

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Sportangebote 1. Halbjahr 2018

www.sportangebote-duisburg.de

SPORT BEWEGT DUISBURG!



*„Finde heraus,
was gut für Dich ist!“*

Stadtsportbund
Duisburg





**DUISBURG
KONTOR**



www.duisburglive.de

Den besten Events auf der Spur

**Die Veranstaltungs-
Suchmaschine für Duisburg**



SPORTBILDUNGSWERK

des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V.

Außenstelle

StadtSportbund Duisburg e.V.

Geschäftsstelle:

Bertaallee 8 b · 47055 Duisburg

☎ 0203 3000880 + 3000881

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

8.30–15.00 Uhr

8.30–14.30 Uhr

Kurs-Anmeldung:

☎ 3000-880 Susanne Walther

☎ 3000-881 Janine Kohls

SportBildungswerk-Team:

Uwe Busch Außenstellenleiter (ehrenamtlich)

Sebastian Staats Pädagogischer Leiter

Meike Gottfried Pädagogische Mitarbeiterin

Susanne Walther Verwaltung

Janine Kohls Verwaltung

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!



2018

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

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

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

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

Karfreitag 30.3., Ostern 1.4./2.4., Tag der Arbeit 1.5.,
Christi Himmelfahrt 10.5., Pfingsten 20./21.5., Fronleichnam 31.5.,
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien 2018 in NRW

	Erster Ferientag		Letzter Ferientag
Weihnachten	27.12.2017	-	06.01.2018
Ostern	26.03.2018	-	07.04.2018
Pfingsten	22.05.2018	-	25.05.2018
Sommer	16.07.2018	-	28.08.2018
Herbst	15.10.2018	-	27.10.2018
Weihnachten	21.12.2018	-	04.01.2019

Finde heraus, was gut für dich ist!

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 Kooperations-Partnern Nachweis ist für unser Versprechen, ständig unsere Leistungsstandards weiter zu entwickeln.

Dies dient auch der Sicherung unseres seit 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

Sport-Openings 2018	7	CoreFit-Core.....	18
Prävention	8	F.B.I. – Full Body Intervall.....	18
Autogenes Training – nach Prof. J.H. Schultz.....	8	Fitness- & Skigymnastik.....	19
Gesundheitsförderung – sanfte Aktivierung für Frauen...	8	FitnessYoga – dynamische Wellness für Körper & Geist ..	19
RückenAktiv / Wirbelsäulen- gymnastik	8	HIIT – intensives Workout Bauch & Rücken.....	19
HathaYoga – aktiv entspannen & wohlfühlen	9	Zumba® – LatinFitness- Dance „tanz dich fit!“	19
Angebotskategorien.....	9	Outdoor	20
RückenFit und Co.	10	35. Rhein-Ruhr-Marathon- Vorbereitung mit dem LC Duisburg.....	20
RückenAktiv / Wirbelsäulengymnastik.....	10	Gesundheitsförderung durch Walken.....	20
RückenMobil an Synchron-Kraftgeräten	11	NordicWalking & Smovey-Walking.....	20
Gesundheitsförderung – sanfte Aktivierung für Frauen	12	Gesund & Vital ab 60+	20
Pilates & more	12	SUP – Stand Up Paddling	21
Aktiv & Gesund – Frauen 60+	13	StadtSportbund Duisburg	23
Keine Frage des Alter(n)s	13	KanuStation	23
Gestärkt und aufrecht durch den Tag – für Erwachsene.....	13	Entspannung	24
Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining ab 60+	13	Progressive Muskel- relaxation (PMR).....	24
Gesund & Vital ab 60+	13	Tai Chi Chuan – „sanfte Stressbewältigung“	24
AquaFitness & Co.	14	Autogenes Training – nach Prof. J.H. Schultz.....	25
Aqua Fitness – ein Bewegungsangebot.....	14	HathaYoga – aktiv entspannen & wohlfühlen	25
Aqua Fitness aktiv – ein Bewegungsangebot.....	15	Yoga und Entspannung	26
Aquajogging – ein Bewegungs- angebot im Tiefwasser.....	16	Spiele spielend Lernen	27
Schwimmen lernen für Erwachsene.....	16	Badminton – Technik lernen & Spielen	27
Zumba spezial – AquaFitness „Poolparty“	16	Boule / Petanque (französischer Volkssport)	27
Fitness-Trends	17	SpieleMix – Basketball & IndoorSoccer	27
Drums Alive & Workout.....	17	Volleyball	27
AusdauerIntervall & KraftWorkout.....	17	Squash – Technik	28
BodyAktivFitness – aus-powern & wohlfühlen	17	Sportkegeln	28
BodyMove & YogaRelax.....	17	Tischtennis	28
BodyStyling – „alles was fit macht!“	18	Die Vielfalt des Sports	29
CardioWorkout & Shaping – „All in One!“	18	Judo.....	29
CardioWorkout – „Frauen-Power“	18	Karate: Standpunkt suchen – Standpunkt finden.....	29
		Notfallverteidigung & Selbstbehauptung.....	30
		Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen.....	30

InlineSkating – Saisonvor- bereitung für Erwachsene.....	31
Let's Dance: Disco-Fox	31
Let's Dance: Standard/ Latein Grundstufe	31
Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“	32
Heißluft-Ballonfahren – „lautlos die Höhe genießen“ ..	32
Segelfliegen „gleiten wie ein Vogel!“	32

Eltern- und Familienbildung

FERIENFUN ANGEBOTE KANUSTATION	33
Piraten ahoi! – 5-Tage-Camp	33
Survival Camp – 5 Tage Natur erleben.....	33
InlineSkating – Ferienangebote für Kids	33
Fechten – Piratencamp	34
Schwimmen lernen für Kinder, Grundkurse.....	34
Schwimmen lernen für Kinder, Aufbaukurse	35
Badminton für Kids	35
Judo.....	36
Fechten – Schnupperkurs für Kids & Teenies.....	36
Tischtennis für Kids	36

InlineSkating – Saison- vorbereitung für Kids	37
Spiel & Spaß mit der ganzen Familie (Eltern-Kind-Kurs)	37
Karate für Kids.....	38
Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies ...	38
Fitness und Spiel mit Kleinkindern, 1½–3 Jahre.....	38
Squash – Schnupperkurs für Kids & Teens	38

Die besonderen

Sportreisen 2018	39
Fitness & Entspannungs- wochenende 2018	39
Vorankündigung: Mallorca „fit und entspannt“ ...	39
Afrika hautnah – mit dem Raft auf den Zambezi	40
1001 und ein Singletrail – Marokko mit dem Mountainbike	41
Die wilden Wasser Kirgistans – Zentralasien mit dem Kajak ...	41
Unterwegs mit Profis – Expeditionen zu ultimativen Zielen.....	41
Was Sie wissen müssen	42
Anmeldeformular	44

Wir beraten Sie gerne.

Informationen zu Kursinhalten erhalten
Sie unter 0203 3000880 + 0203 3000881.
Online: www.sportangebote-duisburg.de

Impressum	SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang, Martin Wonik Telefon: 0203 7381-769, Fax: 0203 7381-3769 E-Mail: bildungswerk@lsb-nrw.de VR 1919 Amtsgericht DU · Ust-IdNr: DE813879655
Redaktion	Sebastian Staats, Meike Gottfried, Aussenstelle SSB Duisburg
Gestaltung	xml-media, Patrick Beck
Auflage	6.000 Exemplare
Fotos	Bilddatenbank LSB NRW A. Bowinkelmann



**200€
FÜR SIE**



EINFACHER GEHT FIT NICHT.

Mit dem VIACTIV Leistungsprinzip und 200 Euro Jahreszuschuss für Sport- und Gesundheitskurse, die Spaß und fit machen.

Kostenlose Servicenummer

0800 222 12 11

VIACTIV Krankenkasse • viactiv.de
Ehinger Str. 217 • 47259 Duisburg
Krefelder Str. 43 • 47226 Duisburg

VIACTIV
Krankenkasse

Die SportBildungswerke der Region bieten den Einstieg ins neue Sportjahr. Die Kursgebühr für alle Openings beträgt jeweils 15€.

