

Unser Sportprogramm auf einen Blick



2

Anschrift:	Bahnhofstraße 104-106 47137 Duisburg
Telefon:	0203 / 43 26 70
Telefax:	0203 / 44 54 67
E-Mail:	info@msv-turnen.de
Homepage:	www.msv-turnen.de
Geschäftszeiten:	Mittwoch 10:00 Uhr - 12:00 Uhr Donnerstag 17:00 Uhr - 18:00 Uhr Samstag 11:00 Uhr - 12:00 Uhr In den Schulferien nur mittwochs geöffnet!
Bankverbindung:	Stadtsparkasse Duisburg IBAN: DE32 3505 0000 0202 0112 92 BIC: DUISDE33XXX

Liebe Sportinteressierte, liebe Freunde des MSV Duisburg,

wir freuen uns, dass Sie in unserem aktuellen Programmheft blättern und hoffen, dass unsere Angebote auf Ihr Interesse stoßen.

Der MSV Duisburg 02 Turnen e.V. bietet vielfältige Sportangebote für alle Altersklassen.

Mehr als 1400 Mitglieder sind in 74 verschiedenen Übungsgruppen sportlich tätig. Für ein abwechslungsreiches und qualifiziertes Sportprogramm sorgen Woche für Woche 50 Übungsleiter, Trainer und Sportlehrer. Permanente Fortbildungen garantieren eine hohe Qualifikation.

Neben der sportlichen Betätigung kommt bei uns auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Vereinsfeste, Veranstaltungen für die ganze Familie, Fahrten und Ferientage für Senioren, Spiel- und Bastelnachmittage für die Kleinen sowie zum Abschluss des Jahres die MSV Turnschau ergänzen und runden unser Angebot ab.

Auf den nachfolgenden Seiten stellen wir Ihnen unser gesamtes Programm vor. Wenn Ihnen das eine oder andere Sportangebot zusagt, besuchen Sie kostenlos und unverbindlich eine Übungsstunde zur Probe. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns im Internet unter www.msv-turnen.de.

Wir würden uns freuen Sie als Mitglied begrüßen zu dürfen.

Ihr MSV Duisburg 02 Turnen e. V.

Kinder und Jugendliche

■ Sport und Spiel für Eltern und Kinder	4
■ Mini-Turn-Club	4
■ Akrobatik	5
■ Hits für Turnkids	5
■ Turnschule	6
■ Turnen an Geräten	6
■ Gerätturnen Wettkampfsport	6
■ Einradfahren	7
■ Kindertanz	7
■ Parkour	8
■ Tricking	NEU 8
■ Kuk Sool Won	NEU 8

Erwachsene

■ Fitness für Frauen	9
■ Fitness World	9
■ Fitness-Walking	9
■ Wirbelsäulengymnastik	10
■ Osteoporosegymnastik	10
■ Tänze aus aller Welt	10
■ Seniorensport	11
■ Seniorentanz	11
■ Jedermannsport	11
■ Basketball	12
■ Volleyball	12
■ Kuk Sool Won	NEU 12

Fitness Specials

■ Aerobic Mix	13
■ Aeronetics	13
■ Step-Aerobic	13
■ Intensiv Yoga	14
■ Body Fit	14
■ Rückenfitness	14
■ TE BO	15
■ Zumba	15

Wissenswertes

■ Anmeldung	16
■ Beiträge	16
■ Kündigung	16
■ Teilnahme an mehreren Angeboten	16
■ Kurse	16
■ Adressen der Sporthallen	17
■ Sonstige Hallen/Treffpunkte	17
■ Mitgliedsbeiträge Kinder/Jugendliche	18
■ Mitgliedsbeiträge Erwachsene	19

4

Sport und Spiel für Eltern und Kinder

Einmal die Woche mit Mama und/oder Papa toben, klettern, rutschen, kriechen, springen macht riesigen Spaß. Kinder die schon sicher laufen können, suchen nach neuen Bewegungsmöglichkeiten. Der Spaß an der Bewegung und die Freude am gemeinsamen Tun stehen hier im Vordergrund.

