiv zu werden. Die Kinder werden spielerisch auf das spätere, sportliche Leben vorbereitet und die Eltern können ganz nebenbei Kickboxen lernen oder als Fortgeschrittene/r etwas für sich selber tun.

Für Geschwisterkinder wird parallel eine Kinderbetreuung angeboten.

In Kooperation mit Muay Thai Duisburg e.V.

SA 22.08.–26.09.20, 12:00–13:00 Uhr, 6x, 42,- €

Muay Thai Duisburg, Ruhrorter Straße 100, 47059 Duisburg, Kursraum

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnisräume für Kinder 2

Muay Thai

- ▶ 1939 | SA 12:00–13:00 Uhr
- ▶ 1940 | SA 12:00–13:00 Uhr

Karate für Kids

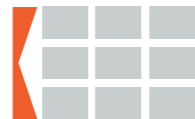
- ▶ 1944 | MI 16:00–17:20 Uhr
- ▶ 1945 | MI 16:00–17:20 Uhr

Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1–2 Jahre)

- ▶ 1963 | MO 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1948 | DI 17:00–18:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1949 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1951 | MI 18:00–20:00 Uhr



1940 Muay Thai

(Kat IV)

Speziell für Mädchen/Frauen ab 16 Jahre

Bitte bequeme Sportbekleidung mitbringen, Schutzausrüstung wird gestellt. Dieses Training bietet Eltern mit Kindern die Chance, gemeinsam aktiv zu werden. Die Kinder werden spielerisch auf das spätere, sportliche Leben vorbereitet und die Eltern können ganz nebenbei Kickboxen lernen oder als Fortgeschrittene/r etwas für sich selber tun.

Für Geschwisterkinder wird parallel eine Kinderbetreuung angeboten.

In Kooperation mit Muay Thai Duisburg e.V.

SA 31.10.–05.12.20, 12:00–13:00 Uhr, 6x, 42,- €

Muay Thai Duisburg, Ruhrorter Straße 100, 47059 Duisburg, Kursraum

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnissräume für Kinder 2

Muay Thai

- ▶ 1939 | SA 12:00–13:00 Uhr
- ▶ 1940 | SA 12:00–13:00 Uhr

Karate für Kids

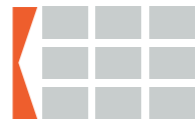
- ▶ 1944 | MI 16:00–17:20 Uhr
- ▶ 1945 | MI 16:00–17:20 Uhr

Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1–2 Jahre)

- ▶ 1963 | MO 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1948 | DI 17:00–18:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1949 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1951 | MI 18:00–20:00 Uhr



1944 Karate für Kids

(Kat VI)

In Kooperation mit TuSpo Huckingen

Die einzelnen Kampfkunstbewegungen sind immer ein ausgezeichnetes Mittel das eigene Bewusstsein für Haltung und Bewegung zu fördern. Atmung und Kraft werden ebenso wie Kondition und Gelenkigkeit verbessert. Im Training sollen Mädchen und Jungs gleichermaßen ohne Angst oder Leistungsdruck nach eigenen körperlichen Möglichkeiten einzeln und miteinander lernen können.

(In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst)

Für Kinder von 10–14 Jahre

MI 26.08.–30.09.20, 16:00–17:20 Uhr, 6x, 30,- €

Schule Albert-Schweitzer-Straße 64, 47259 Duisburg, Turnhalle

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11



Sport- und Erlebnissräume für Kinder ²

Muay Thai

- ▶ 1939 | SA 12:00–13:00 Uhr
- ▶ 1940 | SA 12:00–13:00 Uhr

Karate für Kids

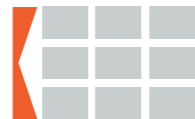
- ▶ 1944 | MI 16:00–17:20 Uhr
- ▶ 1945 | MI 16:00–17:20 Uhr

Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1–2 Jahre)

- ▶ 1963 | MO 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1948 | DI 17:00–18:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1949 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1951 | MI 18:00–20:00 Uhr



1945 Karate für Kids

(Kat VI)

