

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



AktivSommer 2021

Sport im Juni und in den Sommerferien!



StadtSportbund
Duisburg



SPORTBILDUNGSWERK NRW

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

(Mittagspause 12.00 - 12.30 Uhr)

Ansprechpartnerinnen

Susanne Walther Tel: 3000-880

Janine Kohls Tel: 3000-881

Dorothea Rosenberg Tel: 3000-883

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de

Bankverbindung

SportBildungswerk Duisburg · Sparkasse Duisburg

IBAN: DE46 3505 0000 0209 0001 81, BIC: DUISDE33XX

Gläubiger-ID: 70 013 00000 143239

Impressum

Herausgeber: SportBildungswerk NRW e. V.

Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg

Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang, Sebastian
Staats

Telefon: 0203-7381 769

Fax: 0203-7381 3769

E-Mail: bildungswerk@blsb-nrw.de

VR 1919 Amtsgericht Duisburg

Ust-IdNr: DE813879655

Redaktion: Dorothea Rosenberg, Stefan Marx,

Außenstelle SSB Duisburg

Fotos: Bilddatenbank LSB NRW | A. Bowinkelmann,
shutterstock.com, Eigenarchiv

Finde heraus, was gut für dich ist!

So können Sie den AktivSommer buchen:
telefonisch 0203 3000 880/881/883 oder
unter sportbildungswerk@ssb-duisburg.de

Sie haben die Wahl:

Ein Kurs

Sie buchen einen kompletten Kurs. Die Kursgebühr steht beim jeweiligen Angebot. Kursnummern **2001-2007** auf S. 4

Alle!

Vom 05.07. bis 13.08.2021 dürfen Sie an jeder Einheit teilnehmen und zahlen für die Teilnahmekarte 95,- €. Angebotsnummer: **2009** auf S. 4-11

3 aus 146

Vom 14.06. bis 13.08.2021 können Sie aus allen angebotenen Sportstunden drei Stunden auswählen. Wählen Sie dreimal das gleiche Thema oder drei unterschiedliche Stunden. Oder Sie gehen mit zwei anderen netten Menschen zu einem Termin. Wir schicken Ihnen drei Eventbänder per Post, die Sie zum jeweiligen Stundenbeginn bei der Kursleitung abgeben. 6, 9 oder 12 Bänder sind natürlich auch möglich! 28,- € für 3 Einheiten.

Angebotsnummer: **2008** auf S. 4-11

Und dann haben wir noch unsere tollen Angebote mit Kooperationspartnern, die Sie auf Seite 12 finden!

Corona

Liebe AktivSommer-Interessierte, unser Programm ist so gestaltet, dass wir flexibel auf unterschiedliche Corona-Entwicklungen reagieren können und Angebote, die z.B. in der Halle geplant sind, auch Outdoor oder Online stattfinden können. Diese sind dann entsprechend gekennzeichnet. Falls Sie keine andere Information erhalten, gilt jeweils das erstgenannte Symbol bzw. die Angabe in der Kursbeschreibung. Folgende Symbole werden verwendet:





Fit & Gesund



Fit sein möchte jeder, gesund bleiben auch. Dafür trainieren wir!

- 2001** Do | 17.06. - 12.08. | 9 x | 10:00 - 11:30 Uhr | 65,- €
 Do | 08.07. - 12.08. | 6 x | 10:00 - 11:30 Uhr | 45,- €
 Sportschule Wedau | A. Neuburger

Gesund & vital (75+)



Ein Kräftigungsprogramm - abgestimmt auf die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer/innen. Incl. Ausdauer fördernder Einheiten.

- 2002** Di | 06.07. - 10.08. | 6 x | 10:00 - 11:30 Uhr | Raffelberg
 U. Stoppel-Oles | 45,- €

Laufen leicht gemacht



Wer endlich (wieder) laufen möchte, findet hier genau den richtigen Einstieg.

- 2003** Mi | 07.07. - 11.08. | 6 x | 18:15 - 19:15 Uhr
 Freigelände Sportschule/Sportpark | A. Neuburger | 33,- €

Rückengymnastik



Mit viel Bewegung, Dehnung und Kräftigung wirken wir den vielfachen Ursachen von Rückenproblemen entgegen.

