

AktivSommer 2023



Sportangebote im Sommer!

Stadtsportbund
Duisburg



Kompaktwoche – täglich dabei!

Kurs	Nr	Ort	Termine	Preis
Badminton Mehr als Federball	2065	Mehrzweckhalle, Sportschule Wedau	17:00 - 18:30 Uhr Di, 20.06. / Mi, 21.06. / Do 22.06. / Fr, 23.06.	40,- €
Golf Mehr als Schnuppern	2066	Golf & more Altenbrucher Damm	10:00 - 12:00 Uhr Mo, 19.06. / Di, 20.06. / Mi, 21.06. / Do, 22.06.	76,- €
SUP Einführung & Sicherheit auf den Seen	2067	ALOHA Masurenallee	17:30 - 18:30 Uhr Mo, 19.06. / Di, 20.06. / Mi, 21.06. / Do, 22.06. / Fr, 23.06.	90,- €
Tennis Der perfekte (Wieder-) Einstieg	2068	Tennishalle, Margaretenstr.	18:30 - 20:00 Uhr Mo, 19.06. / Di, 20.06. / Mi, 21.06. / Do, 22.06. / Fr, 23.06.	75,- €

AktivSommer 2023 - 3 aus 112

Mo, 26.06.	Di 27.06.	Mi 28.06.	Do 29.06.	Fr 30.06.
10:00 - 11:00 Yoga Claudia Knippert	09:00 - 10:30 Krafttraining f. Frauen Heinz Lünsch	10:00 - 11:00 Bewegung & Spaß für jedes Alter Angelika Schacht- Wilhelmi	10:00 - 11:30 Fit & Gesund Andras Neuburger	09:00 - 10:30 Fit in den Sommer Heinz Lünsch
	11:30 - 12:30 Schwimmver- gnügen Andreas Neuburger			10:30 - 12:00 Kraft 60+ Heinz Lünsch
Nachmittags				
17:00 - 18:00 Rücken S.O.S. Andreas Neuburger	16:30 - 17:30 Faszientrai- ning Dorothea Rosenberg	17:00 - 18:00 Pilates Dorothea Rosenberg	17:00 - 18:00 WS-Gym Elke Saborowski (auch schon am 22.06.)	16:00 - 18:00 Golf- Einführung Golf&more- Team
18:30 - 20:00 Gesund- heitsorient. Krafttraining Andreas Neuburger	19:00 - 20:00 Walking Michael Blomeier	17:00 - 18:00 Tennis testen - endlich draußen! Andreas Neuburger	18:00 - 19:00 Elkes spezial Elke Saborowski (auch schon am 22.06.)	17:30 - 18:30 Zumba Katja Blindenbacher (auch schon am 23.06.)
		18:00 - 20:00 Tennis trainie- ren & spielen Andreas Neuburger		
		19:00 - 20:00 BodyAktiv Tina Drefert		

Mo, 03.07.	Di, 04.07.	Mi, 05.07.	Do, 06.07.	Fr, 07.07.
10:00 - 11:00 Yoga Claudia Knippert	09:00 - 10:30 Krafttraining f. Frauen Heinz Lünsch	09:30 - 10:30 Pilates & Faszien Sandra Totzke	10:00 - 11:30 Fit & Gesund Andras Neuburger	09:00 - 10:30 Fit in den Sommer Heinz Lünsch
		12:00 - 12:45 AquaJogging Dorothea Rosenberg		10:30 - 12:00 Kraft 60+ Heinz Lünsch
Nachmittags				
17:00 - 18:00 Outdoor-Train- ing für Kraft und Ausdauer Larissa Gödde	16:00 - 17:00 Schwimmver- gnügen Andreas Neuburger	16:30 - 17:30 Hula Hoop Dorothea Rosenberg	17:00 - 18:00 WS-Gym Elke Saborowski	
18:30 - 20:00 Gesund- heitsorient. Krafttraining Andreas Neuburger	18:00 - 19:00 Bewegung & Spaß für jedes Alter Angelika Schacht- Wilhelmi	17:00 - 18:00 Tennis testen - endlich draußen! Andreas Neuburger	18:00 - 19:00 Elkes spezial Elke Saborowski	
		18:00 - 20:00 Tennis trainie- ren & spielen Andreas Neuburger	18:30 - 19:30 SUP-Yoga Aloha-Team	
		19:00 - 20:00 Bodystyling Tina Drefert	19:00 - 20:00 Walking Michael Blomeier	