In Kooperation mit TuSpo Huckingen

Die einzelnen Kampfkunstbewegungen sind immer ein ausgezeichnetes Mittel das eigene Bewusstsein für Haltung und Bewegung zu fördern. Atmung und Kraft werden ebenso wie Kondition und Gelenkigkeit verbessert. Im Training sollen Mädchen und Jungs gleichermaßen ohne Angst oder Leistungsdruck nach eigenen körperlichen Möglichkeiten einzeln und miteinander lernen können. (In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst)
Für Kinder von 10–14 Jahre

MI 04.11.–09.12.20, 16:00–17:20 Uhr, 6x, 30,- €

Schule Albert-Schweitzer-Straße 64, 47259 Duisburg, Turnhalle

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnisräume für Kinder ²

Muay Thai

- ▶ 1939 | SA 12:00–13:00 Uhr
- ▶ 1940 | SA 12:00–13:00 Uhr

Karate für Kids

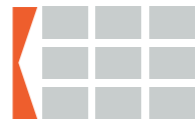
- ▶ 1944 | MI 16:00–17:20 Uhr
- ▶ 1945 | MI 16:00–17:20 Uhr

Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1–2 Jahre)

- ▶ 1963 | MO 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1948 | DI 17:00–18:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1949 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1951 | MI 18:00–20:00 Uhr



1948 Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1,5–3 Jahre) (Kat VI)

Im Vordergrund steht spielerisches Erproben von Bewegungsformen und -abläufen. Mütter/Väter sollen aktiv die motorische Entwicklung ihrer Kinder unterstützen, sie erleben gemeinsam, dass Sport eine Menge Spaß macht und viele Lernerfolge (-erfahrungen) bringt. Dadurch fördern und steuern sie nachhaltig den späteren Entwicklungsprozess.

DI 25.08.–08.12.20, 17:00–18:00 Uhr, 14x, 77,- €

Regina Schott, Schule Geibelstraße 41, 47057 Duisburg, Turnhalle

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnissräume für Kinder 2

Muay Thai

- ▶ 1939 | SA 12:00–13:00 Uhr
- ▶ 1940 | SA 12:00–13:00 Uhr

Karate für Kids

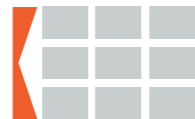
- ▶ 1944 | MI 16:00–17:20 Uhr
- ▶ 1945 | MI 16:00–17:20 Uhr

Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1–2 Jahre)

- ▶ 1963 | MO 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1948 | DI 17:00–18:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1949 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1951 | MI 18:00–20:00 Uhr



1949 SQUASH – „richtig lernen & spielen“ (Kat VI)

Mädchen & Jungen bis 13 Jahre

Squash ist eine sehr dynamische und sehr schnelle Sportart, bei der zwei Spieler abwechselnd einen kleinen Gummiball gegen eine Courtwand schlagen müssen, bevor der Gummiball den Boden zum zweiten Mal berührt. Dabei ist vor allem Schnelligkeit, Schlagtechnik, Ausdauer, Reaktion, Koordination und Spielwitz gefragt. Schläger und Getränke werden gestellt, bitte in Sportschuhen mit heller Sohle.

MI 26.08.–30.09.20, 17:00–18:30 Uhr, 6x, 60,- €

Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Squash Courts

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11



Sport- und Erlebnissräume für Kinder 2

Muay Thai

- ▶ 1939 | SA 12:00–13:00 Uhr
- ▶ 1940 | SA 12:00–13:00 Uhr

Karate für Kids

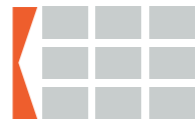
- ▶ 1944 | MI 16:00–17:20 Uhr
- ▶ 1945 | MI 16:00–17:20 Uhr

Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1–2 Jahre)

- ▶ 1963 | MO 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1948 | DI 17:00–18:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1949 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1951 | MI 18:00–20:00 Uhr



1951 SQUASH – „richtig lernen & spielen“ (Kat VI)

Mädchen & Jungen bis 13 Jahre

Squash ist eine sehr dynamische und sehr schnelle Sportart, bei der zwei Spieler abwechselnd einen kleinen Gummiball gegen eine Courtwand schlagen müssen, bevor der Gummiball den Boden zum zweiten Mal berührt. Dabei ist vor allem Schnelligkeit, Schlagtechnik, Ausdauer, Reaktion, Koordination und Spielwitz gefragt. Schläger und Getränke werden gestellt, bitte in Sportschuhen mit heller Sohle.

