

BILDUNGSWERK

des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V.

Außenstelle

Stadtsporthbund Duisburg e.V.

Geschäftsstelle:

Bertaallee 8 b · 47055 Duisburg

☎ 0203 3000880 + 3000881 + 3000883

Geschäftszeiten

Mo–Mi 8.00–16.00 Uhr

Do 8.00–15.30 Uhr

Fr 8.00–15.00 Uhr

(Mittagspause 12.00–12.30 Uhr)

Telefonzeiten

8.30–15.30 Uhr

8.00–15.00 Uhr

8.30–14.30 Uhr

Kurs-Anmeldung:

☎ 3000-880 Rita Hendricks (bis zum 28.7.2016)

☎ 3000-881 Susanne Walther

☎ 3000-883 Sebastian Staats

Bildungswerk-Team:

Uwe Busch Außenstellenleiter (ehrenamtlich)

Volker Heese Pädagogischer Leiter

Sebastian Staats Pädagogischer Mitarbeiter

Rita Hendricks Kursverwaltung (bis zum 28.7.2016)

Susanne Walther Kursverwaltung

Bankverbindung:

Bildungswerk im SSB Duisburg

Sparkasse Duisburg

IBAN: DE46 3505 0000 0209 0001 81,

BIC: DUISDE33XXX

Gläubiger-ID: 70 013 00000 143239

Alle Kursangebote auch als
online-Anmeldung unter
www.sportangebote-duisburg.de



SPORT BEWEGT NRW!



2016

	JANUAR					FEBRUAR					MÄRZ				
WOCHE	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13
Montag		4	11	18	25	1	8	15	22	29		7	14	21	28
Dienstag		5	12	19	26	2	9	16	23		1	8	15	22	29
Mittwoch		6	13	20	27	3	10	17	24		2	9	16	23	30
Donnerstag		7	14	21	28	4	11	18	25		3	10	17	24	31
Freitag	1	8	15	22	29	5	12	19	26		4	11	18	25	
Samstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27		5	12	19	26	
Sonntag	3	10	17	24	31	7	14	21	28		6	13	20	27	

	APRIL					MAI					JUNI					
WOCHE	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26
Montag		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Dienstag		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Mittwoch		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Donnerstag		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Freitag	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
Samstag	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
Sonntag	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	

	JULI					AUGUST					SEPTEMBER					
WOCHE	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	
Montag		4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Dienstag		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Mittwoch		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Donnerstag		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Freitag	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Samstag	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	
Sonntag	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	

	OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER					
WOCHE	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52
Montag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26
Dienstag		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
Mittwoch		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
Donnerstag		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
Freitag		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
Samstag	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
Sonntag	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	

Karfreitag 25.3., Ostern 27.3./28.3., Tag der Arbeit 1.5., Christi Himmelfahrt 5.5., Pfingsten 15./16.5., Fronleichnam 26.5., Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien 2016 in NRW

	Erster Ferientag	Letzter Ferientag
Weihnachten	23.12.2015	06.01.2016
Ostern	21.03.2016	02.04.2016
Pfingsten	17.05.2016	
Sommer	11.07.2016	23.08.2016
Herbst	10.10.2016	21.10.2016
Weihnachten	23.12.2016	06.01.2017

Finde heraus, was gut für dich ist!

Fast 40 Jahre bürgernahe Weiterbildungsangebote als zertifizierter Anbieter

Das Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen macht allen gesetzlich anerkannten und geförderten Weiterbildungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen die Modernisierung und Neuorientierung des Weiterbildungsangebots nach aktuellen gesellschaftlichen und bildungspolitischen Bedarfen zur Aufgabe. Diese Vorgaben werden von allen Außenstellen des SportBildungswerkes umgesetzt. Moderne Sport- und Bewegungsangebote im Rahmen allgemeiner Weiterbildung haben wir uns „auf die Fahnen“ geschrieben.

Das SportBildungswerk stellt sich zudem regelmäßig einer externen Beurteilung seines Qualitätsmanagements nach den Standards der „European Foundation for Quality Management“ (EFQM). Im Januar 2016 wurde dem SportBildungswerk im Rahmen der Neuzertifizierung das zweite EFQM-Level „Recognised for Excellence“ bestätigt.

Systematisches Qualitätsmanagement im SportBildungswerk ist also ein Merkmal, das gegenüber dem Gesetzgeber, unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Kunden und Kooperationspartnern Nachweis ist für unser Versprechen, ständig unsere Leistungsstandards weiter zu entwickeln.

Dies dient auch der Sicherung unseres seit fast 40 Jahren erfolgreichen SportBildungswerkes mit jährlich mehr als 100.000 Teilnehmer/innen. Wir bieten den Bürgern in NRW mehr als 7500 Sport- und Bewegungskurse, bewegungsorientierte Ausgleichsangebote für Berufs-, Arbeits- und Alltagsbelastungen, Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeit mit Sportgruppen oder im Vereinsverwaltungs- und Führungsbereich sowie Grund- und Erweiterungs-Qualifizierungen für haupt- und nebenberuflich Tätige in Sport-, Bewegungs-, Gesundheits- und Sozialberufen.

Unser Motto für unsere Teilnehmer/innen und Interessenten lautet:

„Finde heraus, was gut für Dich ist“

Wir haben die Entdeckungsangebote!

Ihr Team vom SportBildungswerk
im Stadtsportbund Duisburg e.V.



Recognised for excellence

Inhaltsverzeichnis

FerienFun für Kids

„So machen Sommerferien Spaß!“ 6, 7

Sommerferienkurse

„Finde heraus, was gut für Dich ist!“ 8–11

StartUp's – Kooperation mit Mülheim

Sportlicher Einstieg für „Neue & Neugierige“ 24, 25

Kurse von A bis Z

Ausdauerintervall & KraftWorkout 13

AerobicMixed / BodyWorkout 26

Aktiv & Gesund – Frauen ab 60+ 22

Aqua Fitness Mix, AquaWalking 17–19

AquaJogging – mit Auftriebsgürtel 21

Autogenes Training – richtig entspannen 36

Badminton – Kinder, Erwachsene 32, 39

Beauty & Kosmetik – typengerechtes Make up 22

Bewegte Lebensfreude – „Tanz dich fit!“ 22

BodyAktivFitness – „auspowern & wohlfühlen“ 13

BodyMove & YogaRelax 14

BodyStyling – „Alles was fit macht!“ 26

Boule/Petanque – französischer Volkssport 39

CardioWorkout – „Frauen-Power“ 23

CardioWorkout & Shaping „All in One!“ 26

DTB-Rückenschule – „bewegen statt schonen“ 29

F.B.I. – Full Body Intervall 26

Fechten – Kinder, Erwachsene 32, 40

Fitness- & Skigymnastik 27

Fitness und Spiel mit Kleinkindern, 2–5 Jahre 32, 33

FitnessYoga – dynamische Wellness 14

Gestärkt & aufrecht durch den Tag – RückenAktiv 14–16

Gesundheitsförderung für Frauen 28

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining ab 60+ 31

Gesund & Vital ab 60+ 31

Gutes für den Rücken – Wirbelsäulengymnastik 14–16

HathaYoga sanft – bei Rückenbeschwerden 37

HathaYoga – Wohltat für Körper & Psyche 36

InlineSkating – Kinder, 6–10 Jahre 6, 33

Karate Training – Schnupperkurse 40, 41

Kraft-Workout an Synchrongeräten, Männer 60–80Jahre 31

NordicWalking / Walking – gesundes Herzkreislauftraining 28

Pilates & more – funktionell & wirbelsäulengerecht 29

RehaSport – orthopädische Maßnahmen.....	30
RückenMobil an Synchrongeräten	16
RückenFitness / Wirbelsäulengymnastik.....	14–16
Schwimmen lernen für Kinder – Grundkurse.....	34
Schwimmen lernen für Kinder – Aufbaukurse	35
Schwimmen lernen für Erwachsene	21
Selbstverteidigung in Notfällen, ab 16 Jahre.....	41
SpieleMix für Männer – Basket & Soccer.....	39
Tai Chi Chuan – sanfte Stressbewältigung.....	38
Tanzen – Standard / Latein / DiscoFox.....	42
Üben für die Wirbelsäule mit Yoga – Anf./Fortg.	38
Veränderung durch Yoga – Anfänger/Fortgeschrittene	38
Volleyball – trainieren & spielen.....	39
Wassergymnastik / AquaFitness & Co	17–19, 21
Wirbelsäulengymnastik / RückenFitness.....	14–16
Zumba® Fitness – das Original.....	27
Zumba spezial & Bellydance	27
(Sport)lehrgänge / Workshops	
Abenteuer Klettern, Eltern/Kids, 6–11 Jahre	32
Aqua-Zumba – TanzWorkout im Wasser	27
Drums Alive & Workout – trommeln contra Stress	40
Heißluft-Ballonfahren – lautlos die Höhe genießen	42
Segelfliegen – gleiten wie ein Vogel	42
Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen	7, 23
Wege zur eigenen Entspannung – „Gut drauf sein“	37
Die besonderen Sportreisen 2016/17	
Mallorca „fit & entspannt!“, 14.–21.10.2016..... (Warteplatz)	
SkiAlpin, Winterspezial in Südtirol/Dolomiten.....	43
siehe auch www.sportangebote-duisburg.de	
Was Sie wissen müssen	44, 45
Salvea – Malteserkrankenhaus St. Anna	46, 47
Anmeldeformular	48

Impressum Bildungswerk des Landessportbundes NRW e. V.
 Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg
 Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang
 Telefon: 0203 7381-769, Fax: 0203 7381-3769
 E-Mail: bildungswerk@lsb-nrw.de
 VR 1919 Amtsgericht DU · Ust-IdNr: DE813879655
 Redaktion Volker Heese, Aussenstelle SSB Duisburg
 Gestaltung xml-media, Patrick Beck
 Auflage 8.000 Exemplare
 Fotos Bilddatenbank LSB NRW | A. Bowinkelmann

FerienFun für Kids – „So machen Ferien Spaß!“

www.ferienfun-nrw.de

Inline-Skating – 6-Tage-Kurs, Kinder 6–11 Jahre

Zunächst lernen die Kinder die fahrtechnischen Grundlagen sowie die Brems- und Falltechniken. Es folgen situationsbezogene Spiel- und Übungsformen, um auch den Spaß auf den „acht Rollen“ zu gewährleisten! Für Anfänger und Kids mit Vorkenntnissen gleichermaßen sehr gut geeignet. Eigene komplette Ausrüstung ist erforderlich – natürlich gilt die Helmpflicht!

- | | | |
|-----------|---|---|
| 01 | Mo-Fr 11.7.-15.7.2016
16.00-17.30 Uhr,
10 UStd. € 45,- | Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd, neben ALDI,
Mündelheimer Str. 121, Hüttenheim |
| 02 | Mo-Fr 15.8.-19.8.2016
16.00-17.30 Uhr,
10 UStd. € 45,- | Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd, neben ALDI,
Mündelheimer Str. 121, Hüttenheim |

fitdankbaby® Fitness für Dich & Dein Baby

Fitness für Mütter und Babys ab 3 Monaten

Nach dem Aufwärmen werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt, durch welche die gesamte Muskulatur (v. a. Bauch, Beine, Po, Rücken, Beckenboden) gekräftigt und der Körper langsam und stetig steigernd wieder in Form gebracht wird – immer der individuellen postnatalen Konstitution der Mama angepasst. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es Mama mit seinem Lachen.

Für Minis ab 3 Monaten

- | | | |
|-----------|--|--|
| 06 | Di 12.7.-16.8.2016
14.00-15.15 Uhr
6 x 75 min. € 60,- | Sabrina Jakobi
Gym-Raum Jugendherberge,
Kruppstr. 9, Sportpark Wedau |
|-----------|--|--|

Für Minis & Maxis, outdoor

- | | | |
|-----------|--|---|
| 05 | Do 14.7.-18.8.2016
10.00-11.15 Uhr
6 x 75 min. € 60,- | Sabrina Jakobi
Treffpunkt: Parkplatz Bertaallee,
Restaurant „Seehaus“,
Sportpark Wedau |
|-----------|--|---|

Für Maxis ab 8 Monaten

- | | | |
|-----------|--|--|
| 07 | Di 12.7.-16.8.2016
15.30-16.45 Uhr
6 x 75 min. € 60,- | Sabrina Jakobi
Gym-Raum Jugendherberge,
Kruppstr. 9, Sportpark Wedau |
|-----------|--|--|

Selbstverteidigung für Mädchen, 10–14 Jahre

In diesen Intensiv-Workshops zur Stärkung des Selbstvertrauens sowie Unterstützung der Zivilcourage werden effektive Befreiungs- und Verteidigungstechniken vorgestellt und trainiert, um sich in Notsituationen verteidigen zu können. Das Angebot richtet sich gezielt an Mädchen von 10-14 Jahren. In Kooperation mit Bushido Dinslaken e.V.