Mo 10.07.	Di 11.07.	Mi 12.07	Do 13.07.	Fr 14.07
10:00 - 11:00 Yoga Claudia Knippert	09:00 - 10:30 Krafttraining f. Frauen Heinz Lünsch	12:00 - 12:45 AquaJogging Dorothea Rosenberg	10:00 - 11:30 Fit & Gesund Andras Neuburger	09:00 - 10:30 Fit in den Sommer Heinz Lünsch
				10:00 - 11:00 Pilates & Faszien Petra Schüttke
				10:30 - 12:00 Kraft 60+ Heinz Lünsch
Nachmittags				
15:00 - 17:00 Golf- Einführung Golf&more- Team	17:00 - 18:00 Yoga Heidi Boesner	17:00 - 18:00 Tennis testen - endlich draußen! Andreas Neuburger	17:00 - 18:00 Minitrampolin Elke Saborowski	
17:00 - 18:00 Outdoor-Train- ing für Kraft und Ausdauer Larissa Gödde	18:00 - 19:00 Bewegung & Spaß für jedes Alter A. Schacht- Wilhelmi	18:00 - 20:00 Tennis trainie- ren & spielen Andreas Neuburger	18:00 - 19:00 Step & Style Elke Saborowski	

Mo 10.07.	Di 11.07.	Mi 12.07	Do 13.07.	Fr 14.07
18:30 - 20:00 Gesundheitsorient. Krafttraining Andreas Neuburger	19:00 - 20:00 Walking Michael Blomeier	19:00 - 20:00 Bodyaktiv Tina Drefert	18:30 - 19:30 SUP-Yoga Aloha-Team	
			19:00 - 20:00 H.I.I.T. Laura Cervik-Schäfer	

Mo 17.07.	Di 18.07.	Mi 19.07.	Do 20.07.	Fr 21.07.
10:00 - 11:00 Yoga Claudia Knippert	10:30 - 12:00 Balance/ Sturzprophylaxe Andreas Neuburger	09:30 - 10:30 Pilates & Faszien Sandra Totzke	09:00 - 10:00 Yogilates Heidi Boesner	09:00 - 10:30 Fit in den Sommer Heinz Lünsch
		12:00 - 12:45 AquaJogging Dorothea Rosenberg	10:00 - 11:30 Fit & Gesund Andras Neuburger	10:00 - 11:00 Pilates & Faszien Petra Schüttke
				10:30 - 12:00 Kraft 60+ Heinz Lünsch

Nachmittags

16:00 - 17:00 Spiel mit dem Gleichgewicht Dorothea Rosenberg	17:00 - 18:00 Rücken S.O.S. Andreas Neuburger	17:00 - 18:00 Tennis testen - endlich draußen! Andreas Neuburger	16:30 - 17:30 Faszientraining Dorothea Rosenberg	
17:00 - 18:00 Outdoor-Training für Kraft und Ausdauer Larissa Gödde	18:00 - 19:00 Bauch, Beine, Po... Laura Cervik-Schäfer	18:00 - 20:00 Tennis trainieren & spielen Andreas Neuburger	19:00 - 20:00 Bodyaktiv Tina Drefert	
18:30 - 20:00 Gesundheitsorient. Krafttraining Andreas Neuburger		19:00 - 20:00 Bodystyling Tina Drefert	19:00 - 20:00 Walking Michael Blomeier	

Mo 24.07.	Di 25.07.	Mi 26.07.	Do 27.07.	Fr 28.07.
12:00 - 13:00 Schwimmvergnügen Andreas Neuburger	10:00 - 11:00 Bewegung & Spaß für jedes Alter Angelika Schacht-Wilhelmi	12:00 - 12:45 AquaJogging Dorothea Rosenberg	10:00 - 11:30 Fit & Gesund Andras Neuburger	10:00 - 11:00 Pilates & Faszien Petra Schüttke