Januar 2018

6. Januar Samstag-Vormittag beim SSB Duisburg

Uhrzeit: 10.00–12.00 Uhr

5001 **Fitness & Entspannung mit den Smoveys**
Squash- und Fitnesspark, Lotharstraße 222,
47057 Duisburg Neudorf
Kursleitung: Uschi Haupt
Infos und Anmeldung unter 0203 3000880 oder
www.sportangebote-duisburg.de

6. Januar Samstag-Nachmittag beim WDFV

Uhrzeit: 16.00–18.15 Uhr

100 **Mit frischem Schwung ins Neue ...**
Im Dreiviertelstundentakt durch einen Fitness-
cocktail, Deepwork und KAHA®
Sportschule Wedau, Gymnastikhalle 2
Kursleitung: Chantal Hendricks, Anna Kaletka,
Martina Schaub
Infos und Anmeldung unter 0203 71722888 oder
www.sportangebote-wdfv.de

7. Januar Sonntag-Vormittag in Mülheim

180000 **Full Body Pump plus Faszientraining**
Haus des Sports, MH/R, Südstraße 23,
Gymnastikraum 2, 10.00–12.00 Uhr
Kursleitung: Daniela Ehlig, Annika Gennen
Infos und Anmeldung unter 0208 30850 31 oder
www.sportangebote-muelheim.de

Und der Clou: Sie erhalten bei unseren Openings einen Gutschein über die 15,- € Kursgebühr, den Sie für Veranstaltungen der SportBildungswerke des WDFV, SSB Duisburg und Mülheim einsetzen können, oder weitergeben, oder verschenken ...

Prävention

Autogenes Training – nach Prof. J.H. Schultz (Kat VII)

Das Autogene Training 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

- 1001** Fr 12.1.–2.3.2018
18.00–19.00 Uhr
8 ZStd. € 56,-
Q Martina Müser-Schütte
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen
- 1002** Fr 9.3.–18.5.2018
18.00–19.00 Uhr
8 ZStd. € 56,-
Q Martina Müser-Schütte
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen

Aufbaukurse

- 1003** Fr 12.1.– 2.3.2018
19.00–20.00 Uhr
8 ZStd. € 56,-
Q Martina Müser-Schütte
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen
- 1004** Fr 9.3.–18.5.2018
19.00–20.00 Uhr
8 ZStd. € 56,-
Q Martina Müser-Schütte
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen

Gesundheitsförderung – sanfte Aktivierung des Halte- & Stützapparates für Frauen (Kat I)

Bitte Decke mitbringen! In Kooperation mit AKS Rheinhausen.

- 1005** Mi 17.1.–21.3.2018
19.00–20.00 Uhr
10 ZStd. € 65,-
Q Karl Alletter
TH Kultur- und Freizeitzentrum
Schwarzenberger Str. 147,
Rheinhausen, Eingang links
Rückertstr.
- 1006** Mi 11.4.–4.7.2018
19.00–20.00 Uhr
12 ZStd. € 78,-
Q Karl Alletter
TH Kultur- und Freizeitzentrum
Schwarzenberger Str. 147,
Rheinhausen, Eingang links
Rückertstr.

RückenAktiv / Wirbelsäulengymnastik – Funktionell für Beruf, Alltag und Freizeit (Kat II)

- 1007** Di 16.1.–20.3.2018
10.00–11.00 Uhr
10 ZStd. € 65,-
Q Karl Alletter
Gym-Raum im Sportzentrum
Krefelder Str. 86, Rheinhausen
- 1008** Di 10.4.–10.7.2018
10.00–11.00 Uhr
12 ZStd. € 78,-
Q Karl Alletter
Gym-Raum im Sportzentrum
Krefelder Str. 86, Rheinhausen

- 1009** **Mi 17.1.–21.3.2018** **Q** Ulrike Stoppel-Oles
10.00–11.00 Uhr
oder
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf
- 1010** 11.00–12.00 Uhr
10 ZStd. € 65,–
- 1011** **Mi 11.4.–20.6.2018** **Q** Ulrike Stoppel-Oles
10.00–11.00 Uhr
oder
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf
- 1012** 11.00–12.00 Uhr
10 ZStd. € 65,–

HathaYoga – aktiv entspannen & wohlfühlen (Kat VII)

Durch sanfte Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung erfahren die Teilnehmer/-innen 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 Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen.

- 1013** **Mo 15.1.–12.3.2018** **Q** Uta Stolze, BDY-Lehrerin
19.00–20.30 Uhr
8 DStd. € 72,–
im „Freiraum“, Praxis Dr. Zurhelle,
Mannesmannstr. 19, Hüttenheim
- 1014** **Mo 9.4.–2.7.2018** **Q** Uta Stolze, BDY-Lehrerin
19.00–20.30 Uhr
12 DStd. € 108,–
im „Freiraum“, Praxis Dr. Zurhelle,
Mannesmannstr. 19, Hüttenheim
- 1015** **Mi 17.1.–21.3.2018** **Q** Uta Stolze, BDY-Lehrerin
19.00–20.30 Uhr
10 DStd. € 90,–
im „Freiraum“, Praxis Dr. Zurhelle,
Mannesmannstr. 19, Hüttenheim
- 1016** **Mi 11.4.–4.7.2018** **Q** Uta Stolze, BDY-Lehrerin
19.00–20.30 Uhr
12 DStd. € 108,–
im „Freiraum“, Praxis Dr. Zurhelle,
Mannesmannstr. 19, Hüttenheim

Teilnehmer/-innen-Information zu den Angebotskategorien

Die Bezeichnungen hinter den Kurstitel „(Kat I)“ bis „(Kat XIV)“ treffen keine Aussage über den Schwierigkeitsgrad des Angebots. Alle Kursangebote müssen gemäß „Gesetz zur Modernisierung der Weiterbildung“ einer von insgesamt 14 Angebotskategorien zugeordnet werden. Eine detaillierte Erläuterung der Angebotskategorien finden Sie auf unserer Homepage unter:

www.sportbildungswerk-nrw.de/wir-in-nrw/angebotskategorien/
oder unter ☎ 0203 3000880

RückenFit und Co.

RückenAktiv / Wirbelsäulengymnastik – Funktionell für Beruf, Alltag und Freizeit (Kat II)

- 1101** Mo 8.1.–25.6.2018
4. KW 9.00–10.00 Uhr
KEIN KURS 20 ZStd. € 110,–
 Uschi Haupt
 Gym-Raum Jugendherberge,
 Kruppstr. 9, Sportpark Wedau
- 1102** Mo 15.1.–25.6.2018
 10.00–11.00 Uhr
 oder
 Elena Magel
 Gym-Halle Eintracht Duisburg,
 BSA III, Sportpark Wedau
- 1103** 11.00–12.00 Uhr
 20 ZStd. € 105,–
- 1104** Mo 15.1.–25.6.2018
 10.30–11.30 Uhr
 20 ZStd. € 110,–
 Heidi Boesner
 Salvea, Malteser Kranken-
 haus St. Anna, Huckingen
- 1105** Mo 15.1.–25.6.2018
 18.00–19.00 Uhr
 20 ZStd. € 110,–
 Gabriele Ruddat
 Salvea, Malteser Kranken-
 haus St. Anna, Huckingen
- 1106** Mo 15.1.–25.6.2018
 18.15–19.45 Uhr
 20 DStd. € 116,–
 Edelgard Tillmann
 Pfarrsaal St. Michael, Eingang
 Erlenstr. 61, Wanheimerort
- 1107** Mo 15.1.–25.6.2018
 19.00–20.00 Uhr
 20 ZStd. € 110,–
 Michaela Neils
 Salvea, Malteser Kranken-
 haus St. Anna, Huckingen
- 1108** Di 16.1.–26.6.2018
 9.00–10.00 Uhr
 oder
 Petra Braß
 Salvea, Malteser Kranken-
 haus St. Anna, Huckingen
- 1109** 10.00–11.00 Uhr
 20 ZStd. € 110,–
- 1007** Di 16.1.–20.3.2018 **Q** Karl Alletter
 10.00–11.00 Uhr
 10 ZStd. € 65,–
 Gym-Raum im Sportzentrum
 Krefelder Str. 86, Rheinhausen
- 1008** Di 10.4.–10.7.2018 **Q** Karl Alletter
 10.00–11.00 Uhr
 12 ZStd. € 78,–
 Gym-Raum im Sportzentrum
 Krefelder Str. 86, Rheinhausen
- 1112** Di 16.1.–26.6.2018
 10.00–11.00 Uhr
 oder
 Helga Hambuch
 Gym-Raum Jugendherberge,
 Kruppstr. 9, Sportpark Wedau
- 1113** 11.00–12.00 Uhr
 20 ZStd. € 110,–
- 1114** Di 16.1.–26.6.2018
 12.30–14.00 Uhr
 20 DStd. € 120,–
 Elena Magel
 Gym-Halle Eintracht Duisburg,
 BSA III, Sportpark Wedau
- 1115** Mi 17.1.–4.7.2018
 9.30–11.00 Uhr
 22 DStd. € 132,–
 Edelgard Tillmann
 Gym-Halle Eintracht Duisburg,
 BSA III, Sportpark Wedau