- 2004** Do | 08.07. - 12.08. | 6 x | 17:00 - 18:00 Uhr
 Sportschule | E. Saborowski | 38,- €

Tennis testen



Für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen. Eine gute technische Grundausbildung bietet Spaß und viel Spiel.

- 2005** Mo | 05.07. - 09.08. | 6 x | 18:00 - 19:00 Uhr
 Tennishalle, Margaretenstr. | A. Neuburger | 60,- €

Wirbelsäulengymnastik für Senioren/innen (70+)



Mit funktionellen Übungsfolgen werden die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen.

- 2007** Mo | 12.07. - 09.08. | 5 x | 09:30 - 11:00 Uhr |
 Squash- und Fitnesspark Lotharstr. | H. Hambuch | 38,- €

Aktiv Fitness



Beruf und Freizeit fordern gute Kondition von uns - mach mit, bleib fit!

Di | 03.08. | 19:00 - 20:00 Uhr | Sportpark | L. Cervik

Aktiv vorbeugen - Rückentraining



Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern!

Mi | 14.07., 28.07., 11.08. | 17:00 - 18:00 Uhr | Sportschule Wedau
A. Neuburger

AquaJogging



Ein Outdoor-Angebot im beheizten Schwimmbaden des DSV 98.

Mi | 16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07., 04.08., 11.08.
12:15 - 13:00 Uhr | DSV 98 | D. Rosenberg

Aua! Nacken



Nacken- und Schultermuskulatur werden mobilisiert, gekräftigt, gedehnt. Schmerz lass nach.

Do | 29.07. | 18:00 - 19:00 Uhr | Lotharstr. | S. Müller

Bodystyling



Gesteigerte Fettverbrennung hilft der Figur „auf die Sprünge“. Viele Wiederholungen sind nötig.

Di | 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07. | 18:30 - 19:30 Uhr
Sportschule Wedau | A. Dietel

Brain & Body Fit



Bewegung für Körper und Geist - so bleibt die Leistungsfähigkeit länger erhalten!

Mo | 14.06., 21.06., 28.06., 05.07., 12.07., 19.07., 10:00 - 11:00 Uhr
Sportschule Wedau | C. Zarth

Core Fitness



Beim Core-Training liegt der Fokus auf der Körpermitte, d. h. die Muskulatur, die sich zwischen Zwerchfell und Hüfte befindet.

Di | 27.07., 03.08., 10.08. | 18:00 - 19:00 Uhr | L. Cervik

Elkes Special



Lassen Sie sich überraschen zwischen Rückengymnastik und Mini-Trampolin.

Do | 17.06, 24.06., 01.07. | 17:00 - 18:00 Uhr | Sportschule Wedau
E. Saborowski

Entspannung



Entspannungstechniken fördern das allgemeine Wohlbefinden und stellen ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung her.

Mo | 26.07., 02.08. | 11:00 - 12:00 Uhr | Sportschule Wedau
C. Zarth

Entspannung & Yoga



Für einen ruhigen Wochenbeginn.

Mo | 05.07., 12.07., 19.07. | 11:00 - 12:00 Uhr | Sportschule Wedau
C. Zarth

Fit in den Sommer



Ein schöner Mix aus Cardio-, Kräftigungs- und Beweglichkeitselementen, um mit viel guter Laune fit in den Sommer zu starten.

Di | 15.06. | 18:00 - 19:00 Uhr | nur Online | C. Zarth

Fit mit Ball



Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining und bei jeder Einheit ist ein anderer Ball mit im Spiel!

Fr | 18.06., 25.06., 02.07. | 16:00 - 17:00 Uhr | Sportschule Wedau
S. Marx

Fitness Start Up



Das Programm zum Gesundbleiben für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen. Macht Spaß und beginnt mit einfachen Übungen für Kraft, Koordination und Ausdauer.

Mi | 07.07., 21.07., 04.08. | 17:00 - 18:00 Uhr | Sportschule Wedau
A. Neuburger

Functional Fitness



Ein spannendes Outdoor Workout - für Einsteiger und Fortgeschrittene, mal etwas Anderes ausprobieren!