Mo 24.07.	Di 25.07.	Mi 26.07.	Do 27.07.	Fr 28.07.
	10:30 - 12:00 Balance/ Sturzphro- phylaxe Andreas Neuburger			10:00 - 11:30 Gesund & leistungsfähig Manuela Nußbaum G.
				11:30 - 12:30 Stability & Kraft Manuela Nußbaum-G.
Nachmittags				
17:00 - 18:00 Outdoor-Train- ing für Kraft und Ausdauer Larissa Gödde	16:00 - 17:00 Hula Hoop Dorothea Rosenberg	18:00 - 19:00 Fatburner step Heidi Boesner	15:00 - 17:00 Golf Einführung Golf & more- Team	
18:00 - 19:00 Vinyasa Yoga Nathalie Travnitschek	17:00 - 18:00 Rücken S.O.S. Andreas Neuburger	17:00 - 18:00 Tennis testen - endlich draußen! Andreas Neuburger	18:00 - 19:00 Qi Gong Didi Bouvier	
18:30 - 20:00 Gesund- heitsorient. Krafttraining Andreas Neuburger	18:00 - 19:00 BodyAktiv Laura Cer- vik-Schäfer	18:00 - 20:00 Tennis trainie- ren & spielen Andreas Neuburger	19:00 - 20:00 Core Fit Laura Cer- vik-Schäfer	

Mo 31.07.	Di 01.08.	Mi 02.08.	Do 03.08.	Fr 04.08.
	10:30 - 12:00 Gesund- heitsorient. Krafttraining Andreas Neuburger	12:00 - 12:45 AquaJogging Dorothea Rosenberg	10:00 - 11:30 Fit & Gesund Andras Neuburger	10:00 - 11:00 Pilates & Faszien Petra Schüttke
				10:00 - 11:30 Gesund & leistungsfähig Manuela Nußbaum G.
				11:30 - 12:30 Stability & Kraft Manuela Nußbaum-G.

Mo 31.07.	DI 01.08.	Mi 02.08.	Do 03.08.	Fr 04.08.
Nachmittags				
17:00 - 18:00 Outdoor-Training für Kraft und Ausdauer Larissa Gödde	16:00 - 17:00 Schwimmvergnügen Andreas Neuburger	18:00 - 19:00 Fatburner step Heidi Boesner	16:30 - 17:30 Spiel mit dem Gleichgewicht Dorothea Rosenberg	
18:00 - 19:00 Vinyasa Yoga Nathalie Travnitschek	18:00 - 19:00 Bauch, Beine, Po... Laura Cervik-Schäfer	17:00 - 18:00 Tennis testen - endlich draußen! Andreas Neuburger	18:00 - 19:00 Qi Gong Didi Bouvier	
18:30 - 20:00 Gesundheitsorient. Krafttraining Andreas Neuburger		18:00 - 20:00 Tennis trainieren & spielen Andreas Neuburger	19:00 - 20:00 Core Fit Laura Cervik-Schäfer	

Und so können Sie buchen:

Ein Kurs

Sie buchen einen kompletten Kurs.

2001-2004

Alle!

Vom 22.06. bis 04.08.2023 dürfen Sie an jeder Einheit des AktivSommers teilnehmen und zahlen für die Teilnahmekarte 95,- €.

Angebotsnummer: **2006**

3 aus 112

Vom 22.06. bis 04.08.2023 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: **2005**

SPORTBILDUNGSWERK NRW e.V.

Außenstelle Stadtsportbund Duisburg e.V.

Geschäftsstelle

Bertaallee 8b · 47055 Duisburg

Telefonzeiten

Mo-Fr von 8:30 - 12:00 Uhr und Mi, Di, Do 12:30 - 16:00 Uhr

Kursanmeldung

Tel: 3000-880/881/883 oder sportbildungswerk@ssb-duisburg.de oder online unter 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

Weitere Angebote

Diese Angebote zählen nicht zum Aktivsommer.