MI 04.11.–09.12.20, 18:00–20:00 Uhr, 6x, 60,- €

Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Squash Courts

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Sport- und Erlebnissräume für Kinder 2

Muay Thai

- ▶ 1939 | SA 12:00–13:00 Uhr
- ▶ 1940 | SA 12:00–13:00 Uhr

Karate für Kids

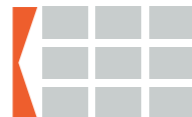
- ▶ 1944 | MI 16:00–17:20 Uhr
- ▶ 1945 | MI 16:00–17:20 Uhr

Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1–2 Jahre)

- ▶ 1963 | MO 09:30–10:30 Uhr
- ▶ 1948 | DI 17:00–18:00 Uhr

SQUASH – „richtig lernen & spielen“

- ▶ 1949 | MI 17:00–18:30 Uhr
- ▶ 1951 | MI 18:00–20:00 Uhr



1963 Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1–2 Jahre) (Kat VI)

Im Vordergrund steht spielerisches Erproben von Bewegungsformen und -abläufen. Mütter/Väter sollen aktiv die motorische Entwicklung ihrer Kinder unterstützen, sie erleben gemeinsam, dass Sport eine Menge Spaß macht und viele Lernerfolge (-erfahrungen) bringt. Dadurch fördern und steuern sie nachhaltig den späteren Entwicklungsprozess.

MO 17.08.–07.12.20, 09:30–10:30 Uhr, 12x, 66,- €

Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Mehrzweckhalle

JULI 2020								AUGUST 2020								SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11
OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10



Workshops

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr

Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020,
10:00–13:00 Uhr



Workshops

1440 One day Outdoor-Workshop (Kat IX)

Wir starten mit einem Walking Special rund um die Regattabahn. Danach nutzen wir die schöne Anlage des ASCD für ein Pilatesworkout unter freiem Himmel. Wir stärken, stretchen und entspannen den gesamten Körper. Anschließend gönnen wir uns eine Pause und nehmen uns Zeit für einen kleinen Snack. Zum Ausklang nutzen wir das beheizte Becken für eine Aktivität im Wasser. Wer sich beim Schwimmen ausklinken möchte, kann solange auf der schönen Anlage des ASCD verweilen.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, Badelatschen, Gymnastikmatte, Handtuch, Schwimmzeug. Bei Regen: Ausfall möglich!

FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr, 1x, 24,- € / Person

Louisa Marie Schüttke, ASCD Bushaltestelle vor dem Kanuleistungszentrum; Kruppstraße 30 a, 47055 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10	11

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1445 Zumba Special®

(Kat IX)

Zumba liegt voll im Trend - als TanzFitness zu lateinamerikanischer Musik. Die Teilnehmer tanzen und schwitzen bei Rhythmen aus Merengue, Reggaeton, Salsa, Samba, Cumbia und Calypso. Durch die Ganzkörper-Bewegungen gerät das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung und die Fettverbrennung wird angeregt – ein optimales Tanz-Fitness-Cardio-Training mit 100% Fun-Faktor! Let's go!

SA 31.10.–31.10.20, 10:00–11:00 Uhr, 1x, 7,- €

Katja Blindenbacher, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1446 Zumba Special®

(Kat IX)

Zumba liegt voll im Trend - als TanzFitness zu lateinamerikanischer Musik. Die Teilnehmer tanzen und schwitzen bei Rhythmen aus Merengue, Reggaeton, Salsa, Samba, Cumbia und Calypso. Durch die Ganzkörper-Bewegungen gerät das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung und die Fettverbrennung wird angeregt – ein optimales Tanz-Fitness-Cardio-Training mit 100% Fun-Faktor! Let's go!

