

## Unsere Angebote

### AquaJogging

Ein outdoor-Angebot im beheizten Schwimmbaden des DSV 98.  
Di 09.07., 16.07., 23.07., 30.07., 13.08. | 12:15 – 13:00 Uhr DSV 98  
| D. Rosenberg

### Balance/Sturzprophylaxe

Je älter man wird, desto wichtiger ist eine gute Balance. Mit kleinen Übungen kann man viel erreichen und trägt gleichzeitig zur Sturzprophylaxe bei.  
Mi, 31.07., 16:00 – 17:00 Uhr | Mo, 12.08., 10:30 – 11:30 Uhr  
Gym 1 | A. Neuburger

### Bewegung & Spaß für jedes Alter

Leichte Bewegungen, ungewöhnliche Übungen, die niemanden überfordern, helfen uns auch im Alter geistig und körperlich fit zu bleiben.  
Di | 09.07., 23.07., 06.08., 13.08. | 10:30 – 11:30 Uhr | Gym 2  
A. Schacht-Wilhelmi

### Body & Balance

Training mit dem Bosu - der großen Halbkugel, die beidseitig eingesetzt werden kann. Bauch, Rücken und Balance.  
Mo 08.07., 16:30 – 17:30 Uhr | Do 25.07., 16:00 – 17:00 Uhr  
Mi 07.08., 16:15 – 17:15 Uhr | Gym 1 | D. Rosenberg

### BodyAktiv

Beruf und Freizeit fordern gute Kondition von uns – mach mit, bleib fit!  
Di 09.07., 19:00 – 20:00 Uhr | Do 15.08., 18:00 – 19:00 Uhr  
Lotharstr. 222 | L. Cervik

### Bodystyling

Leichte Aerobic-Elemente zu Beginn, dann folgen Kräftigung und Straffung der Problemzonen.  
Do 08.08., 19:00 – 20:00 Uhr | Di 13.08., 18:00 – 19:00 Uhr  
Lotharstr. 222 | L.Cervik

### Bouldern – bitte online anmelden!\*

Bouldern ist Klettern in Absprunghöhe - ohne Gurt und Sicherungsseil. Zug um Zug, Tritt um Tritt, hangeln und ziehen sich Jung und Alt geschmeidig an der Kletterwand entlang zum Ziel. Der Boden ist mit dicken Matten ausgelegt - falls es doch mal ungewollt abwärts geht.  
Di | 16.07., 06.08. | 18:30 – 20:00 Uhr | Monkeyspot | Team Monkeyspot

### Core Fit

CoreFit ist ein intensives Training der Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken).  
Di 09.07., 18:00 – 19:00 Uhr | Di 13.08., 19:00 – 20:00 Uhr  
Lotharstr. 222 | L. Cervik

### Elkes Special

Lassen Sie sich überraschen! Aus dem großen Fitnessangebot wird ein spannendes Thema vorgestellt. Viel Spaß!  
Do 01.08. | 18:00 – 19:00 Uhr | Gym 2 | E. Saborowski

### Faszientraining

Federn, dehnen und die Faszienrolle. Drei Komponenten, die unsere Bewegungen geschmeidiger werden lassen. Gute Beweglichkeit erhöht die Lebensqualität!  
Mi 31.07., 08:00 – 09:00 Uhr | Mi 14.08., 16:30 – 17:30 Uhr | Gym 2  
D. Rosenberg

### Fit & Gesund

Fit sein möchte jeder, gesund bleiben auch. Dafür trainieren wir!  
Do | 11.07., 18.07., 25.07., 08.08., 15.08. | 10:00 – 11:30 Uhr | Judo-halle | A. Neuburger

### Fitness Surprise

Ein abwechslungsreicher Mix aus Cardio-, Kräftigungs- und Bewegungselementen. Was wird vorausgesetzt? Gute Laune und Lust auf Bewegung!  
Di | 30.07., 06.08. | 10:00 - 11:30 Uhr | MZH | H. Lünsch