Montag 16:00 Uhr - 17:00 Uhr
Sporthalle Grundschule Karolinenstraße

Dienstag 16:30 Uhr - 17:30 Uhr
Sporthalle Grundschule Brückelstraße

Mittwoch 15:45 Uhr - 16:45 Uhr
Sporthalle Hauptschule In den Haesen (Homburg)

Mittwoch 16:15 Uhr - 17:15 Uhr
Sporthalle Förderschule Hoher Weg

Mittwoch 17:15 Uhr - 18:15 Uhr
Sporthalle Förderschule Hoher Weg

Mini-Turn-Club

4-6 Jahre

Kinder, die in der Lage sind schon ein Stündchen ohne Mutti und Vati auszukommen sind im Mini-Turn-Club gut aufgehoben. Um die Entwicklung und Selbstständigkeit zu fördern, werden kleine Spielformen und Bewegungsaufgaben angeboten. Diese sollen die Kreativität fördern und Bewegungsfertigkeiten trainieren.

Montag 17:00 Uhr - 18:00 Uhr
Sporthalle Gesamtschule Westender Straße

Montag 17:00 Uhr - 18:00 Uhr
Sporthalle Grundschule Karolinenstraße

Dienstag 17:30 Uhr - 18:30 Uhr
Förderschule Hoher Weg

Mittwoch 16:30 Uhr - 17:30 Uhr
Sporthalle Gesamtschule Bahnhofstraße

Mittwoch 16:45 Uhr - 17:45 Uhr
Sporthalle Hauptschule In den Haesen (Homburg)

Donnerstag 16:00 Uhr - 17:00 Uhr
Sporthalle Gesamtschule Bahnhofstraße

Akrobatik

Bewegungsfreudige Kinder und Jugendliche, die Lust haben neue Fähigkeiten zu erlernen, Menschenpyramiden zu bauen und akrobatische Elemente am Boden auszuprobieren sind herzlich willkommen.

Für Vereinsveranstaltungen werden Choreographien erlernt und Auftritte eingeübt.

ab 5 Jahre

Dienstag 16:30 Uhr - 17:30 Uhr
Sporthalle Gesamtschule Westender Straße

ab 8 Jahre

Dienstag 17:30 Uhr - 18:30 Uhr
Sporthalle Gesamtschule Westender Straße

ab 12 Jahre

Dienstag 18:30 Uhr - 20:00 Uhr
Sporthalle Gesamtschule Westender Straße

Hits für Turnkids

6-10 Jahre

In der heutigen Zeit leiden Kinder häufig unter Bewegungsmangel. Wir haben das geeignete Gegenmittel. Gymnastik, Spiele, Rennen, Turnen, Toben. Da ist für jeden etwas dabei.

Montag 18:15 Uhr - 19:15 Uhr
Sporthalle Schule Hollenbergstraße

Montag 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Sporthalle Grundschule Karolinenstraße

Mittwoch 17:30 Uhr - 18:30 Uhr
Sporthalle Gesamtschule Bahnhofstraße

Mittwoch 17:45 Uhr - 18:45 Uhr
Sporthalle Hauptschule In den Haesen (Homberg)

Donnerstag 17:00 Uhr - 18:00 Uhr
Sporthalle Gesamtschule Bahnhofstraße

Hits für Turnkids

ab 11 Jahre

Montag 18:45 Uhr - 19:45 Uhr
Sporthalle Grundschule Humboldtstraße (Hamborn)

6

Turnschule

ab 5 Jahre

Die „MSV Turnschule“ bietet eine Grundlagenausbildung für das leistungsorientierte Gerätturnen für bewegungsbegabte Mädchen und Jungen zwischen 5 und 7 Jahren. Wir wollen bei den Kindern den Spaß und das Interesse an der Sportart Gerätturnen wecken und sie an den Leistungssport heranführen.

Mittwoch

17:00 Uhr - 18:00 Uhr

Sporthalle Gesamtschule Westender Straße

Turnen an Geräten

ab 7 Jahre

Diese Gruppe wendet sich an Kinder und Jugendliche, die Spaß am Turnen an klassischen Geräten haben. Es handelt sich um ein Breitensportangebot ohne spezielle Leistungsanforderungen und ohne Wettkampfteilnahme.

