



# AktivSommer 2020

## Sport in den Sommerferien

Finde heraus, was gut für Dich ist!

- eins  
- drei  
- alle!



# Unsere flexiblen Buchungsmodelle

Sie wollen eine oder mehrere Sportarten ausprobieren  
oder Sie haben vielleicht nur 3 Wochen Zeit?

Dann gucken Sie sich mal das neue Buchungssystem an.

# -eins

**Kursnummern 2001–2005 und 2008–2013**  
Sie buchen einen kompletten Kurs. Die Kursgebühr steht beim jeweiligen Angebot.

# -drei

**Kursnummer 2006**  
Sie suchen sich 3 Termine aus dem Stundenplan aus und zahlen eine Gebühr von 28,- €. Dafür erhalten Sie 3 Eventbändchen als „Eintrittskarte“.

# -alle!

**Kursnummer 2007**  
Sie dürfen an jedem der 126 Kurse teilnehmen und zahlen für die Teilnahmekarte 95,- €

Die Angebote „Sport im Park“ mit den Kursnummern 2051 und 2052 können kostenfrei besucht werden.

Alle Workshops müssen separat gebucht werden.

Die Angebote und Workshops finden Sie auf Seite 5 oder indem Sie hier klicken.

## AktivSommer

### Fit & Gesund

Fit sein möchte jeder, gesund bleiben auch. Mit Theraband, Kurzhantel oder Fitball ist es immer spannend.

**2001 | Do 02.07.–06.08.,**  
10:00–11:30 Uhr | 6x | 42,- €  
Judohalle, A. Neuburger

### Laufen leichtgemacht

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

**2002 | Mi 01.07.–05.08.,**  
18:15–19:15 Uhr | 6x | 35,- €  
Freigelände Sportschule/Sportpark, A. Neuburger

### Wirbelsäulengymnastik

Mit viel Bewegung, Dehnung und Kräftigung werden wir den Rückenproblemen entgegenwirken.

**2003 | Do 02.07.–06.08.,**  
17:30–18:30 Uhr | 5x | 38,- €  
Gymnastikhalle 2, E. Saborowski

### Sportpark-spezial

Wir lernen den Sportpark mit den vielfältigen Möglichkeiten des Sporttreibens kennen!

Hier kann das deutsche Sportabzeichen erlangt werden.

**SchwimmVergnügen:** Locker und entspannt im beheizten Außenbecken im DSV 98 schwimmen und auf Wunsch Techniktipps erhalten. (3x)

**LeichtathletikSpaß:** Wie die Laufprofis im Stadion einige Runden drehen oder Wurfdisziplinen ausprobieren. (2x)

**KanuFun:** An der Kanustation (Bertaallee) gibt's eine kurze Anleitung. Dann vergnügen wir uns auf dem Parallelkanal (1x), auf der 6-Seen-Platte (1x); SUP (1x)

**2004 | Die Termine entnehmen Sie bitte der Gesamtübersicht A. Neuburger u.a.**



### Tennis testen

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

**2005 | Mo 29.06.–10.08.,**  
19:00–20:30 Uhr | 7x | 105,- €  
Tennishalle, Margarettenstraße, A. Neuburger

### 3 aus 126

Vom 29.06. bis 10.08.2020 können Sie aus allen angebotenen Sportstunden 3 Stunden auswählen. 3 x das gleiche Thema oder 3 unterschiedliche Stunden. Oder Sie gehen mit 2 anderen netten Menschen zu einem Termin. Wir schicken Ihnen 3 Eventbänder per Post, die Sie zum jeweiligen Stundenbeginn bei der Kursleitung abgeben. 6, 9 oder 12 Bänder sind natürlich auch möglich!