### Gesundheitsförderung

Mit abwechslungsreichen Spiel- und Bewegungsformen sowie Grundlagen der Entspannungstechniken werden die Abwehrkräfte gefördert und die Resilienz verbessert.  
Mi 10.07., 24.07., 31.07. 10:00 – 11:00 Uhr  
Mi 17.07., 14:30 - 15:30 Uhr | Sportschule Wedau | A. Stenger

### Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Eine gelungene Kombination aus Erwärmung, Funktionsgymnastik und Gerätetraining.  
Mi 17.07., 14.08. 10:30 – 12:00 Uhr | Mo 22.07., 12.08.  
18:30 – 20:00 Uhr | Gym 1 & Krafraum | A. Neuburger

### Hatha Yoga

Yoga ist eine Methode zur Gesundheitsförderung, die die Abwehrkräfte stärkt. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung wirkt auf unseren Körper regenerierend.  
Mo | 15.07., 22.07., 29.07. | 16:00 – 17:00 Uhr | Gym 2 | Cl. Knippert

### Kanutour – bitte online anmelden!

Eine entspannte Tour auf der 6-Seen-Platte mit Kajaks.  
Do | 25.07. | 18:00 – 19:30 Uhr | 6-Seen-Platte | F. Chavier

### Krafttraining an Geräten

Ein Kräftigungsprogramm an Geräten und mit dem eigenen Körpergewicht.  
Di 06.08. | 11:30 – 13:00 Uhr | Krafraum | H. Lünsch

### Krafttraining outdoor

Eine brandneue Station im Sportpark für jedermann! Wir lernen die Trainingsmöglichkeiten kennen. Bitte in Sportbekleidung kommen.  
Mi | 24.07., 07.08. | 08:00 – 09:00 Uhr | Sportpark | D. Rosenberg

### Laufen leicht gemacht

Hier steht die Ausdauer im Vordergrund. Wer endlich (wieder) laufen möchte, findet hier genau den richtigen Einstieg.  
Mi | 10.07., 17.07., 31.07., 07.08., 14.08. | 17:45 – 18:45 Uhr  
Sportschule/Sportpark | A. Neuburger

### Minitrampolin

Für jede Altersklasse geeignet! Leichtes Federn und Springen verbessert Ausdauer und Kraft.  
Do 18.07., 25.07., 18:00 – 19:00 Uhr | Do 01.08. 17:00 – 18:00 Uhr  
Gym 2 | E.Saborowski

### Ninja Parcour – bitte online anmelden!

Kraft, Geschicklichkeit und Ausdauer hier einmal ganz anders!  
Mi 10.07., 18:00 – 19:00 Uhr | Mi 24.07., 17:00 – 18:00 Uhr  
Etus Wedau; outdoor | Team Etus

### Pilates

Gut für den Rücken, gut für die Haltung. Und die Beweglichkeit verbessert sich auch.  
Do 08.08., 18:00 – 19:00 Uhr | Do 15.08., 19:00 – 20:00 Uhr  
Lotharstr. 222 | L. Cervik

### Pilates & Faszien...

Dieses Gymnastikprogramm erfordert präzise Bewegungsabläufe bei bewusster Körperhaltung und Atmung. Das Bindegewebe wird durch die folgenden Übungen aktiviert.  
Mo | 15.07., 29.07. | 10:00 – 11:00 Uhr | outdoor | S. Totzke

### Rücken aktiv

Mit funktionellen Übungen sollen die Ursachen für Rückenschmerzen bekämpft werden. Bewegungsmangel wird ausgeglichen.  
Di 09.07., 23.07. | 08:00 – 09:00 Uhr  
Di 16.07., 30.07. | 11:00 – 12:00 Uhr | Gym 2 | S. Marx