- 15** Sa 16.7.2016
11.00-14.00 Uhr
4 UStd. € 24,-
Michael Rituper mit Jessica Squash- & Fitnesspark, Lotharstr.222, Neudorf
- 16** Sa 20.8.2016
11.00-14.00 Uhr
4 UStd. € 24,-
Michael Rituper mit Jessica Squash- & Fitnesspark, Lotharstr.222, Neudorf

Wasserball – Schnupperkurs für Kids, 6–12 Jahre

Dieses Schnuppertraining bieten wir an in Kooperation mit dem DSV 98. Der Verein möchte viele Neueinsteiger für den Wasserballsport begeistern und entsprechend auf spielerischer Basis die Voraussetzungen für den Einstieg in diesen Mannschaftssport schaffen. Zunächst werden die Schwimmtechniken verfeinert und vielfältige Bewegungsformen mit und ohne Ball erlernt, bevor eine erste taktisch/technische Ausrichtung auf das Spiel erfolgt. Voraussetzung sind gute Schwimmkenntnisse, mind. Seepferdchen in Bronze!

Wer sich im Anschluss an den Schnupperkurs zur weiteren Teilnahme entscheidet, kann dann auch das vereinsinterne Trainingslager besuchen, das in den letzten beiden Wochen der Sommerferien stattfindet.

- 17** Mo 27.6.+4.7.2016
17.00-18.30 Uhr und
Do 30.6.+7.7.2016
17.30-19.00 Uhr
4x € 28,-
Lizenztrainer-Team des DSV 98 Inselbad DSV 98, Kruppstr. 26, Sportpark Duisburg



Sommerferienkurse 2016

AquaFitness & AquaJogging

Kombi-Mix-Kurse im Flach- und Tiefwasser zur Stärkung des Herzkreislauf-Systems und zur Entlastung der Wirbelsäule – Schwimmkenntnisse werden vorausgesetzt!

AquaFitness

- 18** **Di 5.7.-16.8.2016** Marina Kuhnen
18.00-18.45 Uhr
7x € 42,-
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15
- 19** **Di 5.7.-16.8.2016** Marina Kuhnen
18.50-19.35 Uhr
7x € 42,-
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15

AquaJogging

- 20** **Mi 6.7.-17.8.2016** Uschi Haupt, **smeveyCOACH**
18.00-18.45 Uhr
7x € 42,-
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstr. 15
- 21** **Mi 6.7.-17.8.2016** Uschi Haupt, **smeveyCOACH**
18.50-19.35 Uhr
7x € 42,-
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstr. 15

AquaFitness in Kooperation mit dem DSV ,98

Outdoor-Kurs im beheizten Schwimmbad direkt am See - Fitness wie im Urlaub, bei frischer Luft und guter Laune!

- 09** **Mi 13.7.-17.8.2016** Sabrina Jakobi
17.15-18.00 Uhr
6x € 40,-
Inselbad DSV 98, Kruppstr. 26,
Sportpark Duisburg
- 10** **Mi 13.7.-17.8.2016** Sabrina Jakobi
18.00-18.45 Uhr
6x € 40,-
Inselbad DSV 98, Kruppstr. 26,
Sportpark Duisburg
- 11** **Sa 25.6.-20.8.2016** Sabrina Jakobi
13.00-13.45 Uhr
8x € 53,-
(1x Ausfall am 2.7.16)
Inselbad DSV 98, Kruppstr. 26,
Sportpark Duisburg

Bauch, Beine & Po – „Sommer oho!“

Fetzige AerobicMoves & effektives MattenWorkout

- 22** **Mo 4.7.-15.8.2016** Sabrina Jakobi
17.00-18.00 Uhr
7x € 38,-
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr., Neudorf
- 23** **Mi 6.7.-17.8.2016** Sandra Müller
19.00-20.00 Uhr
7x € 38,-
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr., Neudorf

Infotelefon: 0203 3000-880 · 0203 3000-883
Online: www.sportangebote-duisburg.de



BodyAktiv / CardioWorkout

Intensives Herzkreislauftraining und Muskelkräftigung ,all inklusiv'!

- | | | |
|-----------|--|---|
| 24 | Di 5.7.-23.8.2016
19.05-20.35 Uhr
8x € 48,- | Bettina Hufnagel
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr., Neudorf |
| 25 | Do 7.7.-18.8.2016
18.00-19.00 Uhr
7x € 38,- | Marina Kuhnen
Gym-Raum Jugendherberge,
Kruppstr. 9, Sportpark Wedau |

DrumsAlive & Workout

Mit DrumSticks auf die Pezzibälle trommeln incl. Workout um, mit und auf dem Pezziball

- | | | |
|-----------|---|---|
| 26 | Do 21.7.-25.8.2016
19.00-20.00 Uhr
6x € 36,- | Bettina Twardy
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr., Neudorf |
|-----------|---|---|

Gesund & Leistungsfähig ab 60+

Altersgemäß den Kreislauf fördern, den Rücken stabilisieren, die Muskeln trainieren

- | | | |
|-----------|--|--|
| 27 | Fr 8.7.-26.8.2016
10.30-12.00 Uhr
8x € 56,- | Manuela Goncalves
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr., Neudorf |
|-----------|--|--|

Kraft-Workout an Synchrongeräten, Männer 60–80 Jahre

Altersgemäßes Kraftausdauertraining, Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, Muskelaufbau nach fachlicher Anleitung

- | | | |
|-----------|--|---|
| 28 | Mi 6.7.-17.8.2016
10.30-12.00 Uhr
7x € 56,- | Gilbert Gürster, Volker Heese
Fit4Life, Sternbuschweg 360,
DU-Neudorf |
|-----------|--|---|

Nordic Walking – gesund & gelenkschonend

Dynamisches Gehen mit Stockeinsatz, kreislaufsteigernd & kräftigend

- | | | |
|-----------|---|--|
| 29 | Di 5.7.-16.8.2016
18.00-19.00 Uhr
7x € 35,- | Uschi Haupt, smevey COACH
Parkplatz Kammerstr. (Tura 88),
Neudorf |
| 30 | Mi 13.7.-24.8.2016
18.00-19.30 Uhr
7x € 40,- | Werner Preuß
Parkplatz 2, Niederrhein-
Therme, Mattlerbusch, Fahrn |

Sommerferienkurse 2016

Pilates & more

Intensives Gymnastikprogramm, effektives Training für die Tiefenmuskulatur

- 31** Mo 4.7.-15.8.2016
19.00-20.00 Uhr
7x € 38,-
Sabrina Jakobi
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr., Neudorf
- 32** Do 21.7.-25.8.2016
18.00-19.00 Uhr
6x € 33,-
Bettina Twardy
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr., Neudorf
- 33** Do 7.7.-18.8.2016
19.00-20.00 Uhr
7x € 38,-
Uschi Haupt, **smoveyCOACH**
Betriebsarztzentrum HKM,
Ehinger Str. 227, Huckingen

Rückenfit / Wirbelsäulengymnastik

Aktive Gesundheit zur Schonung und Kräftigung des Rückens

- 34** Mo 4.7.-15.8.2016
18.00-19.00 Uhr
7x € 38,-
Sabrina Jakobi
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr., Neudorf
- 35** Do 7.7.-18.8.2016
17.00-18.00 Uhr
7x € 38,-
Uschi Haupt, **smoveyCOACH**
Betriebsarztzentrum HKM,
Ehinger Str. 227, Huckingen
- 36** Do 7.7.-18.8.2016
18.00-19.00 Uhr
7x € 38,-
Uschi Haupt, **smoveyCOACH**
Betriebsarztzentrum HKM,
Ehinger Str. 227, Huckingen

SmoveyWalking – intensives Gehen

Fördert die Fitness, erhöht die Sauerstoffaufnahme, wirkt kreislaufstabilisierend

- 37** Di 5.7.-16.8.2016
17.00-18.00 Uhr
7x € 35,-
Uschi Haupt, **smoveyCOACH**
Parkplatz Kammerstr. (Tura 88),
Neudorf

NEU – die StartUp's

Der Einstieg für Neue und Neugierige! Es gibt einiges zu entdecken beim SportBildungswerk: **Jetzt gibt es die StartUp's!**

Sie liefern in kompakter Form grundlegende Informationen und einen Einstieg in die speziellen Inhalte. An Samstagnachmittagen also über 2 Stunden in spannende Themen starten.

Und der Clou: Sie erhalten beim StartUp einen Gutschein über 15€, den Sie für Veranstaltungen des SportBildungswerks einsetzen können, oder weitergeben, oder verschenken...

Weiter geht's auf Seite 24.



Yoga & Entspannung – zum Kennen lernen

Die TN lernen „gelassen zu entspannen“ – Wellness für Körper und Geist!

- 38** Mo 18.7.-22.8.2016
19.00-20.30 Uhr
6x € 48,-
Uta Stolze
im „Freiraum“, Praxis Dr. Zurhelle
Mannesmannstr. 19, Hüttenheim
- 39** Di 26.7.-16.8.2016
17.00-18.00 Uhr
4x € 28,-
Marianne Wilms
Gym-Raum Jugendherberge,
Kruppstr. 9, Sportpark Wedau

Yoga – outdoor! Beim DSV 98

Outdoor-Kurs auf dem grünen Rasen am See – Entspannung wie im Urlaub, bei frischer Luft und guter Laune!

- 12** Mo 4.7.-8.8.2016
17.00-18.30 Uhr
6x € 45,-
Sternemann, Itzek, Zeineddine
Inselbad DSV 98, Kruppstr. 26,
Sportpark Duisburg

Zumba – LatinDance

Mitreißende Tanzrhythmen fördern

die persönliche Fitness, mit vielen Gleichgesinnten und Mega-Spaßfaktor! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – „tanz dich fit!“



- 40** Di 5.7.-16.8.2016
17.00-18.00 Uhr
oder
,Souad' Essadya Oettel
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf
- 41** 18.00-19.00 Uhr
7x jew. € 38,-
- 42** Fr 8.7.-19.8.2016
17.00-18.00 Uhr
oder
,Souad' Essadya Oettel
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf
- 43** 18.00-19.00 Uhr
7x jew. € 38,-

Infotelefon: 0203 3000-880 · 0203 3000-883
Online: www.sportangebote-duisburg.de

800€
FÜR AKTIVE*



VIACTIV IST DIE DENN?

Sarah trainiert mit der sportlichen Krankenkasse.

Kostenlose Servicenummer

0800 222 12 11

VIACTIV Krankenkasse • [viactiv.de](https://www.viactiv.de)
Ehinger Str. 217 • 47259 Duisburg
Krefelder Str. 43 • 47226 Duisburg

VIACTIV
Krankenkasse

*Bis zu: 100 € VIACTIV Bonus, 200 € VIACTIV Kurse, 140 € VIACTIV Sportcheck
und 360 € Osteopathiebehandlungen • Mehr auf [viactiv.de](https://www.viactiv.de)

Berufs- und Arbeitsplatzbelastungen ausgleichen

(Kategorie II)

Ausdauerintervall & KraftWorkout

Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Intervallprogramm kombiniert mit einem Kraft-Workout an Großgeräten und Funktionsgymnastik motiviert und vermittelt den TN körperliche Herausforderung mit viel Spaß und leistungssteigernden Akzenten! Sehr empfehlenswert als Bewegungsausgleich bei alltags- und berufsbedingten Fehlbelastungen!

- 50** Di 6.9.-13.12.2016 Larissa Bleuel
17.00-18.00 Uhr Betriebsarztzentrum HKM,
12 ZStd. € 60,- Ehinger Str. 227, Huckingen
- 51** Di 6.9.-13.12.2016 Larissa Bleuel
18.00-19.00 Uhr Betriebsarztzentrum HKM,
12 ZStd. € 60,- Ehinger Str. 227, Huckingen

BodyAktivFitness – auspowern & wohlfühlen

Optimale Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit erfordert eine harmonische Ausgewogenheit von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Programm kombiniert mit einem Kraft-Workout und Funktionsgymnastik motiviert und vermittelt den TN körperliche Herausforderung mit viel Spaß und leistungssteigernden Akzenten!

- 52** Di 30.8.-13.12.2016 Bettina Hufnagel
19.05-20.35 Uhr Squash- & Fitnesspark,
15 DStd. € 96,- Lotharstr. 222, Neudorf
Incl. Herbstferien am 11./18.10.16
- 53** Mi 31.8.-14.12.2016 Martina Drefert
20.00-21.00 Uhr Squash- & Fitnesspark,
14 ZStd. € 77,- Lotharstr. 222, Neudorf
- 54** Do 1.9.-15.12.2016 Marina Kuhnen
18.00-19.00 Uhr Gym-Raum Jugendherberge,
14 ZStd. € 77,- Kruppstr. 9, Sportpark Wedau



BodyMove & YogaRelax

Der Kurs verbindet Elemente aus dem Bodystyling und Yoga. Zu Beginn gibt es ein leichtes „Warm-up“, - einfache Schritte zu toller Musik bringen den Kreislauf in Schwung und kurbeln die Fettverbrennung und den Stoffwechsel an. Es folgt ein Ausdauerprogramm, das die großen Muskelgruppen des ganzen Körpers kräftigt und stärkt - Bauch, Beine, Po werden gestrafft und gefestigt. Anschließend wird im zweiten Teil des Workouts mit Hilfe spezieller Yogaübungen gedehnt, mobilisiert und entspannt!

- 55** **Mo 29.8.-12.12.2016** Michaela Neils
20.00-21.30 Uhr
13 DStd. € 85,-
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen

FitnessYoga – dynamische Wellness für Körper & Geist

Dieser aktive Stressabbau ist besonders geeignet bei alltags- und berufsbedingten Fehlbelastungen. Die TN lernen neue „Energie zu mobilisieren“ und „gelassen zu entspannen“, ohne Vorkenntnisse!