**2006 | à 3 Eventbändchen 28,- €**

### AktivSommer

Mit dieser Teilnahmekarte dürfen Sie an allen Angeboten teilnehmen. Bitte die Schwimmtermine beim „Sportpark spezial“ und „SUP“ telefonisch anmelden, ☎ 0203 3000883 (begrenzte Teilnehmerzahl)

**2007 | 95,- €**

### AquaFitness

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft.

Im beheizten Schwimmbecken des DSV 98.

**2008 | Mo 29.06.–10.08.,**  
17:15–18:00 Uhr | 7x | 49,- €  
V. Gierke-Schmitz/U. Haupt

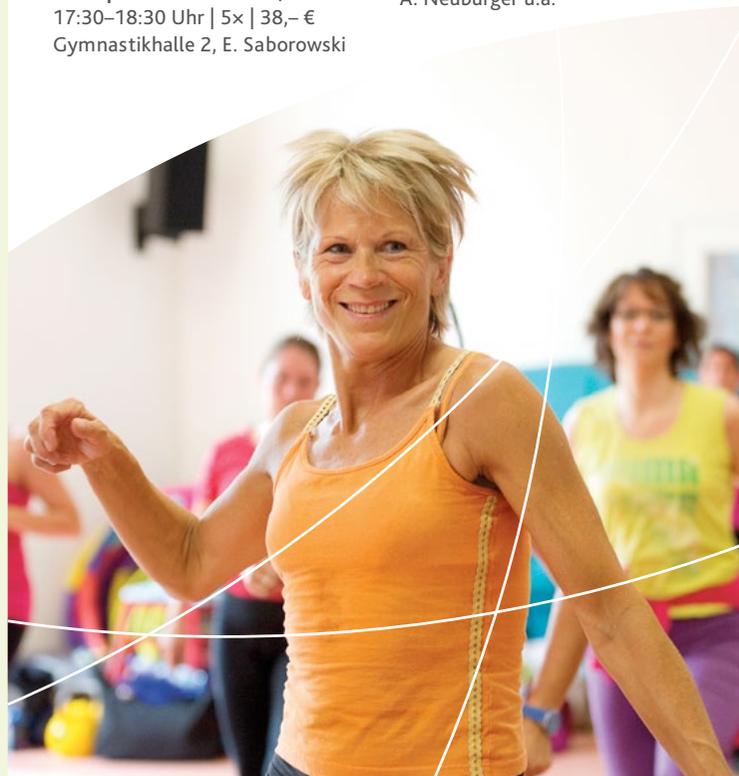
**2009 | Mo 29.06.–10.08.,**  
18:00–18:45 Uhr | 7x | 49,- €  
V. Gierke-Schmitz/U. Haupt

**2010 | Mi 01.07.–05.08.,**  
17:15–18:00 Uhr | 6x | 42,- €  
V. Gierke-Schmitz/U. Haupt

**2011 | Mi 01.07.–05.08.,**  
18:00–18:45 Uhr | 6x | 42,- €  
V. Gierke-Schmitz/U. Haupt

**2012 | Sa 27.06.–08.08.,**  
11:30–12:15 Uhr | 7x | 49,- €  
E. Ehlert

**2013 | Sa 27.06.–08.08.,**  
12:15–13:00 Uhr | 6x | 49,- €  
E. Ehlert



Immer wenn  
sich aus dem Maus-  
zeiger eine Hand formt,  
lohnt es sich zu klicken,  
um weitere Infos  
zu erhalten.





### Aktiv vorbeugen – Rückentraining

Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern!

**Mo 06.07., 13.07., 27.07.,**  
17:45–18:45 Uhr  
**Mi 05.08.,** 17:00–18:00 Uhr  
Gymnastikhalle 2, A. Neuburger

### AquaJogging

Ein outdoor-Angebot im beheizten Schwimmbecken des DSV 98.

**Mo 06.07., 20.07., 27.07.,**  
**Mi 15.07.** 11:15–12:00 Uhr  
DSV 98, D. Rosenberg

### Autogenes Training

Autogenes Training hilft dabei den Körper und Geist zu entspannen.