Dienstag

18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Sporthalle Gesamtschule Bahnhofstraße

Gerätturnen

Wettkampfsport für Mädchen und Jungen

Die Turnerinnen und Turner trainieren je nach Leistungsklasse zwischen zwei und vier Mal in der Woche. Über die genauen Trainingszeiten und -orte informieren wir Sie gerne in unserer Geschäftsstelle info@msv-turnen.de oder 0203 / 43 26 70

Mädchen

Montag

18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Sporthalle Gesamtschule Westender Straße

Mittwoch

18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Sporthalle Gesamtschule Westender Straße

Jungen

Dienstag

17:30 Uhr - 20:00 Uhr

Sporthalle Grundschule Brückelstraße

Samstag

9:30 Uhr - 12:00 Uhr

Sporthalle Grundschule Brückelstraße

Einradfahren

Einradfahren kann jeder lernen. Alle nötigen Tipps und Hilfen erhalten interessierte Kinder und Jugendliche von unserem erfahrenen Trainerteam. Obwohl intensives Üben in dieser Sportart für den Lernerfolg wichtig ist, kommt der Spaß nicht zu kurz.

Anfänger

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse besteht zur Zeit eine Warteliste. Wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle oder per E-Mail an: info@einradzebras.de

A1 (6-9 Jahre)

Donnerstag **Uhrzeit auf Anfrage**
Sporthalle Gesamtschule Westender Straße

Fortgeschrittene

F1 (bis 11 Jahre)

Samstag **11:30 Uhr - 13:00 Uhr**

F2 (ab 12 Jahre)

Samstag **10:00 Uhr - 11:30 Uhr**
Kurse: Dreifachsporthalle Westender Straße

Erwachsene

Dienstag **18:30 Uhr - 19:30 Uhr**
Walter-Schädlich-Halle (Hamborn)

Wettkampfsport Einradrennen

Dienstag **Genauere Trainingszeiten**
Donnerstag **und -orte bitte erfragen!**
Samstag

Aktuelle Informationen finden Sie auf der Homepage der Einradfahrer www.einradzebras.de und auf unserer Facebookseite „MSV Duisburg Einradzebras“

Kindertanz

Bei uns können Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und die Freude am Tanz entdecken. Klassische Schritte werden in modernen Choreografien kindgerecht einstudiert und bei Vereinsveranstaltungen aufgeführt

4 - 6 Jahre

Dienstag **16:30 Uhr - 17:30 Uhr**

7 - 9 Jahre

Dienstag **17:30 Uhr - 18:30 Uhr**

ab 10 Jahre

Freitag **17:30 Uhr - 18:30 Uhr**
Kurse: Gymnastikraum Gesamtschule Westender Straße

8

Parkour

ab 10 Jahre

„Parkour“ ist eine recht junge Sportart, bei der sich auf elegante und effiziente Weise durch die Umgebung fortbewegt wird. Es werden Hindernisse in fließenden Bewegungen ohne Hilfsmittel überwunden, wobei es viel Spielraum für eigene Ideen gibt.

ab 10 Jahre

Donnerstag

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Sporthalle Gesamtschule Westender Straße

ab 14 Jahre

Freitag

18:15 Uhr - 19:45 Uhr

Sporthalle Gesamtschule Westender Straße

ab 14 Jahre

Freitag

19:45 Uhr - 21:15 Uhr

Sporthalle Gesamtschule Westender Straße

NEU

Tricking

ab 14 Jahre

Tricking ist eine junge Trendsportart, die unter anderem Elemente aus Kampfkunst, Bodenturnen und Breakdance vereint.

Ziel ist es hierbei die erlernten Tricks kreativ und mit seinem eigenen Stil aneinander zu reihen, eine sogenannte Combo. Im Vordergrund steht der Spaß am Erlernen unzähliger Tricks und der eigenen Kreativität Ausdruck zu verleihen

Samstag

13:00 Uhr - 15:00 Uhr

Sporthalle Gesamtschule Westender Straße

NEU

Kuk Sool Won

ab 6 Jahre

Kuk Soll Won ist eine in Korea entwickelte Kombination von fünf Kampfsportarten: Der Schwerpunkt liegt auf Techniken zur Selbstverteidigung

Dienstag

17:00 Uhr - 18:00 Uhr

Sporthalle In den Haesen, Duisburg-Homberg

Freitag

17:30 Uhr - 18:30 Uhr

Sporthalle In den Haesen, Duisburg-Homberg

Fitness für Frauen

Vielseitige Bewegungsangebote bieten die speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen in den Frauengymnastikgruppen an. Gymnastik mit und ohne Musik, Übungen mit Kleingeräten und Elemente aus dem Gesundheitssport werden abwechslungsreich kombiniert.