### Rücken fit

Die Förderung von gesundheitsbewusstem und rückenfreundlichem Alltagsverhalten steht im Vordergrund. Das Muskelgleichgewicht wird verbessert.  
Mo | 15.07., 22.07., 29.07. | 17:00 – 18:00 Uhr | Gym 2 | Cl. Knippert

### Rücken S.O.S.

Lockerung der Rumpfmuskulatur und Beweglichmachung der Wirbelsäule bereiten das gezielte Krafttraining der Bauch- und Rückenmuskulatur vor. Rückenschmerzen ade!  
Mi 10.07., 16:15 – 17:15 Uhr | Di 23.07., 18:00 – 19:00 Uhr | Gym 1  
A. Neuburger

### Schwimm-Vergnügen

Locker und entspannt im beheizten Außenbecken Im DSV 98 schwimmen und auch Techniktipps erhalten.  
Mo 08.07. | 12:30 – 13:30 Uhr | Do 18.07. | 18:30 – 19:30 Uhr  
Mo 22.07. | 12:00 – 13:00 Uhr | Di 30.07. | 18:30 – 19:30 Uhr  
DVS 98 beheiztes Außenbecken | A. Neuburger

### Step & Style

Das ist ein dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik für alle!  
Do | 11.07. | 18:00 – 19:00 Uhr | Gym 2 | E. Saborowski

### (Spiel-)Sportarten zum Kennenlernen

Verschiedene Freizeitsportarten werden vorgestellt, incl. der „kleinen Spiele“. Bis hin zu Mannschaftssportarten wie z. B. Volleyball.  
Mo 15.07., 29.07. | 18:30 – 20:00 Uhr  
Di 23.07., 17:00 – 18:30 Uhr | MZH | A. Stenger

### SUP Pilates – bitte online anmelden!\*

Du bekommst eine kurze Einweisung an Land, danach geht's auch gleich auf's Wasser, wo Du ausprobieren und üben kannst.  
Mo | 05.08. | 19:00 – 20:00 Uhr | Wambachsee | Aloha-Team

### SUP-Yoga – bitte online anmelden!\*

Egal ob Du schon Yoga praktizierst oder gerade einsteigst, SUP-Yoga ist für jeden eine tolle Herausforderung. Unter freiem Himmel, in schönster Natur...  
Di | 13.08. | 17:00 – 18:00 Uhr | Wambachsee | Aloha-Team

### Superfly – bitte online anmelden!\*

Und zum Abschluss nochmal abheben! Wir nutzen die gesamte Trampolinfläche im Superfly!  
Fr | 16.08. | 13:30 – 14:30 Uhr | Superfly Duisburg | n. n.

### Tai Chi - Einführung

Die harmonischen Bewegungen dienen der Entspannung, sie fördern Ruhe und Gelassenheit und entwickeln dadurch positive gesundheitliche Auswirkungen.  
Mo 08.07. | 18:00 – 18:45 Uhr | Gym 2 | Meister S. Erhan

### Triathlon für alle

Schwimmen, Rad fahren, Laufen in Praxis. Dazu Ausrüstung, Wechselzonen, Ernährung und vieles mehr. Und als Höhepunkt am 18.07. einen Mini-Triathlon!  
Di 16.07., Do 18.07. | 18:00 – 19:30 Uhr | Kanustation/Parallelkanal  
F. Bauhaus

### Vinyasa Yoga

Die Körperübungen (Asanas) werden in fließenden Bewegungen dynamisch aneinandergereiht.  
Mo | 05.08., 12.08. | 18:00 – 19:00 Uhr | Gym 2 | N. Travnitschek

### Yoga-Regeneration

Yoga fördert die Gesundheit. Das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung wirkt auf unseren Körper regenerierend.  
Mo | 08.07., 15.07., 29.07. | 11:00 – 12:00 Uhr | Gym 2 | C. Knippert

