

## **Anmeldung**

Die Anmeldung zu den Kursen ist ab sofort während der Geschäftszeiten möglich. Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich 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. Erfragen Sie auf jeden Fall vorher telefonisch, ob noch Plätze frei sind.

## **Bankverbindung**

MSV Duisburg 02 Turnen e. V.  
Sparkasse Duisburg  
IBAN DE 32 3505 0000 0202 0112 92

## **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 acht 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](mailto: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](http://www.msv-turnen.de)

# **MSV Duisburg 02 Turnen e. V.**



## **Kursprogramm**

# **Sport & Gesundheitstreff**

**Oktober bis Dezember  
2022**

## Faszien Fitness

Faszien Fitness ist eine bewegungstherapeutische Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes. Dieses beeinflusst die Leistungsfähigkeit der Muskulatur, die Koordination aus fließenden, federnden, dehnenden und entspannenden Übungen, welche durch Massagen mit der Faszienrolle komplettiert werden. Bewegungen werden wieder geschmeidiger, Verspannungen lösen sich und das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert.

Datum: 17.10. - 19.12.2022 (10x)  
Zeit: montags, 10:30 - 11:30 Uhr  
Ort: Sporttreff, Bahnhofstr. 104, Meiderich  
Gebühr: € 40,-

## Rücken-Fit

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.

Datum: 18.10. - 20.12.2022 (9x)  
Zeit: dienstags, 9:30 - 10:30 Uhr  
Ort: Sporttreff, Bahnhofstr. 104, Meiderich  
Gebühr: € 36,-

## 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.

Datum: 18.10. - 20.12.2022 (9x)  
Zeit: dienstags, 14:30 - 15:30 Uhr (I. Kurs)  
dienstags, 15:45 - 16:45 Uhr (II. Kurs)  
Ort: Sporttreff, Bahnhofstr. 104, Meiderich  
Gebühr: € 36,-

## Kinderyoga (4 bis 14 Jahre)

Auf der körperlichen Ebene verbessert sich die Motorik, das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung. Yoga verbessert die Fähigkeit zur Konzentration, schult die allgemeine sinnliche Wahrnehmung und führt dadurch u.a. zu einer besseren Lernfähigkeit. Außerdem führt es zu einer erstaunlichen Verbesserung im sozialen Umgang und fördert das Selbstbewusstsein.

Datum: 19.10. - 21.12.2022 (10x)  
Zeit: mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr  
Ort: Sporttreff, Bahnhofstr. 104, Meiderich  
Gebühr: € 40,-