**Mo 29.06., 06.07.,**  
09:00–10:00 Uhr  
Halle 2, M. Schaub

### Body aktiv

Ein abwechslungsreiches Programm, das eine körperliche Herausforderung darstellt.

**Do 02.07., 09.07., 19.07., 19:15–20:30 Uhr**  
Gymnastikhalle 2, I. Hanf

### Bodystyling

Gesteigerte Fettverbrennung hilft der Figur „auf die Sprünge“. Viele Übungswiederholungen stehen auf dem Plan!

**Di 30.06.,** 18:30–19:30 Uhr  
**Di 28.07.,** 18:00–19:00 Uhr  
Gymnastikhalle 1

**Di 04.08.,** 18:00–19:00 Uhr  
Gymnastikhalle 2, A. Dietel

### BOP

Hier wird ein gezieltes und effektives Training zur Straffung und Kräftigung der Bauch-, Oberschenkel- und Pomuskulatur geboten.

**Mi 15.07.,** 10:00–11:00 Uhr  
**Mi 29.07.,** 09:00–10:00 Uhr  
Gymnastikhalle 2

**Mi 22.07.,** 09:00–10:00 Uhr  
outdoor/Sportpark, L. Schüttke

### Brain & Body Fit

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

**Mo 13.07., 27.07., 03.08.,**  
16:30–17:30 Uhr  
Gymnastikhalle 2, C. Zarth

### Entspannungstechniken

Alle Entspannungstechniken sollen das allgemeine Wohlbefinden fördern und ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung herstellen. Welches Verfahren passt am besten zu mir?

**Di 30.06., 07.07.,** 09:00–10:30 Uhr  
Halle 2, M. Schaub

### Entspannungstraining zum Ausprobieren

Stress reduzieren, sich eine Auszeit gönnen. Alle drei Techniken sind gut geeignet und einfach anzuwenden. Einer kurzen theoretischen Einführung folgt die praktische Anwendung. Bitte ein kleines, ein großes Handtuch und warme Socken mitbringen.

**Di 30.06.** – Atementspannung  
**Do 02.07.** – Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen  
**Di 07.07.** – Achtsamkeit  
jeweils 18:00–19:00 Uhr  
Gymnastikhalle 2, Chr. Schwehm

### FaszienYoga

Aktive und passive Entspannung werden physiologisch sinnvoll miteinander verknüpft, Verspannungen auf der faszialen Ebene gelöst.

**Fr 03.07., 10.07.,** 18:00–19:00 Uhr  
Gymnastikhalle 2, C. Zarth



### F.B.I.

Eine effektive Intervall-Trainingsform für alle trainiert den gesamten Körper – schnell, kompakt, effektiv.

**Mo 10.08.,** 11:00–12:30 Uhr  
Gymnastikhalle 2, A. M. Widdra

### Fitness individuell

Ausgleich zum Alltag. Fit werden, fit bleiben ist die Devise. Immer etwas Neues ausprobieren!

**Do 09.07., 16.07., 30.07.,**  
18:00–19:30 Uhr  
Mehrzweckhalle, A. Neuburger,  
D. Rosenberg

### Fitness Start Up

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

**Mi 01.07., 08.07., 15.07., 29.07.,**  
17:00–18:00 Uhr  
Gymnastikhalle 1

**Mo 03.08.,** 17:45–18:45 Uhr  
Gymnastikhalle 2, A. Neuburger



### Frühstart

Eine gute Mischung aus Gehen/Walken an der Regattabahn und Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken – wir wollen die Sonne genießen!

**Mi 01.07.,** 07:30–08:30 Uhr  
Sportpark, Treffpunkt: Eingang Seehaus,  
D. Rosenberg

### Functional Fitness

Ein Outdoor Workout – für Einsteiger und Fortgeschrittene, die wirklich schwitzen wollen!