Yoga meets Rücken

- 56** **Do 25.8.-8.12.2016** Sandra Müller
18.00-19.00 Uhr
14 ZStd. € 70,-
Gym-Raum Schule Geibelstr.,
(neben der Kirche), Neudorf

Nur TN mit Vorkenntnissen

- 57** **Do 25.8.-8.12.2016** Sandra Müller
19.00-20.00 Uhr
14 ZStd. € 70,-
Gym-Raum Schule Geibelstr.,
(neben der Kirche), Neudorf

Gestärkt und aufrecht durch den Tag – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene

(Achtung! Neuer Kurstitel, ehemals „RückenFitness für eine gesunde Haltung“)

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

- 58** **Mo 29.8.-5.12.2016** **Q** Uschi Haupt, **smeveyCOACH**
9.00-10.00 Uhr
12 ZStd. € 66,-
Gym-Raum Jugendherberge,
Kruppstr. 9, Sportpark Wedau
- 59** **Mo 29.8.-12.12.2016** **Q** Sandra Kebe
10.30-11.30 Uhr
13 ZStd. € 72,-
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen
- 60** **Mo 29.8.-12.12.2016** **Q** Elena Magel
10.00-11.00 Uhr
13 ZStd. € 72,-
Gym-Halle Eintracht Duisburg,
BSA III, Sportpark Wedau
- 61** **Mo 29.8.-12.12.2016** **Q** Elena Magel
11.00-12.00 Uhr
13 ZStd. € 72,-
Gym-Halle Eintracht Duisburg,
BSA III, Sportpark Wedau

- 62** Mo 29.8.-12.12.2016 18.00-19.00 Uhr
13 ZStd. € 72,-
- 63** Mo 29.8.-12.12.2016 19.00-20.00 Uhr
13 ZStd. € 72,-
- 64** Di 30.8.-13.12.2016 10.00-11.00 Uhr
13 ZStd. € 72,-
- 65** Di 30.8.-13.12.2016 11.00-12.00 Uhr
13 ZStd. € 72,-
- 66** Do 25.8.-8.12.2016 16.00-17.00 Uhr
14 ZStd. € 77,-
- 67** Do 25.8.-8.12.2016 16.30-17.30 Uhr
14 ZStd. € 77,-
- 68** Do 25.8.-8.12.2016 17.30-18.30 Uhr
14 ZStd. € 77,-
- 69** Do 25.8.-8.12.2016 18.00-19.00 Uhr
14 ZStd. € 77,-
- 70** Do 25.8.-8.12.2016 19.00-20.00 Uhr
14 ZStd. € 77,-
- 71** Do 25.8.-8.12.2016 20.00-21.30 Uhr
14 DStd. € 91,-
- 72** Do 1.9.-15.12.2016 19.15-20.45 Uhr
14 DStd. € 91,-
- Q** Gabriele Ruddat, Bruni Clemens
Saluvital, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen
- Q** Bruni Clemens, Michaela Neils
Saluvital, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen
- Q** Helga Hambuch
Gym-Raum Jugendherberge, Kruppstr. 9, Sportpark Wedau
- Q** Helga Hambuch
Gym-Raum Jugendherberge, Kruppstr. 9, Sportpark Wedau
- Q** Sabine Gerth
Turnhalle Schule Münchener Str., (Fußgängerampel) Buchholz
- Q** Helga Hambuch
Gym-Raum Schule Geibelstr., (neben der Kirche), Neudorf
- Q** Ulrike Kosobutzki
Sporthalle Grundschule Sandstr. 46, Hamborn-Marxloh
- Q** Uschi Haupt, **smeveyCOACH**
Saluvital, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen
- Q** Uschi Haupt, **smeveyCOACH**
Saluvital, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen
- Q** Uschi Haupt, **smeveyCOACH**
Saluvital, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen
- Q** Ines Hanf
Squash- & Fitnesspark, Lotharstr. 222, Neudorf



Gestärkt und aufrecht durch den Tag – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene

(Achtung! Neuer Kurstitel, ehemals „Gutes für den Rücken“)

Die funktionellen Übungsfolgen sind altersgerecht so aufeinander aufgebaut, dass die Rumpfmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet wird. Damit soll die Mobilität wieder hergestellt und/oder die Bewegungsfreude für Alltag und Freizeit erhalten bleiben.

- | | | |
|-----------|---|---|
| 73 | Mo 29.8.-12.12.2016
09.30-11.00 Uhr
13 DStd. € 85,- | Q Helga Hambuch
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf |
| 74 | Mo 29.8.-12.12.2016
18.15-19.45 Uhr
13 DStd. € 72,- | Q Edelgard Tillmann
Pfarrsaal St. Michael, Eingang
Erlenstr. 61, Wanheimerort |
| 75 | Di 30.8.-13.12.2016
9.00-10.00 Uhr
13 ZStd. € 72,- | Q Petra Braß
Saluvital, Malteser Kranken-
Haus St. Anna, Huckingen |
| 76 | Di 30.8.-13.12.2016
10.00-11.00 Uhr
13 ZStd. € 72,- | Q Petra Braß
Saluvital, Malteser Kranken-
Haus St. Anna, Huckingen |
| 77 | Di 30.8.-13.12.2016
10.00-11.00 Uhr
13 ZStd. € 69,- | Q Sandra Kebe
Turnhalle Caritaswerkstätten,
Hochstr. 114, Rheinhausen |
| 78 | Di 30.8.-13.12.2016
11.00-12.00 Uhr
13 ZStd. € 69,- | Q Sandra Kebe
Turnhalle Caritaswerkstätten,
Hochstr. 114, Rheinhausen |
| 79 | Di 30.8.-13.12.2016
12.30-14.00 Uhr
13 DStd. € 72,- | Q Elena Magel
Gym-Halle Eintracht Duisburg,
BSA III, Sportpark Wedau |
| 80 | Mi 31.8.-14.12.2016
9.30-11.00 Uhr
14 DStd. € 77,- | Q Edelgard Tillmann
Gym-Halle Eintracht Duisburg,
BSA III, Sportpark Wedau |
| 81 | Mi 31.8.-14.12.2016
16.30-17.30 Uhr
14 ZStd. € 70,- | Q Gabriele Ruddat
Turnhalle Schule
Tonstraße, Duissern |
| 82 | Do 8.9.-15.12.2016
10.00-11.30 Uhr
13 DStd. € 77,-
(inkl. Di 6.9.-13.12.2016) | Q U. Stoppel-Oles, M. Dembowski
Hockeyhalle Club Raffelberg,
Kalkweg 123-125, Wanheimerort |

RückenMobil an Synchron-Kraftgeräten

Hauptsächlich soll durch den intensiven Einsatz von computergesteuerten Kraftgeräten eine optimale Leistungsverbesserung für den gesamten Stütz- und Halteapparat erreicht werden. Dient als Kräftigungsausgleich bei alltags- und berufsbedingten Fehlbelastungen!

- | | | |
|-----------|---|--|
| 83 | Di 30.8.-13.12.2016
20.30-22.00 Uhr
13 DStd. € 104,- | B. Clemens, M. Goncalves
Saluvital, Malteser Kranken-
haus St. Anna, Huckingen |
|-----------|---|--|

Aqua Fitness – ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern und das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen!

- | | | |
|-----------|---|---|
| 84 | Mo 29.8.-12.12.2016
18.30-19.15 Uhr
13 UStd. € 90,- | Q Uschi Haupt, smeveyCOACH
Lehrschwimmbecken Schule
Kranichstr., Wanheimerort |
| 85 | Mo 29.8.-12.12.2016
19.15-20.00 Uhr
13 UStd. € 90,- | Q Uschi Haupt, smeveyCOACH
Lehrschwimmbecken Schule
Kranichstr., Wanheimerort |
| 86 | Di 30.8.-6.12.2016
15.30-16.30 Uhr
12 UStd. € 82,- | Ira Aps, Lehrschwimmbecken
Waldschule,
Sittardsberger Allee, Buchholz |
| 87 | Mi 31.8.-14.12.2016
9.00-9.45 Uhr
14 UStd. € 105,- | Q Swantie Brand
Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen |
| 88 | Mi 31.8.-14.12.2016
9.45-10.30 Uhr
14 UStd. € 105,- | Q Swantie Brand
Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen |
| 89 | Mi 31.8.-14.12.2016
10.30-11.15 Uhr
14 UStd. € 105,- | Q Swantie Brand
Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen |
| 90 | Mi 24.8.-7.12.2016
15.30-16.15 Uhr
14 UStd. € 105,- | Q Uschi Haupt, smeveyCOACH
Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen |
| 91 | Mi 24.8.-7.12.2016
16.15-17.00 Uhr
14 UStd. € 105,- | Q Uschi Haupt, smeveyCOACH
Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen |
| 92 | Mi 31.8.-14.12.2016
20.10-20.55 Uhr
14 UStd. € 105,- | Q Andrea Holtschneider
Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen |
| 93 | Do 25.8.-8.12.2016
10.00-10.45 Uhr
14 UStd. € 105,- | Q A. Rosin, V. Gierke-Schmitz
Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen |
| 94 | Do 25.8.-8.12.2016
10.45-11.30 Uhr
14 UStd. € 105,- | Q A. Rosin, V. Gierke-Schmitz
Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen |

**Weitere Aqua Fitness Kurse nur für Frauen
finden Sie auf der nächsten Seite.**

Die mit einem Q gekennzeichneten Kurse erfüllen die Anforderungen des DOSB und können von Ihrer Krankenkasse bezuschußt werden.

Fortsetzung von Seite 17

Nur für Frauen!

- 95** **Mi 31.8.-14.12.2016** **Q** Andrea Holtschneider
18.30-19.15 Uhr
14 UStd. € 105,-
Bewegungsbad im St. Anna-Krankenhaus, Huckingen
- 96** **Mi 31.8.-14.12.2016** **Q** Andrea Holtschneider
19.20-20.05 Uhr
14 UStd. € 105,-
Bewegungsbad im St. Anna-Krankenhaus, Huckingen
- 97** **Fr 26.8.-9.12.2016** **Q** U. Haupt, M. Kuhnen
14.00-14.45 Uhr
14 UStd. € 105,-
Bewegungsbad im St. Anna-Krankenhaus, Huckingen
- 98** **Fr 26.8.-9.12.2016** **Q** U. Haupt, M. Kuhnen
14.45-15.30 Uhr
14 UStd. € 105,-
Bewegungsbad im St. Anna-Krankenhaus, Huckingen
- 99** **Fr 26.8.-9.12.2016**
15.30-16.15 Uhr
14 UStd. € 105,-
Sandra Niedzwiedz
Bewegungsbad im St. Anna-Krankenhaus, Huckingen
- 100** **Fr 26.8.-9.12.2016**
16.15-17.00 Uhr
14 UStd. € 105,-
Sandra Niedzwiedz
Bewegungsbad im St. Anna-Krankenhaus, Huckingen

Aqua Fitness aktiv – ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit für Erwachsene

Der Bewegungsraum Wasser dient schwerpunktmäßig als idealer Ausgleich für Berufs- und Alltagsbelastungen.

Dynamische Cardio-Fitness-Übungen im stehiefen Wasser!

- 101** **Mo 29.8.-12.12.2016** **Q** Andrea Holtschneider
18.00-18.45 Uhr
13 UStd. € 98,-
Bewegungsbad im St. Anna-Krankenhaus, Huckingen
- 102** **Mo 29.8.-12.12.2016** **Q** Andrea Holtschneider
18.45-19.30 Uhr
13 UStd. € 98,-
Bewegungsbad im St. Anna-Krankenhaus, Huckingen
- 103** **Mo 29.8.-12.12.2016**
19.30-20.15 Uhr
13 UStd. € 98,-
Marina Kuhnen
Bewegungsbad im St. Anna-Krankenhaus, Huckingen
- 104** **Mo 29.8.-12.12.2016**
20.15-21.00 Uhr
13 UStd. € 98,-
Marina Kuhnen
Bewegungsbad im St. Anna-Krankenhaus, Huckingen
- 105** **Di 30.8.-6.12.2016** **Q** Uschi Haupt, **smeveyCOACH**
16.15-17.00 Uhr
12 UStd. € 83,-
Lehrschwimmbecken Schule
Kranichstr., Wanheimerort
- 106** **Di 30.8.-6.12.2016** **Q** Uschi Haupt, **smeveyCOACH**
17.15-18.00 Uhr
12 UStd. € 83,-
Lehrschwimmbecken Schule
Kranichstr., Wanheimerort



- | | |
|--|--|
| <p>107 Di 30.8.-13.12.2016
18.00-18.45 Uhr
13 UStd. € 90,-</p> | <p>Q Elke Fuhrmann
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15</p> |
| <p>108 Di 30.8.-13.12.2016
18.50-19.35 Uhr
13 UStd. € 90,-</p> | <p>Q Elke Fuhrmann
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15</p> |
| <p>109 Di 30.8.-13.12.2016 Q
19.40-20.25 Uhr
13 UStd. € 90,-</p> | <p>Elke Fuhrmann
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstr. 15</p> |
| <p>110 Di 30.8.-13.12.2016
18.15-19.00 Uhr
13 UStd. € 90,-</p> | <p>Louisa Koch
Hallenbad Memelstr.,
Neudorf</p> |
| <p>111 Di 30.8.-13.12.2016
19.05-19.50 Uhr
13 UStd. € 90,-</p> | <p>Louisa Koch
Hallenbad Memelstr.,
Neudorf</p> |
| <p>112 Mi 31.8.-14.12.2016
19.00-19.45 Uhr
14 UStd. € 96,-</p> | <p>Werner Brand
Hallenbad Memelstr.,
Neudorf</p> |
| <p>113 Mi 31.8.-14.12.2016
19.50-20.35 Uhr
14 UStd. € 96,-</p> | <p>Werner Brand
Hallenbad Memelstr.,
Neudorf</p> |
| <p>114 Mi 31.8.-14.12.2016
19.00-19.45 Uhr
14 UStd. € 96,-</p> | <p>Q Bettina Twardy, Gabriele Uhlig
Lehrschwimmbecken, Schule
Kranichstr., Wanheimerort</p> |
| <p>115 Mi 31.8.-14.12.2016
19.45-20.30 Uhr
14 UStd. € 96,-</p> | <p>Q Bettina Twardy, Gabriele Uhlig
Lehrschwimmbecken, Schule
Kranichstr., Wanheimerort</p> |

Alle Kursangebote auch per online-Anmeldung buchbar unter www.sportangebote-duisburg.de

A young woman with dark hair, smiling broadly, is shown from the chest up. She is wearing a bright yellow zip-up jacket and holding a tennis racket with both hands. The background is a clear, bright blue sky. The overall image conveys a sense of health, activity, and happiness.