1009 Mi 17.1.–21.3.2018

10.00–11.00 Uhr
oder

1010 11.00–12.00 Uhr
10 ZStd. € 65,–

1011 Mi 11.4.–20.6.2018

10.00–11.00 Uhr
oder

1012 11.00–12.00 Uhr
10 ZStd. € 65,–

1116 Do 18.1.–5.7.2018

16.00–17.00 Uhr
20 ZStd. € 105,–

1117 Do 18.1.–5.7.2018

16.30–17.30 Uhr
20 ZStd. € 105,–

1118 Do 18.1.–5.7.2018

4. KW
KEIN KURS

17.30–18.30 Uhr
20 ZStd. € 105,–

1119 Do 11.1.–28.6.2018

18.00–19.00 Uhr
oder

1120 19.00–20.00 Uhr
20 ZStd. € 110,–
oder

1121 20.00–21.15 Uhr
20 DStd. € 130,–

Q Ulrike Stempel-Oles
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf

Q Ulrike Stempel-Oles
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf

Sabine Gerth
Turnhalle Schule Münchener Str.,
(Fußgängerampel) Buchholz

Helga Hambuch
Gym-Raum Schule Geibelstr.,
(neben der Kirche), Neudorf

Ulrike Kosobutzki
SH Grundschule Sandstr. 46,
Hamborn-Marxloh

Uschi Haupt
Betriebsarztzentrum HKM,
Ehinger Str. 227, Huckingen

RückenMobil an Synchron-Kraftgeräten (Kat II)

1122 Di 16.1.–26.6.2018

20.30–22.00 Uhr
20 DStd. € 160,–

B. Clemens, M. Goncalves
Salvea, Malteser Kranken-
haus St. Anna, Huckingen

Gesundheitsförderung – sanfte Aktivierung des Halte- & Stützapparates für Frauen (Kat I)

Bitte Decke mitbringen! In Kooperation mit AKS Rheinhausen.

- 1005** Mi 17.1.–21.3.2018 **Q** Karl Alletter
19.00–20.00 Uhr
10 ZStd. € 65,–
TH Kultur- und Freizeitzentrum
Schwarzenberger Str. 147,
Rheinhausen, Eingang links
Rückertstr.
- 1006** Mi 11.4.–4.7.2018 **Q** Karl Alletter
19.00–20.00 Uhr
12 ZStd. € 78,–
TH Kultur- und Freizeitzentrum
Schwarzenberger Str. 147,
Rheinhausen, Eingang links
Rückertstr.

Pilates & more (Kat I)

- 1123** Mo 15.1.–25.6.2018
17.00–18.00 Uhr
20 ZStd. € 110,–
Sabine Gerth
Salvea, Malteser Krankenhaus
St. Anna, Huckingen
- 1124** Mo 15.1.–25.6.2018
17.00–18.00 Uhr
20 ZStd. € 110,–
Laura Cervik
Gym-Raum Schule Geibelstr.,
(neben der Kirche), Neudorf
- 1125** Mo 15.1.–25.06.2018
19.00–20.15 Uhr
20x 75min. € 120,–
Petra Schüttke
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf
- 1126** Di 16.1.–26.6.2018
9.00–10.15 Uhr
20x 75min. € 120,–
Petra Schüttke
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf
- 1127** Di 16.1.–26.6.2018
11.00–12.00 Uhr
20 ZStd. € 110,–
Petra Braß
Salvea, Malteser Krankenhaus
St. Anna, Huckingen
- 1128** Do 25.1.–21.6.2018
17.00–18.00 Uhr
17 ZStd. € 94,–
Bettina Twardy
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf
- 1129** Fr 19.1.–6.7.2018
17.00–18.00 Uhr
22 ZStd. € 121,–
Petra Braß
Salvea, Malteser Krankenhaus
St. Anna, Huckingen
- Mit Schwerpunkt FitnessYoga**
- 1130** Di 16.1.–26.6.2018
18.00–19.00 Uhr
20 ZStd. € 110,–
Sabine Gerth
Salvea, Malteser Krankenhaus
St. Anna, Huckingen

Wir beraten Sie gerne.

Informationen zu Kursinhalten erhalten Sie unter 0203 3000880
+ 0203 3000881. Online: www.sportangebote-duisburg.de

Keine Frage des Alter(n)s

Aktiv & Gesund – Frauen ab 60+ (Kat XIII)

- 1201** Mi 31.1.–4.7.2018
14.30–16.00 Uhr
20 DStd. € 114,-
- Lydia Laför
Gym-Halle Eintracht Duisburg,
BSA III, Sportpark Wedau

Gestärkt und aufrecht durch den Tag – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene

(Kat III)

- 1202** Mo 15.1.–25.6.2018
9.30–11.00 Uhr
20 DStd. € 130,-
- Helga Hambuch
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf
- 1203** Mi 17.1.–4.7.2018
16.30–17.30 Uhr
22 ZStd. € 115,-
- Gabriele Ruddat
Turnhalle Schule
Tonstraße, Duisern

Gesund & Leistungsfähig – Krafttraining ab 60+ (Kat III)

- 1204** Fr 19.1.–6.7.2018
10.00–11.30 Uhr
oder
- Manuela Goncalves
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf
- 1205** 11.30–13.00 Uhr
22 DStd. € 143,-

Gesund & Vital ab 60+ (Kat III)

- 1206** Mo 8.1.–19.3.2018
18.15–19.45 Uhr
10 DStd. € 60,-
(ab 9.4.2018 Outdoor-Kurs Nr. 2181506)
- Heinz Radomski
Turnhalle Schule Gitschinerstr.,
DU-Hochfeld
- 1207** Di 9.1.–3.7.2018
10.00–11.30 Uhr
41 DStd. € 164,-
(inkl. Do 18.1.-5.7.2018)
- U. Stempel-Oles, M. Dembowiak
Hockeyhalle Club Raffelberg,
Kalkweg 123–125, Wanheimerort



AquaFitness & Co.

Aqua Fitness – ein Bewegungsangebot zur Erhaltung der Gesundheit (Kat II)

Schwerpunkt: Rückenmobilisierung und Kräftigung

- | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|---|
| 1301 | Mo 8.1.–25.6.2018 | Uschi Haupt |
| 4. KW
KEIN KURS | 18.30–19.15 Uhr
oder | Lehrschwimmbecken Schule
Kranichstr., Wanheimerort |
| 1302 | 19.15–20.00 Uhr
20 UStd. € 130,– | |
| 1303 | Di 9.1.–26.6.2018 | Eleni Ehlert |
| 4. KW
KEIN KURS | 15.30–16.30 Uhr
20 UStd. € 130,– | Lehrschwimmbecken Waldschule,
Sittardsberger Allee, Buchholz |
| 1304 | Mi 17.1.–4.7.2018 | Swantie Brand |
| | 9.00–9.45 Uhr
oder | Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen |
| 1305 | 9.45–10.30 Uhr
oder | |
| 1306 | 10.30–11.15 Uhr
22 UStd. € 154,– | |
| 1307 | Mi 10.1.–4.7.2018 | Uschi Haupt |
| 4. KW
KEIN KURS | 15.30–16.15 Uhr
oder | Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen |
| 1308 | 16.15–17.00 Uhr
22 UStd. € 154,– | |
| 1309 | Mi 17.1.–4.7.2018 | Andrea Holtschneider, Julia Ollech |
| | 20.10–20.55 Uhr
22 UStd. € 154,– | Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen |
| 1310 | Do 18.1.–5.7.2018 | Virginia Gierke-Schmitz |
| | 10.00–10.45 Uhr
oder | Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen |
| 1311 | 10.45–11.30 Uhr
20 UStd. € 140,– | |
| | <u>Nur für Frauen!</u> | |
| 1312 | Mi 17.1.–4.7.2018 | Andrea Holtschneider, Julia Ollech |
| | 18.30–19.15 Uhr
oder | Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen |
| 1313 | 19.20–20.05 Uhr
22 UStd. € 154,– | |
| 1314 | Fr 12.1.–6.7.2018 | Uschi Haupt |
| 4. KW
KEIN KURS | 14.00–14.45 Uhr
oder | Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen |
| 1315 | 14.45–15.30 Uhr
22 UStd. € 154,– | |

1316 Fr 19.1.–6.7.2018

15.30–16.15 Uhr
oder

Sandra Niedzwiedz
Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen

1317 16.15–17.00 Uhr

22 UStd. € 154,-

Aqua Fitness aktiv – ein Bewegungsangebot für ein gesundes Herz-Kreislauf-System (Kat II)