**Mo 20.07., 27.07.,**  
09:30–10:30 Uhr  
**Di 04.08.,** 09:00–10:00 Uhr  
Sportpark, Eingang Seehaus,  
Chr. Louis

### Gesund & Leistungsfähig 60+

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

**Fr 24.07., 31.07., 07.08.,**  
10:30–12:00 Uhr  
Gymnastikhalle 1 und Krafraum,  
M. Goncalves

### Hatha Yoga

Die langsamen, ruhigen Übungen des Hatha Yogas zeigen positive Wirkung auf den Körper: Stressabbau, mehr Flexibilität, verbessertes Gleichgewicht u.v.a.m. Für alle Altersstufen geeignet.

**Mo 29.06.,** 18:00–19:30 Uhr  
Gymnastikhalle 2, C. Staiber

### Highlife

Die traditionellen Musik Ghanas (Westafrika) gemischt mit Instrumenten der europäischen Bands. Lebensfreude pur! Da tanzt man gerne mit!

**Mo 13.07.,** 19:00–20:00 Uhr  
**Mo 10.08.,** 17:30–18:30 Uhr  
Gymnastikhalle 2, D. Rosenberg

### Intervall-Ausdauer und Kraft

Ein intensives Ganzkörpertraining für Fitness und Fettverbrennung!

**Fr 03.07., 10.07., 24.07.,**  
17:00–18:00 Uhr  
Gymnastikhalle 2, C. Zarth

## Jogg & SUP

DER Sommerkoller! Mit den Auftriebsgürteln per AquaJogging durch den Bertasee vom DSV 98 zur Kanustation. Umsteigen auf's Board und eine Runde über den See. Wer noch kann, joggt durch den See zum DSV-Gelände zurück ...

Alle Teilnehmer/innen müssen gute Schwimmer/innen sein!

Do 16.07., 15:00–ca. 17:00 Uhr  
DSV98/Kanustation, D. Rosenberg

## KAHA®

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über. Ein ständiger Wechsel von Kräftigung, Dehnung und Entspannung zur Musik von Bands aus Neuseeland und Hawaii – Urlaubsstimmung!

Mo 29.06., 06.07., 13.07.,  
08:00–09:00 Uhr  
Gymnastikwiese, M. Schaub

## NordicWalken

Dynamisches Gehen mit Stockeinsatz wirkt kreislaufsteigernd und kräftigend.

Di 20.07., 18:00–19:00 Uhr  
Sportpark, U. Haupt

## Pilates trifft Rückentraining

Die Kombination zielt vor allem auf die Rumpfstabilisation und auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Mo 27.07., 03.08., 10.08.,  
16:30–17:30 Uhr  
Gymnastikhalle 2, A. Wiebels

## Qi Gong

Harmonische Bewegungsfolgen im Gleichklang mit der Atmung.

Do 02.07., 11:00–12:30 Uhr  
Freigelände Sportschule,  
D. Bouvier

Di 07.07., 08:00–09:00 Uhr  
Gymnastikwiese, M. Schaub

Mo 13.07., 07:00–08:00 Uhr  
Gymnastikwiese, M. Schaub

Do 06.08., 19:30–21:00 Uhr  
Freigelände Sportschule,  
D. Bouvier



## Roll & Relax

Wir stimulieren das Gewebe und versuchen Verklebungen im Faszienewebe zu lösen.

Di 04.08., 16:30–18:00 Uhr  
Gymnastikhalle 2, A.M. Widra

## Smovey Walking

Alle Altersgruppen können mit dem Smovey – ein ringförmiger Schlauch mit 4 Metallkugeln gefüllt – trainieren. Die durch Schwingen entstehenden Vibrationen trainieren Muskeln und Gehirn!

Di 14.07., 18:00–19:00 Uhr  
Mo 20.07., 17:00–18:00 Uhr  
Sportpark, U. Haupt

## Step & Style

Das ist ein dynamisches Fitness-training mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik! Auch ohne Vorkenntnisse geeignet!