### Walking „light“

Jeder Schritt mehr ist gut für uns! Walken ist gesund und macht Spaß, besonders in der Gruppe bei einem sanften Einstieg in den Sport.  
Mi 24.07., Do 01.08., Di 06.08. | 18:00 – 19:00 Uhr | Sportpark  
M. Blomeier

### WalkingFootball

Schon mal ausprobiert? Fußball im flotten Gehschritt - genial. Das macht richtig Laune - auch den Frauen!!!  
Do | 08.08., 15.08. | 18:00 – 19:00 Uhr | SV Wanheim; Sportanlage Honnenpfad | R. Janowski

### Wirbelsäulengymnastik

Mit viel Bewegung, Dehnung und Kräftigung wirken wir den Ursachen von Rückenproblemen entgegen.  
Do | 11.07., 18.07., 25.07. | 17:00 – 18:00 Uhr | Gym 2 | E. Saborowski

### Zumba® Fitness

Fitnesstraining zu südamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Samba, Merengue und Cumbia.  
Fr | 12.07., 19.07. | 17:30 – 18:30 Uhr | Lotharstr. | K. Blindenbacher  
Mi | 24.07., 07.08. | 17:30 – 18:30 Uhr | Lotharstr. | S. Engelhardt

\*=Zuzahlung 5 €



## AktivSommer 2024



### Sportangebote im Sommer!



## Veranstaltungsorte

**Sportschule Wedau (Gym 1, Gym 2, MZH, Judohalle, Kraftraum)**  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

**Squash- & Fitnesspark Lotharstr.**  
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

**DSV 98**  
Kruppstr. 25, 47055 Duisburg

**Outdoor / Sportpark**  
wird noch bekannt gegeben

Alle anderen Veranstaltungsorte erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

## Stundenplan AktivSommer 2024

Mo, 08.07.	Di 09.07.	Mi 10.07.	Do 11.07.	Fr 12.07.
11:00 - 12:00 <b>Yoga-Regeneration</b> Claudia Knippert	08:00 - 09:00 <b>Rücken aktiv</b> Stefan Marx	10:00 - 11:00 <b>Gesundheitsförderung</b> Achim Stenger	10:00 - 11:30 <b>Fit &amp; Gesund</b> Andreas Neuburger	10:00 - 11:00 <b>Body in Balance</b> Petra Schüttke (ab 28.06.)
12:30 - 13:30 <b>Schwimmvergnügen</b> Andreas Neuburger	10:30 - 11:30 <b>Bewegung &amp; Spaß für jedes Alter</b> A. Schacht-Wilhelmi			
	12:15 - 13:00 <b>AquaJogging</b> Dorothea Rosenberg			
Nachmittags				
16:30 - 17:30 <b>Body &amp; Balance</b> Dorothea Rosenberg	18:00 - 19:00 <b>Core-Fit</b> Laura Cervik	16:15 - 17:15 <b>Rücken S.O.S.</b> Andreas Neuburger	17:00 - 18:00 <b>WS-Gym</b> Elke Saborowski	17:30 - 18:30 <b>Zumba</b> Katja Blindenbacher
18:00 - 18:45 <b>Tai Chi Einführung</b> Salih Erhan	19:00 - 20:00 <b>BodyAktiv</b> Laura Cervik	17:45 - 18:45 <b>Laufen leicht gemacht</b> Andreas Neuburger	18:00 - 19:00 <b>Step &amp; Style</b> Elke Saborowski	17:30 - 19:00 <b>Tennis trainieren &amp; spielen</b> Andreas Neuburger
		18:00 - 19:00 <b>Ninja-Parcours</b> ETuS Wedau		