BEWEGUNG IN BESTEN HÄNDEN

Profitieren Sie von unseren Leistungen –
AOK Rheinland/Hamburg!

Mit unseren Sportprogrammen kommen Sie
fit und gesund durch das Jahr. Und wenn
Sie gesundheitsbewusst leben, können
Sie sich mit unserem Prämienprogramm
attraktive Prämien sichern.

www.aok.de/rh

Gesunde Bewegung mit Aquajogging – ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung im Bewegungsraum Wasser für Erwachsene

Die TN erhalten einen Auftriebsgürtel, die Schwimm- und Jogging-übungen werden überwiegend ohne Bodenkontakt durchgeführt. Dynamische Cardio-Fitness-Übungen im Tiefwasser (Schwimmkenntnisse erforderlich!)

- | | | |
|------------|--|--|
| 116 | Mi 24.8.-7.12.2016
19.00-19.45 Uhr
14 UStd. € 96,- | Q Uschi Haupt, smeveyCOACH
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15 |
| 117 | Mi 24.8.-7.12.2016
19.50-20.35 Uhr
14 UStd. € 96,- | Q Uschi Haupt, smeveyCOACH
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15 |
| 118 | Do 25.8.-8.12.2016
15.30-16.15 Uhr
14 UStd. € 96,- | Q Anette Rosin, Sandra Niedzwiedz
Hallenbad Großenbaum,
Großenbaumer Allee 176 |
| 119 | Do 25.8.-8.12.2016
16.15-17.00 Uhr
14 UStd. € 96,- | Q Anette Rosin, Sandra Niedzwiedz
Hallenbad Großenbaum,
Großenbaumer Allee 176 |
| 120 | Fr 26.8.-9.12.2016
17.00-17.45 Uhr
14 UStd. € 96,- | Q Elke Fuhrmann
Hallenbad Großenbaum,
Großenbaumer Allee 176 |
| 121 | Fr 26.8.-9.12.2016
17.45-18.30 Uhr
14 UStd. € 96,- | Q Elke Fuhrmann
Hallenbad Großenbaum,
Großenbaumer Allee 176 |
| 122 | Sa 27.8.-10.12.2016
11.30-12.15 Uhr
14 UStd. € 96,- | Q A. Rosin, V. Gierke-Schmitz
Hallenbad Großenbaum,
Großenbaumer Allee 176 |
| 123 | Sa 27.8.-10.12.2016
12.15-13.00 Uhr
14 UStd. € 96,- | Q A. Rosin, V. Gierke-Schmitz
Hallenbad Großenbaum,
Großenbaumer Allee 176 |

Schwimmen lernen für Erwachsene

Individuell auf die TN abgestimmte Lernschritte. (Kleingruppen 6–8 TN)

Anfängerkurs

- | | | |
|------------|---|---|
| 124 | Fr 26.8.-9.12.2016
17.00-17.45 Uhr
14 UStd. € 84,- | Silke Scholten
Hallenbad Großenbaum,
Großenbaumer Allee 176 |
| 125 | Fr 26.8.-9.12.2016
17.45-18.30 Uhr
14 UStd. € 84,- | Silke Scholten
Hallenbad Großenbaum,
Großenbaumer Allee 176 |

Anfängerkurs, mit Vorkenntnissen

- | | | |
|------------|--|---|
| 126 | Fr 26.8.-9.12.2016
16.00-17.00 Uhr
14 ZStd. € 112,- | Silke Scholten
Hallenbad Großenbaum,
Großenbaumer Allee 176 |
|------------|--|---|

Frauen stärken – for Women only

(Kategorie XIII)

Aktiv & Gesund – Frauen ab 60+

Hier sind Frauen ganz ungezwungen unter sich! Sie wollen Freude und Spaß an der Bewegung erleben und sich wohlfühlen.

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 127 Mi 14.9.-14.12.2016 | Lydia Laför |
| 14.30-16.00 Uhr | Gym-Halle Eintracht Duisburg, |
| 12 DStd. € 63,- | BSA III, Sportpark Wedau |

Beauty & Kosmetik – typengerechtes Make up

In lockerer Runde erhalten die TN wertvolle Tipps und lernen die für Sie optimalen Anwendungstechniken - Arbeitsmaterial wird gestellt. Die Workshops finden beim SSB Duisburg, Bertaallee 8b (Sportpark Duisburg) statt! (pro Termin 6 Frauen!)

- | | |
|--------------------------|----------------|
| 128 So 4.9.2016 | Petra Negwer |
| 11.30-15.30 Uhr | 4 ZStd. € 30,- |
| 129 So 25.9.2016 | Petra Negwer |
| 11.30-15.30 Uhr | 4 ZStd. € 30,- |
| 130 So 16.10.2016 | Petra Negwer |
| 11.30-15.30 Uhr | 4 ZStd. € 30,- |
| 131 So 6.11.2016 | Petra Negwer |
| 11.30-15.30 Uhr | 4 ZStd. € 30,- |
| 132 So 20.11.2016 | Petra Negwer |
| 11.30-15.30 Uhr | 4 ZStd. € 30,- |

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“

Für Frauen mit viel Spaß und Freude an Musik und Bewegung – ohne Altersgrenzen! In Kooperation mit dem Turnerkreis Duisburg e.V.

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 133 Mo 29.8.-12.12.2016 | Marion Weller, Tanzleiterin |
| 16.30-18.00 Uhr | Turnhalle GHS Gneisenastr. 251, |
| 13 DStd. € 65,- | Neudorf (Eingang Kortumstr.) |

Bewegt älter werden in Duisburg

Lebenslang aktiv bleiben, das haben sich der Landessportbund Nordrhein-Westfalen und das Bildungswerk des Landessportbundes auf die Fahnen geschrieben. Gerade im Alter erhält Bewegung und Sport eine wachsende Bedeutung. Wer sein Leben aktiv und vital gestaltet, bleibt nicht nur länger jung und gesund, sondern genießt auch die Zeit, um sich endlich ausgiebig mit dem eigenen Wohlbefinden zu beschäftigen. Viele unserer Kursprogramme sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Sie reichen von Aquagymnastik über Nordic Walking bis hin zu Yoga und Rückentrainings. Und sie bringen Vitalität und Lebensfreude! Wer Sport und Bewegung in der Gruppe betreibt, fördert seine sozialen Kontakte, hat immer wieder Erfolgserlebnisse und erhöht seine Lebensqualität. **Und eines steht fest: Es ist nie zu spät, mit dem Sport anzufangen**



CardioWorkout – „Frauen-Power“

Ein umfangreiches und abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Konditionssteigerung / Fettverbrennung und Muskelkräftigung! (incl. Step-Aerobic und diversen Kleinfitnessgeräten)

- | | | |
|------------|------------------------------------|--|
| 134 | Mo 29.8.-12.12.2016 | Claudia Krajewski
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf |
| | 17.00-18.00 Uhr
13 ZStd. € 72,- | |
| 135 | Mi 24.8.-7.12.2016 | Claudia Krajewski
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf |
| | 17.00-18.00 Uhr
14 ZStd. € 77,- | |

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

In diesem Intensiv-Workshop zur Stärkung des Selbstvertrauens sowie Unterstützung der Zivilcourage werden effektive Befreiungs- und Verteidigungstechniken vorgestellt und trainiert, um sich in Notsituationen verteidigen zu können. Das Angebot richtet sich gezielt an Mädchen/Frauen zwischen 14-66 Jahren. In Kooperation mit Bushido Dinslaken e.V.

- | | | |
|------------|-----------------------------------|---|
| 136 | Sa 29.10.2016 | Michael Rituper mit Jessica
Turnhalle Schule Geibelstr.,
(neben der Kirche) Neudorf |
| | 14.00-17.00 Uhr
4 ZStd. € 24,- | |

Selbstverteidigungskurse in Kooperation mit AKS Rheinhausen
siehe auch Seite 41, Kurse 228 / 229.

Alle Kursangebote auch per online-Anmeldung
buchbar unter www.sportangebote-duisburg.de



NEU: Die StartUp's

Der Einstieg für Neue und Neugierige!

Es gibt einiges zu entdecken beim SportBildungswerk: Jetzt gibt es die StartUp's! Sie liefern in kompakter Form grundlegende Informationen und einen Einstieg in die speziellen Inhalte. An Samstagnachmittagen in über 2 Stunden mit spannenden Themen starten. **Und der Clou:** Sie erhalten beim StartUp einen Gutschein über 15€, den Sie für Veranstaltungen des SportBildungswerks einsetzen können, oder weitergeben, oder verschenken ...

„Mollig & Mobil – Kilo's zuviel“

Spaß und Lust auf Bewegung für diejenigen mit etwas mehr – XXL eben. Ein vielseitiges, aber spezielles Programm vermittelt Fitness XXL mit einer Kursleiterin, die selber „Mollig & Mobil mit Kilo's zuviel“ ist.

161250 **Sa 27.08.2016** Ute Atrops
15.00-16.30 Uhr Haus des Sports
15 € Gymnastikraum 1

Faszientraining

Bastian Schweinsteiger, Miroslav Klose tun es genauso wie Dirk Nowitzki: Sie bringen ihre Körper mit Faszientraining in Form. Faszien halten unseren Körper im Innersten zusammen. Wenn Menschen die Faszien falsch oder zu viel belasten oder sich zu wenig bewegen, können sie sich verdrehen oder verkleben. Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Beweglichkeit. Genau hier setzt nun der Fitnessstrend Faszientraining an. Spezielle Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen. Eine zylinderförmige Schaumstoffrolle ist Hauptakteur der Faszienfitness. Sie massiert Beine, Rücken oder Fußsohlen tief unter der Haut.

163224 **Sa 27.08.2016** Eva Gleba
15.00-17.00 Uhr Haus des Sports
15 € Gymnastikraum 2

Ji Kyo

... ist eine der ältesten und fast vergessenen Arten japanischer Bewegungskünste.

Übungsreihen, weiterentwickelt in Zen-Klöstern, münden heute in 31 Übungen mit erstaunlich vorbeugender oder heilender Wirkung (laut einer Studie der Universität Tokyo).

Entsprechend unserer alltäglichen Tätigkeiten und Gewohnheiten bewegen wir immer nur einen Teil unserer Muskulatur. Dies führt im Laufe der Jahre zu einer fortschreitenden Unbeweglichkeit der nicht oder wenig bewegten Muskeln und Gelenke. Im Übungsablauf des Ji-kyo werden alle Muskeln und Gelenke mehrmals bewegt. Die einzelnen Übungen werden sanft, fließend und dynamisch ausgeführt, ohne etwas zu forcieren.

Ji-kyo ermöglicht uns, Haltungsfehler und Bewegungseinschränkungen zu erkennen und unsere natürliche Beweglichkeit und Gelenkigkeit wiederzuerlangen. Es wird derzeit in Japan wieder sehr populär und eignet sich für jedes Alter. Sportliche Voraussetzungen oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

161249 **Sa 03.09.2016** Ute Atrops
15.00-17.00 Uhr Dojo, Bachstraße 15
15 €

Rundum-Fit

Sich auf eigenem, individuelle Niveau auspowern – aber nicht nur das. Abschalten und nicht über Takte, Choreografien oder Tanzschritte nachdenken. Unser Rundum-Fit ist ein abwechslungsreicher Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining durch Intervallbelastung. Kleine, einfache, dynamische Bewegungsabläufe im Wechsel mit kurzen Pausen. Alles zu schaffen und für jedes Alter und Leistungsniveau geeignet.