Mo | 26.07., 02.08., 09.08. | 09:00 - 10:00 Uhr | Sportpark
Chr. Louis



Gesund & Leistungsfähig 60+



Ein Kräftigungsprogramm, abgestimmt auf die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer/innen.

Fr | 06.08., 13.08. | 10:30 - 12:00 Uhr | Lotharstr. | M. Goncalves

Gesundheit



Themen zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit.

Mo | 26.07., 02.08. | 10:00 - 11:00 Uhr | Sportschule Wedau
C. Zarth

Gesundheit erhalten



Je älter man ist, desto wichtiger ist eine gute Gesundheit. Mit kleinen Übungen kann man viel erreichen!

Mi, 14.07. | 10:00 - 11:00 Uhr |

Mi, 28.07. | 09:30 - 10:30 Uhr | Lotharstr. | H. Hambuch

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



Einseitiger Be-/Überbelastung wird durch Muskelkräftigung entgegengewirkt.

Mo, 14.06., 21.06., 28.06., | 18:00 - 19:00 Uhr |

Nur Online | A. Neuburger

HIIT



„Hoch Intensives Intervall Training“ - noch Fragen?

Do | 22.07. 09.00 - 10:00 Uhr | Sportpark | L. Schüttke



KanuFun



An der Kanustation (Bertaallee) gibt's eine kurze Anleitung. Dann paddeln wir auf dem Parallelkanal.

Mi, 21.07. | 10:00 - 11:30 Uhr | Kanustation | H. Günther

Loslassen



Entspannungstechniken - und welche passt zu mir?

Do, 15.07. | 18:00 - 19:00 Uhr | Lotharstr. | S. Müller

Mini Trampolin



Für jede Altersklasse geeignet! Leichtes Federn und Springen verbessert Ausdauer und Kraft.

Do | 05.08. | 18:00 - 19:00 Uhr | Sportschule Wedau
E. Saborowski

Pilates



Gut für den Rücken, gut für die Haltung. Und die Beweglichkeit verbessert sich auch.

Di | 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 20.07. | 16:00 - 17:00 Uhr
Sportschule Wedau | D. Rosenberg

Pilates & more



Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen.

Di | 15.06., 22.06. | 09:00 - 10:00 Uhr | Nur Online | P. Schüttke

Po, Bauch, Bein...



Effektive Übungen zum Straffen der Problemzonen - oder einfach nur weil's Spaß macht.

Di | 27.07., 10.08. | 19:00 - 20:00 Uhr | Sportpark | L. Cervik

Power Fitness



Etwas Fitness wird mitgebracht, dann powern wir los!
Do, 08.07. | 09:00 - 10:00 Uhr | Sportpark | L. Schüttke

Re - Yo



Eine Kombination aus Rehasport und Yogaübungen zum Dehnen und Ausrichten des Körpers.
Do, 12.08. | 18:00 - 19:00 Uhr | Lotharstr. | S. Müller

Rund rum fit



Ausgleich zum Alltag: Fit werden, fit bleiben ist die Devise. Immer etwas Neues ausprobieren!
Do | 08.07., 15.07., 22.07., 05.08. | 18:00 - 19:30 Uhr | Sportschule Wedau | Neuburger/Rosenberg

Schwimm-Vergnügen



Locker und entspannt im beheizten Außenbecken Im DSV 98 schwimmen, auch Techniktipps erhalten.
Mo, 05.07. | 12:00 - 13:00 Uhr | Mi, 28.07. | 11:00 - 12:00 Uhr
Di, 03.08. | 18:00 - 19:00 Uhr | Do, 12.08. | 16:00 - 17:00 Uhr
DSV 98 beheiztes Außenbecken | A. Neuburger

Step & Style



Das ist ein dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik für alle!
Do | 08.07., 22.07. | 18:00 - 19:00 Uhr | Sportschule Wedau
E. Saborowski

Tabata



Bekannte gymnastische Übungen in einer Belastungsphase von 20 Sekunden wechseln mit kurzen Pausen (10 sec.) ab. Es macht Spaß, an die Grenzen zu gehen.
Di | 27.07., 10.08. | 16:30 - 17:30 Uhr | Sportschule Wedau
D. Rosenberg