Montag 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
Sporthalle Schule Hollenbergstraße

Montag 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Sport- und Gesundheitstreff Bahnhofstraße

Dienstag 18:30 Uhr - 20:00 Uhr
Sporthalle Förderschule Hoher Weg

Dienstag 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
Sporthalle Förderschule Hoher Weg

Dienstag 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
Sporthalle Grundschule Zoppenbrückstraße

Donnerstag 10:00 Uhr - 11:00 Uhr
Gymnastikraum Bürgerhaus Hagenschhof

Fitness World

Das Ausdauerprogramm startet mit Aufwärmen des Herz/Kreislaufsystems. Es schließt sich eine gezielte Kräftigung aller Muskelgruppen an, die zur Verbesserung der Beweglichkeit führt. Die Stunde endet mit wohltuenden Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Dienstag 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
Gymnastikraum Hauptschule In den Haesen (Homberg)

Fitness-Walking

Walking ist eine der gesündesten Ausdauersportarten, die beim Gehen mit aktivem Armeinsatz viele Muskelgruppen trainiert. Auf schonende Weise wird das Herz/Kreislaufsystem und das Bindegewebe gekräftigt.

Eine positive Wirkung auf die Venentätigkeit stellt sich ein.

Dienstag 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
MSV Zebrashop Westender Straße

10

Wirbelsäulengymnastik

Präventives Rückentraining zur Kräftigung der gesamten Rücken- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Ausdauer-, Koordinations- und Dehnfähigkeit mit anschließendem Entspannungsteil. Zusätzlich wird das rückengerechte Verhalten im Alltag vermittelt.

Montag **17:45 Uhr - 18:45 Uhr**
Gymnastikraum Gesamtschule Westender Straße

Mittwoch **17:00 Uhr - 18:00 Uhr**
Gymnastikraum Hauptschule In den Haesen (Homburg)

Mittwoch **20:15 Uhr - 21:15 Uhr**
Gymnastikraum Gesamtschule Westender Straße

Osteoporosegymnastik

Bereits in relativ jungen Jahren (ab ca. 35) beginnt der altersbedingte Abbau der Knochenmasse sehr langsam und zunächst unbemerkt. Bei regelmäßiger körperlicher Aktivität und gezielten Bewegungen wird der Knochenstoffwechsel angeregt, der Abbau verlangsamt und das Wohlbefinden gefördert. Schmerzen, die entstehen, werden durch die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur gemindert.

Dienstag **11:00 Uhr - 12:30 Uhr**
Sport- und Gesundheitstreff, Bahnhofstr. 104

Tänze aus aller Welt

Für Jedermann, der sich von diversen Tänzen und Rhythmen begeistern lässt und Spaß am Zusammenspiel von Bewegung und Musik hat.

Mittwoch **16:30 Uhr - 18:00 Uhr**
Gymnastikraum Gesamtschule Westender Straße

Senioren­sport

Wir bieten ein vielseitiges Gymnastikprogramm mit vielen Übungsformen zum Herz/Kreislauftraining und kräftigenden Elementen. Die wohl dosierten Belastungen verbessern die Ausdauer, die Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen.

Dienstag **16:30 Uhr - 18:00 Uhr**
Sporthalle Gesamtschule Bahnhofstraße

Donnerstag **16:15 Uhr - 17:45 Uhr**
Sporthalle Förderschule Hoher Weg

Senioren­tanz

Seniorentanz ist kein Gesellschaftstanz, sondern eine eigenständige, altersgemäße Tanzdisziplin. In den unterschiedlichen Formationen, wie dem Kreistanz, Paartanz, Tanz in der Kolonne bis hin zum Square Dance werden Tänze fleißig geübt. Die Freude an dieser Bewegungsart zeigt sich immer wieder. Bei Vereinsveranstaltungen mit Darbietungen aus dem Übungsangebot darf die Seniorengruppe nicht fehlen.