Mo, 15.07.	Di, 16.07.	Mi, 17.07.	Do, 18.07.	Fr, 19.07.
10:00 - 11:00 <b>Pilates &amp; Faszien</b> Sandra Totzke	11:00 - 12:00 <b>Rücken aktiv</b> Stefan Marx		10:00 - 11:30 <b>Fit &amp; Gesund</b> Andreas Neuburger	10:00 - 11:00 <b>Body in Balance</b> Petra Schüttke
11:00 - 12:00 <b>Yoga-Regeneration</b> Claudia Knippert	12:15 - 13:00 <b>AquaJogging</b> Dorothea Rosenberg	10:30 - 12:00 <b>Gesundheitsorient. Krafttraining</b> Andreas Neuburger		
Nachmittags				
16:00 - 17:00 <b>Hatha Yoga</b> Claudia Knippert	18:00 - 19:30 <b>Triathlon - Schnuppern</b> Frank Bauhaus	14:30 - 15:30 <b>Gesundheitsförderung</b> Achim Stenger	17:00 - 18:00 <b>WS-Gym</b> Elke Saborowski	17:30 - 18:30 <b>Zumba</b> Katja Blindenbacher
17:00 - 18:00 <b>Rücken fit</b> Claudia Knippert	18:30 - 20:00 <b>Bouldern</b> Trainer „monkeyspot“	16:15 - 17:15 <b>Faszientraining</b> Dorothea Rosenberg	18:00 - 19:00 <b>Minitrampolin</b> Elke Saborowski	17:30 - 19:00 <b>Tennis trainieren &amp; spielen</b> Andreas Neuburger
18:30 - 20:00 <b>(Spiel-)Sportarten zum Kennenlernen</b> Achim Stenger		17:45 - 18:45 <b>Laufen leicht gemacht</b> Andreas Neuburger	18:00 - 19:30 <b>Triathlon - Schnuppern</b> Frank Bauhaus	
			18:30 - 19:30 <b>Schwimmvergnügen</b> Andreas Neuburger	

Mo 22.07.	Di 23.07.	Mi 24.07.	Do 25.07.	Fr 26.07.
11:00 - 12:00 <b>Schwimmvergnügen</b> Andreas Neuburger	08:00 - 09:00 <b>Rücken aktiv</b> Stefan Marx	08:00 - 09:00 <b>Krafttraining anders, outdoor</b> D. Rosenberg	10:00 - 11:30 <b>Fit &amp; Gesund</b> Andreas Neuburger	10:00 - 11:00 <b>Body in Balance</b> Petra Schüttke
	10:30 - 11:30 <b>Bewegung &amp; Spaß für jedes Alter</b> A. Schacht-Wilhelmi	10:00 - 11:00 <b>Gesundheitsförderung</b> Achim Stenger		
	12:15 - 13:00 <b>AquaJogging</b> Dorothea Rosenberg			

Mo 22.07.	Di 23.07.	Mi 24.07.	Do 25.07.	Fr 26.07.
Nachmittags				
16:00 - 17:00 <b>Hatha Yoga</b> Claudia Knippert	17:00 - 18:30 <b>(Spiel-)Sportarten zum Kennenlernen</b> Achim Stenger	17:00 - 18:00 <b>Ninja-Parcours</b> ETuS Wedau	16:00 - 17:00 <b>Body &amp; Balance</b> Dorothea Rosenberg	17:30 - 19:00 <b>Tennis trainieren &amp; spielen</b> Andreas Neuburger
17:00 - 18:00 <b>Rücken fit</b> Claudia Knippert	18:00 - 19:00 <b>Rücken S.O.S.</b> Andreas Neuburger	17:30 - 18:30 <b>Zumba</b> Stephanie Engelhardt	17:00 - 18:00 <b>WS-Gym</b> Elke Saborowski	
18:30 - 20:00 <b>Gesundheitsorient. Krafttraining</b> Andreas Neuburger		18:00 - 19:00 <b>Walking light</b> Michael Blomeier	18:00 - 19:00 <b>Minitrampolin</b> Elke Saborowski	
			18:00 - ca. 19:00 Uhr <b>Kanu-Tour auf der 6-Seen-Platte</b>	