Schwerpunkt: Erhalt und Steigerung der Kondition im stehetiefen Wasser

1318 Mo 15.1.–25.6.2018

18.00–18.45 Uhr
oder

A. Holtschneider, M. Widler
Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen

1319 18.45–19.30 Uhr

20 UStd. € 140,-

1320 Mo 15.1.–25.6.2018

19.30–20.15 Uhr
oder

Marina Kuhnen
Bewegungsbad im St. Anna-
Krankenhaus, Huckingen

1321 20.15–21.00 Uhr

20 UStd. € 140,-

1322 Di 9.1.–26.6.2018

4. KW
KEIN KURS

16.15–17.00 Uhr
oder

Uschi Haupt
Lehrschwimmbecken Schule
Kranichstr., Wanheimerort

1323 17.15–18.00 Uhr

20 UStd. € 130,-

1324 Di 16.1.–26.6.2018

18.30–19.15 Uhr
oder

Aynur Aslan
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15

1325 19.15–20.00 Uhr

20 UStd. € 136,-

1327 Di 9.1.–26.6.2018

4. KW
KEIN KURS

18.15–19.00 Uhr
oder

Eleni Ehlert
Hallenbad Memelstr.,
Neudorf

1328 19.05–19.50 Uhr

20 UStd. € 136,-

1329 Mi 17.1.–4.7.2018

19.00–19.45 Uhr
oder

Werner Brand
Hallenbad Memelstr.,
Neudorf

1330 19.50–20.35 Uhr

22 UStd. € 149,-

1331 Mi 17.1.–4.7.2018

19.00–19.45 Uhr
oder

Bettina Twardy, Gabriele Uhlig
Lehrschwimmbecken, Schule
Kranichstr., Wanheimerort

1332 19.45–20.30 Uhr

22 UStd. € 143,-

Aquajogging – ein Bewegungsangebot im Tiefwasser mit Auftriebsgürtel (Kat II)

- 1333** Mi 10.1.–4.7.2018
 4. KW KEIN KURS 19.00–19.45 Uhr
 oder
 Uschi Haupt
 Hallenbad Wanheim,
 Düsseldorfer Landstraße 15
- 1334** 19.50–20.35 Uhr
 22 UStd. € 149,–
- 1335** Do 18.1.–5.7.2018
 15.30–16.15 Uhr
 oder
 Sandra Niedzwiedz
 Hallenbad Großenbaum,
 Großenbaumer Allee 176
- 1336** 16.15–17.00 Uhr
 20 UStd. € 136,–
- 1337** Fr 19.1.–6.7.2018
 17.00–17.45 Uhr
 oder
 Elke Fuhrmann
 Hallenbad Großenbaum,
 Großenbaumer Allee 176
- 1338** 17.45–18.30 Uhr
 22 UStd. € 149,–
- 1339** Sa 20.1.–7.7.2018
 11.30–12.15 Uhr
 oder
 V. Gierke-Schmitz, E. Ehlert
 Hallenbad Großenbaum,
 Großenbaumer Allee 176
- 1340** 12.15–13.00 Uhr
 22 UStd. € 164,–

Schwimmen lernen für Erwachsene (Kat II)

Anfängerkurse

- 1341** Fr 19.1.–23.03.2018
 17.00–17.45 Uhr
 oder
 Silke Scholten
 Hallenbad Großenbaum,
 Großenbaumer Allee 176
- 1342** 17.45–18.30 Uhr
 10 UStd. € 75,–
- 1343** Fr 13.4.–6.7.2018
 17.00–17.45 Uhr
 oder
 Silke Scholten
 Hallenbad Großenbaum,
 Großenbaumer Allee 176
- 1344** 17.45–18.30 Uhr
 12 UStd. € 90,–

Anfängerkurse mit Vorkenntnissen

- 1345** Fr 19.1.–23.3.2018
 16.00–17.00 Uhr
 10 ZStd. € 100,–
 Silke Scholten
 Hallenbad Großenbaum,
 Großenbaumer Allee 176
- 1346** Fr 13.4.–6.7.2018
 16.00–17.00 Uhr
 12 ZStd. € 120,–
 Silke Scholten
 Hallenbad Großenbaum,
 Großenbaumer Allee 176

Zumba spezial – AquaFitness „Poolparty“ (Kat IX)



- 1347** So 15.4.2018
 12.15–14.15 Uhr
 2 ZStd. € 20,–
 Romina und Bettina Twardy
 Hallenbad Großenbaum,
 Großenbaumer Allee 176

Fitness-Trends

Drums Alive & Workout (Kat IV)

Zu lauten Beats trommeln die Teilnehmer/-innen mit Drums Sticks auf große Gymnastik-/ (Pezzi-)Bälle. Im anschließenden Workout werden die Pezzibälle ebenfalls eingesetzt, um die individuelle Fitness und Körperspannung zu steigern!

- 1401** Sa 5.5.2018 Bettina Twardy
14.00–15.30 Uhr Squash- & Fitnesspark,
2 UStd. € 18,– Lotharstr. 222, Neudorf

Ausdauerintervall & KraftWorkout (Kat II)

- 1402** Di 16.1.–26.6.2018 Larissa Gödde
17.00–18.00 Uhr Betriebsarztzentrum HKM,
20 ZStd. € 110,– Ehinger Str. 227, Huckingen
und
1403 18.00–19.00 Uhr
20 ZStd. € 110,–

BodyAktivFitness – auspowern & wohlfühlen (Kat II)

- 1420** Mo 9.4.–18.6.2018 Ines Hanf
19.00–20.00 Uhr Gym-Raum Schule Geibelstr.,
10 ZStd. € 52,– (neben der Kirche) Neudorf
- 1404** Di 16.1.–10.7.2018 Heike Malessa
19.05–20.35 Uhr Squash- & Fitnesspark,
22 DStd. € 143,– Lotharstr. 222, Neudorf
- 1405** Mi 17.1.–4.7.2018 Martina Drefert
20.00–21.00 Uhr Squash- & Fitnesspark,
22 ZStd. € 121,– Lotharstr. 222, Neudorf
- 1407** Do 18.1.–5.7.2018 Ines Hanf
19.15–20.45 Uhr Squash- & Fitnesspark,
20 DStd. € 130,– Lotharstr. 222, Neudorf
- 1406** Do 18.1.–5.7.2018 Marina Kuhnen
18.00–19.00 Uhr Gym-Raum Jugendherberge,
20 ZStd. € 110,– Kruppstr. 9, Sportpark Wedau
Gute Grundkondition erforderlich

BodyMove & YogaRelax (Kat II)

- 1408** Mo 15.1.–25.6.2018 Michaela Neils
20.00–21.30 Uhr Salvea, Malteser Kranken-
20 DStd. € 130,– Haus St. Anna, Huckingen

Infotelefon: 0203 3000-880 · 0203 3000-881
Online: www.sportangebote-duisburg.de

BodyStyling – „alles was fit macht!“ (Kat IX)

- 1409** Mo 15.1.–25.6.2018
9.30–10.30 Uhr
20 ZStd. € 110,–
Heidi Boesner
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen
- 1410** Di 16.1.–26.6.2018
19.00–20.00 Uhr
20 ZStd. € 110,–
Sabine Gerth
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen
- 1411** Mi 17.1.–4.7.2018
19.00–20.00 Uhr
22 ZStd. € 121,–
Martina Drefert
Squash- & Fitnesspark, Lotharstr. 222, Neudorf
- 1412** Do 25.1.–21.6.2018
18.00–19.00 Uhr
17 ZStd. € 94,–
Bettina Twardy
Squash- & Fitnesspark, Lotharstr. 222, Neudorf

CardioWorkout & Shaping – „All in One!“ (Kat IX)

- 1413** Mo 8.1.–25.6.2018
18.00–19.00 Uhr
20 ZStd. € 110,–
Claudia Krajewski
Squash- & Fitnesspark, Lotharstr. 222, Neudorf
4. KW KEIN KURS
- 1414** Mi 10.1.–4.7.2018
18.00–19.00 Uhr
22 ZStd. € 121,–
Claudia Krajewski
Squash- & Fitnesspark, Lotharstr. 222, Neudorf
4. KW KEIN KURS

CardioWorkout – „Frauen-Power“ (Kat XIII)

- 1415** Mo 8.1.–25.6.2018
17.00–18.00 Uhr
20 ZStd. € 110,–
Claudia Krajewski
Squash- & Fitnesspark, Lotharstr. 222, Neudorf
4. KW KEIN KURS
- 1416** Mi 10.1.–4.7.2018
17.00–18.00 Uhr
22 ZStd. € 121,–
Claudia Krajewski
Squash- & Fitnesspark, Lotharstr. 222, Neudorf
4. KW KEIN KURS

CoreFit-Core

- 1417** Mo 15.1.–25.6.2018
18.00–19.00 Uhr
20 ZStd. € 105,–
Laura Cervik
Gym-Raum Schule Geibelstr., (neben der Kirche), Neudorf

F.B.I. – Full Body Intervall (Kat IX)

- 1418** Di 16.1.–26.6.2018
20.00–21.15 Uhr
20x 75min. € 120,–
Sabine Gerth
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen

Wir beraten Sie gerne.