SA 05.12.–05.12.20, 10:00–11:00 Uhr, 1x, 7,- €

Katja Blindenbacher, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1457 STRONG by Zumba®

(Kat IX)

Workshop

STRONG by Zumba® heißt das ultimative Trainingsprogramm für alle, sich synchron zur Musik zu bewegen und dabei so richtig auszuworken wollen. Die Musik ist genau auf das Training abgestimmt. Nie wieder Wiederholungen zählen! STRONG by Zumba® kombiniert hochintensives Intervalltraining (H.I.I.T.) und funktionelles Ganzkörpertraining zu einem anspruchsvollen Workout. Mithilfe von Eigengewichtsübungen werden Ausdauer, Tonus und Definition der großen Muskelgruppen und die Kraft des „Core“ verbessert. Die hochintensiven Intervalle bringen den Körper dazu, während, aber auch noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen. Doch keine Angst: Prinzipiell richtet sich das Programm an alle Leistungsstufen! Anfänger können die Intensität der Übungen variieren.

SA 31.10.–31.10.20, 11:30–12:30 Uhr, 1x, 7,- €

Katja Blindenbacher, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1458 STRONG by Zumba®

(Kat IX)

Workshop

STRONG by Zumba® heißt das ultimative Trainingsprogramm für alle, sich synchron zur Musik zu bewegen und dabei so richtig auszuworken wollen. Die Musik ist genau auf das Training abgestimmt. Nie wieder Wiederholungen zählen! STRONG by Zumba® kombiniert hochintensives Intervalltraining (H.I.I.T.) und funktionelles Ganzkörpertraining zu einem anspruchsvollen Workout. Mithilfe von Eigengewichtsübungen werden Ausdauer, Tonus und Definition der großen Muskelgruppen und die Kraft des „Core“ verbessert. Die hochintensiven Intervalle bringen den Körper dazu, während, aber auch noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen. Doch keine Angst: Prinzipiell richtet sich das Programm an alle Leistungsstufen! Anfänger können die Intensität der Übungen variieren.

SA 05.12.–05.12.20, 11:30–12:30 Uhr, 1x, 7,- €

Katja Blindenbacher, Squash- & Fitnesspark Lotharstraße 222, 47057 Duisburg, Gymnastikraum

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1601 Yoga für Einsteiger

(Kat XII)

Dieser Workshop richtet sich speziell an die Interessenten, die Yoga kennenlernen möchten, ist jedoch auch als Basis für einen Herbstkurs gedacht. (1017 / 1018). Bitte Kissen und warme Decke mitbringen, in bequemer Kleidung erscheinen.

SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr, 5 UStd. € 22,-

Marianne Wilms, Gym-Raum Jugendherberge, Kruppstraße 9, Sportpark Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12	13	
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19	20	
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26	27	
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3	4	
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10	11	

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr

Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1811 Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen (Kat XIII)

Zur Stärkung des Selbstvertrauens sowie Unterstützung der Zivilcourage werden effektive Befreiungs- und Verteidigungstechniken vorgestellt und trainiert, um sich in Notsituationen verteidigen zu können. Das Angebot richtet sich gezielt an Frauen zwischen 16–66 Jahren. Die Turnhalle befindet sich im Park neben der Kirche. Bitte den Gehwegen in den Park folgen.

In Kooperation mit der KG Bushido Dinslaken e.V.

SA 31.10.20, 14:30–17:30 Uhr, 1x, 24,- €

Schule Geibelstraße 41, 47057 Duisburg

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020,
10:00–13:00 Uhr



Workshops

1812 Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen (Kat XIII)

Zur Stärkung des Selbstvertrauens sowie Unterstützung der Zivilcourage werden effektive Befreiungs- und Verteidigungstechniken vorgestellt und trainiert, um sich in Notsituationen verteidigen zu können. Das Angebot richtet sich gezielt an Frauen zwischen 16 - 66 Jahren. Die Turnhalle befindet sich im Park neben der Kirche. Bitte den Gehwegen in den Park folgen.

In Kooperation mit der KG Bushido Dinslaken e.V.