Dienstag **10:00 Uhr - 11:30 Uhr**
Kath. Gemeindezentrum St. Michael, Von-der-Mark-Str.

Jedermann­sport

Die Sportgruppe für ältere Damen und Herren, die sich noch fit fühlen und Spaß an gemeinsamer Gymnastik und Spielen (u. a. Prellball) haben. Das Bewegungsangebot hält den Organismus in Schwung und stabilisiert das Herz/Kreislaufsystem.

Donnerstag **18:15 Uhr - 19:45 Uhr**
Sporthalle Förderschule Hoher Weg

12

Basketball

Gezielte Aufwärmung, Technikschiilung und Verbesserung der allgemeinen Kondition bilden den Rahmen für dieses Angebot, bei dem der Spaß an der Bewegung die Hauptsache ist.

Die Gruppe nimmt nicht am Meisterschaftsspielbetrieb teil.

Montag **20:00 Uhr - 21:30 Uhr**
Sporthalle Gesamtschule Westender Straße

Volleyball

Hier besteht die Möglichkeit, das Volleyballspiel zu verbessern und die Grundtechniken in Übungsformen im Spiel zu festigen. Die Hobbymannschaft nimmt nicht an Turnieren und Meisterschaften teil

Dienstag **18:30 Uhr - 20:00 Uhr**
Sporthalle Grundschule Erzstraße, DU-Laar

Kuk Sool Won

Kuk Soll Won ist eine in Korea entwickelte Kombination von fünf Kampfsportarten: Der Schwerpunkt liegt auf Techniken zur Selbstverteidigung

Dienstag **18:00 Uhr - 19:30 Uhr**
Sporthalle In den Haesen, Duisburg-Homberg

Freitag **18:30 Uhr - 20:00 Uhr**
Sporthalle In den Haesen, Duisburg-Homberg

Aerobic Mix

Die Stunde setzt sich zusammen aus verschiedenen Aerobic-elementen zur Steigerung der Ausdauerfähigkeit und einem anschließenden Workout zur Verbesserung der Kraftausdauer der wichtigsten Muskelgruppen. Eine strukturierte Stunde für jeden, der ein ausgewogenes Training zu mitreißender Musik erleben möchte.

Montag **20:00 Uhr - 21:00 Uhr**
Gymnastikraum Gesamtschule Westender Straße

Aeronetics

Aeronetics bietet eine Mischung aus Callanetics und Aerobic zu aktueller Musik. Intensives Herz/Kreislauftraining wird kombiniert mit einem speziellen Training für die Tiefenmuskulatur. Die Wirksamkeit der Übungen mit geringer Bewegungsweite wird durch eine hohe Wiederholungszahl erzielt.

Mittwoch **19:00 Uhr - 20:00 Uhr**
Gymnastikraum Gesamtschule Westender Straße

Step-Aerobic

Intensives Training auf einem Step-Brett zur Steigerung der Ausdauerfähigkeit. Die Stunde wird von moderner Musik begleitet und besteht aus einem Warm up, dem Aufbau einer kleinen Choreografie und einem Cooldown mit abschließendem Stretch.

Montag **19:00 Uhr - 20:00 Uhr**
Gymnastikraum Gesamtschule Westender Straße

14

Intensiv Yoga

Intensiv Yoga - ein dynamisch-kraftvoller Yogastil, der leicht erlernt werden kann. Die Übungen sind einfach nachzuvollziehen, wobei eine Stellung fließend in die nächste übergeht. Der harmonische Bewegungsfluss führt zu innerer Stabilität, körperlicher Geschmeidigkeit, besserem körperlichem und geistigem Wohlbefinden sowie zu mehr Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit. Bei regelmäßigem Training verspüren und erkennen Sie mit der Zeit immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf Ihr gesamtes Wohlbefinden

Freitag

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

Sport- und Gesundheitstreff Bahnhofstraße

Body Fit

Body Fit ist eine Kombination aus Muskelaufbautraining und Ausdauertraining für Mann und Frau. Zu mitreißender Musik werden einfache, leicht nachvollziehbare Bewegungsabläufe durchgeführt. Beim Muskelaufbautraining kommen leichte Hanteln und Tubes zum Einsatz.