Tai Chi



Unser neuer Kursleiter Meister Salih Erhan stellt sich vor. Stand- und Atemübungen sowie Standmeditationen werden praktiziert. Sie dienen dazu, die Gelenke zu lockern, den ganzen Körper zu entspannen und die Körperhaltung nach und nach so zu verändern, dass ungünstige Gelenkbelastungen vermieden werden.
Mi | 28.07., 04.08., 11.08. | 17:30 - 18:30 Uhr | Sportschule Wedau
S. Erhan



T-Bow



30 Minuten Ausdauertraining, 20 Minuten Kräftigung, Entspannungsphase und Schluss!

Do 15.07. | 18:00 - 19:00 Uhr | Sportschule Wedau | E. Saborowski

Vinyasa Yoga



Die Körperübungen (Asanas) werden in fließenden Bewegungen aneinandergereiht. Ein dynamischer Yogastil!

Mo | 12.07., 19.07., 26.07., 02.08., 09.08. | 18:00 - 19:00 Uhr

Lotharstr. | N. Travnitschek

Walking



Wir genießen die Ruhe entlang der Regattabahn und starten gut in den neuen Tag.

Di, 03.08. | 08:00 - 09:00 Uhr | Sportpark | D. Rosenberg

Walken & Pilates



Wir walken an der Regattabahn und legen Zwischenstopps für kleine Pilates-Einheiten ein.

Do, 15.07. | 09:00 - 10:00 Uhr | Sportpark | L. Schüttke

Yoga Flow



Fließendes Yoga ist ein tolles Training für den Körper. Atmung und Bewegung verschmelzen und man kommt in einen dynamischen Flow. Endlich mal abschalten.

Do, 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08. | 19:00 - 20:00 Uhr

Lotharstr. | S. Müller

Zumba® Fitness



Fitnessstraining zu südamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Samba, Merengue und Cumbia.

Di | 15.06., 22.06., 29.06. | 17:30 - 18:30 Uhr | Online

S. Oettel

Mi | 07.07., 14.07., 21.07. | 19:00 - 20:00 Uhr | Sportpark

A. Niemann-Kremer

Fr | 18.06., 25.06. | 17:30 - 18:30 Uhr | Online

Fr | 30.07., 06.08., 13.08. | 17:30 - 18:30 Uhr | Lotharstr.

K. Blindenbacher

Zumba meets Bellydance



Ein körperbetontes Fitnessstraining zu südamerikanischen und orientalischen Klängen.

Mi | 28.07., 04.08., 11.08. | 19:00 - 20:00 Uhr | Sportpark

A. Niemann-Kremer



Diese Angebote zählen nicht zum AktivSommer!

Tennis trainieren & spielen



Modernes Techniktraining für Tennisspieler/innen mit Vorkenntnissen. Fortschritte machen ist schön! Ein lockeres Match schließt die Einheit ab.

2006 Mo | 05.07. - 16.08. | 6 x | 19:00 - 20:30 Uhr | Tennishalle, Margaretenstr. | A. Neuburger | 98,- €

AquaFitness



Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft - im beheizten Schwimmbecken des DSV 98 (Beckentiefe durchgehend zwei Meter).

2046 05.07. - 16.08. | 17:15 - 18:00 Uhr (7x) | 49,- €
Gierke-Schmitz/Haupt

2047 05.07. - 16.08. | 18:00 - 18:45 Uhr (7x) | 49,- €
Gierke-Schmitz/Haupt

2048 07.07. - 11.08. | 17:15 - 18:00 Uhr (6x) | 42,- € | N. Roller

2049 07.07. - 11.08. | 18:00 - 18:45 Uhr (6x) | 42,- € | N. Roller

2050 26.06. - 25.09. | 11:30 - 12:15 Uhr (14x) | 98,- € | N.N.

2051 26.06. - 25.09. | 12:15 - 13:00 Uhr (14x) | 98,- € | N.N.