Mo 29.07.	Di 30.07.	Mi 31.07.	Do 01.08.
10:00 - 11:00 <b>Pilates &amp; Faszien</b> Sandra Totzke	10:00 - 11:30 <b>Fitness surprise</b> Heinz Lünsch	08:00 - 09:00 <b>Faszientraining</b> Dorothea Rosenberg	
11:00 - 12:00 <b>Yoga Regeneration</b> Claudia Knippert	11:00 - 12:00 <b>Rücken aktiv</b> Stefan Marx	10:00 - 11:00 <b>Bewegung zur Förderung der Abwehrkräfte</b> Achim Stenger	
	12:15 - 13:00 <b>AquaJogging</b> Dorothea Rosenberg		
Nachmittags			
16:00 - 17:00 <b>Hatha Yoga</b> Claudia Knippert	18:30 - 19:30 <b>Schwimmvergnügen</b> Andreas Neuburger	16:00 - 17:00 <b>Balance/ Sturzprophylaxe</b> Andreas Neuburger	17:00 - 18:00 <b>Minitrampolin</b> Elke Saborowski
17:00 - 18:00 <b>Rücken fit</b> Claudia Knippert		17:45 - 18:45 <b>Laufen leicht gemacht</b> Andreas Neuburger	18:00 - 19:00 <b>Elkes spezial</b> Elke Saborowski
18:30 - 20:00 <b>(Spiel-)Sportarten zum Kennenlernen</b> Achim Stenger			18:00 - 19:00 <b>Walking light</b> Michael Blomeier

Mo 05.08.	Di 06.08.	Mi 07.08.	Do 08.08.	Fr 09.08.
	10:00 - 11:30 <b>Fitness surprise</b> Heinz Lünsch	08:00 - 09:00 <b>Krafttraining anders, outdoor</b> D. Rosenberg	10:00 - 11:30 <b>Fit &amp; Gesund</b> Andreas Neuburger	
	10:30 - 11:30 <b>Bewegung &amp; Spaß für jedes Alter</b> A. Schacht-Wilhelmi			
	11:30 - 13:00 <b>Krafttraining an Geräten</b> Heinz Lünsch			
Nachmittags				
18:00 - 19:00 <b>Vinyasa Yoga</b> Nathalie Travnitschek	18:00 - 19:00 <b>Walking light</b> Michael Blomeier	16:15 - 17:15 <b>Body &amp; Balance</b> Dorothea Rosenberg	18:00 - 19:00 <b>Walking Football</b> R. Janowski	17:30 - 19:00 <b>Tennis trainieren &amp; spielen</b> Andreas Neuburger
19:00 - 20:00 <b>SUP Pilates</b>	18:30 - 20:00 <b>Bouldern</b> Trainer „monkeyspot“	17:45 - 18:45 <b>Laufen leicht gemacht</b> Andreas Neuburger	18:00 - 19:00 <b>Pilates</b> Laura Cervik	
		17:30 - 18:30 <b>Zumba</b> Stephanie Engelhardt	19:00 - 20:00 <b>Bodystyling</b> Laura Cervik	

Mo 12.08.	Di 13.08.	Mi 14.08.	Do 15.08.	Fr 16.08.
10:30 - 11:30 <b>Balance/ Sturzprophylaxe</b> Andreas Neuburger	10:30 - 11:30 <b>Bewegung &amp; Spaß für jedes Alter</b> A. Schacht-Wilhelmi	10:30 - 12:00 <b>Gesundheitsorient. Krafttraining</b> Andreas Neuburger	10:00 - 11:30 <b>Fit &amp; Gesund</b> Andreas Neuburger	
	12:15 - 13:00 <b>AquaJogging</b> Dorothea Rosenberg			
Nachmittags				
18:00 - 19:00 <b>Vinyasa Yoga</b> Nathalie Travnitschek	17:00 - 18:00 <b>SUP Yoga</b>	16:30 - 17:30 <b>Faszientraining</b> Dorothea Rosenberg	18:00 - 19:00 <b>Walking Football</b> R. Janowski	13:30 - 14:30 <b>Superfly - Trampolin</b>
18:30 - 20:00 <b>Gesundheitsorient. Krafttraining</b> Andreas Neuburger	18:00 - 19:00 <b>Bodystyling</b> Laura Cervik	17:45 - 18:45 <b>Laufen leicht gemacht</b> Andreas Neuburger	18:00 - 19:00 <b>BodyAktiv</b> Laura Cervik	17:30 - 19:00 <b>Tennis trainieren &amp; spielen</b> Andreas Neuburger
			19:00 - 20:00 <b>Pilates</b> Laura Cervik	