Mittwoch

18:00 Uhr - 19:00 Uhr

Gymnastikraum Hauptschule In den Haesen (Homburg)

Rückenfitness

Durch gezielte Übungen wird der Rücken gestärkt und Haltungsschwächen beseitigt. Die täglichen Belastungen führen häufig zu Rückenschmerzen. Ein rückengerechtes Dehn- und Kräftigungsprogramm wirkt dagegen und hilft Fehlhaltungen und einseitige Belastungen abzubauen

Donnerstag

20:00 - 21:00 Uhr

Gymnastikraum Gesamtschule Westender Straße

TE BO

TE BO verbindet Elemente aus Selbstverteidigung, Tanzen und Boxen. Durch die Boxbewegung der Arme und Kickbewegung der Beine kommt es zu einem intensiven Ganzkörpertraining, das durch Anregung von Kreislauf und Muskeln zu einem starken Kalorienverbrauch führt.

Donnerstag **19:00 Uhr - 20:00 Uhr**
Gymnastikraum Gesamtschule Westender Straße

Zumba

Tanz-Workout mit einem Mix aus Spaß und Fitness. Ein effektives Trendworkout für alle die Lust haben auf fetzige lateinamerikanische Rhythmen und coole Bewegungen.

Einfache Schritte, leichte Kombinationen, Bewegungen mit viel Spaß. Um bei Zumba mitzumachen, muss man nicht tanzen können, entscheidend ist, dass man sich gerne zur Musik bewegt.

Dienstag **19:00 Uhr - 20:00 Uhr**
Gymnastikraum Gesamtschule Westender Straße

Dienstag **20:00 Uhr - 21:00 Uhr**
Gymnastikraum Gesamtschule Westender Straße

Freitag **18:30 Uhr - 19:30 Uhr**
Gymnastikraum Gesamtschule Westender Straße

15

16

Anmeldung

Jeder hat die Möglichkeit die Sportangebote kostenlos und unverbindlich zwei Mal zu testen.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit entsprechendem Anmeldeformular entweder über den/die Übungsleiter/in oder persönlich in der Geschäftsstelle zu den bekannten Bürozeiten.

Sie erhalten eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Beiträge

Die Zahlung der Beiträge für den MSV Duisburg 02 Turnen e. V. erfolgt per Bankeinzug halbjährlich (Januar und Juli) im Voraus.

Bei Aufnahme im laufenden Jahr werden zunächst die Monatsbeiträge bis zum Halbjahresende abgebucht. Danach erfolgt die Abbuchung im Februar/August.

Die einmalige Aufnahmegebühr beträgt 10,00 €.

Sie entfällt für Inhaber der Familienkarte, wenn die Karte bei der Anmeldung vorgelegt wird

Teilnahme an mehreren Angeboten

Mitglieder des MSV Duisburg 02 Turnen e. V., die mehr als ein Angebot nutzen, werden Mitglied im Club Zebra und erhalten einen Club Zebra Ausweis.

Dieser Ausweis ist bei den Übungsstunden auf Verlangen der Übungsleiter vorzuweisen.

Kündigung

Eine Kündigung ist jederzeit schriftlich zum Halbjahres- oder Jahresende möglich.

Sie erhalten eine schriftliche Kündigungsbestätigung.

Kurse

Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Kursangebot im Sport- und Gesundheitstreff, Bahnhofstraße 104 in Meiderich an. (siehe Rückseite)

Mitglieder des MSV Duisburg 02 Turnen e. V. zahlen eine ermäßigte Kursgebühr.

Aktuelle Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle oder im Internet auf unserer Homepage.

Adressen der Sporthallen

17

Grundschulen

Brückelstraße 5	47137 Duisburg
Karolinenstraße 10	47137 Duisburg
Erzstraße 10	47119 Duisburg
Humboldtstraße 8	47166 Duisburg
Wiesbadenerstr. 76-78	47138 Duisburg
Zoppenbrückstr. 39-45	47138 Duisburg

Gymnasien/Gesamtschulen/ Hauptschulen/James-Rizzi-Förderschule

Hollenbergstraße	47137 Duisburg
Westender Str. 4 Parkplatz / Zugang Dennewitzstraße	47138 Duisburg
Bahnhofstraße 65	47137 Duisburg
In den Haesen 84	47198 Duisburg-Homberg
Hoher Weg 15-17	47137 Duisburg

