

Freizeitsportangebote 2020 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

Triathlon - Techniktraining

Trainerin: Tanja Pac

Mittwoch 18:30-19:30 Uhr Sportbecken Vereinsanlage

Der DSV98 ist Mitglied im Triathlon-Verband NRW!

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



Rückenfit & Qigong

Trainer: Claudia & Martin Krajewski

Dienstag 09.06.-11.08., 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.

Pilates

Mittwoch 01.07. – 05.08. 17:15 – 18:00 Uhr

auf unserer Rasenfläche in der Anlage

Trainerin: Dorothea Rosenberg

Rückentraining - aktiv vorbeugen

Montags 06.07., 13.07. und 27.07. 17:45 – 18:45 Uhr

in der Sportschule Wedau

Laufen leicht gemacht

Mittwoch 01.07. – 05.08. von 18:15 – 19:15

Treffen: Gelände der Sportschule Wedau

Trainer: Andreas Neuburger



Freizeitsportangebote im Überblick

Aquajogging-SUP -Aktion

16.07., 15:00 Uhr *

Trainer: Dorothea Rosenberg

Wir „Joggen“ durch den See zur Kanustation und fahren eine Runde mit dem SUP.



AquaJogging/AquaFitness

Montag 29.06.-10.08., 17:15 -18:00 Uhr * & 18:00-18:45 Uhr *

Mittwoch 01.07.-05.08., 17:15 -18:00 Uhr * & 18:00-18:45 Uhr *

Samstag 27.06.-08.08., 11:30 -12:15 Uhr * & 12:20-13:05 Uhr *

Samstag 27.06.-08.08., 13:10 -13:55 Uhr - **nur DSV Mitglieder**

Weitere Einzeltermine 06.07., 15.07., 20.07., 27.07. 11:15-12:00 Uhr

Trainerteam :SportBildungswerk Duisburg

Wir genießen das kühle Nass bei sportlicher Aktivität unter freiem Himmel.
Effektives Ausdauerprogramm und Power für alle großen Muskelgruppen. Schont Gelenke, Sehnen und Muskeln und zapft die Fettdepots an.

Anmeldung

* für gekennzeichnete Angebote bitte anmelden, da Kooperation mit dem SportBildungswerk. Sendet eine Email mit Name und Adresse an vorstand@dsv98.de



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



www.DSV98.DE
Duisburger Schwimmverein 1898 e.V.