## Angebote außerhalb des AktivSommers:

### 2045 | Body in Balance | 55,- €

Das Pilatesprogramm wird ergänzt mit Inhalten des Faszientrainings.  
Fr 28.06. – 26.07. | 5 x | 10:00 – 11:00 Uhr | Jugendherberge P. Schüttke

### 2046 | Tennis trainieren & spielen - outdoor | 120,- €

Modernes Techniktraining für Tennisspieler/innen mit Vorkenntnissen. Fortschritte machen ist schön! Ein lockeres Match schließt die Einheit ab.  
Mi 12.07. – 16.08. | 5 x | 17:30 – 19:00 Uhr | Blau-Weiß Neuenkamp, Freiplätze | A. Neuburger

### AquaFitness

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Im beheizten Schwimmbaden des DSV 98.

Aqua-Team Sportbildungswerk

2047: 4.5-29.6, 12:15-13:00, 8x

2048: 5.5-30.6, 10:20-11:05, 8x

2049: 6.7-17.8, 11:45-12:30, 7x

2050: 6.7-17.8, 12:30-13:15, 7x

2051: 7.7-18.8, 10:20-11:05, 7x

2052: 10.7-14.8, 17:15-18:00, 6x

2053: 10.7-14.8, 18:05-18:50, 6x

2054: 24.8-28.9, 12:15-13:00, 6x

2055: 25.8-29.9, 10:20-11:05, 6x

6x=48,-€, 7x=56,-€, 8x=64,-€

## Sport im Park - kostenfreie Teilnahme

### Rückenfit & Entspannung

Di | 09.07. – 20.08. | 7 x | 19:00 – 20:00 Uhr | DSV 98, Freigelände C. Krajewski

### Walking für Einsteiger/innen

Do | 11.07., 01.08., 08.08., 15.08. | 18:00 – 19:30 Uhr  
Parkplatz DSV 98 | N. Hönnervogt

## Und so können Sie buchen:

3 aus 103

Vom 08.07. bis 16.08.2024 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. Alle Angebote finden Sie im AktivSommer-Stundenplan. 6 oder 9 Bänder sind natürlich auch möglich! 29,- € für 3 Einheiten.  
Angebotsnummer: **2002**

Alle!

Vom 08.07. bis 16.08.2024 dürfen Sie an jeder Einheit des AktivSommers teilnehmen und zahlen für die Teilnahmekarte 95,- €. Angebotsnummer: **2001**

## SPORTBILDUNGSWERK NRW e.V.

**Außenstelle Stadtsportbund Duisburg e.V.**

**Geschäftsstelle**

Bertaallee 8b · 47055 Duisburg

**Telefonzeiten**

Mo-Fr von 9:00 - 12:00 Uhr und Mo, Di, Do 12:30 - 15:30 Uhr

**Kursanmeldung**

Tel: 3000-880/881/883 oder sportbildungswerk@ssb-duisburg.de oder online unter [www.sportangebote-duisburg.de](http://www.sportangebote-duisburg.de)

## Impressum

Herausgeber: SportBildungswerk NRW e. V.  
Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg  
Vorstand: Sebastian Staats  
VR 1919 Amtsgericht Duisburg  
Ust-IdNr: DE813879655

Redaktion: Team SportBildungswerk Duisburg

Foto: istockphoto.com