161245 **Sa 27.08.2016** Mona Schacky
11.00-13.00 Uhr Haus des Sports
15 € Gymnastikraum 2

Trend: Shakuma – Afroshake Workout

Spaßig, einfach, intensiv und effektiv – das ist Shakuma!

Zu rhythmischen Afroklängen und an natürlichen Bewegungsmustern orientiert, präsentiert sich dieser trendige Ganzkörper-Workout.

Angeleitet von Lawrence Otoo, in Ghana ausgezeichnet als bester Tänzer und Choreograph mit dem „Embassy Gold Award“.

16125 **Sa 27.08.2016** Ute Atrops
17.00-18.30 Uhr Haus des Sports,
15 € Gymnastikraum 1

Direktanmeldung nur beim Sportbildungswerk Mülheim!

☎ 0208 3085031, sportbildungswerk@msb-mh.de

Geöffnet: Mo–Mi, Fr 9.00–12.00 Uhr, Do 9.00–16.00 Uhr.

Kompetenz in Sport- und Fitness-Trends (Kategorie IX)

AerobicMixed / BodyWorkout

Herz-Kreislaufprogramm kombiniert mit effektivem Workout zur Muskelkräftigung

- | | | |
|------------|----------------------------|----------------------------------|
| 137 | Mo 29.8.-12.12.2016 | Franziska Wöllke, Petra Schüttke |
| | 19.00-20.00 Uhr | Squash- & Fitnesspark, |
| | 13 ZStd. € 72,- | Lotharstr. 222, Neudorf |

BodyStyling – „alles was fit macht!“

Mit leichten Aerobic-Elementen wird das Herz-Kreislaufsystem ange-regt, anschließend erfolgt Straffung/Kräftigung 'am laufenden Band'.

- | | | |
|------------|----------------------------|------------------------------|
| 138 | Mo 29.8.-12.12.2016 | Sandra Kebe |
| | 9.30-10.30 Uhr | Saluvital, Malteser Kranken- |
| | 13 ZStd. € 72,- | haus St. Anna, Huckingen |
| 139 | Di 30.8.-13.12.2016 | Sabine Gerth |
| | 19.00-20.00 Uhr | Saluvital, Malteser Kranken- |
| | 13 ZStd. € 72,- | haus St. Anna, Huckingen |
| 140 | Mi 31.8.-14.12.2016 | Martina Drefert |
| | 19.00-20.00 Uhr | Squash- & Fitnesspark, |
| | 14 ZStd. € 77,- | Lotharstr. 222, Neudorf |
| 141 | Do 1.9.-15.12.2016 | Bettina Twardy |
| | 18.00-19.00 Uhr | Squash- & Fitnesspark, |
| | 14 ZStd. € 77,- | Lotharstr. 222, Neudorf |

CardioWorkout & Shaping – „All in One!“

Gezielt dosiertes Herz-Kreislauftraining und figurbetonte Muskelstraffung

- | | | |
|------------|----------------------------|-------------------------|
| 142 | Mo 29.8.-12.12.2016 | Claudia Krajewski |
| | 18.00-19.00 Uhr | Squash- & Fitnesspark, |
| | 13 ZStd. € 72,- | Lotharstr. 222, Neudorf |
| 143 | Mi 24.8.-7.12.2016 | Claudia Krajewski |
| | 18.00-19.00 Uhr | Squash- & Fitnesspark, |
| | 14 ZStd. € 77,- | Lotharstr. 222, Neudorf |

F.B.I. – Full Body Intervall

Das Powerprogramm mit Steps und Handgewichten bringt das Herz-Kreislaufsystem so richtig auf Touren – die aktive Erho-lungsphase dient zur Ganzkörperkräftigung!

- | | | |
|------------|----------------------------|------------------------------|
| 144 | Di 30.8.-13.12.2016 | Sabine Gerth |
| | 20.00-21.15 Uhr | Saluvital, Malteser Kranken- |
| | 13x 75min. € 78- | haus St. Anna, Huckingen |

Alle Kursangebote auch per online-Anmeldung buchbar unter www.sportangebote-duisburg.de

Fitness- & Skigymnastik

Wir wollen Sie fit machen! Mit gezielter Funktionsgymnastik und Ski-Imitationsübungen werden die Belastungen des Wintersports 'trocken' geübt. Auch als FitnessWorkout für Nicht-Skiläufer geeignet!

- 145 Mo 29.8.-19.12.2016** Ines Hanf
19.00-20.00 Uhr
14 ZStd. € 70,-
Gym-Raum Schule Geibelstr.,
(neben der Kirche) Neudorf
- 146 Mi 26.10.-21.12.2016** Marian Dembowskiak
18.30-19.30 Uhr
9 ZStd. € 50,-
Saluvital, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen

Zumba® – LatinDance

Mitreißende Tanzrhythmen fördern die Fitness mit Gleichgesinnten und Mega-Spaßfaktor!
Keine Vorkenntnisse erforderlich – „tanz dich fit!“



- Di 6.9.-13.12.2016** Essadya „Souad“ Oettel
17.00-18.00 Uhr
oder
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf
- 148**
- 149** 18.00-19.00 Uhr
12 ZStd. € 66,-
- Mi 7.9.-7.12.2016** Essadya „Souad“ Oettel
10.00-11.00 Uhr
oder
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf
- 150**
- 151** 11.00-12.00 Uhr
12 ZStd. € 66,-
- Fr 9.9.-9.12.2016** Essadya „Souad“ Oettel
17.00-18.00 Uhr
oder
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf
- 152**
- 153** 18.00-19.00 Uhr
12 ZStd. € 66,-

Zumba spezial – AquaFitness

Die „Poolparty“ – ein erfrischendes TanzWorkout im Wasser, incl. AquaFit „Togo Brasil“



- 154 So 11.12.2016** Romina u. Bettina Twardy
12.00-14.00 Uhr
2 ZStd. € 18,-
Hallenbad Großenbaum,
Großenbaumer Allee 176

Zumba spezial & Bellydance

„Erlebe dein neues Körpergefühl“ – lateinamerikanische Rhythmen werden kombiniert mit orientalischem Klängen – Bauchtanz von Kopf bis in die Zehenspitzen!



- 155 Mo 24.10.-12.12.2016** Romina Twardy
20.00-21.00 Uhr
8 ZStd. € 56,-
Gym-Raum Jugendherberge,
Kruppstr. 9, Sportpark Wedau

Gesundheit mit Kopf und Körper lernen (Kategorie I)

Gesundheitsförderung durch NordicWalking – Hinführung zu einer gesunden Bewegungsaktivität im Alltag für Erwachsene

Für alle Altersgruppen geeignet! Bei Bedarf Stockausleihe!

- 156** Mo 29.8.-5.12.2016 **Q** Uschi Haupt, **smoveyCOACH**
16.30-17.30 Uhr
12 ZStd. € 54,-
Treffpunkt Strandbad Wolfsee,
Sechs-Seen-Platte (gelbe Brücke)
- 157** Mi 7.9.-19.10.2016 **Q** Werner Preuß, DSV-Trainer
18.00-19.30 Uhr
7 DStd. € 40,-
Parkpl. 2, Niederrhein-Therme,
Mattlerbusch, Fahn

Gesundheitsförderung durch Walken – ein Einführungsangebot zu mehr Aktivität im Alltag für Erwachsene TN aller Altersgruppen geeignet!

- 158** Mi 24.8.-7.12.2016 **Q** Uschi Haupt, smoveyCoach
17.30-18.30 Uhr
14 ZStd. € 63,-
Treffpunkt Strandbad Wolfsee,
Sechs-Seen-Platte (gelbe Brücke)
- 159** Di 30.8.-6.12.2016 **Q** Annette Rosin
18.00-19.00 Uhr
13 ZStd. € 58,-
Treffpunkt Strandbad Wolfsee.,
Sechs-Seen-Platte (gelbe Brücke)

Gesundheitsförderung – sanfte Aktivierung des Halte- & Stützapparates für Frauen

Mit zielgerichteten Übungen aus der asiatischen Bewegungslehre sowie Angebotsformen aus der Heil- und Atemgymnastik sollen die korrekten Bewegungsabläufe erlernt werden. Dadurch kann die körperliche Belastungsfähigkeit verbessert und der Zusammenhang zwischen Physis und Psyche erkannt werden. Dies wiederum führt zur verbesserten Entspannung und Wohlempfinden. In bequemer Sportkleidung, bitte Decke mitbringen! In Kooperation mit AKS Rheinhausen.

- 160** Mi 14.9.-14.12.2016 **Q** Karl Alletter
19.00-20.30 Uhr
12 DStd. € 72,-
TH Kultur- und Freizeitzentrum
Schwarzenberger Str. 147,
Rheinhausen, Eingang links
Rückertstr.

Die mit einem Q gekennzeichneten Kurse erfüllen die Anforderungen des DOSB und können von Ihrer Krankenkasse bezuschußt werden.

Pilates & more

Dieses sanfte, aber sehr intensive Gymnastikprogramm schult bewusst die Körperhaltung und kontrolliert die Atmung. Die Bauch- und Rückenmuskulatur erhält Stabilität, durch eine ausgeglichene Muskelbalance wird zusätzlich das innere Gleichgewicht wiederhergestellt. Ebenso wird das Bindegewebe (Faszien) effektiv trainiert!

- | | | |
|------------|---|---|
| 161 | Mo 29.8.-12.12.2016
17.00-18.00 Uhr
13 ZStd. € 72,- | Sabine Gerth
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen |
| 162 | Mo 5.9.-12.12.2016
17.15-18.00 Uhr
12 UStd. € 66,- | Silvia Runge
Physiopraxis U. Teelen,
Schwanenstr. 19, DU-Stadtmitte |
| 163 | Mo 29.8.-12.12.2016
20.00-21.00 Uhr
13 ZStd. € 72,- | Franziska Wöllke, Petra Schüttke
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf |
| 164 | Di 30.8.-6.12.2016
9.00-10.15 Uhr
12x 75min. € 72,- | Petra Schüttke
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf |
| 165 | Di 30.8.-13.12.2016
11.00-12.00 Uhr
13 ZStd. € 72,- | Petra Braß
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen |
| 166 | Di 30.8.-13.12.2016
18.00-19.00 Uhr
13 ZStd. € 72,- | Sabine Gerth
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen |
| 167 | Do 1.9.-15.12.2016
17.00-18.00 Uhr
14 ZStd. € 77,-
Incl. theoretische Einführung am 1.9.16 um 16.15 Uhr | Bettina Twardy
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf |
| 168 | Fr 26.8.-9.12.2016
17.00-18.00 Uhr
14 ZStd. € 77,- | Petra Braß
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen |

Rückentraining sanft & effektiv (DTB-Rückenschule) – „Bewegen statt schonen!“

Für Personen (nach langem Büroalltag), die Rückenbeschwerden vorbeugen möchten oder/und bei bestehenden Alltagsbeschwerden Linderung suchen. Es werden die klassischen Übungen zur Muskelstärkung, Mobilisierung der Gelenke und zur Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen erarbeitet.

- | | | |
|------------|---|---|
| 169 | Mo 5.9.-12.12.2016
16.15-17.00 Uhr
12 UStd. € 66,- | Q Silvia Runge,
DTB-Rückenschulleiterin
Physiopraxis U. Teelen
Schwanenstr. 19, DU-Stadtmitte |
|------------|---|---|

Alle Kursangebote auch per online-Anmeldung buchbar unter www.sportangebote-duisburg.de

Bewegung und Sport bei speziellen Krankheitsbildern – Rehasportkurse nach §43 SGB V (Kategorie XIV)

Funktionsgymnastik als orthopädische Maßnahme

Die zielgerichteten Übungsfolgen dienen dem Schwerpunkt Mobilisation/Kräftigung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates, der Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, der Neukoordination von Alltagsbewegungen sowie dem Erlernen rückenfreundlicher Haltungstechniken. Der Einstieg in eine Reha-Maßnahme ist terminlich jederzeit möglich! Rufen sie uns an – wir beraten sie umfassend!*

Duisburg Mitte / Süd

- | | | |
|--|---|--|
| 411 | montags
10.00-10.45 Uhr
Ohne Zuzahlung | Conny Zarth, Rehatrainerin
Gym-Raum Jugendherberge,
Kruppstr. 9, Sportpark Wedau |
| 403 | mittwochs
09.00-09.45 Uhr
Ohne Zuzahlung | Liane Flecken, Rehatrainerin
Gym-Raum Jugendherberge,
Kruppstr. 9, Sportpark Wedau |
| Hinweis: in diesem Kurs werden die Übungen überwiegend im Stand oder im Sitzen durchgeführt! | | |
| 404 | mittwochs
09.45-10.30 Uhr
Ohne Zuzahlung | Liane Flecken, Rehatrainerin
Gym-Raum Jugendherberge,
Kruppstr. 9, Sportpark Wedau |
| 405 | mittwochs
17.00-17.45 Uhr
Ohne Zuzahlung | Sandra Müller, Rehatrainerin
Gym-Raum Jugendherberge,
Kruppstr. 9, Sportpark Wedau |
| 406 | mittwochs
17.45-18.30 Uhr
Ohne Zuzahlung | Sandra Müller, Rehatrainerin
Gym-Raum Jugendherberge,
Kruppstr. 9, Sportpark Wedau |

Duisburg Rheinhausen

- | | | |
|------------|--|---|
| 409 | dienstags
10.00-10.45 Uhr
Ohne Zuzahlung | Yvonne & Karl Alletter, Rehatr. n.
Gym-Raum SH Krefelder Str.,
Krefelder Str. 86, DU-R'hausen |
|------------|--|---|

***Wichtiger Hinweis:** zur Anmeldung benötigen die Teilnehmer/innen eine gültige Reha-Verordnung von ihrem behandelnden Arzt sowie die Bestätigung ihrer Krankenkasse. Anschließend erfolgt ein Beratungsgespräch beim Bildungswerk SSB Duisburg, verbunden mit der richtigen Kursempfehlung.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Herrn Staats,
☎ 0203-3000 883 oder Anfrage über: staats@ssb-duisburg.de

Keine Frage des Alter(n)s: Leben und Lernen mit Sport

(Kategorie III)

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining ab 60+

Ein wohldosiertes Kräftigungsprogramm – abgestimmt auf das Alter und die Bedürfnisse der TN – mit kreislauffördernden Einheiten, kräftigend und koordinativ, rückengerecht, incl. Entspannungsübungen.