SA 14.11.20, 14:30–17:30 Uhr, 4x, 24,- €

Michael Rituper, Schule Geibelstraße 41, 47057 Duisburg

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020,
10:00–13:00 Uhr



Workshops

1932 InlineSkating – Anfänger (Kinder) (Kat VI)

Fahrspaß auf acht Rollen

Dieses Kursangebot richtet sich an Kinder und vermittelt den Teilnehmern alle Grundtechniken des Inline-Skatings. Begonnen wird mit der Fallschule, dem Stoppen und Bremsen sowie der Vorwärtsfahrt. Später kommen Fahrtechniken wie Kurvenfahrten, Ausweichmanöver und Slalom fahren hinzu. Die Teilnahme ist aus Sicherheitsgründen nur mit kompletter Schutzausrüstung möglich. Daher bitte an Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer sowie Helm denken!

Anfängerkurs ohne Vorerfahrung

SA 12.09.–12.09.20, 10:00–12:00 Uhr, 1x, 15,- €

Sporthalle Süd, Mündelheimer Straße 129, 47259 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
28	29	30	1	2	3	4	5	32	27	28	29	30	31	1	2	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	12	33	3	4	5	6	7	8	9	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	19	34	10	11	12	13	14	15	16	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	26	35	17	18	19	20	21	22	23	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	2	36	24	25	26	27	28	29	30	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	9	37	31	1	2	3	4	5	6	42	5	6	7	8	9	10	11

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1933 InlineSkating – Anfänger (Kinder) (Kat VI)

Fahrspaß auf acht Rollen

Dieses Kursangebot richtet sich an Kinder und vermittelt den Teilnehmern alle Grundtechniken des Inline-Skatings. Begonnen wird mit der Fallschule, dem Stoppen und Bremsen sowie der Vorwärtsfahrt. Später kommen Fahrtechniken wie Kurvenfahrten, Ausweichmanöver und Slalom fahren hinzu. Die Teilnahme ist aus Sicherheitsgründen nur mit kompletter Schutzausrüstung möglich. Daher bitte an Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer sowie Helm denken!

Anfängerkurs ohne Vorerfahrung

FR 30.10.–30.10.20, 10:00–12:00 Uhr, 1x, 15,- €

Joachim Dodd, Sporthalle Süd, Mündelheimer Straße 129, 47259 Duisburg

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1934 InlineSkating – Anfänger (Kinder) (Kat VI)

Fahrspaß auf acht Rollen

Dieses Kursangebot richtet sich an Kinder und vermittelt den Teilnehmern alle Grundtechniken des Inline-Skatings. Begonnen wird mit der Fallschule, dem Stoppen und Bremsen sowie der Vorwärtsfahrt. Später kommen Fahrtechniken wie Kurvenfahrten, Ausweichmanöver und Slalom fahren hinzu. Die Teilnahme ist aus Sicherheitsgründen nur mit kompletter Schutzausrüstung möglich. Daher bitte an Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer sowie Helm denken!

Anfängerkurs ohne Vorerfahrung

SA 21.11.–21.11.20, 10:00–12:00 Uhr, 1x, 15,- €

Joachim Dodd, Sporthalle Süd, Mündelheimer Straße 129, 47259 Duisburg

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020,
10:00–13:00 Uhr



Workshops

1938 InlineSkating – Anfänger (Kinder) (Kat VI)

Fahrspaß auf acht Rollen

Dieses Kursangebot richtet sich an Kinder und vermittelt den Teilnehmern alle Grundtechniken des Inline-Skatings. Begonnen wird mit der Fallschule, dem Stoppen und Bremsen sowie der Vorwärtsfahrt. Später kommen Fahrtechniken wie Kurvenfahrten, Ausweichmanöver und Slalom fahren hinzu. Die Teilnahme ist aus Sicherheitsgründen nur mit kompletter Schutzausrüstung möglich. Daher bitte an Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer sowie Helm denken!