Do 23.07., 18:00–19:00 Uhr  
Gymnastikhalle 2, E. Saborowski

## Tabata

Ein hochintensives Intervalltraining: Kurze Phasen der extremen Belastung (20 sec) wechseln mit noch kürzeren Pausen (10 sec) ab. Standardübungen wie Kniebeugen, Liegestütz, Jumping Jacks sind die Grundlage. Es macht Spaß an die Grenzen zu gehen.

Do 02.07., 06.08.,  
16:00–17:00 Uhr  
Gymnastikhalle 1, D. Rosenberg

## Trampolin Balance

Dieses Gleichgewichtstraining ist für jede Altersklasse geeignet. Es werden leichte und ungefährliche Übungen und Bewegungen durchgeführt.

Mo 29.06., 06.07.,  
16:30–17:30 Uhr  
Gymnastikhalle 2, C. Zarth

## T-Bow

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

Do 30.07., 18:00–19:00 Uhr  
Gymnastikhalle 2, E. Saborowski

## VinyasaYoga

In diesem Yogastil arbeiten wir mit verschiedenen Körperhaltungen (Asanas), die mit Hilfe der Atmung in fließende Bewegungen übergehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mi 01.07., 19:45–20:45 Uhr  
Di 07.07., 14.07., 19:00–20:00 Uhr  
Di 28.07., 19:30–20:30 Uhr  
Gymnastikhalle 2, N. Travnitschek

## Zumba® Gold

Alle Elemente aus den klassischen Zumba Fitness Kursen sind enthalten, aber mit geringerer Intensität. Jetzt Klappt 's mit jedem Fitnesslevel und in jedem Alter.

Di 30.06., 14.07., 17:00–18:00 Uhr  
Gymnastikhalle 2, E. Oettel

## Zumba® Fitness

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

Di 07.07., 28.07., 17:00–18:00 Uhr  
Gymnastikhalle 2, E. Oettel  
Mi 15.07., 29.07., 19:00–20:00 Uhr  
Gymnastikhalle 2,  
A. Niemann-Kremer

## Zumba® Fitness meets Bellydance

Ein körperbetontes Fitnessstraining zu südamerikanischen und orientalischen Klängen.

Mi 08.07., 05.08., 19:00–20:00 Uhr  
Gymnastikhalle 2,  
A. Niemann-Kremer

## STRONG by Zumba®

Ein hochintensives Workout, das den gesamten Körper fordert (kein Tanz-Workout!)

Fr 24.07., 31.07., 07.08.,  
17:00–18:00 Uhr  
Gymnastikhalle 2,  
K. Blindenbacher



# Sport im Park

## Rückenfit

Rückengerechtes Kräftigungs-training an der frischen Luft (auch geeignet für ältere Semester)

2051 | Do 04.06.–06.08.20

18.00–19.00 Uhr

Joachim Dodd,  
Parkplatz Biegerhof  
kostenfrei

## Rückenfit & Entspannung

Gutes für den Rücken, wohl-tuende Feierabendentspannung.

2052 | Di 02.06.–04.08.2020

19.00–20.00 Uhr

Martin Krajewski  
Vor Vereinsgaststätte DSV 98,  
kostenfrei



# Workshops

## One day Outdoor-Special (Kat IX)

Ein Fitness- & Wellnessstag direkt vor deiner Tür auf der Platzanlage des ASCD. Walking, Wasser- & Wirbelsäulengymnastik.