AquaFitness

Im beheizten Außenbecken des DSV 98. Je Kurs 48,- € (Mo, Di, Do) bzw. 56,- € (Sa, So) | Aqua-Team SportBildungswerk

Mo, 26.06. - 31.07. **2047** 17:15 – 18:00 Uhr | **2048** 18:05 – 18:50 Uhr

Di, 27.06. - 01.08. **2049** 12:15 - 13:00 Uhr | **2050** 13:05 - 13:50 Uhr

Do, 29.06. - 03.08. **2053** 16:25 - 17:10 Uhr | **2054** 17:15 - 18:00 Uhr

Sa, 24.06. - 05.08. **2055** 09:50 - 10:35 Uhr | **2056** 10:40 - 11:25 Uhr

So, 25.06. - 06.08. **2058** 10:20 - 11:05 Uhr | **2059** 11:10 - 11:55 Uhr

Sport im Park

Rückenfit & Nordic Walking

Do | 22.06. – 03.08. | 6 x | 18:30 – 19:30 Uhr | Treffpunkt: Parkplatz Biegerhof | J. Dodd

Rückenfit & Entspannung

Di | 20.06. – 01.08. | 7 x | 18:30 – 19:30 Uhr | DSV 98, Freigelände C. und M. Krajewski

Nordic Walking (Für Anfänger*innen)

Mi | 28.06. – 02.08. | 6 x | 18:00 – 19:30 Uhr | Treffpunkt: Parkplatz 2 Niederrhein Therme | W. Preuß

Unsere Kurse

Fit & Gesund

Fit sein möchte jeder, gesund bleiben auch. Dafür trainieren wir!
2001 | Do | 29.06. – 03.08. | 6 x | 10:00 – 11:30 Uhr | Judohalle |
A. Neuburger | 50,- €

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Eine gelungene Kombination aus Erwärmung, Funktionsgymnastik und Gerätetraining.

2002 | Mo | 26.06. – 31.07. | 6 x | 18:30 – 20:00 Uhr | Gym 1 &
Kraftraum | A. Neuburger | 50,- €

Pilates & Faszien

Nicht im AktivSommer enthalten!

Das Pilatesprogramm wird ergänzt mit Inhalten des Faszientrainings.

2003 | Fr 14.07. – 04.08. | 4 x | 10:00 – 11:00 Uhr | Jugendherberge |
P. Schüttke | 45,- €

Tennis trainieren & spielen - Outdoor

Nicht im AktivSommer enthalten!

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

2004 | Mi 28.06. – 02.08. | 6 x | 18:00 – 20:00 Uhr | Blau-Weiß Neu-
enkamp, Freiplätze | A. Neuburger | 120,- €

Unsere Einzelangebote

AquaJogging

Ein Outdoor-Angebot im beheizten Schwimmbaden des DSV 98.

Mi | 05.07., 12.07., 19.07., 26.07., 02.08. | 12:00 – 12:45 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.

Di | 18.07., 25.07. | 10:30 – 12:00 Uhr | Gym 1 | A. Neuburger

Bauch, Beine, Po...

Fetziges Aerobic Moves & effektives Matten Workout!

Di | 18.07., 01.08. | 18:00 – 19:00 Uhr | Gym 2 | L. Cervik-Schäfer

Bewegung & Spaß für jedes Alter

Leichte Bewegungen, ungewöhnliche Übungen, die niemanden überfordern, helfen uns auch im Alter geistig und körperlich fit zu bleiben. Lernen Sie und kennen!

Mi, 28.06., Di, 11.07., 25.07. | 10:00 – 11:00 Uhr

Di 04.07. | 18:00 – 19:00 | Gym 2 | A. Schacht-Wilhelmi

BodyAktiv

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

Mi | 28.06., 12.07. | 19:00 – 20:00 Uhr | Squash- u. Fitnesspark
Lotharstr. 222 | T. Drefert | Do 20.07., | Di 25.07. | 18:00 – 19:00 Uhr
| Gym 2 | L. Cervik-Schäfer

Bodystyling

Mit leichten Aerobic-Elementen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, dann erfolgt die Kräftigung und Straffung der Problemzonen.

