

Anmeldung

Die Anmeldung zu den Kursen ist ab sofort während der Geschäftszeiten möglich. Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich (mit beiliegendem Anmeldeformular) oder telefonisch erfolgen. Die Gebühr wird bei der Anmeldung fällig. Bei schriftlicher oder telefonischer Anmeldung muss die Kursgebühr innerhalb von 7 Tagen überwiesen werden. Wenn Sie von uns keine Nachricht erhalten, können Sie am gewünschten Kurs teilnehmen. Ist der Kurs belegt, benachrichtigen wir Sie und erstatten die Kursgebühr. Anmeldungen bei der Kursleitung sind nur in Absprache mit der Geschäftsstelle möglich. Erfragen Sie auf jeden Fall vorher telefonisch, ob noch Plätze frei sind.

Bankverbindung

MSV Duisburg 02 Turnen e. V.
Sparkasse Duisburg
BLZ 350 500 00
Konto 202 011 292

Abmeldung

Eine Abmeldung von den Kursen ist bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn möglich, bei Abmeldung bis 3 Tage vor Kursbeginn ist eine Verwaltungsgebühr von €5,- zu entrichten. Danach ist eine Gebührenerstattung nicht mehr möglich.

Ferien

Unsere Kurse finden nicht in den Schulferien statt.

Kursgebühreennachlass

Mitglieder des MSV Duisburg 02 Turnen e. V. erhalten einen Gebühreennachlass von 25%. Club Zebra Mitglieder erhalten 50 % Nachlass.

Mindestteilnehmerzahl

Alle angebotenen Kurse können nur bei genügender Teilnehmerzahl (in der Regel 8 Erwachsene) durchgeführt werden. Bitte beachten Sie, dass in den meisten Kursen die Teilnehmerzahl beschränkt ist.

Sport & Gesundheitstreff

MSV Duisburg 02 Turnen e. V.
Bahnhofstr. 104-106
47137 Duisburg

Kontakt

Telefon: 0203 - 432670
Fax: 0203 - 445467
E-Mail: info@msv-turnen.de

Geschäftszeiten

Mittwoch	10:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag	17:00 bis 18:00 Uhr
Samstag	11:00 bis 12:00 Uhr

In den Ferien ist nur mittwochs geöffnet!

Homepage: www.msv-turnen.de

MSV Duisburg 02 Turnen e. V.



Kursprogramm Sport & Gesundheitstreff

Januar bis März

2012

Gesund und Fit 65 +

Es geht los mit Aufwärmen nach Musik durch leichte Herz-Kreislauf Elemente. Dann folgt ein gezieltes Rückentraining, bei dem auch die Gleichgewichtsschulung und Sturzprophylaxe nicht zu kurz kommt. Die Koordinationsschulung steht ebenso auf dem Programm, wie wohltuende Stretch- und Entspannungsübungen. Das Bewegen des Gehirns trainiert, ist Tatsache. Dies wird noch gesteigert durch Kombinationen von Bewegung und geistigen Aufgaben. Das langfristige Ziel des Kurses besteht darin, die Funktionsfähigkeit des Körpers und damit die Selbstständigkeit der älter werdenden Menschen zu erhalten. **Besonders für Wiedereinsteiger geeignet.**

Datum: 19.1.—29.3.2012 (11x)
Zeit: donnerstags 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: Sporttreff, Bahnhofstr. 104, Meiderich
Gebühr: €39,-

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen wird die rumpfstabilisierende Muskulatur gestärkt und somit Haltungsschwächen beseitigt. Rückengerechtes Bewegen in Alltagssituationen steht ebenso auf dem Stundenplan wie die Vermittlung von Entspannungstechniken. Dieses Angebot wurde mit dem Qualitätssiegel des DTB „**Sport pro Gesundheit**“ ausgezeichnet. Die Kursgebühren werden von einigen Krankenkassen erstattet.

Datum: 10.1.—27.3.2012 (12x)
Zeit: dienstags 9:45 - 10:45 Uhr
Ort: Sporttreff, Bahnhofstr. 104, Meiderich
Gebühr: € 42,-

Yoga I und II

Hatha Yoga ist ein gezieltes, behutsames Körpertraining mit Atem- und Entspannungsübungen. Durch ruhige, fließende Bewegung und Dehnung des gesamten Körpers werden Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule trainiert. Die Übungen erhöhen die Konzentrationsfähigkeit und das seelische und körperliche Wohlbefinden. Man kann gelassener den Belastungen des Alltags begegnen.

Die harmonisierende Wirkung des Yoga ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen und dokumentiert. Dies ist der Grund, weshalb viele Krankenkassen sich an den Kosten der Kurse beteiligen.

Datum: 10.1.—27.3.2012 (12 x)
Zeit: dienstags 14:30 - 15:30 Uhr (I. Kurs)
dienstags 15:45 - 16:45 Uhr (II. Kurs)
Ort: Sporttreff, Bahnhofstr. 104, Meiderich
Gebühr: € 42,-

Pilates

Pilates ist ein wunderbares System von Bewegungen, das Körper und Seele gleichermaßen gut tut. Ohne sich völlig auszupowern, verbessern Sie auf schonende Art Ihr Körperbewusstsein, Ihre Bewegungsabläufe, Ihr Aussehen und damit natürlich auch Ihr Lebensgefühl. Bei diesem Training kräftigen Sie effektiv die Bauch- und Rückenmuskulatur und aktivieren die wichtige Tiefenmuskulatur. Sie bekommen eine gute aufrechte Haltung und beugen Rückenschmerzen und Verspannungen vor. Die Bewegungen werden mit bewusster Atmung und hoher Konzentration langsam durchgeführt.

Datum: 9.1.—26.3.2012 (11x)
Zeit: montags 11:00 —12:00 Uhr
Ort: Sporttreff, Bahnhofstr. 104, Meiderich
Gebühr: €39,-

Wellness Gymnastik

Durch spezielle gymnastische Übungen wird die Durchblutung von Haut und Muskeln gefördert. Das führt zur Kräftigung und Straffung des Gewebes in allen Bereichen des Körpers. Gleichzeitig wird die Koordination und Ausdauer verbessert. Zum allgemeinen Wohlbefinden endet die Übungsstunde mit Dehn- und Entspannungsübungen. Dieses Angebot wurde mit dem Qualitätssiegel des DTB „**Sport pro Gesundheit**“ ausgezeichnet. Die Kursgebühren werden von einigen Krankenkassen erstattet.

Datum: 11.1.—28.3.2012 (12x)
Zeit: mittwochs 9:45 - 10:45 Uhr
Ort: Sporttreff, Bahnhofstr. 104, Meiderich
Gebühr: € 42,-

Fit für Senioren

Fühlen Sie sich auch über 60 noch fit und haben Spaß an der Bewegung? Dann machen Sie mit. Ein wohldosiertes Gymnastik- und Fitnessprogramm mit vielen Übungsformen zum Herz-/Kreislauftraining steigert nicht nur das körperliche Wohlbefinden und erhält die geistige Mobilität, es macht zudem auch noch richtig Spaß.

Datum: 12.1.—29.3.2012 (12x)
Zeit: donnerstags 9:45 -10:45 Uhr
Ort: Sporttreff, Bahnhofstr. 104, Meiderich
Gebühr: €42,-