1440 | Fr 14.08.2020

09:30–13:30 Uhr

Petra & Louisa Schüttke  
Treffpunkt: Eingang ASCD  
Jeweils € 24,- / Person

## 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.

1601 | Sa 08.08.2020

09:00–13:00 Uhr

Marianne Wilms  
Gym-Raum Jugendherberge  
5 UStd. € 22,-

Online-Anmeldung für alle Angebote unter:  
[www.sportangebote-duisburg.de](http://www.sportangebote-duisburg.de)

# Veranstaltungsorte

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

## • Sportschule Wedau

Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg

- Halle 2
- Gymnastikhallen 1+2
- Judohalle
- Mehrzweckhalle
- Kraftraum
- Gymnastikwiese
- Tennishalle (Eingang Margaretensstraße)

## • Leichtathletikstadion Duisburg

Margaretensstraße 20, 47055 Duisburg

## • Vereinsanlage DSV 98

Kruppstraße 26, 47055 Duisburg

## • Kanustation Duisburg

Bertaallee 16, 47055 Duisburg

## • Sportpark Duisburg

Eingang Seehaus, 47055 Duisburg

# SPORTBILDUNGSWERK

des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V.

## 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

Info & Anmeldung Susanne Walther ☎ 3000-880  
Janine Kohls ☎ 3000-881  
Dorothea Rosenberg ☎ 3000-883

### Bankverbindung

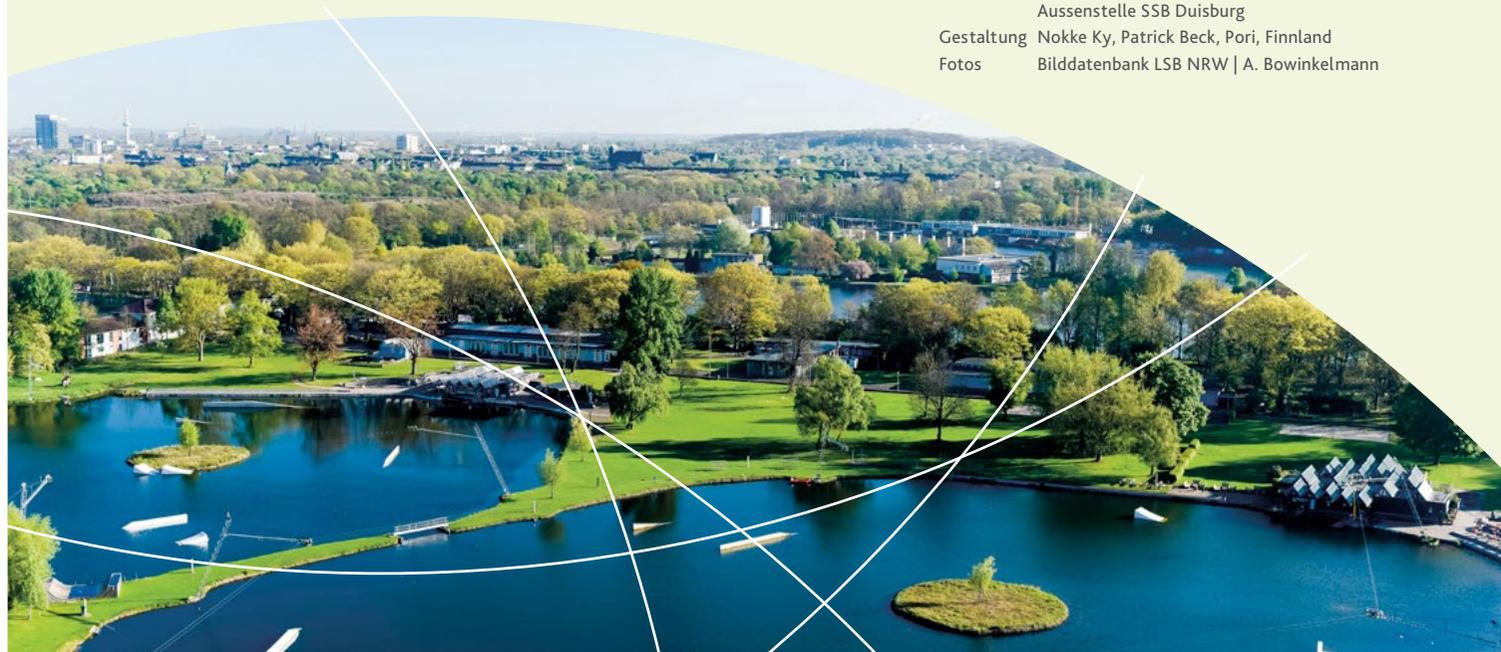
SportBildungswerk Duisburg · Sparkasse Duisburg  
IBAN: DE46 3505 0000 0209 0001 81, BIC: DUISDE33XXX  
Gläubiger-ID: 70 013 00000 143239