Informationen zu Kursinhalten erhalten Sie unter 0203 3000880
+ 0203 3000881. Online: www.sportangebote-duisburg.de

Fitness- & Skigymnastik (Kat IX)

- 1419** Mo 8.1.–19.3.2017 Ines Hanf
19.00–20.00 Uhr Gym-Raum Schule Geibelstr.,
10 ZStd. € 52,– (neben der Kirche) Neudorf
(ab 9.4. BodyAktiv-Angebot Nr. 2181420)
- 1421** Mi 10.1.–14.3.2018 Marian Dembowiak
4. KW KEIN KURS 18.30–19.30 Uhr Salvea, Malteser Kranken-
10 ZStd. € 55,– haus St. Anna, Huckingen
- 1422** Mi 11.4.–20.6.2018 Marian Dembowiak
18.30–19.30 Uhr Salvea, Malteser Kranken-
10 ZStd. € 55,– haus St. Anna, Huckingen

FitnessYoga – dynamische Wellness für Körper & Geist (Kat II)

Yoga meets Rücken

- 1423** Do 18.1.–5.7.2018 Sandra Müller
17.45–18.45 Uhr Gym-Raum Schule Geibelstr.,
20 ZStd. € 105,– (neben der Kirche), Neudorf

Yoga-Flow nur für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

- 1424** Do 18.1.–5.7.2018 Sandra Müller
18.45–19.45 Uhr Gym-Raum Schule Geibelstr.,
20 ZStd. € 105,– (neben der Kirche), Neudorf

HIIT – intensives Workout Bauch & Rücken (Kat IX)

- 1425** Do 11.1.–22.3.2018 Joachim Dodd
4. KW KEIN KURS 18.00–19.00 Uhr Salvea, Malteser Kranken-
10 UStd. € 60,– haus St. Anna, Huckingen
- 1426** Do 12.4.–5.7.2018 Joachim Dodd
18.00–19.00 Uhr Salvea, Malteser Kranken-
10 UStd. € 60,– haus St. Anna, Huckingen

Zumba® – LatinFitnessDance „tanz dich fit!“ (Kat IX)



- 1427** Di 16.1.–26.6.2018 Essadya „Souad“ Oettel
17.00–18.00 Uhr Squash- & Fitnesspark,
oder Lotharstr. 222, Neudorf
- 1428** 18.00–19.00 Uhr
20 ZStd. € 110,–
- 1429** Fr 19.1.–6.7.2018 Essadya „Souad“ Oettel
17.00–18.00 Uhr Squash- & Fitnesspark,
oder Lotharstr. 222, Neudorf
- 1430** 18.00–19.00 Uhr
22 ZStd. € 121,–

Outdoor

Marathon-Vorbereitung mit dem LC Duisburg 35. Rhein-Ruhr-Marathon am Sonntag, 3. Juni 2018 (Kat IX)

info@laufclub-duisburg.de oder www.laufclub-duisburg.de

- 1501** Sa 6.1.2018
15.00–17.00 Uhr
und
Di 9.1.2018
18.00–20.00 Uhr
42 DStd. € 84,–
- Inga Bellwinkel
Parkplatz BSA I,
Kalkweg 145, 47055 Duisburg

Gesundheitsförderung durch Walken (Kat I)

- 1502** Di 27.2.–12.6.2018
18.00–19.00 Uhr
12 ZStd. € 60,–
- 1503** Mi 10.1.–21.3.2018
17.30–18.30 Uhr
10 ZStd. € 50,–
- 1504** Mi 18.4.–20.6.2018
17.30–18.30 Uhr
8 ZStd. € 40,–
- Annette Rosin (PowerWalking)
Treffpunkt Strandbad Wolfssee,
Sechs-Seen-Platte (gelbe Brücke)
- Uschi Haupt
Treffpunkt Strandbad Wolfssee,
Sechs-Seen-Platte (gelbe Brücke)
- Uschi Haupt
Treffpunkt Strandbad Wolfssee,
Sechs-Seen-Platte (gelbe Brücke)

NordicWalking & SmoveyWalking (Kat I)

- 1505** Mo 5.2.–26.3.2018
11.00–12.00 Uhr
8 ZStd. € 48,–
- 1506** Mo 16.4.–18.6.2018
16.30–17.30 Uhr
8 ZStd. € 48,–
- 1507** Mi 11.4.–16.5.2018
18.00–19.30 Uhr
6 DStd. € 36,–
- Uschi Haupt, **smoveyCOACH**
Treffpunkt Strandbad Wolfssee,
Sechs-Seen-Platte (gelbe Brücke)
- Uschi Haupt, **smoveyCOACH**
Treffpunkt Strandbad Wolfssee,
Sechs-Seen-Platte (gelbe Brücke)
- Werner Preuß
Parkplatz 2, Niederrhein-Therme
Mattlerbusch, Fahren

Gesund & Vital ab 60+ (Kat III)

Outdoor Kurs

- 1508** Mo 9.4.–2.7.2018
18.00–19.30 Uhr
12 DStd. € 60,–
- Heinz Radomski
BSA II, Wedau-Spielwiese,
Kalkweg 153, Wanheimerort

Wir beraten Sie gerne.

Informationen zu Kursinhalten erhalten Sie unter 0203 3000880
+ 0203 3000881. Online: www.sportangebote-duisburg.de



SUP – Stand Up Paddling (Kat IV)

Die Teilnehmer/-innen stehen auf einem „Surfbrett“ und sollen sich mit einem Stechpaddel auf dem Wasser fortbewegen! Nach einer kurzen Einweisung an Land, geht`s auch schon raus aufs Wasser und die Teilnehmer/-innen erlernen das Paddel ABC von der Grundstellung auf dem Brett bis zur Wende. Zum Abschluss der Stehpaddel-Einführung sind die praktischen Grundlagen des SUP erlernt und die Teilnehmer/-innen sind allein in der Lage, sich mit gutem Vortrieb über das Wasser zu bewegen.

Dieses Angebot ist auch als Gruppen zu ihrem Wunschtermin buchbar. Sprechen Sie uns an! (In Kooperation mit Lani SUP).

1509 27.5.2018, 15.00–16.00 Uhr

1510 27.5.2018, 16.00–17.00 Uhr

1511 24.6.2018, 15.00–16.00 Uhr

1512 24.6.2018, 16.00–17.00 Uhr

1513 29.7.2018, 15.00–16.00 Uhr

1514 29.7.2018, 16.00–17.00 Uhr

1515 26.8.2018, 15.00–16.00 Uhr

1516 26.8.2018, 16.00–17.00 Uhr

1517 30.9.2018, 15.00–16.00 Uhr

1518 30.9.2018, 16.00–17.00 Uhr

Jeweils € 19,- pro Person

Freibad Wolfssee, Kalkweg 262, 47249 Duisburg

Stadtsportbund Duisburg



Ihr Partner im Sport für Duisburg:

- Interessenvertretung der Duisburger Sportvereine
- Vereinsservice, -beratung
- Sportentwicklung
- Veranstaltungsorganisation
- Jugend- und Leistungsförderung
- Bildungs- und Qualifizierungsarbeit

**Die Duisburger Sportvereine gestalten
Ihre aktive Freizeit!**

**Mehr Informationen unter
www.ssb-duisburg.de**

Stadtsportbund Duisburg e.V.

Bertaallee 8 b | 47055 Duisburg | Tel. 0203-3000811
ssb@ssb-duisburg.de | www.ssb-duisburg.de



Kanustation Duisburg

Wieder ab 1.5.2018 auf der Bertaallee 16,
gegenüber vom Wasserspielplatz

- Kanuschnupperkurse • Drachenbootkurse
- Kanuverleih • Piraten-Camps • Floßbau
- Firmen- und Geburtstags-Events

SPORT BEWEGT DUISBURG!



Entspannung

Progressive Muskelrelaxation (PMR) (Kat VII)

Die progressive Muskelrelaxation ist ein Entspannungsverfahren bei dem durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden soll. Durch die Fokussierung auf die unterschiedlichen Empfindungen im Zustand der An- und Entspannung verbessert sich die Körperwahrnehmung und es kann eine Senkung der Muskelspannung (unter das normale Niveau) realisiert werden. In Folge dessen können Muskelverspannungen aufgespürt, gelockert und damit Schmerzzustände gelindert werden.

Bitte Kissen u. warme Decke mitbringen, in bequemer Kleidung!

Die Workshops finden beim SSB Duisburg, Bertaallee 8b, im Sportpark Duisburg, statt!