Sonstige Hallen/Treffpunkte

MSV Zebrashop

Westender Straße 36	47138 Duisburg
---------------------	----------------

Gemeindezentrum St.Michael

Von-der-Mark-Str. 68a	47137 Duisburg
-----------------------	----------------

Dreifachsporthalle

Westender Straße	47138 Duisburg
------------------	----------------

Sport- und Gesundheitstreff

Bahnhofstr. 104-106	47137 Duisburg
---------------------	----------------

Bürgerhaus Hagenschhof

Wiesbadener Str. 104	47137 Duisburg
----------------------	----------------

Walter-Schädlich-Halle

Kampstr. 2	47166 Duisburg
------------	----------------

Mitgliedsbeiträge

MSV Duisburg 02 Turnen e. V.

Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre

Gruppe	Monatsbeitrag	Beitrag halbjährlich
Kinder in Bewegung Mini-Turn-Club / Hits für Turnkids Akrobatik	6 €	36 €
Kindertanz	8 €	48 €
Parkour	9 €	54 €
Tricking	9 €	54 €
Gerätturnen Leistungssport	10 €	60 €
Turnen an Geräten	9 €	54 €
Turnschule	6 €	36 €
Einradfahren Einrad Breitensport	9 €	54 €
Einrad Leistungssport	10 €	60 €
Eltern-/Kindturnen	10 €	60 €
Kuk Sool Won	12 €	72 €

Club Zebra Junior

Alle Sportangebote für Kinder/Jugendliche sind beliebig kombinierbar.

Monatsbeitrag	halbjährlich
12 €	72 €

Die Aufnahmegebühr beträgt 10 €

Inhaber der Familienkarte bezahlen keine Aufnahmegebühr, wenn die Karte bei der Anmeldung vorgelegt wird.

Die aufgeführten Beiträge gelten jeweils für ein Sportangebot einmal pro Woche, ausgenommen Club Zebra Junior und Wettkampfsport.

Die Beitragszahlung erfolgt halbjährlich im Voraus per Abbuchung im Februar und August.

Stand: Juli 2018

www.msv-turnen.de

Mitgliedsbeiträge

MSV Duisburg 02 Turnen e. V

19

Erwachsene

Gruppe	Monatsbeitrag	Beitrag halbjährlich
Fitness Standards	8 €	48 €
Fitness für Frauen		
FitnessWorld		
Fitness-Walking		
Tänze aus aller Welt		
Jedermannsport		
Basketball/Volleyball		
Fitness Specials	10 €	60 €
Aerobic Mix		
Aerotonics		
Body Fit		
Rückenfitness		
Step-Aerobic		
TE BO		
Zumba		
Gesundheitssport	10 €	60 €
Wirbelsäulengymnastik		
Osteoporosegymnastik		
Intensiv Yoga	12 €	72 €
Kuk Sool Won	16 €	96 €
Senioren	8 €	48 €
Senioren-sport		
Seniorentanz		
Club Zebra Erwachsene	16 €	96 €
Alle Sportangebote sind beliebig kombinierbar		

Ersparnis für Mitglieder ab dem 65. Geburtstag

1 €/ Monatsbeitrag je Gruppe

bzw. 2 €/Monatsbeitrag im Club Zebra

Einmalige Aufnahmegebühr für Neumitglieder: 10,00 €.

Die aufgeführten Beiträge gelten jeweils für ein Sportangebot einmal pro Woche, ausgenommen Club Zebra.

Die Beitragszahlung erfolgt halbjährlich im Voraus per Abbuchung im Februar und August.

Stand: Juli 2018

www.msv-turnen.de

Kursprogramm im Sport- und Gesundheitstreff

MSV Duisburg 02 Turnen e. V.
Bahnhofstraße 104
47137 Duisburg

In unserem Sport- und Gesundheitstreff
bieten wir regelmäßig folgende Kurse an:

- Rücken-Fit
- Rücken-Aktiv
- Yoga
- Kinderyoga
- Faszien-Fitness

Nähere Einzelheiten können Sie
in unserer Geschäftsstelle erfahren.

Rufen Sie uns an unter 0203 / 43 26 70

