

BSG-Walsum e.V.



Bewegung

Sport

Gesundheit

Für mehr Informationen
siehe unter:

www.bsg-walsum.com

Mail: bsg-walsum@t-online.de

1. Vorsitzende Karin Braun

Sporthalle an der Sternstr. - Eingang Jupiterstr. in Walsum

Herzgruppe

Mittwochs von 20⁰⁰ bis 21³⁰ Uhr **
Freitags von 18³⁰ bis 20⁰⁰ Uhr. **

Fitness für Frauen (Rücken u. Co)

Donnerstags von 18:³⁰ bis 19³⁰ Uhr *

Volleyball

Montags von 20⁰⁰ bis 22⁰⁰ Uhr *
Donnerstags von 19³⁰ bis 22⁰⁰ Uhr *
Freitags von 19³⁰ bis 22⁰⁰ Uhr *

Wassergymnastik und Schwimmen im Allwetterbad in Walsum

Wassergymnastik und Schwimmen

Dienstag von 20⁰⁰ bis 21⁰⁰ Uhr. *

Kontakte:

Herzgruppe

Andreas Wagner
0157 / 516 48 21

Schwimmen

Ramona Drawski
0178 / 905 43 93

Volleyball

Niklas Nagenborg
0157 / 373 132 96

Fitness für Frauen

Petra Bücher
0157 / 726 248 80

Hinweis: In den Schulferien ist die Sporthalle geschlossen

* Unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter

** Reha-Sport unter ärztlicher Aufsicht und qualifizierten Übungsleitern

In unserer [Herzgruppe](#) bist Du gut aufgehoben, wenn du wieder fit und ausdauernd werden möchtest und die Gemeinschaft suchst. Die Übungen werden immer von einem Übungsleiter und einer ärztlichen Aufsicht begleitet.

[Frauen Fitness](#) jede Woche was Neues. Mal Muskelaufbau, mal Ausdauer, mal Kraft für Rücken und Co. Lasst Euch überraschen. Bei uns werden allgemeine Beweglichkeit und Fitness trainiert. Wir versuchen, diese Beweglichkeit durch gezieltes Muskelaufbautraining zu erreichen. Die Übungen werden immer von einem Übungsleiter/in begleitet.

[Volleyball](#) Wir, die Volleybölller, sind eine nette Truppe (20 - 40 J.) die aus Spaß zusammen Mixed-&Herren-Volleyball spielt. In unseren Reihen befinden sich sowohl ein paar alte Vereinsspieler, Schul-AG Spieler als auch komplette Neueinsteiger. Wir nehmen jedes Jahr sowohl am Duisburger Sommerpokal (Mixed und Herren) als auch an der Winterrunde (Mixed und Herren) teil. Kommt vorbei und lernt uns kennen.

Zum [Schwimmen](#) und zur [Wassergymnastik](#) treffen wir uns dienstags im Allwetterbad in Walsum um uns zu Bewegen und Fitness zu machen, mach mit!

Neben dem Schwimmen und der Wassergymnastik geht es auch um den Spaß in der Gruppe.

Beiträge

Erwachsene ab 25 Jahre
10,- € / Monat

Jugendliche bis 25 Jahre
5,- € / Monat

Einmalige
Aufnahmegebühr 5,- €

Der Vorstand der
BSG-Walsum