Mi | 05.07., 19.07. | 19:00 – 20:00 Uhr | Squash- u. Fitnesspark
Lotharstr. 222 | T. Drefert

CoreFit

CoreFit ist ein intensives Training der Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken).

Do | 27.07. | 03.08. | 19:00 – 20:00 Uhr | Gym 2 | L. Cervik-Schäfer

Elkes Special

Lassen Sie sich überraschen! Aus dem großen Fitnessangebot wird ein spannendes Thema vorgestellt. Viel Spaß!

Do | 22.06., 29.06. 06.07. | 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!

Di | 27.06., 20.07., | 16:30 – 17:30 Uhr | Gym 2 | D. Rosenberg

Fatburner Step

Das intensive Training sorgt dafür, dass ordentlich Kalorien verbrannt werden.

Mi | 26.07., 02.08. | 18:00 – 19:00 Uhr | Gym 2 | H. Boesner

Fit in den Sommer

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

Fr | 30.06. | 07.07., 14.07., 21.07. | 09:00 - 10:30 Uhr | Lotharstr. 222
H. Lünsch

Gesund & Leistungsfähig 60+

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

Fr | 28.07., 04.08. | 10:00 – 11:30 Uhr | Lotharstr. 222 | M. Goncalves

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Eine gelungene Kombination aus Erwärmung, Funktionsgymnastik und Gerätetraining.

Di | 01.08. | 10:30 – 12:00 Uhr | Gym 1 & Krafraum | A. Neuburger

Golf-Einführung – bitte anmelden!

Direkt bei den Profis die richtigen Schläge lernen!

Fr | 30.06. | 16:00 – 18:00 Uhr | Mo 10.07., Do 27.07. | jeweils 15:00 – 17:00 Uhr

HIIT

„Hoch Intensives Intervall Training“ – noch Fragen?

Do | 13.07. | 19:00 – 20:00 Uhr | Gym 1 | L. Cervik-Schäfer

Hula Hoop

Mit dem Hula Hoop trainieren wir insbesondere die Rumpfmuskulatur. Eine schöne Art fit zu werden.

Mi | 05.07. | 16:30 – 17:30 Uhr | Di 25.07. | 16:00 – 17:00 Uhr | Gym 2
D. Rosenberg

Kraft 60+

Ein Kräftigungsprogramm - abgestimmt auf die Bedürfnisse der älteren TN - mit kräftigenden, koordinativen, funktionellen und rückengerechten Anteilen.

Fr | 30.06., 07.07., 14.07., 21.07. | 10:30 – 12:00 Uhr | Lotharstr. 222 | H. Lünsch

Krafttraining für Frauen

Ein Kräftigungsprogramm an Geräten und mit dem eigenen Körpergewicht.

Di | 27.06., 04.07., 11.07. | 09:00 – 10:30 Uhr | Kraftraum | H. Lünsch

Minitrampolin

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

Do | 13.07. | 17:00 – 18:00 Uhr | Sportschule Wedau | E. Saborowski

Pilates

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

Mi | 28.06. | 17:00 – 18:00 Uhr | Gym 2 | D. Rosenberg

Pilates & Faszien...

Dieses sanfte, aber intensive Gymnastikprogramm besteht aus präzisen Bewegungsabläufen bei bewusster Körperhaltung und Atmung. Die Faszienübungen aktivieren das Bindegewebe.

Mi | 05.07., 19.07. | 09:30 – 10:30 Uhr | Outdoor | S. Totzke

Outdoor-Training für Kraft & Ausdauer

Ein Ganzkörpertraining mit Kraft- und Ausdauerintervallen. Einmal richtig auspowern!

Mo | 03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07. | 17:00 – 18:00 Uhr | Sportschule Wedau, Wiese | L. Gödde

Qi Gong

Qi Gong kombiniert Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Lebensenergie und Lebensfreude werden gestärkt.

Do | 27.07., 03.08. | 18:00 – 19:00 Uhr | Gym 2 | D. Bouvier

Rücken S.O.S.

Lockerung der Rumpfmuskulatur und Beweglichmachung der Wirbelsäule bereiten das gezielte Krafttraining der Bauch- und Rückenmuskulatur vor. Rückenschmerzen ade!