- | | | |
|-------------|--|--------------------------------|
| 1601 | Sa 17.2.2018
11.00–12.30 Uhr | Elke Fuhrmann
90 min € 15,- |
| 1602 | Do 19.4.2018
18.00–19.30 Uhr | Elke Fuhrmann
90 min € 15,- |

Tai Chi Chuan – „sanfte Stressbewältigung“ (Kat VII)

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)

- | | | |
|-------------|---|--|
| 1603 | Mi 17.1.–21.3.2018
18.30–20.00 Uhr
10 DStd. € 60,- | Stefan Mehler
Gym-Raum Realschule
Landgerichtstr., Stadtmitte |
| 1604 | Fr 19.1.–23.3.2018
10.00–11.30 Uhr
10 DStd. € 60,- | Stefan Mehler
Seniorenzentrum, Ebene 4,
Altenbrucher Damm 8,
Buchholz |





Autogenes Training – nach Prof. J.H. Schultz (Kat VII)

Die Kursbeschreibung finden Sie auf Seite 8.

Basiskurse

- | | |
|--|--|
| <p>1001 Fr 19.1.–9.3.2018
18.00–19.00 Uhr
8 ZStd. € 56,–</p> | <p>Q Martina Müser-Schütte
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen</p> |
| <p>1002 Fr 13.4.–25.5.2018
18.00–19.00 Uhr
8 ZStd. € 56,–</p> | <p>Q Martina Müser-Schütte
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen</p> |

Aufbaukurse

- | | |
|--|--|
| <p>1003 Fr 19.1.–9.3.2018
19.00–20.00 Uhr
8 ZStd. € 56,–</p> | <p>Q Martina Müser-Schütte
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen</p> |
| <p>1004 Fr 13.4.–29.6.2018
19.00–20.00 Uhr
8 ZStd. € 56,–</p> | <p>Q Martina Müser-Schütte
Salvea, Malteser Krankenhaus St. Anna, Huckingen</p> |

HathaYoga – aktiv entspannen & wohlfühlen (Kat VII)

Die Kursbeschreibung finden Sie auf Seite 9.

- | | |
|---|--|
| <p>1013 Mo 15.1.–12.3.2018
19.00–20.30 Uhr
8 DStd. € 72,–</p> | <p>Q Uta Stolze, BDY-Lehrerin
im „Freiraum“, Praxis Dr. Zurhelle,
Mannesmannstr. 19, Hüttenheim</p> |
| <p>1014 Mo 9.4.–9.7.2018
19.00–20.30 Uhr
12 DStd. € 108,–</p> | <p>Q Uta Stolze, BDY-Lehrerin
im „Freiraum“, Praxis Dr. Zurhelle,
Mannesmannstr. 19, Hüttenheim</p> |
| <p>1015 Mi 17.1.–21.3.2018
19.00–20.30 Uhr
10 DStd. € 90,–</p> | <p>Q Uta Stolze, BDY-Lehrerin
im „Freiraum“, Praxis Dr. Zurhelle,
Mannesmannstr. 19, Hüttenheim</p> |
| <p>1016 Mi 11.4.–4.7.2018
19.00–20.30 Uhr
12 DStd. € 108,–</p> | <p>Q Uta Stolze, BDY-Lehrerin
im „Freiraum“, Praxis Dr. Zurhelle,
Mannesmannstr. 19, Hüttenheim</p> |

Yoga und Entspannung (Kat VII)

• 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.

1017 Di 16.1.–3.7.2018
17.00–18.30 Uhr
20 DStd. € 160,–

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

Yoga und Entspannung (Kat VII)

• 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.

1018 Di 16.1.–3.7.2018
18.45–20.15 Uhr
20 DStd. € 160,–

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



Spiele spielend Lernen

Badminton – Technik lernen & Spielen (Kat X)

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

1701 Mo 8.1.–19.3.2018
18.45–20.15 Uhr
9 DStd. € 67,–

Badminton-Team SBW Duisburg
Turnhalle Neues Berufskolleg,
über Bismarckstr., DU-Neudorf

1702 Mo 9.4.–2.7.2018
18.45–20.15 Uhr
12 DStd. € 90,–

Badminton-Team SBW Duisburg
Turnhalle Neues Berufskolleg,
über Bismarckstr., DU-Neudorf

Boule / Petanque (französischer Volkssport) (Kat X)

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

1703 Do 7.6.–28.6.2018
17.00–18.30 Uhr
4 DStd. € 16,–

Günther Biermann, C-Trainer
Boulodrome Am Honnenpfad 64,
DU-Wanheim

SpieleMix – Basketball & IndoorSoccer (Kat X)

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

1704 Mo 15.1.–25.6.2018
19.45–21.15 Uhr
20 DStd. € 120,–

Wolfgang Jawinski
Turnh. II Mercator-Gymnasium,
Musfeldstr. 152, Hochfeld

Volleyball – trainieren & spielen (Kat X)

Hier besteht die Möglichkeit, das Volleyballspiel zu verbessern und die Grundtechniken in Übungsformen sowie im Spiel zu festigen.

1705 Di 16.1.–26.6.2018
20.30–22.00 Uhr
20 DStd. € 120,–

Swantie Brand
Turnhalle Schule Albert-
Schweitzer-Straße, Huckingen

Wir beraten Sie gerne.

Informationen zu Kursinhalten erhalten Sie unter 0203 3000880
+ 0203 3000881. Online: www.sportangebote-duisburg.de

Squash – Technik lernen & spielen (Kat X)

Mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen sowie Techniktraining wird langsam auf den Wettkampf vorbereitet.

1706 Mo 5.2.–12.3.2018 Tony Maher
18.00–20.00 Uhr
6 DStd. € 63,–
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf

1707 Mo 28.5.–2.8.2018 Tony Maher
18.00–20.00 Uhr
6 DStd. € 63,–
Squash- & Fitnesspark,
Lotharstr. 222, Neudorf

Sportkegeln

Ob für Anfänger oder Fortgeschrittene – erfahrene Sportkegler vermitteln die Grundtechniken bis zur erfolgreichen Anwendung. (In Kooperation mit den Vereinigten Sportkeglern Duisburg e.V.)

1708 Fr 16.2.–4.5.2018 Trainerteam VSK
17.00–18.30 Uhr
10 DStd. € 90,–
Kegelbahnanlage Sportschule
Wedau, Friedrich-Alfred-Str. 15

Tischtennis – trainieren & spielen (Kat X)

Ob für Anfänger oder Fortgeschrittene – lizenzierte Trainer vermitteln Grundtechniken und steigen ins Systemtraining ein.

Schnupperkurs in Kooperation mit S.V. Wanheim 1900 e.V.

1709 Mi 17.1.–21.3.2018 Trainer-Team S.V. Wanheim 1900
19.00–20.30 Uhr
10 DStd. € 70,–
Sporthalle Beim Knevelshof
Beim Knevelshof 21, Wanheim

1710 Mi 11.4.–20.6.2018 Trainer-Team S.V. Wanheim 1900
19.00–20.30 Uhr
10 DStd. € 70,–
Sporthalle Beim Knevelshof
Beim Knevelshof 21, Wanheim



Die Vielfalt des Sports

Judo (Kat IV)

Bewegung und Fitness auf der Matte - Fallen, Werfen, Halten. Für Judo-Einsteiger werden Einblicke in den Judosport gegeben, um diese in Zweikampfsituationen und unter Selbstverteidigungsaspekten praktisch umzusetzen. Schnupperkurs in Kooperation mit dem PSV Duisburg e.V.. Ab 16 Jahren.

- | | | |
|-------------|---|---|
| 1801 | Mi 17.1.–21.3.2018
18.30–20.00 Uhr
10 DStd. € 70,- | Judo-Team PSV Duisburg
TH Gertrud-Bäumer Beruskolleg
Klößnerstr. 48, Stadtmitte |
| 1802 | Mi 11.4.–4.7.2018
18.30–20.00 Uhr
10 DStd. € 70,- | Judo-Team PSV Duisburg
TH Gertrud-Bäumer Beruskolleg
Klößnerstr. 48, Stadtmitte |

Karate: Standpunkt suchen – Standpunkt finden (Kat IV)

Im Fokus steht die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die einzelnen Bewegungsabläufe dienen dazu, Achtsamkeit, Haltung und Bewegung zu fördern. Atmung und Kraft werden ebenso wie Kondition und Gelenkigkeit verbessert und das Verletzungsrisiko (auch für andere Sportarten) nachhaltig reduziert. Im Training wird ohne Leistungsdruck nach eigenen körperlichen Möglichkeiten einzeln und miteinander gelernt.

