

Sommerferienprogramm 2019

MSV Duisburg 02 Turnen e.V.

Sport- und Gesundheitstreff

Bahnhofstr. 104, 47137 Duisburg



Woche	Montag 19 - 20 Uhr	Dienstag 19 – 20 Uhr	Mittwoch 19 – 20 Uhr	Donnerstag 19 – 20 Uhr	Freitag 19 – 20 Uhr
15.07.-19.07.19	15.07.19 Antara Rücken* Andrea Jahny	16.07.19 Zumba Janina Ohletz	17.07.19 Rücken-Fit Elisabeth Kohlsch	18.07.19 Pilates,Faszien&Co Carmen Schneider	19.07.19 Intensiv Yoga Sylvia Voigt
22.07.-26.07.19	22.07.19 Antara Rücken* Andrea Jahny	23.07.19 Zumba Janina Ohletz	24.07.19 Rücken-Fit Elisabeth Kohlsch	25.07.19 Pilates,Faszien&Co Carmen Schneider	26.07.19 Intensiv Yoga Sylvia Voigt
29.07.-02.08.19	29.07.19 Antara Rücken* Andrea Jahny	30.07.19 Zumba Janina Ohletz	31.07.19 Rücken-Fit Elisabeth Kohlsch	01.08.19 Pilates,Faszien&Co Carmen Schneider	02.08.19 Intensiv Yoga Sylvia Voigt
05.08.-09.08.19	05.08.19 Antara Rücken* Andrea Jahny	06.08.19 Strong by Zumba** Jana Lutteke	07.08.19 Rücken-Fit Elisabeth Kohlsch	08.08.19 Strong by Zumba** Jana Lutteke	09.08.19 Intensiv Yoga Sylvia Voigt
12.08.-16.08.19	12.08.19 Antara Rücken* Andrea Jahny	13.08.19 Zumba Nadine Federl	14.08.19 Rücken-Fit Elisabeth Kohlsch	15.08.19 Pilates,Faszien&Co Carmen Schneider	16.08.19 Intensiv Yoga Sylvia Voigt
19.08.-23.08.19	19.08.19 Antara Rücken* Andrea Jahny	20.08.19 Strong by Zumba** Jana Lutteke	21.08.19 Rücken-Fit Elisabeth Kohlsch	22.08.19 Pilates,Faszien&Co Carmen Schneider	23.08.19 Intensiv Yoga Sylvia Voigt

Die einmalige Teilnahme kostet € 4,00 /pro Stunde. Zum Preis von € 20,- erhalten Sie eine Sechserkarte.

Vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich – kommen Sie einfach vorbei und machen mit. (Der Raum hat allerdings nur eine begrenzte Kapazität.)

Weitere Informationen 0203/432670 oder unter www.msv-turnen.de

* **NEU! Antara...**Das intelligente Bewegungskonzept für die tiefe Rumpfmuskulatur. Mehr Infos im Internet unter www.antara-training.de

** **NEU! Strong by Zumba...**Das hochintensive Zumba-Workout. Mehr Infos im Internet unter www.strong.zumba.com