Anfängerkurs ohne Vorerfahrung

SA 05.12.–05.12.20, 10:00–12:00 Uhr, 1x, 15,- €

Sporthalle Süd, Mündelheimer Straße 129, 47259 Duisburg

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1935 InlineSkating – Fortgeschrittene (Kinder) (Kat VI)

Fahrspaß auf acht Rollen „sicher fahren & bremsen“

Dieses Kursangebot richtet sich an Kinder und vermittelt den Teilnehmern alle Grundtechniken des Inline-Skatings. Begonnen wird mit der Fallschule, dem Stoppen und Bremsen sowie der Vorwärtsfahrt. Später kommen Fahrtechniken wie Kurvenfahrten, Ausweichmanöver und Slalom fahren hinzu. Die Teilnahme ist aus Sicherheitsgründen nur mit kompletter Schutzausrüstung möglich. Daher bitte an Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer sowie Helm denken!

Fortgeschrittenenkurs

SA 12.09.–12.09.20, 10:00–12:00 Uhr, 1x, 15,- €

Sporthalle Süd, Mündelheimer Straße 129, 47259 Duisburg

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1936 InlineSkating – Fortgeschrittene (Kinder) (Kat VI)

Fahrspaß auf acht Rollen „sicher fahren & bremsen“

Dieses Kursangebot richtet sich an Kinder und vermittelt den Teilnehmern alle Grundtechniken des Inline-Skatings. Begonnen wird mit der Fallschule, dem Stoppen und Bremsen sowie der Vorwärtsfahrt. Später kommen Fahrtechniken wie Kurvenfahrten, Ausweichmanöver und Slalom fahren hinzu. Die Teilnahme ist aus Sicherheitsgründen nur mit kompletter Schutzausrüstung möglich. Daher bitte an Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer sowie Helm denken!

Fortgeschrittenenkurs

SA 31.10.–31.10.20, 10:00–12:00 Uhr, 1x, 15,- €

Frank Bauhaus, Sporthalle Süd, Mündelheimer Straße 129, 47259 Duisburg

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	1	4	5	6	7	8	9	10

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1937 InlineSkating – Fortgeschrittene (Kinder) (Kat VI)

Fahrspaß auf acht Rollen „sicher fahren & bremsen“

Dieses Kursangebot richtet sich an Kinder und vermittelt den Teilnehmern alle Grundtechniken des Inline-Skatings. Begonnen wird mit der Fallschule, dem Stoppen und Bremsen sowie der Vorwärtsfahrt. Später kommen Fahrtechniken wie Kurvenfahrten, Ausweichmanöver und Slalom fahren hinzu. Die Teilnahme ist aus Sicherheitsgründen nur mit kompletter Schutzausrüstung möglich. Daher bitte an Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer sowie Helm denken!

Fortgeschrittenenkurs

SA 21.11.–21.11.20, 10:00–12:00 Uhr, 1x, 15,- €

Frank Bauhaus, Sporthalle Süd, Mündelheimer Straße 129, 47259 Duisburg

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020								
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1958 InlineSkating - Fortgeschrittene (Kinder) (Kat VI)

Fahrspaß auf acht Rollen „sicher fahren & bremsen“

Dieses Kursangebot richtet sich an Kinder und vermittelt den Teilnehmern alle Grundtechniken des Inline-Skatings. Begonnen wird mit der Fallschule, dem Stoppen und Bremsen sowie der Vorwärtsfahrt. Später kommen Fahrtechniken wie Kurvenfahrten, Ausweichmanöver und Slalom fahren hinzu. Die Teilnahme ist aus Sicherheitsgründen nur mit kompletter Schutzausrüstung möglich. Daher bitte an Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer sowie Helm denken! **Fortgeschrittenenkurs**

SA 05.12.–05.12.20, 10:00–12:00 Uhr, 1x, 15,- €

Sporthalle Süd, Mündelheimer Straße 129, 47259 Duisburg

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1946 Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies (Intensiv-Workshop) (Kat VI)

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

In diesen speziellen Kursen, zur Stärkung des Selbstvertrauens sowie Unterstützung der Zivilcourage, werden realitätsbezogene Befreiungs- und Verteidigungstechniken vorgestellt und trainiert, um sich in Notfallsituationen verteidigen zu können. Ebenfalls muss im Laufe des Trainings die Reaktion geschult werden, um bei einem Angriff die Reaktionszeit, vom ersten Schreck bis zum Handeln, herabzusetzen. Es wird ebenfalls vermittelt, wie An- oder Übergriffe vermieden werden können. Bitte in bequemer Sportkleidung erscheinen! Die Turnhalle befindet sich im Park neben der Kirche. Bitte den Gehwegen in den Park folgen.