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, Dorothea Rosenberg,  
Aussenstelle SSB Duisburg

Gestaltung Nokke Ky, Patrick Beck, Pori, Finnland

Fotos Bilddatenbank LSB NRW | A. Bowinkelmann



# Alle Termine auf einen Blick

Mo 29.06.	Di 30.06.	Mi 01.07.	Do 02.07.	Fr 03.07.
08:00–09:00 <b>KAHA®</b>	09:00–10:30 Entspannungs- technik	07:30–08:30 <b>Frühstart</b>		
09:00–10:00 Autogenes Training	10:30–11:30 Rücken aktiv	09:00–10:00 Pilates	10:00–11:30 Fit & Gesund	
12:30–13:30 <b>Schwimm- vergnügen</b>			11:00–12:30 <b>Qi Gong</b>	
16:30–17:30 Trampolin Balance	17:00–18:00 Zumba® Gold	17:00–18:00 Fitness start up	16:00–17:00 Tabata	17:00–18:00 Intervall Aus- dauer/Kraft
18:00–19:30 Hatha Yoga	18:00–19:00 Atem- entspannung	18:15–19:15 <b>Laufen leicht gemacht</b>	17:00–18:00 Wirbelsäulen- gymnastik	18:00–19:00 Faszienyoga
19:00–20:30 Tennis testen	18:30–19:30 Bodystyling	19:45–20:45 Vinyasa Yoga	18:00–19:00 Progr. Muskel- entspannung	
			19:15–20:30 Body aktiv	

Mo 06.07.	Di 07.07.	Mi 08.07.	Do 09.07.	Fr 10.07.
08:00–09:00 <b>KAHA®</b>	08:00–09:00 <b>Qi Gong</b>			
09:00–10:00 Autogenes Training	09:00–10:30 Entspannungs- technik	10:00–11:30 <b>Leicht- athletikSpaß</b>	10:00–11:30 Fit & Gesund	
11:15–12:00 <b>Aqua Jogging</b>	10:30–11:30 Rücken aktiv			
			15:00–16:30 <b>SUP</b>	
16:30–17:30 Trampolin Balance	17:00–18:00 Zumba® Fitness	17:00–18:00 Fitness start up	17:00–18:00 Wirbelsäulen- gymnastik	17:00–18:00 Intervall Aus- dauer/Kraft
17:45–18:45 Aktiv vorbeu- gen – Rücken- training	18:00–19:00 Achtsamkeit	18:15–19:15 <b>Laufen leicht gemacht</b>	18:00–19:30 Fitness Individuell	18:00–19:00 Faszienyoga
19:00–20:30 Tennis testen	19:00–20:00 Vinyasa Yoga	19:00–20:00 Zumba meets Bellydance	19:15–20:30 Body aktiv	