170 Fr 26.8.-9.12.2016

10.00-11.30 Uhr

14 DStd. € 88,-

Manuela Goncalves

Squash- & Fitnesspark,

Lotharstr. 222, Neudorf

171 Fr 26.8.-9.12.2016

11.30-13.00 Uhr

14 DStd. € 88,-

Manuela Goncalves

Squash- & Fitnesspark,

Lotharstr. 222, Neudorf

Gesund & Vital ab 60+

Wer rastet, der rostet! Ein altersgerechtes Bewegungsprogramm mit den Schwerpunkten Gesundheits-Förderung und Kreislauftraining soll die Leistungsfähigkeit der TN erhalten, damit gemeinsames Sporttreiben noch bis ins hohe Alter Spaß macht.

172 Mo 24.10.-19.12.2016

18.15-19.45 Uhr

9 DStd. € 54,-

Heinz Radomski

Turnhalle Schule Gitschinerstr.,

DU-Hochfeld

Kraft-Workout an Synchrongeräten, Männer 60–80 Jahre

Dieses Kursangebot bedeutet eine altersgerechte Trainingseinführung an Cardio- und Großkraftgeräten. Die TN werden fachmännisch und gemäss ihrer persönlichen Konstitution beraten, um auch im „fortgeschrittenen Alter“ ihre individuelle Leistungsreserven zu mobilisieren. Denn besonders die Krafftfitness ist noch bis ins hohe Alter gut trainierbar und garantiert viele „bewegliche Jahre“.

173 Mi 31.8.-14.12.2016

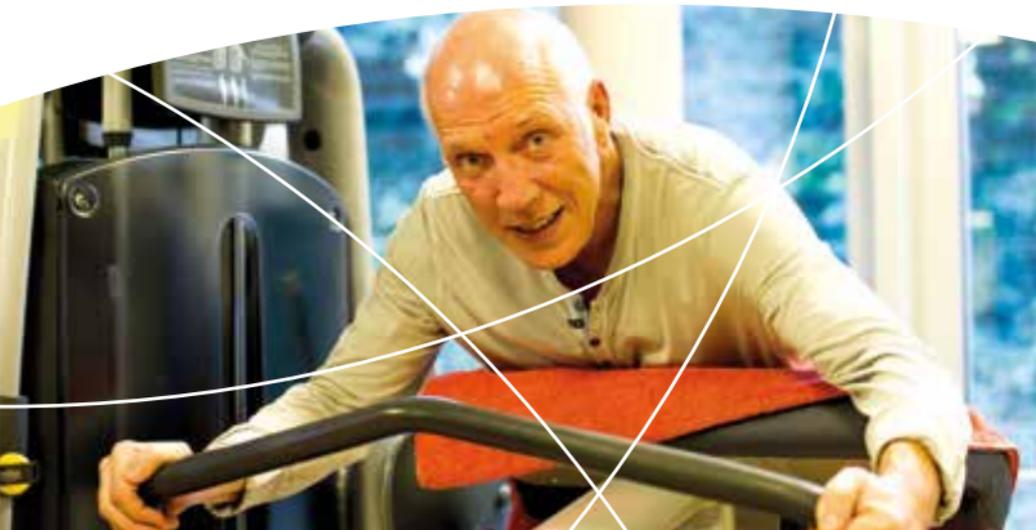
10.00-11.30 Uhr

14 DStd. € 98,-

Gilbert Gürster, Volker Heese

Fit4Life, Sternbuschweg 360,

DU-Neudorf



Eltern- und Familienbildung: Sport und Erlebnisräume für die „Familienbande“ (Kategorie VI)

Abenteuer Klettern – Eltern & Kids, 6–11 Jahre

In Kooperation mit dem Kletterverein Duisburg e.V. lernen die Kids das ‚alpine Sportklettern‘. Zunächst wird die richtige Ausrüstung angelegt, die besteht aus dem Sicherungsgurt und Karabinerhaken. Danach werden die Sicherungsknoten geübt, bevor es gut angeseilt die Außenwände des alten Bunkers hinauf geht! Eltern sichern – Kinder klettern! (Bitte Turnschuhe mitbringen)

- 174 So 18.9.2016** Astrid Holtschneider
10.00-13.00 Uhr
4 UStd. € 30,- pro Paar
ehemaliger Luftschutzbunker
Rudolf-Schock-Str. 10, Hochfeld
- 175 So 23.10.2016** Astrid Holtschneider
10.00-13.00 Uhr
4 UStd. € 30,- pro Paar
ehemaliger Luftschutzbunker
Rudolf-Schock-Str. 10, Hochfeld

Badminton für Kids, 10–14 Jahre

Schnupperkurs, in Kooperation mit dem DSC Kaiserberg

- 176 Di 6.9.-29.11.2016** Philipp Busch
16.45-18.15 Uhr
8 DStd. € 32,-
Turnhalle Neues Berufskolleg,
über Bismarckstr., DU-Neudorf

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 8–14 Jahre

Qualifizierte Fechtmeister stehen zur Verfügung, um die notwendigen Grundkenntnisse zu vermitteln. Maske und Fechtgerät werden gestellt. In Kooperation mit der Fechtabteilung von Eintracht Duisburg!

- 177 Do 15.9.-27.10.2016** Philipp Gorray
17.00-18.30 Uhr
5 DStd. € 25,-
Fechthalle Eintracht Duisburg,
BSA III, Sportpark Duisburg
- 178 Do 3.11.-1.12.2016** Philipp Gorray
17.00-18.30 Uhr
5 DStd. € 25,-
Fechthalle Eintracht Duisburg,
BSA III, Sportpark Duisburg

Fitness und Spiel mit Kleinkindern

Mütter/Väter sollen aktiv die motorische Entwicklung ihrer Kinder unterstützen, sie erleben gemeinsam, dass Sport eine Menge Spaß macht und viele Lernerfolge (-erfahrungen) bringt.

Kinder, 1½–3 Jahre

- 179 Di 30.8.-13.12.2016** Regina Schott
17.00-18.00 Uhr
13 ZStd. € 65,-
Turnhalle Schule Geibelstr.,
(neben der Kirche), Neudorf

Kinder, 3-5 Jahre

180 Do 1.9.-8.12.2016
16.45-18.15 Uhr
13 ZStd. € 78,-

Cem Erfurt
Turnhalle Schule Geibelstr.,
(neben der Kirche), Neudorf

**InlineSkating – Fahrspaß auf acht Rollen
„sicher fahren & bremsen!“ (Kids 6–10 Jahre)**

Bitte nur mit kompletter Schutzausrüstung, Helmpflicht!

181 Sa 15.10.2016
10.00-12.00 Uhr
2 ZStd. € 14,-

Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim

182 Sa 12.11.2016
10.00-12.00 Uhr
2 ZStd. € 14,-

Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim

183 Sa 10.12.2016
10.00-12.00 Uhr
2 ZStd. € 14,-

Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim

Alle Kursangebote auch per online-Anmeldung
buchbar unter www.sportangebote-duisburg.de

Laufschule

Ohne Vereinszugehörigkeit!

*Du möchtest Inliner laufen lernen wie die Profis?
Dann bist Du bei uns genau richtig. Denn bei uns
lernst Du spielend alles, was ein Profi braucht.
Unsere erfahrenen Trainer zeigen Dir alle
Tricks in unserer eigenen Halle!*

Alle 14 Tage Sonntags von 10.00 bis
12.00 Uhr.

Alle Infos und Kurstermine unter :
www.duisburg-ducks.de

SHC Duisburg Ducks



Schwimmen lernen für Kinder, Grundkurse

Die Schwerpunkte ‚freies Bewegen im Element Wasser‘, das ‚Erlernen wichtiger Schwimmtechniken‘ sowie deren ‚Umsetzung im Tiefwasser‘ gehören zu unserem erfolgreichen Schwimmkonzept! Sind die Grundbedingungen erfüllt, kann zum Abschluss das „Seepferdchen“-Schwimmabzeichen erworben werden. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 6–8 TN pro Schwimmlehrer/ in statt!

Kinder, 5–7 Jahre

- 184** Mo 29.8.-12.12.2016
16.40-17.25 Uhr
13 UStd. € 90,-
Robin Fuhrmann, Thomas Prasse
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15
- 185** Mo 29.8.-12.12.2016
17.35-18.20 Uhr
13 UStd. € 90,-
Robin Fuhrmann, Thomas Prasse
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15
- 186** Di 30.8.-13.12.2016
15.50-16.35 Uhr
13 UStd. € 90,-
Robin Fuhrmann, Lena Dembowskiak
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15

Kinder, 7–10 Jahre

- 187** Mo 29.8.-12.12.2016
18.30-19.15 Uhr
13 UStd. € 90,-
Robin Fuhrmann, Thomas Prasse
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15

Kinder, 8–12 Jahre (Anfänger/Fortgeschrittene)

- 188** Mi 31.8.-14.12.2016
18.15-19.00 Uhr
14 UStd. € 96,-
Ira Aps, Wojciech Leszek
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15

Kinder, ohne Altersgrenze

- 189** Mi 31.8.-14.12.2016
15.30-16.15 Uhr
14 UStd. € 96,-
Ira Aps, Wojciech Leszek
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15
- 190** Mi 31.8.-14.12.2016
16.25-17.10 Uhr
14 UStd. € 96,-
Ira Aps, Robin Fuhrmann
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15
- 191** Mi 31.8.-14.12.2016
17.20-18.05 Uhr
14 UStd. € 96,-
Robin Fuhrmann, Wojciech Leszek
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15
- 192** Fr 26.8.-9.12.2016
15.00-15.45 Uhr
14 UStd. € 96,-
Ira Aps, Th. Prasse, E. Aps
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15
- 193** Fr 26.8.-9.12.2016
15.55-16.40 Uhr
14 UStd. € 96,-
Ira Aps, Th. Prasse, E. Aps
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15
- 194** Sa 27.8.-10.12.2016
15.00-15.45 Uhr
14 UStd. € 96,-
Tanja Pac, Meike Saager
Hallenbad Obermeiderich,
Neumühler Str. 80, Meiderich

Schwimmen lernen für Kinder, Aufbaukurse

In diesen Kursen ermöglichen wir Kindern nach bestandener Seepferdchen-Prüfung ihre bereits erworbenen Schwimmkenntnisse zu verbessern und mehr Sicherheit im Wasser zu erlangen. Dazu wird schwerpunktmäßig das Brustschwimmen intensiviert. Bei Leistungserfüllung ist die Seepferdchen-Abnahme in Bronze, Silber oder Gold möglich!

- | | | |
|------------|--|--|
| 195 | Di 30.8.-13.12.2016
16.40-17.25 Uhr
13 UStd. € 90,- | Robin Fuhrmann, Lena Dembowskiak
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15 |
| 196 | Di 30.8.-13.12.2016
17.35-18.20 Uhr
13 UStd. € 90,- | Robin Fuhrmann, Wojciech Leszek
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15 |
| 197 | Mi 31.8.-14.12.2016
16.25-17.10 Uhr
14 UStd. € 96,- | Wojciech Leszek
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15 |
| 198 | Mi 31.8.-14.12.2016
17.20-18.05 Uhr
14 UStd. € 96,- | Ira Aps
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15 |
| 199 | Do 25.8.-8.12.2016
17.25-18.10 Uhr
14 UStd. € 96,- | R. Fuhrmann, Th. Prasse
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15 |
| 200 | Fr 26.8.-9.12.2016
16.50-17.35 Uhr
14 UStd. € 96,- | Ira Aps, Thomas Prasse
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15 |
| 201 | Fr 26.8.-9.12.2016
17.45-18.30 Uhr
14 UStd. € 96,- | Ira Aps, Thomas Prasse
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15 |
| 202 | Sa 27.8.-10.12.2016
15.55-16.40 Uhr
14 UStd. € 96,- | Tanja Pac, Meike Saager
Hallenbad Obermeiderich,
Neumühler Str. 80, Meiderich |



Ausgleich vom Stress finden und innere Kraft gewinnen

(Kategorie VII)

Autogenes Training – nach Prof. J.H. Schultz

Das A.T. wird erfolgreich angewendet, um Schlafstörungen, innere Unruhe sowie viele andere stressbedingten Faktoren zu beheben. Es verringert die Nervosität und sorgt für ein verbessertes Wohlbefinden. Bitte Kissen und Woldecke mitbringen, in bequemer Kleidung!