In Kooperation mit Bushido Dinslaken e.V.

SA 10.10.–10.10.20, 14:30–16:00 Uhr, 1x, 18,- €

Michael Rituper, Schule Geibelstraße 41, 47057 Duisburg, Turnhalle

OKTOBER 2020							NOVEMBER 2020							DEZEMBER 2020									
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1952 Zwergensprache – Workshop (Kat VI)

Für junge Eltern

In unserem Workshop können Eltern, deren Babys noch nicht sprechen (Kinder etwa zwischen 6 und 24 Monaten) in drei Stunden die Babyzeichensprache kennenlernen. Im ersten Teil des Vormittags gibt es Tipps zur Einführung und Umsetzung der Zwergensprache. Eltern bekommen zahlreiche Anregungen und Spielideen für den Alltag. Im zweiten Teil lernen sie dann praxisnah die etwa 40 wichtigsten Handzeichen für den Babyalltag. Informationen unter www.babyzeichensprache.com.

SA 15.08.–15.08.20, 10:00–13:00 Uhr, 1x, 30,- €, Paare 50,- €
Judith Grommes, Stadtsportbund Duisburg, Bertaallee 8b, 47055 Duisburg, Seminarraum OG

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5	6
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12	13
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19	20
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26	27
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3	4
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10	11

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr

Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1953 Trageworkshop

(Kat VI)

In Zwei Stunden bekommen die Eltern einen Einblick in die Welt des Tragens. Sie lernen eine Bindetechnik mit dem Tragetuch, bekommen eine kurze Einführung in die Theorie des Tragens, eine Übersicht über verschiedene Tragehilfen (was gibt es alles, was passt zu uns) und die Möglichkeit, verschiedene Tragehilfen auszuprobieren. Nähere Informationen unter www.babyzeichensprache.com.

SA 12.09.–12.09.20, 10:00–13:00 Uhr, 1x, 30,- €

Judith Grommes, Stadtsportbund Duisburg, Bertaallee 8b, 47055 Duisburg, Seminarraum OG

JULI 2020							AUGUST 2020							SEPTEMBER 2020						
KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S	KW	M	D	M	D	F	S
28	29	30	1	2	3	4	32	27	28	29	30	31	1	37	31	1	2	3	4	5
29	6	7	8	9	10	11	33	3	4	5	6	7	8	38	7	8	9	10	11	12
30	13	14	15	16	17	18	34	10	11	12	13	14	15	39	14	15	16	17	18	19
31	20	21	22	23	24	25	35	17	18	19	20	21	22	40	21	22	23	24	25	26
32	27	28	29	30	31	1	36	24	25	26	27	28	29	41	28	29	30	1	2	3
33	3	4	5	6	7	8	37	31	1	2	3	4	5	42	5	6	7	8	9	10

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr

Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



Workshops

1972 Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre) (Kat VI)

Zauberschlaue und löwenstarke Kinder wissen, wie sie mit den alltäglichen Konfliktsituationen umgehen. Sie bleiben ruhig und entspannt, wie echte Löwen und holen sich das gute Gefühl in ihr Leben. Gemeinsam erarbeiten wir die besten Strategien im Umgang mit Beleidigungen und was zu tun ist, wenn ihnen jemand etwas wegnimmt. Darüber hinaus zeigen wir den Kindern auf, was sie machen können, wenn sie jemand anfasst und wie sie richtig Hilfe holen. Das Training ist dabei interaktiv und sofort anwendbar. Zum Abschluss des Workshops findet am Sonntag ab 13.30 Uhr eine halbstündige Elterninfo statt.