Stand Up Paddling

SUP & More



Eine kleine Paddel-Tour über die 6-Seen-Platte, dann ein Yoga Workout auf dem Brett.

2052 Di, 13.07.2021 | 16:00 - 17:30 Uhr | 29,- € | Wolfsee
Lani-Sup-Team

SUP- Frühstückstour



Am frühen Morgen die Seen genießen und nach dem Paddeln ‚Petit Déjeuner‘ (Kaffee + Croissants)

2053 Sa, 14.08. | 08:00 - 09:30 Uhr | 29,- € | Wolfsee
Lani-Sup-Team

Vollmond-SUP



Erlebt mit uns die Sechs-Seen-Platte bei Vollmond in Dunkelheit und bei vollkommener Ruhe.

2054 Sa, 24.07. | ca. 21:00 - 23:00 Uhr | 29,- € | Wolfsee
Lani-Sup-Team



One Day Outdoor



Wir starten mit einem Walk & Workout an der Regattabahn. Auf dem Gelände des ASCD folgt ein Pilates-Workout. Wassergymnastik ergänzt das Programm. Schwimmen im beheizten Becken und/oder Entspannen auf dem Gelände.

2055 Fr, 25.06.

2056 Di, 24.08.

jeweils 09:30 - 13:15 Uhr | à 30,- €

P. Schüttke, L. Schüttke

Das neue Angebot für Kinder

Fußball trifft Kampfkunst (10 - 14 J.)



Wir starten mit einer Runde Fußball unter Leitung von Horst Nelles. Üben, spielen, richtig in Bewegung kommen.

Dann wird zu Salih Erhan gewechselt: Kampfkunst für Kinder. Körperbeherrschung wird geschult, Angriff- und Abwehrtechniken erlernt. Verbesserung der Atmung, Konzentration und Beweglichkeit, Förderung der geistigen und körperlichen Ausgeglichenheit sind nur einige der Ziele.

2058 Mi | 28.07., 04.08., 11.08. | 15:00 - 17:00 Uhr | Sportschule Wedau | H. Nelles und S. Erhan

Liebe Eltern,

hier findet Ihr noch weitere Ferienangebote für Kinder:
<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/duisburg/angebote/projekte/ferienfun/camps/piratencamp>

Sport im Park - kostenfreie Teilnahme

Rückenfit



Do | 08.07. - 12.08. | 18:00 - 19:00 Uhr | Treffpunkt: Parkplatz Biegerhof | J. Dodd

Rückenfit & Entspannung



Di | 06.07. - 17.08. | 19:15 - 20:15 Uhr | DSV 98, Freigelände C. Krajewski

Extra-Wochenplan für den Juni

Mo 14.06.	Di 15.06.	Mi 16.06.	Do 17.06.	Fr 18.06.
	09:00 - 10:00 Pilates & More			
10:00 - 11:00 Brain & Body fit			10:00 - 11:30 Fit & Gesund	
		12:15 - 13:00 AquaJogging		
	16:00 - 17:00 Pilates			16:00 - 17:00 Fit mit Ball
	17:30 - 18:30 Zumba® Fitness		17:00 - 18:00 Elkes Special	17:30 - 18:30 Zumba® Fitness
18:00 - 19:00 Gesundheitsorientiertes Krafraining	18:00 - 19:00 Fit in den Sommer			
	18:30 - 19:30 Bodystyling			

Mo 21.06.	Di 22.06.	Mi 23.06.	Do 24.06.	Fr 25.06.
	09:00 - 10:00 Pilates & More			One Day Outdoor siehe Seite 13
10:00 - 11:00 Brain & Body fit			10:00 - 11:30 Fit & Gesund	
		12:15 - 13:00 AquaJogging		
	16:00 - 17:00 Pilates			16:00 - 17:00 Fit mit Ball
	17:30 - 18:30 Zumba® Fitness		17:00 - 18:00 Elkes Special	17:30 - 18:30 Zumba® Fitness
18:00 - 19:00 Gesundheitsorientiertes Krafraining				
	18:30 - 19:30 Bodystyling			