Basiskurse (incl. Herbstferien 14./21.Oktober)

- 203** Fr 2.9.-21.10.2016 **Q** Martina Müser-Schütte (BDY)
18.00-19.00 Uhr
8 ZStd. € 50,-
Saluvital, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen
- 204** Fr 28.10.-16.12.2016 **Q** Martina Müser-Schütte
18.00-19.00 Uhr
8 ZStd. € 50,-
Saluvital, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen

Aufbaukurse (incl. Herbstferien 14./21.Oktober)

- 205** Fr 2.9.-21.10.2016 **Q** Martina Müser-Schütte
19.00-20.00 Uhr
8 ZStd. € 50,-
Saluvital, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen
- 206** Fr 28.10.-16.12.2016 **Q** Martina Müser-Schütte
19.00-20.00 Uhr
8 ZStd. € 50,-
Saluvital, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen

HathaYoga – aktiv entspannen & wohlfühlen

Durch sanfte Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung erfahren die TN ganzheitliche Entspannung, Kräftigung und Harmonisierung von Körper und Psyche. Die neu gewonnene Energie ist ein Schritt in Richtung positiver Veränderung in Alltag, Familie und Beruf. Bitte Kissen und warme Decke mitbringen, in bequemer Kleidung! Bitte nur TN mit Vorkenntnissen!

- 207** Mo 19.9.-12.12.2016 **Q** Uta Stolze, BDY-Lehrerin
19.00-20.30 Uhr
12 DStd. € 108,-
incl. Herbstferien am 10.+17.Oktober
im „Freiraum“, Praxis Dr. Zurhelle, Mannesmannstr. 19, Hüttenheim
- 208** Mi 21.9.-14.12.2016 **Q** Uta Stolze, BDY-Lehrerin
10.30-12.00 Uhr
12 DStd. € 108,-
im „Freiraum“, Praxis Dr. Zurhelle, Mannesmannstr. 19, Hüttenheim
- 209** Do 22.9.-15.12.2016 **Q** Uta Stolze, BDY-Lehrerin
18.15-19.45 Uhr
12 DStd. € 108,-
im „Freiraum“, Praxis Dr. Zurhelle, Mannesmannstr. 19, Hüttenheim
- 210** Do 15.9.-1.12.2016 **Q** Gaby Dreher, BDY-Lehrerin
17.30-19.00 Uhr
10 DStd. € 90,-
YogaStudio „Sonnengruss“, Falkstr. 73-77, Duisern

Sanfter Yoga bei Rückenbeschwerden

Durch rückenschonende Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung erfahren die TN ganzheitliche Entspannung, Kräftigung und Harmonisierung von Körper und Psyche. Entsprechend der Alltagsbeschwerden werden die Übungen den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen angepasst durchgeführt. Bitte in bequemer Kleidung erscheinen!

- 211** Do 22.9.-15.12.2016 Q Uta Stolze, BDY-Lehrerin
10.30-11.30 Uhr „Freiraum“ neben Praxis Dr. Zurhelle,
12 ZStd. € 90,- Mannesmannstr. 19, Hüttenheim

Wege zur eigenen Entspannung – „Finde heraus, was gut für Dich ist!“

Dieser Kennenlern-Workshop möchte dazu beitragen, zu entdecken und zu erfahren, welche Entspannungstechnik/-Methode „die Richtige“ für mich ist. Die TN erfahren die Grundprinzipien/-elemente aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, dem Autogenen Training und Atemübungen. Neben den Übungen aus dem Qigong und Meditation werden die TN zudem mit konkreten Sofortmaßnahmen (Feuerwehrstrategien) bei außergewöhnlichen Belastungen vertraut gemacht und aufgezeigt, wie die innere Energie auf die Körperhaltung ausstrahlt. In bequemer Kleidung, Schreibmaterial mitbringen

- 212** Sa 17.9.2016 I. Hoffmann, Entspannungspäd.
11.00-14.00 Uhr Seminarraum im SSB Duisburg,
4 UStd. € 24,- Bertaallee 8b, Sportpark Wedau
- 213** Sa 12.11.2016 I. Hoffmann, Entspannungspäd.
11.00-14.00 Uhr Seminarraum im SSB Duisburg,
4 UStd. € 24,- Bertaallee 8b, Sportpark Wedau

YOGA **S**TUDIO
SONNENGRUß



Gaby Dreher
zertifizierte Yogalehrerin Prävention Haltung und Bewegung
Falkstraße 73-77, 47058 Duisburg
☎ 0203 93315043 ☎ 0173 2835811 kensho@freenet.de



Yoga und Entspannung: Veränderung durch Yoga

Ziel von Yoga ist es, sich selbst und die eigene Kraft zu spüren. Durch Schulung des achtsamen Umgangs mit dem Körper und dem Atem kommen Gedanken und Geist zur Ruhe. Es entsteht ein Raum der Stille, um sich selbst zu spüren und die eigene Kraft neu zu entdecken, die Veränderung bewirken kann. Diese Kraft führt zu mehr Gelassenheit, Lebendigkeit und Lebensfreude, aber auch dazu, das eigene Leben klarer und deutlicher wahrzunehmen. Bitte bringen Sie eine Wolldecke, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung mit.

214 Di 30.8.-6.12.2016 Q

17.00-18.30 Uhr

12 DStd. € 90,-

Marianne Wilms, BDY-Lehrerin
Gym.-Raum Schule Geibelstr.,
(neben der Kirche), Neudorf

Yoga und Entspannung: Üben für die Wirbelsäule mit Yoga

Durch Yoga entdecken wir verlernte Gesetze des Körpers neu. Dies gilt im Alltag wie beim Üben von Yoga. Für den Körper ist die Wirbelsäule das Fundament. Deshalb gilt ihr die ganze Aufmerksamkeit. In diesem Kurs werden die Grundregeln der Yoga-Übungspraxis berücksichtigt und in kleinen Schritten erlernt. Sie verbinden die Atmung mit den Bewegungen des Rückens und führen die Wirbelsäule auf eine richtige Art und Weise in die Haltung, um dem Rücken Kraft und Stabilität zu geben.

215 Di 30.8.-6.12.2016 Q

18.45-20.15 Uhr

12 DStd. € 90,-

Marianne Wilms, BDY-Lehrerin
Gym.-Raum Schule Geibelstr.,
(neben der Kirche), Neudorf

Tai Chi Chuan – „sanfte Stressbewältigung“

Die harmonischen Bewegungen dienen der Entspannung, sie fördern Ruhe und Gelassenheit und entwickeln dadurch vielfache positive gesundheitliche Auswirkungen. (In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst)

216 Mi 14.9.-30.11.2016

18.30-20.00 Uhr

10 DStd. € 60,-

Stefan Mehler
Gym-Raum Realschule
Landgerichtstr., Stadtmitte

217 Fr 16.9.-2.12.2016

10.00-11.30 Uhr

10 DStd. € 60,-

Stefan Mehler
Seniorenzentrum, Ebene 4,
Altenbrucher Damm 8, Buchholz

Spiele spielend lernen

(Kategorie X)

Badminton – Technik lernen & Spielen

Mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen wird langsam auf den Wettkampfsport Badminton vorbereitet. Es stehen 3 Felder zur Verfügung, Bälle und Schläger werden bei Bedarf gestellt!

218 Mo 5.9.-12.12.2016

18.45-20.15 Uhr

12 DStd. € 85,-

S. Staats

Turnhalle Neues Berufskolleg,

über Bismarckstr., DU-Neudorf

Boule / Petanque (französischer Volkssport)

Es erwartet die TN eine besondere Sportart in angenehmer und entspannter Spiel-Atmosphäre. In Kooperation mit dem SV Wanheim 1900. Kugeln werden gestellt! Natürlich sind auch Familien willkommen!

219 Do 15.9.-6.10.2016

17.00-18.30 Uhr

4 DStd. € 16,-

Günther Biermann, C-Trainer

Boulodrome Am Honnenpfad 64,

DU-Wanheim

SpieleMix – Basketball & IndoorSoccer

Die Matchstunden beginnen mit Aufwärm- und Dehnübungen. Anschließend steht das Mannschaftsspiel beim fairen Wettkampf im Vordergrund.

220 Mo 29.8.-12.12.2016

19.45-21.15 Uhr

13 DStd. € 79,-

Wolfgang Jawinski

Turnh. II Mercator-Gymnasium,

Musfeldstr. 152, Hochfeld

Volleyball – trainieren & spielen

Der Kurs vermittelt TN mit Grundkenntnissen mehr Spielpraxis. Dazu werden neben der Verbesserung der Grundelemente weitere Techniken wie Schmettern und Blocken sowie taktische Varianten des Spiels eingeführt.

221 Di 30.8.-13.12.2016

20.30-22.00 Uhr

13 DStd. € 79,-

Swantie Brand

Turnhalle Schule Albert-

Schweitzer-Straße, Huckingen



Die Vielfalt des Sports nutzen lernen (Kategorie IV)

Drums Alive & Workout

Drums Alive ist ein einzigartiges Fitnessprogramm, das energiegeladenes Trommeln mit traditionellen Aerobic Elementen verbindet. Zu lauten Beats trommeln die TN mit Drums Sticks auf große Gymnastik- (Pezzi-) Bälle. Das setzt richtig Endorphine frei, hilft Stress und Aggressionen abzubauen und bringt Körper und Geist in Einklang. Im anschließenden Workout werden die Pezzibälle ebenfalls eingesetzt, um die individuelle Fitness und Körperspannung zu steigern!

- 222 Sa 12.11.2016** Bettina Twardy
 14.00-16.00 Uhr Squash- & Fitnesspark,
 2 ZStd. € 18,- Lotharstr. 222, Neudorf
 Siehe auch Sommerkurs auf Seite 9, Kurs 25

Fechten – Schnupperkurs (ab 16 Jahre)

Qualifizierte Fechtmeister stehen zur Verfügung, um die notwendigen Grundkenntnisse zu vermitteln. Maske und Fechtgerät werden gestellt. In Kooperation mit der Fechtabteilung von Eintracht Duisburg!

- 223 Do 15.9.-27.10.2016** Philipp Gorray, Fechttrainer
 19.00-21.00 Uhr Fechthalle Eintracht Duisburg,
 5 DStd. € 30,- BSA III, Sportpark Duisburg
- 224 Do 3.11.-1.12.2016** Philipp Gorray, Fechttrainer
 19.00-21.00 Uhr Fechthalle Eintracht Duisburg,
 5 DStd. € 30,- BSA III, Sportpark Duisburg

Karate meets Yoga ...

... ist ein Kooperationsangebot mit TUSPO Huckingen, um TN mit dem Karatesport vertraut zu machen, in Verbindung mit den positiven Auswirkungen von Yoga. In den einzelnen Kursstunden wird den TN das Zusammenspiel von innerer und äußerer Haltung, die mentale Stärke oder der Kraftgewinn durch die richtige Atemtechnik verdeutlicht. Wobei die Yogaelemente Beweglichkeit, Stabilität und Konzentration verbessern, als Hinführung zur Karatetechnik, die im Wechselspiel von Spannung und Entspannung den gesamten Körper trainiert. (eine kostenfreie Schnupperstunde ist am 20. Januar 2016 möglich!)

- 225 Mi 7.9.-23.11.2016** Eric Röhrig, B-Trainer nach DKV
 17.30-19.00 Uhr Turnhalle Grundschule Albert-
 10 DStd. € 50,- Schweitzer-Str. 64, Huckingen

Alle Kursangebote auch per online-Anmeldung buchbar unter www.sportangebote-duisburg.de



Karate zum Kennen lernen

Besonders (ältere) TN ohne Sporterfahrung können die positiven Auswirkungen aus dem Karatesport rasch für sich nutzen. Die einzelnen Kampfkunstabewegungen dienen dazu, Achtsamkeit, Haltung und Bewegung zu fördern. Atmung und Kraft werden ebenso wie Kondition und Gelenkigkeit verbessert. Im Training wird ohne Leistungsdruck nach eigenen Möglichkeiten einzeln und miteinander gelernt. (In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst)

226 Mi 7.9.-23.11.2016

18.15-19.45 Uhr

10 DStd. € 50,-

Myriam Gorgi

Turnhalle Realschule

Landgerichtstr., Stadtmitte

227 Do 8.9.-24.11.2016

20.00-21.30 Uhr

10 DStd. € 50,-

Stefan Mehler

Turnhalle Grundschule Albert-

Schweitzer-Str. 64, Huckingen

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung, m/w ab 16 Jahre

In diesen speziellen Kursen, zur Stärkung des Selbstvertrauens sowie Unterstützung der Zivilcourage, werden realitätsbezogene Befreiungs- und Verteidigungstechniken vorgestellt und trainiert, um sich in Notfallsituationen verteidigen zu können. Ebenfalls muss im Laufe des Trainings die Reaktion geschult werden, um bei einem Angriff die Reaktionszeit, vom ersten Schreck bis zum Handeln, herabzusetzen. Es wird ebenfalls vermittelt, wie An- oder Übergriffe vermieden werden können. In Rollenspielen werden verschiedene Szenarien durchgespielt. In Koop. mit AKS Rheinhausen, Wushu-Abteilung!

