

Freizeitsportangebote im Überblick

Schwimmen für Erwachsene

Im Sommer (Mai-September) täglich
auf der Vereinsanlage (Sportbecken & See)

Im Winter (Oktober-April)

Sonntag 10:00-12:00 Uhr Hallenbad Großenbaum

Technikverbesserung / Masters

Trainer: Laura

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr Sportbecken Vereinsanlage

Triathleten - Techniktraining

Trainer: Tanja Pac

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr Sportbecken Vereinsanlage



Aquafitness/Aquajogging

Trainer: Eleni Ehlert

Mittwoch 18.07.-22.08., 17:15 -18:00 Uhr & 18:00-18:45 Uhr

Samstag 22.07.-26.08., 12:15-13:00Uhr & 13:00-13:45 Uhr

Wir genießen das kühle Nass bei sportlicher Aktivität
unter freiem Himmel.



Rückenfit & Qigong

Trainer: Claudia & Martin Krajewski

Dienstag 17.07.-21.08., 19:15 - 20:15 Uhr

Genieße die langsam untergehende Sonne bei
sanften Übungen und entspannender Musik – und
kräftige ganz nebenbei die Haltungsmuskulatur.

Für alle Altersklassen und Leistungsniveaus.



Yoga zum Kennenlernen

Trainer: Sabine Gehrt, M. Neils

Montag 02.07.-06.08., 17:00-18:30 Uhr

Dynamische Wellness für Körper & Seele

Teilnehmer lernen die Energie zu mobilisieren und
gelassen zu entspannen.



Freizeitsportangebote im Überblick

Triathlon

Der DSV98 ist Mitglied im Triathlon-Verband NRW!

Startpässe sind über unsere Geschäftsstelle zu bestellen
(Versicherung für Sportgerät!)

Nutzen Sie Duisburgs beste Voraussetzungen
für die Vorbereitung auf die Triathlon-Saison!

Schwimmtraining Mittwoch 18:30-19:30 Uhr



Pilates

Trainer: Dorothea Rosenberg

NEU: Donnerstag 19.7.-23.8., 18:15-19:15 Uhr

Beweglichkeit und selbstbewusste, gesunde Körperhaltung
sind Ziele dieses Angebots.



NEU: Yoga Special Vinyasa

Trainer: Gaby Dreher

Mittwoch, 11.7.-19.9., 19:00-20:15 Uhr

Dieser Kurs ist kostenpflichtig.

Mitglieder 10,-€, Nicht-Mitglieder 59,-€

Wir bitten um Voranmeldung über unsere Geschäftsstelle.



NEU: Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Trainer: Andreas Neuburger

Mittwoch 16.05.-11.07., 10:30-12:00 Uhr

!! Gymnastikhalle 1 und Krafraum der **Sportschule Wedau**
Muskelkräftigung zum Schutz vor Rückenbeschwerden



NEU: Fit & Gesund

Trainer: Andreas Neuburger

Montag 14.05.-09.07., 17:00-18:30 Uhr

!! Gymnastikhalle und Krafraum der **Sportschule Wedau**
Der gelenkschonende Boden der Judohalle eröffnet viele
Möglichkeiten Übungen durchzuführen. Mit Geräten
wie Theraband, Kurzhantel oder Fitball bleibt es
immer abwechslungsreich.



Vereinsanlage, Geschäftsstelle & Clubhaus:

Duisburger Schwimmverein von 1898 e.V.
Kruppstraße 26
47055 Duisburg

Tel. 0203.726400
buero@dsv98.de



Aktuelle News auch im Web:

www.dsv98.de
www.facebook.com/dsv98

Der direkte Draht zu unseren Ansprechpartnern

Freizeitsportangebote & Triathlon:
Schwimmgruppen:
Wasserball (Jugend und Herren):
Triathlon

sport@dsv98.de
schwimmen@dsv98.de
wasserball@dsv98.de
triathlon@dsv98.de

Wir freuen uns auf Dich!
Freizeitsport Schwimmen
Wasserball **Triathlon**

Ein Verein...
für **Freundschaften**
in allen Altersklassen!

[www.fb.com/dsv98](https://www.facebook.com/dsv98)

www.dsv98.de
Duisburger Schwimmverein 1898 e.V.