Mo 28.06.	Di 29.06.	Mi 30.06.	Do 01.07.	Fr 02.07.
10:00 - 11:00 Brain & Body fit			10:00 - 11:30 Fit & Gesund	
		12:15 - 13:00 AquaJogging		
	16:00 - 17:00 Pilates			16:00 - 17:00 Fit mit Ball
	17:30 - 18:30 Zumba® Fitness		17:00 - 18:00 Elkes Special	
18:00 - 19:00 Gesundheits- orientiertes Krafraining			Rückenfit siehe Seite 13	
	18:30 - 19:30 Bodystyling			



Wochenplan Sommerferien

Mo 05.07.	Di 06.07.	Mi 07.07.	Do 08.07.
			09:00 - 10:00 Power Fitness
10:00 - 11:00 Brain & Body fit	10:00 - 11:30 Gesund & vital ab 60		10:00 - 11:30 Fit & Gesund
11:00 - 12:00 Entspannung & Yoga		12:15 - 13:00 AquaJogging	
12:00 - 13:00 Schwimmver- gnügen			
Aqua Fitness siehe Seite 12	16:00 - 17:00 Pilates	17:00 - 18:00 Fitness start up	17:00 - 18:00 Rücken- Gymnastik
18:00 - 19:00 Tennis testen	18:30 - 19:30 Bodystyling	Aqua Fitness siehe Seite 12	18:00 - 19:00 Step & style
Tennis trainieren & spielen siehe Seite 12	Rückenfit... siehe Seite 13	18:15 - 19:15 Laufen leichtge- macht	18:00 - 19:30 Rund rum fit
		19:00 - 20:00 Zumba® Fitness	19:00 - 20:00 Yogaflow

Mo 12.07.	Di 13.07.	Mi 14.07.	Do 15.07.
09:30 - 11:00 Wirbels.gymnas- tik 70+			09:00 - 10:00 Walken & Pilates
10:00 - 11:00 Brain & Body fit	10:00 - 11:30 Gesund & vital ab 60	10:00 - 11:00 Gesundheit erhalten	10:00 - 11:30 Fit & Gesund
11:00 - 12:00 Entspannung & Yoga		12:15 - 13:00 AquaJogging	
	SUP siehe Seite 12		17:00 - 18:00 Rücken- Gymnastik
18:00 - 19:00 Vinyasa Yoga		17:00 - 18:00 Ak- tiv vorbeugen...	18:00 - 19:00 T-Bow
18:00 - 19:00 Tennis testen		18:15- 19:15 Laufen leichtge- macht	18:00 - 19:30 Rund rum fit
	18:30 - 19:30 Bodystyling	19:00 - 20:00 Zumba® Fitness	18:00 - 19:00 Loslassen
			19:00 - 20:00 Yogaflow

Mo 19.07.	Di 20.07.	Mi 21.07.	Do 22.07.
09:30 - 11:00 Wirbels.gymnas- tik 70+			09:00 - 10:00 HIIT
10:00 - 11:00 Brain & Body fit	10:00 - 11:30 Gesund & vital ab 60	10:00 - 11:30 Kanufun	10:00 - 11:30 Fit & Gesund
11:00 - 12:00 Entspannung & Yoga		12:15 - 13:00 AquaJogging	
	16:00 - 16:45 Pilates		
18:00 - 19:00 Vinyasa Yoga		17:00 - 18:00 Fitness start up	17:00 - 18:00 Rückengymnastik
18:00 - 19:00 Tennis testen		18:15- 19:15 Laufen leichtge- macht	18:00 - 19:00 Step & style
	18:30 - 19:30 Bodystyling	19:00 - 20:00 Zumba® Fitness	18:00 - 19:30 Rund rum fit
			19:00 - 20:00 Yogaflow