SA 21.11.–22.11.20, 10:00–14:00 Uhr, 2x, 96,- €

Judith Grommes, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Gymnastikhalle 1

OKTOBER 2020								NOVEMBER 2020								DEZEMBER 2020							
KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S	KW	M	D	M	D	F	S	S
41	28	29	30	1	2	3	4	45	26	27	28	29	30	31	1	50	30	1	2	3	4	5	6
42	5	6	7	8	9	10	11	46	2	3	4	5	6	7	8	51	7	8	9	10	11	12	13
43	12	13	14	15	16	17	18	47	9	10	11	12	13	14	15	52	14	15	16	17	18	19	20
44	19	20	21	22	23	24	25	48	16	17	18	19	20	21	22	53	21	22	23	24	25	26	27
45	26	27	28	29	30	31	1	49	23	24	25	26	27	28	29	54	28	29	30	31	1	2	3
46	2	3	4	5	6	7	8	50	30	1	2	3	4	5	6	1	4	5	6	7	8	9	10

One day Outdoor-Workshop

▶ 1440 | FR 14.08.2020, 09:30–13:30 Uhr

Zumba Special®

▶ 1445 | SA 31.10.2020, 10:00–11:00 Uhr

▶ 1446 | SA 05.12.2020, 10:00–11:00 Uhr

STRONG by Zumba®

▶ 1457 | Sa 31.10.2020, 11:30–12:30 Uhr

▶ 1458 | Sa 05.12.2020, 11:30–12:30 Uhr

Yoga für Einsteiger

▶ 1601 | SA 08.08.2020, 09:00–13:00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

▶ 1811 | SA 31.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

▶ 1812 | SA 14.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

▶ 1946 | SA 10.10.2020, 14:30–16:00 Uhr



Selbstbehauptungstraining für Kinder (6–12 Jahre)

▶ 1972 | SA/SO 21./22.11.2020, 10:00–14:00 Uhr

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

Anfängerkurse

▶ 1932 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1933 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1934 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1938 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

„sicher fahren & bremsen“

▶ 1935 | SA 12.09.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1936 | SA 31.10.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1937 | SA 21.11.2020, 10:00–12:00 Uhr

▶ 1958 | SA 05.12.2020, 10:00–12:00 Uhr

Zwergensprache

▶ 1952 | SA 15.08.2020, 10:00–13:00 Uhr

Trageworkshop

▶ 1953 | SA 12.09.2020, 10:00–13:00 Uhr



SPORTBILDUNGSWERK

des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V.

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Außenstelle Stadtsportbund Duisburg e.V.

Geschäftsstelle

Bertaallee 8b · 47055 Duisburg

Geschäftszeiten

Mo–Mi 8.00–16.00 Uhr

Do 8.00–15.30 Uhr

Fr 8.00–15.00 Uhr

Telefonzeiten

8.30–15.30 Uhr (Mittagspause

8.30–15.00 Uhr 12.00–12.30 Uhr)

8.30–14.30 Uhr

SportBildungswerk-Team

Außenstellenleiter

Uwe Busch

Päd. Leiter

Sebastian Staats

Päd. Mitarbeiterin

Dorothea Rosenberg

☎ 3000-883

Verwaltung

Susanne Walther

☎ 3000-880

Janine Kohls

☎ 3000-881

Kanustation

Nico Peschel

peschel@ssb-duisburg.de

Kurs-Anmeldung

Bankverbindung

SportBildungswerk Duisburg · Sparkasse Duisburg

IBAN: DE46 3505 0000 0209 0001 81, BIC: DUISDE33XXX

Gläubiger-ID: 70 013 00000 143239

Impressum SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V.
Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg
Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang, Martin Wonik
Telefon: 0203 7381-769, Fax: 0203 7381-3769
E-Mail: bildungswerk@lsb-nrw.de
VR 1919 Amtsgericht DU · Ust-IdNr: DE813879655

Redaktion Sebastian Staats, Aussenstelle SSB Duisburg

Gestaltung Nokke Ky, Patrick Beck, Pori, Finnland

Fotos Bilddatenbank LSB NRW | A. Bowinkelmann