228 Di 6.9.-13.12.2016

20.00-21.30 Uhr

12 DStd. € 77,-

Q K. Alletter & Wushu-Team

Sporthalle Krefelder Str. 86,

47226 DU-Rheinhausen

Kursangebot speziell für Mädchen/Frauen, ab 16 Jahre

229 Do 8.9.-8.12.2016

18.00-19.30 Uhr

12 DStd. € 77,-

Q K. Alletter & Wushu-Team

Sporthalle Krefelder Str. 86,

47226 DU-Rheinhausen

Crash-Workshop für Mädchen/Frauen in Kooperation mit Bushido Dinslaken, siehe auch Seite 23, Kurs 136.

Let's Dance: Disco-Fox

In diesen Kursen erlernen Sie die Grundschrirte des Disco-Fox und einige einfache, aber sehenswerte Tanzfiguren, die Sie für jede Party fit machen! Bitte paarweise anmelden!

- | | | |
|------------|-----------------------------|---------------------------|
| 230 | So 11.9.-2.10.2016 | Guido Gottlieb |
| | 14.30-15.30 Uhr | CITY-Tanzschule Gottlieb, |
| | 4 ZStd. p.T. € 32,- | Wallzentrum Moers |
| 231 | Fr 28.10.-18.11.2016 | Guido Gottlieb |
| | 18.45-19.45 Uhr | CITY-Tanzschule Gottlieb, |
| | 4 ZStd. p.T. € 32,- | Wallzentrum Moers |

Let's Dance: Standard/Latein

In diesen Kursen werden die Grundschrirte im Standardtanz vermittelt. Dazu gehören Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer und der Foxtrott. Bei den lateinamerikanischen Tänzen stehen Rumba, Cha Cha, Jive oder Samba auf dem Programm. Bitte paarweise anmelden!

- | | | |
|------------|---------------------------|---------------------------|
| 232 | Mo 12.9.-5.12.2016 | Horst Gottlieb |
| | 20.15-21.45 Uhr | CITY-Tanzschule Gottlieb, |
| | 10 DStd. p.T. € 85,- | Wallzentrum Moers |

Heißluft-Ballonfahren – „lautlos die Höhe genießen“

Ein Traum wird wahr – schon bei den Startvorbereitungen, wenn sich die Ballonhülle zu einer Größe von 4.000 m³ und einer Gesamthöhe von 27m aufbläht! Den Aufstieg (in 5er/7er Körben) spürt man kaum, nimmt doch der Ballon die Geschwindigkeit der Luft an, er wackelt nicht, man bewundert nur noch (lautlos) die Landschaft aus der Vogelperspektive (ca. 60-90 min.). Außerdem stehen Sitten und Gebräuche der Ballonfahrer auf dem Programm, also Foto-/Videokamera nicht vergessen! Wetterfeste Kleidung erforderlich! Unser Tipp: Geschenkgutschein anfordern, Wunschtermin anfragen.

- | | | |
|------------|----------------------------|---------------------------------|
| 233 | Termin frei wählbar | Lothar Steinbiß „HotAir Ballon“ |
| | Von Juli bis Oktober | Flughafen Essen/Mülheim, |
| | Preis € 195, p.P. | Brunshofer Str. 3, 45470 MH |

Segelfliegen – „gleiten wie ein Vogel!“

Das besondere Segelflug-Erlebnis in Kooperation mit dem Flugverein Niederrhein! An diesem Wochenende können sich die TN mit den Grundkenntnissen im Segelflugsport vertraut machen. Je nach Thermik sind mehrere Flüge im Zweisitzer vorgesehen. Die Lehrgangsgelühr umfasst alle Starts und Flugzeiten sowie die notwendigen Versicherungen. Ein fliegerärztliches Tauglichkeitszeugnis ist nicht erforderlich. (Selbstverpfllegung!).

- | | | |
|------------|----------------------------|--|
| 234 | Termin frei wählbar | Birgit Hennig-Friebe |
| | 2 Tage, jew. 10-18 Uhr | Flugpl. Schwarze Heide, Bottrop |
| | 16 UStd. € 120,- | (Info www.fsvob.de) |



Die besondere Winterreise 2017

Ski alpin – Kronplatz & DolomitiSuperSki

Im täglichen Bustransfer (10 km) geht es zum Hausberg des mittleren Pustertales, zum Kronplatz, der komplett mit Seilbahnen und Liften erschlossen und mit schneesicher präparierten Pisten für alpine Skiläufer aller Könnensstufen hervorragend geeignet ist. Als Highlight fahren wir zweimal ins Alta Badia und steigen in Corvara in den Dolomiti SuperSki ein oder genießen die herrlichen Abfahrten nach San Cassiano und im ‚Edelweißtal‘! Bei gutem Wetter ist auch eine Exkursion zur ‚Marmorlada‘ möglich! Ausgangspunkt ist unser ausgezeichnetes 3-Sterne-Hotel ‚Kronblick‘ in **Kiens**, nahe Bruneck. Neben der imposanten Hotelhalle mit Lesezimmer, Kamincke und Barbereich, erwartet die TN neugestaltete Speiseräume, eine komplett neue Wellnesslandschaft mit Sauna, Schwimmbad und Fitness-Center sowie die hauseigene Keller-Disco. Auch für die Verpflegung aus Küche und Keller wird bestens gesorgt – lassen sie sich eine Woche verwöhnen! Hotel-Info: www.kronblick.com

Leistungen: Busfahrt ab/an Dortmund, Duisburg, Rastplatz Siegburg (bei Köln), 7 Übernachtungen in Doppelzimmern mit Bad oder Dusche/WC, TV, Telefon, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendmenue mit Suppen- und Salatbuffet, Erlebnishallenbad und Saunalandschaft, Empfangscocktail, Gala-Diner, Kurtaxenabgabe. Skibetreuung (5 Tage, jew. 4 bis 6 UStd., ein Tag fahren in Neigungsgruppen unter Anleitung), Preis für 6-Tage-Skipass Dolomiti Superski zusätzlich 238,-€, Skiverleih 6 Tage zusätzlich ca. € 60,- bis 80,-

330 20./21.-28.01.2017

Preis € 678,- (EZ plus € 140,-)

NEU: Kronplatz zum Kennenlernen, 5 Skitage

331 11./12.-18.03.2017

Preis € 628,- (EZ plus € 140,-)

Was Sie wissen müssen

Das Bildungswerk – Teilnahmevoraussetzung

Das Bildungswerk des Landessportbundes ist eine gesetzlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen. Bei allen Kursen und Lehrgängen handelt es sich grundsätzlich um Einführungsveranstaltungen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes, die für alle Teilnehmer/innen ab mind. 16 Jahre zugänglich sind. (Ausgenommen Familiensportkurse). Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. Sie werden dann benachrichtigt und erhalten Ihre eingezahlte Kursgebühr rückerstattet.

Datenschutz

Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende/die Anmeldende entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz 1990 damit einverstanden, dass seine/ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des Bildungswerkes verwendet werden.

Versicherungen / Haftung

Bei der Sporthilfe e.V. besteht für alle Kurse und Lehrgänge des Bildungswerkes im Rahmen des Sportversicherungsvertrages Versicherungsschutz u.a. für Unfälle und Haftpflichtschäden.

- Im Schadensfall wenden Sie sich bitte an den Kursleiter. Es gelten die jeweils gültigen Versicherungsbedingungen, die in der Geschäftsstelle zur Einsichtnahme ausliegen.
- Eine Haftung für persönliche Gegenstände, die während des Kurses verloren gehen, wird ausdrücklich ausgeschlossen.
- Wir empfehlen, wertvolle Kleidung, Schlüssel usw. nicht in den Umkleideräumen zu lassen.

Kursdurchführung

Das Bildungswerk verpflichtet sich zur Durchführung der für die Veranstaltung jeweils angegebenen Unterrichtsstunden. Orts- und Zeitangaben sollen nach Möglichkeit eingehalten werden, Änderungen lassen sich jedoch nicht immer ausschließen. In diesem Fall werden Sie rechtzeitig benachrichtigt. Ein Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Kursleitung besteht nicht. In den Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt. Einzel-Regelungen können nur von der Kursleitung mit den Teilnehmern abgesprochen werden. Ausgefallene Stunden werden nur nachgeholt, wenn der Ausfall dem Bildungswerk angelastet werden kann.

Änderungen bzw. Berichtigungen aus organisatorischen Gründen oder infolge von Druckfehlern bleiben vorbehalten!

Anmeldung / Kursgebühren

Die Anmeldung zu den Sportkursen kann persönlich, telefonisch, schriftlich oder online erfolgen. Anmeldungen sind verbindlich für die entsprechende Kursdauer und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr vor Kursbeginn - spätestens jedoch 10 Tage nach Anmeldung. Alle Zahlungen erfolgen bargeldlos als Überweisung oder als Lastschriftauftrag (die fristgerechte Einzahlung garantiert Ihren Kursplatz!). Bei Überweisungen geben Sie unbedingt Name, Vorname und die Kursnummer(n) an. Zahlungen ohne vorherige Anmeldung oder bei Warteplatz werden nicht akzeptiert und gegen Gebühr von € 10,- zurücküberwiesen. Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt

Ermäßigungen

Schüler, Studenten, Auszubildende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger erhalten nachweislich (nur bei Anmeldung!) auf viele Sportkurse 20% Gebührenermäßigung. Ausgenommen sind die Wasser- und Tanzkurse, sowie alle Angebote mit Qualitätssiegel.

Kursrücktritt

Kursabsagen bedürfen der Schriftform. Bei berufs- oder verletzungsbedingten Rücktritten erhalten Sie bei entsprechender schriftlicher Vorlage anteilige Kursgebühren zurückerstattet (abzgl. Verwaltungsgebühr von € 10,-). Die Ansprüche müssen zeitnah geltend gemacht werden. Bei Nichtteilnahme verfällt die eingezahlte Kursgebühr.

„Die besonderen Sportreisen“

Bei diesen Angeboten gelten Sonderregelungen bezüglich Anmeldebestätigung, Zahlungsweise und Stornoregelung, die wir Ihnen auf Anfrage gern mitteilen. Online: www.sportangebote-duisburg.de

Dabei sein beim Bildungswerk – aber ...

„Sport ist im Verein am schönsten“

Wenn Sie langfristig Sport treiben möchten, so informieren Sie sich doch einmal über die Angebote der über 465 Duisburger Sportvereine beim:

Stadt sportbund Duisburg e.V.
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg
Telefon 0203 3000-811 (hier keine Kursanmeldung!)
Internet: www.ssb-duisburg.de

... und nun viel Spaß und aktive Freude bei den Kursen des Bildungswerkes des LSB, Außenstelle Stadt sportbund Duisburg.



Uwe Busch
Außenstellenleiter
Bildungswerk SSB Duisburg



Volker Heese
Pädagogischer Leiter
Bildungswerk SSB Duisburg

salvea

Lust auf Gesundheit

Hier ist Leben drin.

Hier im salvea Duisburg-Huckingen finden Sie die verschiedensten Kurse, effiziente Trainingsinhalte und viele weitere Angebote. Selbstverständlich bieten wir Ihnen auch eine umfangreiche Auswahl physiotherapeutischer Anwendungen an, sodass Sie sich Zeit und Muße nehmen können, um sich von uns verwöhnen zu lassen. Der Name salvea steht für ein hohes Maß an Qualität und für eine einzigartige Angebotsvielfalt. Lassen Sie sich überzeugen und besuchen Sie uns! Wir freuen uns schon jetzt, Sie bald als Gast in unserem Haus begrüßen zu dürfen. Haben Sie noch Fragen oder Wünsche? Unser Team freut sich auf Ihren Anruf und berät Sie gern.

salvea – Lust auf Gesundheit
Albertus-Magnus-Str. 33
47259 Duisburg
T +49 203 7551234
F +49 203 7551596
welcome.huckingen@salvea.de
salvea.de/duisburg-huckingen

Öffnungszeiten salvea sports

Mo, Mi, Fr 08.00 – 20.00 Uhr

Di und Do 08.00 – 21.00 Uhr

Samstag 09.00 – 13.00 Uhr

Sonntag 10.00 – 13.00 Uhr

Anfahrt

U76 Haltestelle St. Anna
oder die Buslinie 946





salvea sports

- Sicheres und komfortables Training in dem milon® Fitness-Zirkel
- Beratung und Betreuung durch Physiotherapeuten und Diplom-Sportlehrer
- Medizinische Kompetenz
- Qionic-Vibrationstraining



salvea physio

- Physiotherapie (Manuelle Therapie, PNF, Bobath)
- Medizinische Trainingstherapie/KG Gerät
- Massagen, Hot-Stone-Massage
- Manuelle Lymphdrainagen
- Elektro-, Kälte- und Wärmetherapie



salvea kids

- Baby und Kleinkinderschwimmen & Sauna
- Mini-Babys (6. Woche – 6 Monate)
- Maxi-Babys (6 – 12 Monate)
- Mini-Kids Zwergenwerkstatt & Krabbelkiste (1 – 2 Jahre)
- PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm)



salvea impuls

- Prävention und Wellness
- Kurse im Wasser
- Elternschule – Angebote vor der Geburt