Mo 26.07.	Di 27.07.	Mi 28.07.	Do 29.07.	Fr 30.07.
09:00 - 10:00 Functional Fitness			10:00 - 11:30 Fit & Gesund	
09:30 - 11:00 Wirbels.gym- nastik 70+	10:00 - 11:30 Gesund & vital ab 60	09:30 - 10:30 Gesundheit erhalten		
10:00 - 11:00 Gesundheit		11:00 - 12:00 Schwimmver- gnügen		
11:00 - 12:00 Entspannung				
		Fußball, Kampfkunst... siehe S. 13	17:00 - 18:00 Rücken- Gymnastik	17:30 - 18:30 Zumba® Fitness
18:00 - 19:00 Vinyasa Yoga	16:30 - 17:30 Tabata	17:00 - 18:00 Aktiv vorbeu- gen ...		
18:00 - 19:00 Tennis testen	18:00 - 19:00 Core Fit.	17:30 - 18:30 Tai-Chi	18:00 - 19:00 Aua! Nacken	
	19:00 - 20:00 Po, Bauch, Bein	18:15 - 19:15 Laufen leicht- gemacht	19:00 - 20:00 Yogaflow	
		19:00 - 20:00 Zumba® meets Bellydance		

Mo 02.08.	Di 03.08.	Mi 04.08.	Do 05.08.	Fr 06.08.
09:00 - 10:00 Functional Fitness	08:00 - 09:00 Walking		10:00 - 11:30 Fit & Gesund	
09:30 - 11:00 Wirbels.gym- nastik 70+	10:00 - 11:30 Gesund & vital ab 60			10:30 - 12:00 Gesund & Leistungs- fähig
10:00 - 11:00 Gesundheit		12:15 - 13:00 AquaJogging		
11:00 - 12:00 Entspannung				
			17:00 - 18:00 Rücken- Gymnastik	17:30 - 18:30 Zumba® Fitness
18:00 - 19:00 Vinyasa Yoga	18:00 - 19:00 Schwimmver- gnügen	17:00 - 18:00 Fitness start up	18:00 - 19:00 Mini Tram- polin	
18:00 - 19:00 Tennis testen	18:00 - 19:00 Core Fitness	17:30 - 18:30 Tai-Chi	18:00 - 19:30 Rund rum fit	
	19:00 - 20:00 Aktiv Fitness	18:15- 19:15 Laufen leicht- gemacht	19:00 - 20:00 YogaFlow	
		19:00 - 20:00 Zumba meets Bellydance		



Mo 09.08.	Di 10.08.	Mi 11.08.	Do 12.08.	Fr 13.08.
09:00 - 10:00 Functional Fitness			10:00 - 11:30 Fit & Gesund	
09:30 - 11:00 Wirbels.gym- nastik 70+	10:00 - 11:30 Gesund & vital ab 60			10:30 - 12:00 Gesund & Leistungs- fähig
		12:15 - 13:00 AquaJogging		
	16:30 - 17:30 Tabata		16:00 - 17:00 Schwimmver- gnügen	17:30 - 18:30 Zumba® Fitness
18:00 - 19:00 Vinyasa Yoga		17:00 - 18:00 Aktiv vorbeu- gen ...	17:00 - 18:00 Rückengym- nastik	
18:00 - 19:00 Tennis testen	18:00 - 19:00 Core Fitness	17:30 - 18:30 Tai-Chi	18:00 - 19:00 Re - Yo	
	19:00 - 20:00 Po, Bauch, Bein	18:15- 19:15 Laufen leicht- gemacht		
		19:00 - 20:00 Zumba meets Bellydance		

Veranstaltungsorte

Die Veranstaltungsorte liegen in fußläufiger Erreichbarkeit, ca. 10-minütige Wege.

- **Sportschule Wedau**
Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg
- **Tennishalle**
(Eingang Margaretenstraße)
- **Vereinsanlage DSV 98**
Kruppstraße 26,
47055 Duisburg
- **Kanustation Duisburg**
Bertaallee 16, 47055 Duisburg
- **Sportpark Duisburg**
Treffpunkt Bertaallee 8
47055 Duisburg
- **Squash und Fitnesspark**
Lotharstraße 222
47057 Duisburg

Quelle des Kartenmaterials:

© Bundesamt für Kartographie und Geodäsie, Frankfurt am Main

Finde heraus, was gut für dich ist!

Anfang Juli veröffentlichen wir
unsere Sportangebote für die
zweite Jahreshälfte!

geplanter Kursbeginn: 23.08.2021

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



Sportangebote 2. Halbjahr 2021



StadtSportbund
Duisburg