In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst

- | | | |
|-------------|---|---|
| 1803 | Do 18.1.–22.3.2018
20.00–21.30 Uhr
10 DStd. € 60,- | Stefan Mehler
Turnhalle Grundschule Albert-Schweitzer-Str. 64, Huckingen |
| 1804 | Do 12.4.–5.7.2018
20.00–21.30 Uhr
10 DStd. € 60,- | Stefan Mehler
Turnhalle Grundschule Albert-Schweitzer-Str. 64, Huckingen |

In Kooperation mit TuSpo Huckingen (inkl. Partnerübungen/KUMITE)

- | | | |
|-------------|---|---|
| 1805 | Mi 17.1.–21.3.2018
20.00–21.30 Uhr
10 DStd. € 60,- | Eric Röhrig (TUSPO)
Turnhalle Grundschule Albert-Schweitzer-Str. 64, Huckingen |
| 1806 | Mi 11.4.–20.6.2018
20.00–21.30 Uhr
10 DStd. € 60,- | Eric Röhrig (TUSPO)
Turnhalle Grundschule Albert-Schweitzer-Str. 64, Huckingen |

Internationaler Karate Lehrgang am 17.3.2018 in der Sportschule Wedau – schauen Sie doch mal vorbei!!!

Infotelefon: 0203 3000-880 · 0203 3000-881
Online: www.sportangebote-duisburg.de

Notfallverteidigung & Selbstbehauptung, m/w ab 16 Jahre (Kat IV)

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 damit 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 auch verschiedene Szenarien durchgespielt.

In Kooperation mit AKS Rheinhausen, Wushu-Abteilung!

- | | | |
|--|---|---|
| 1807 | Di 16.1.–20.3.2018
20.00–21.30 Uhr
10 DStd. € 65,– | K. Alletter & Wushu-Team
Sporthalle Krefelder Str. 86,
47226 DU-Rheinhausen |
| 1808 | Di 10.4.–26.6.2018
20.00–21.30 Uhr
10 DStd. € 65,– | K. Alletter & Wushu-Team
Sporthalle Krefelder Str. 86,
47226 DU-Rheinhausen |
| <u>Kursangebot speziell für Mädchen/Frauen, ab 16 Jahre</u> | | |
| 1809 | Do 18.1.–22.3.2018
18.00–19.30 Uhr
10 DStd. € 65,– | K. Alletter & Wushu-Team
Sporthalle Krefelder Str. 86,
47226 DU-Rheinhausen |
| 1810 | Do 12.4.–5.7.2018
18.00–19.30 Uhr
10 DStd. € 65,– | K. Alletter & Wushu-Team
Sporthalle Krefelder Str. 86,
47226 DU-Rheinhausen |

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen, 16–66 Jahre (Kat XIII)

Intensiv-Workshop in Kooperation mit Bushido Dinslaken e.V.
(bitte in bequemer Sportkleidung erscheinen!)

- | | | |
|-------------|--|--|
| 1811 | Sa 17.3.2018
14.00–17.00 Uhr
4 UStd. € 24,– | Birgit & Michael Rituper
Turnhalle Schule Geibelstr.,
(neben der Kirche) Neudorf |
| 1812 | Sa 21.4.2018
14.00–17.00 Uhr
4 UStd. € 24,– | Birgit & Michael Rituper
Turnhalle Schule Geibelstr.,
(neben der Kirche) Neudorf |



InlineSkating – Saisonvorbereitung für Erwachsene (Kat IV)

Teilnehmer ab 16 Jahren sind willkommen. Bitte nur in kompletter Schutzausrüstung

„sicher fahren & bremsen“

- 1813** Sa 10.2.2018
16.00–18.00 Uhr
2 ZStd. € 15,-
Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim
- 1814** Sa 10.3.2018
10.00–12.00 Uhr
2 ZStd. € 15,-
Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim

Fahrtechniken erweitern

- 1815** Sa 15.4.2018
12.30–14.30 Uhr
2 ZStd. € 15,-
Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim
- 1816** Sa 28.4.2018
10.00–12.00 Uhr
2 ZStd. € 15,-
Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim

Let's Dance: Disco-Fox (Kat IV)

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!

- 1817** Termin auf Anfrage
4 ZStd. p. Teiln. € 32,-
Team City Tanzschule
Wallzentrum Moers,
Neuer Wall 2, 47441 Moers

Let's Dance: Standard/Latein Grundstufe (Kat IV)

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!

Der Einstieg ist jeweils zum 1. und 15. eines jeden Monats möglich. Ihnen stehen alle Unterrichts-Angebote an jedem Wochentag zur Verfügung. Nach einem Probemonat können Sie Mitglied in der City-Tanzschule Gottlieb werden.

- 1819** Montags, 20.15–21.45 Uhr
Samstags, 15.30–17.00 Uhr
Sonntags, 15.30–17.00 Uhr
Probemonat pro Teilnehmer € 35,-
Team City Tanzschule
Wallzentrum Moers
Neuer Wall 2, 47441 Moers

Wir beraten Sie gerne.

Informationen zu Kursinhalten erhalten Sie unter 0203 3000880
+ 0203 3000881. Online: www.sportangebote-duisburg.de

Bewegte Lebensfreude – „tanz dich fit!“ (Kat XIII)

Für Frauen mit viel Spaß und Freude an Musik und Bewegung! In Koop. mit dem TKD e.V.

1820 Mo 15.1.–25.6.2018
16.30–18.00 Uhr
20 DStd. € 105,-

Marion Weller, Tanzleiterin
TH GHS Gneisenastr. 251,
Neudorf (Eingang Kortumstr.)

Heißluft-Ballonfahren – „lautlos die Höhe genießen“ (Kat IV)

Unser Tipp: Geschenkgutschein anfordern, Wunschtermin anfragen.

1821 Termin frei wählbar
Von Juli bis Oktober
Preis € 195,- p. Pers.

Pilot: Lothar Steinbiß
„HotAir Ballon“
Flughafen Essen/Mülheim,
Brunshofer Str. 3, 45470 MH

Segelfliegen „gleiten wie ein Vogel!“ (Kat IV)

Das besondere Segelflug-Erlebnis in Kooperation mit dem Flugsportverein Oberhausen Duisburg! Die Lehrgangsg Gebühr umfasst alle Starts und Flugzeiten sowie die notwendigen Versicherungen. Ein fliegerärztliches Tauglichkeitszeugnis ist nicht erforderlich. (Selbstverpflegung!)

1822 Termin frei wählbar
2 Tage, jew. 10–18 Uhr
16 UStd. € 120,-

Birgit Hennig-Friebe
Flugplatz Schwarze Heide,
Bot-Kirchellen
(Info www.fsvob.de)



Eltern- und Familienbildung: Sport und Erlebnisräume für die „Familienbande“

FERIENFUN ANGEBOTE KANUSTATION

Piraten ahoi! – 5-Tage-Camp

Neben Sport, Spiel und Spaß erleben die Jungpiraten große Abenteuer und müssen manche Prüfung absolvieren, um zum Ziel zu gelangen. Es warten viele Hindernisse, die umliegenden Gewässer müssen erkundet und manch wackelige Planke überwunden werden. Nach der Mittagsstärkung geht es dann abenteuerlustig weiter. Da es mit Kajaks, Canadiern und Drachenbooten auf's Wasser geht, müssen alle Kids natürlich schwimmen können. Unsere Oberpiraten werden Euch mit viel Spass und guter Laune durch die Woche begleiten!

1901 Termin **16.7.–20.7.2018**, 8.00–16.30 Uhr

1902 Termin **13.8.–17.8.2018**, 8.00–16.30 Uhr

1903 Termin **20.8.–24.8.2018**, 8.00–16.30 Uhr

Preis € 120,- (Je Geschwisterkind € 105,-)

Kanustation Bertaallee 16

im Sportpark Duisburg, gegenüber vom Wasserspielplatz!

Survival Camp – 5 Tage Natur erleben

Das Survival-Camp lehrt die Stadtkinder, was sie zum Überleben in der Wildnis brauchen. Wir werden uns bei Tag und Nacht im Wald orientieren und ohne Streichhölzer und Feuerzeug ein Feuer machen. Außerdem üben wir den Umgang mit Jagdbogen und bauen eine Seilbrücke – und bevor es dunkel wird, errichten wir eine Notunterkunft für die Nacht. Zwischen unseren Abenteuern werden wir an der Kanustation mit einem Mittagessen versorgt. Da es mit Kajaks, Canadiern und Drachenbooten aufs Wasser geht, müssen alle Teilnehmer schwimmen können.

1904 Termin **6.8.–10.8.2018**, 8.00–16.30 Uhr

Preis € 140,- (Je Geschwisterkind € 120,-)

Kanustation Bertaallee 16

im Sportpark Duisburg, gegenüber vom Wasserspielplatz!