Mo 13.07.	Di 14.07.	Mi 15.07.	Do 16.07.	Fr 17.07.
07:00–08:00 <b>Qi Gong outdoor</b>	09:30–10:30 Rücken aktiv	10:00–11:00 BOP	10:00–11:30 <b>Fit &amp; Gesund outdoor</b>	
08:00–09:00 <b>KAHA® outdoor</b>	11:00–12:30 <b>Kanu Sechs- Seen-Platte</b>	11:15–12:00 <b>Aquajogging</b>		
16:30–17:30 brain & body fit	17:00–18:00 Zumba® Gold	17:00–18:00 Fitness start up	15:00–17:00 <b>Jogg &amp; SUP</b>	
17:45–18:45 Aktiv vorbeu- gen – Rücken- training	18:00–19:00 Smovey Walking	18:15–19:15 <b>Laufen leicht gemacht</b>		
19:00–20:00 Highlife	19:00–20:00 Vinyasa Yoga	19:00–20:00 Zumba® Fitness	18:00–19:30 <b>Fitness Indivi- duell outdoor</b>	
19:00–20:30 Tennis testen				

Mo 20.07.	Di 21.07.	Mi 22.07.	Do 23.07.	Fr 24.07.
09:30–10:30 <b>Functional Fitness</b>		09:00–10:00 <b>BOP outdoor</b>	10:00–11:30 Fit & Gesund	10:30–12:00 Gesund & Leistungs- fähig 60+
11:15–12:00 <b>Aqua Jogging</b>		10:00–11:00 <b>Walking</b>		
17:00–18:00 Smovey Walking	16:00–17:00 <b>Schwimm- vergnügen</b>		17:00–18:00 Wirbelsäulen- gymnastik	
		18:15–19:15 <b>Laufen leicht gemacht</b>	18:00–19:00 step & Style	17:00–18:00 Zumba® Strong
19:00–20:30 Tennis testen	18:00–19:00 <b>Nordic Walking</b>		19:00–20:30 <b>Leicht- athletikSpaß</b>	

Mo 27.07.	Di 28.07.	Mi 29.07.	Do 30.07.	Fr 31.07.
09:30–10:30 <b>Functional Fitness</b>		09:00–10:00 BOP	10:00–11:30 Fit & Gesund	10:30–12:00 Gesund & Leistungs- fähig 60+
11:15–12:00 <b>Aqua Jogging</b>				
16:30–17:30 Pilates & more	15:00–16:30 <b>Kanu Parallel- kanal</b>	17:00–18:00 Fitness start up	17:00–18:00 Wirbelsäulen- gymnastik	
16:30–17:30 brain & body fit	17:00–18:00 Zumba® Fitness	18:15–19:15 <b>Laufen leicht gemacht</b>	18:00–19:00 T-Bow	
17:45–18:45 Aktiv vorbeu- gen – Rücken- training	18:00–19:00 Bodystyling	19:00–20:00 Zumba® meets Bellydance	18:00–19:30 Fitness Individuell	17:00–18:00 Zumba® Strong
19:00–20:30 Tennis testen	19:30–20:30 Vinyasa Yoga			

Mo 03.08.	Di 04.08.	Mi 05.08.	Do 06.08.	Fr 07.08.
10:00–11:00 Badminton	09:00–10:00 <b>Functional Fitness</b>	09:00–10:00 Pilates	10:00–11:30 Fit & Gesund	10:30–12:00 Gesund & Leistungs- fähig 60+
16:30–17:30 Pilates & more	16:30–18:00 Roll & Relax	17:00–18:00 Aktiv vorbeugen	16:00–17:00 Tabata	
16:30–17:30 brain & body fit	18:00–19:00 Bodystyling	18:15–19:15 <b>Laufen leicht gemacht</b>	17:00–18:00 Wirbelsäulen- gymnastik	17:00–17:45 Zumba® Fitness
17:45–18:45 Fitness start up	20:00–21:00 <b>Schwimm- vergnügen</b>	19:00–20:00 Zumba® Fitness	18:00–19:00 step & Style	17:45–18:30 Zumba® Strong
19:00–20:30 Tennis testen		19:00–20:30 Badminton	18:00–19:00 Fitness start up	
			19:30–21:00 <b>Qi Gong outdoor</b>	

Mo 10.08.				
11:00–12:30 FBI	16:30–17:30 Pilates & more	17:30–18:30 Highlife	19:00–20:30 Tennis testen	