Mo, 26.06., Di 18.07., Di 25.07 | 17:00 – 18:00 Uhr | Gym 2 |

A. Neuburger

Schwimm-Vergnügen

Locker und entspannt im beheizten Außenbecken im DSV 98 schwimmen und auch Techniktipps erhalten.

Di | 27.06. | 11:30 – 12:30 Uhr | Di 04.07. | 16:00 – 17:00 Uhr

Mo | 24.07. | 12:00 – 13:00 Uhr | Di 01.08. | 16:00 – 17:00 Uhr

DSV 98 | A. Neuburger

Spiel mit dem Gleichgewicht

Wir versuchen an verschiedensten Geräten unsere Gleichgewichtsfähigkeit zu verbessern.

Mo, 17.07., Do 03.08. | 16:00 – 17:00 Uhr | Sportschule Wedau, Gym 1

D. Rosenberg

Stability & Kraft 60+

Kräftigung und Gleichgewicht stehen im Vordergrund. Auf instabilem Untergrund werden auch einfache Übungen anspruchsvoll.

Fr | 28.07., 04.08. | 11:30 – 12:30 Uhr | | Lotharstr. 222 | M. Goncalves

Step & Style

Das ist ein dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik für alle!

Do | 13.07. | 18:00 – 19:00 Uhr | Sportschule Wedau | E. Saborowski

SUP Einführung – bitte anmelden!

Du bekommst eine kurze Einweisung an Land, danach geht's auch gleich auf's Wasser, wo Du ausprobieren und üben kannst.

Di | 11.07. | 16:30 – 17:30 Uhr | Masurenallee | Aloha – Team

SUP-Yoga – bitte anmelden!

Egal ob Du schon Yoga praktizierst oder gerade einsteigst, SUP-Yoga ist für jeden eine tolle Herausforderung.

Unter freiem Himmel, in schönster Natur...

Do | 06.07., 13.07. | 18:30 – 19:30 Uhr | Masurenallee | Aloha-Team

Tennis testen

Für (Wieder-)Einsteiger/innen. Eine gute technische Grundausbildung bietet Spaß und viel Spiel.

Mi | 28.06., 05.07., 12.07., 19.07., 26.07., 02.08. | 17:00 – 18:00 Uhr
Blau-Weiß Neuenkamp | A. Neuburger

Vinyasa Yoga

Die Körperübungen (Asanas) werden in fließenden Bewegungen dynamisch aneinandergereiht.

Mo | 24.07., 31.07. | 18:00 – 19:00 Uhr | Gym 2 | N. Travnitschek

Yoga kennenlernen

Eine gute Gelegenheit Yoga auszuprobieren. Alle Altersstufen sind herzlich willkommen.

Di | 11.07. | 17:00 -18:00 Uhr | Gym 2 | H. Boesner

Yoga-Regeneration

Yoga fördert die Gesundheit. Durch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung wirkt Yoga auf unseren Körper besonders regenerierend.

Mo | 26.06., 03.07., 10.07., 17.07. | 10:00 – 11:00 Uhr | Gym 2 |
C. Knippert

Yogilates

Eine gelungene Kombination aus Yoga und Pilates.

Do | 20.07. | 09:00 – 10:00 Uhr | Gym 2 | H. Boesner

Walking

Gerade Schultern, gestreckter Rücken, schwingende Arme und lange Schritte – so wird's eine gute Walking-Runde.

Di 27.06., Do 06.07., Di 11.07., Do 20.07. | 19:00 – 20:00 Uhr
Sportpark | M. Blomeier

Wirbelsäulengymnastik

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

Do | 22.06., 29.06., 06.07. | 17:00 – 18:00 Uhr | Gym 2 | E. Saborowski

Zumba® Fitness

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

Fr | 23.06., 30.06. | 17:30 – 18:30 Uhr | Lotharstr. 222 |

K. Blindenbacher | Di | 04.07., 28.07. (Fr), 17:00 – 18:00 Uhr | 01.08. |
19:00 – 20:00 Uhr | Lotharstr. | S. Engelhardt