InlineSkating – Ferienangebote für Kids (Kat VI)

Das Wochenprogramm beinhaltet die fahrtechnischen Grundlagen sowie Brems- und Falltechniken. Es folgen situationsbezogene Spiel- und Übungsformen. Der Spaß steht dabei immer im Vordergrund. Für Anfänger und Kids mit Vorerfahrung gleichermaßen geeignet. Eigene Ausrüstung ist erforderlich.

1942 Mo-Fr **30.7.–3.8.2018**

16.00–17.30 Uhr

10 UStd. € 45,-

Inliner-Team SBW Duisburg

Sporthalle Süd (neben ALDI),

Mündelheimer Str., Hüttenheim

Fechten – Piratencamp (Kat VI)

In unserem Piratencamp wandeln alle Kinder auf den Spuren von Captain Jack Sparrow und Captain Hector Barbossa. Zusammen geht die Piraten-Crew auf Schatzsuche. Dabei müssen Täler und Schluchten überwunden und zahlreiche Duelle geführt werden um den großen Schatz des Sportpark Duisburg zu erobern.

1953	3.–6.4.2018	Philipp Gorray
	10.00–12.00 Uhr	Fechthalle Eintracht Duisburg,
	8 Std. € 48,–	BSA III, Sportpark Duisburg

Schwimmen lernen für Kinder, Grundkurse (Kat VI)

Die Teilnahme ist ab 5 Jahren möglich.

Bei Leistungserfüllung kann die „Seepferdchen“-Abnahme erfolgen.

1905	Mo 15.1.–25.6.2018	Schwimm-Team SBW Duisburg
	16.40–17.25 Uhr	Hallenbad Wanheim
	20 UStd. € 150,–	Düsseldorfer Landstr. 15
1906	Mo 15.1.–25.6.2018	Schwimm-Team SBW Duisburg
	17.35–18.20 Uhr	Hallenbad Wanheim
	20 UStd. € 150,–	Düsseldorfer Landstr. 15
1907	Mo 15.1.–25.6.2018	Schwimm-Team SBW Duisburg
	18.30–19.15 Uhr	Hallenbad Wanheim
	20 UStd. € 150,–	Düsseldorfer Landstr. 15
1908	Di 16.1.–26.6.2018	Schwimm-Team SBW Duisburg
	17.35–18.20 Uhr	Hallenbad Wanheim
	20 UStd. € 150,–	Düsseldorfer Landstr. 15
1909	Mi 17.1.–27.6.2018	Schwimm-Team SBW Duisburg
	15.30–16.15 Uhr	Hallenbad Wanheim
	21 UStd. € 157,–	Düsseldorfer Landstr. 15
1910	Mi 17.1.–27.6.2018	Schwimm-Team SBW Duisburg
	16.25–17.10 Uhr	Hallenbad Wanheim
	21 UStd. € 157,–	Düsseldorfer Landstr. 15
1911	Mi 17.1.–27.6.2018	Schwimm-Team SBW Duisburg
	17.20–18.05 Uhr	Hallenbad Wanheim
	21 UStd. € 157,–	Düsseldorfer Landstr. 15
1912	Mi 17.1.–27.6.2018	Schwimm-Team SBW Duisburg
	18.15–19.00 Uhr	Hallenbad Wanheim
	21 UStd. € 157,–	Düsseldorfer Landstr. 15
1913	Fr 19.1.–29.6.2018	Schwimm-Team SBW Duisburg
	15.00–15.45 Uhr	Hallenbad Wanheim
	21 UStd. € 157,–	Düsseldorfer Landstr. 15

Infotelefon: 0203 3000-880 · 0203 3000-881
 Online: www.sportangebote-duisburg.de

- 1914** Fr 19.1.–29.6.2018
15.55–16.40 Uhr
21 UStd. € 157,–
Schwimm-Team SBW Duisburg
Hallenbad Wanheim
Düsseldorfer Landstr. 15
- 1915** Sa 20.1.–30.6.2018
15.00–15.45 Uhr
21 UStd. € 157,–
Schwimm-Team SBW Duisburg
Hallenbad Obermeiderich,
Neumühler Str. 80, Meiderich

Schwimmen lernen für Kinder, Aufbaukurse (Kat VI)

Bei Leistungserfüllung ist die Seepferdchen-Abnahme in Bronze, Silber oder Gold möglich.

- 1916** Di 16.1.–26.6.2018
16.40–17.25 Uhr
20 UStd. € 150,–
Schwimm-Team SBW Duisburg
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15
- 1917** Di 16.1.–26.6.2018
17.35–18.20 Uhr
20 UStd. € 150,–
Schwimm-Team SBW Duisburg
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15
- 1918** Mi 17.1.–27.6.2018
16.25–17.10 Uhr
21 UStd. € 157,–
Schwimm-Team SBW Duisburg
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15
- 1919** Mi 17.1.–27.6.2018
17.20–18.05 Uhr
21 UStd. € 157,–
Schwimm-Team SBW Duisburg
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15
- 1920** Do 18.1.–28.6.2018
17.25–18.10 Uhr
19 UStd. € 142,–
Schwimm-Team SBW Duisburg
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15
- 1921** Fr 19.1.–29.6.2018
16.50–17.35 Uhr
21 UStd. € 157,–
Schwimm-Team SBW Duisburg
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15
- 1922** Fr 19.1.–29.6.2018
17.45–18.30 Uhr
21 UStd. € 157,–
Schwimm-Team SBW Duisburg
Hallenbad Wanheim,
Düsseldorfer Landstraße 15
- 1923** Sa 20.1.–30.6.2018
15.55–16.40 Uhr
21 UStd. € 157,–
Schwimm-Team SBW Duisburg
Hallenbad Obermeiderich,
Neumühler Str. 80, Meiderich

Badminton für Kids, 10–14 Jahre (Kat VI)

Schnupperkurs, in Kooperation mit dem DSC Kaiserberg

- 1924** Di 16.1.–20.3.2018
16.45–18.15 Uhr
10 DStd. € 45,–
Nadine Nies
Turnhalle Neues Berufskolleg,
über Bismarckstr., DU-Neudorf
- 1925** Di 10.4.–26.6.2018
16.45–18.15 Uhr
10 DStd. € 45,–
Nadine Nies
Turnhalle Neues Berufskolleg,
über Bismarckstr., DU-Neudorf



Judo (Kat VI)

In spielerischer Form werden den Kindern unter Beachtung der Judo-Werte die ersten Fallübungen, Judowürfe und Haltetechniken vermittelt. Zweikampfspiele bieten die Gelegenheit zum Kräfteressen nach Regeln. Schnupperkurs in Kooperation mit dem PSV Duisburg e.V.. Für Kinder von 7 bis 12 Jahren.

- | | | |
|-------------|---|--|
| 1926 | Mi 17.1.–21.3.2018
17.00–18.30 Uhr
10 DStd. € 70,– | Judo-Team PSV Duisburg
TH Gertrud-Bäumer Beruskolleg
Klöcknerstr. 48, Stadtmitte |
| 1927 | Mi 11.4.–4.7.2018
17.00–18.30 Uhr
10 DStd. € 70,– | Judo-Team PSV Duisburg
TH Gertrud-Bäumer Beruskolleg
Klöcknerstr. 48, Stadtmitte |

Fechten – Schnupperkurs für Kids & Teenies (Kat VI)

In Kooperation mit der Fechtabteilung von Eintracht Duisburg!

Für 8–14jährige

- | | | |
|-------------|--|---|
| 1928 | Do 25.1.–22.2.2018
17.00–18.30 Uhr
5 DStd. € 30,– | Philipp Gorray
Fechthalle Eintracht Duisburg,
BSA III, Sportpark Duisburg |
| 1929 | Di 10.4.–15.5.2017
17.00–18.30 Uhr
5 DStd. € 30,– | Philipp Gorray
Fechthalle Eintracht Duisburg,
BSA III, Sportpark Duisburg |

Tischtennis für Kids (Kat VI)

Du hat Lust Tischtennis im Verein auszuprobieren, dann bist du hier genau richtig. Die Betreuung erfolgt durch lizenzierte Trainer. Schnupperkurs für weibliche Teilnehmerinnen, in Kooperation mit S.V. Wanheim 1900 e.V.

- 1930** Mo 15.1.–12.3.2018
17.15–18.45 Uhr
8 DStd. € 36,–
Trainer-Team S.V. Wanheim 1900
Sporthalle Beim Knevelshof
Beim Knevelshof 21, Wanheim
- 1931** Mo 9.4.–25.6.2018
17.15–18.45 Uhr
10 DStd. € 45,–
Trainer-Team S.V. Wanheim 1900
Sporthalle Beim Knevelshof
Beim Knevelshof 21, Wanheim

InlineSkating – Saisonvorbereitung für Kids

(Kat VI)

Bitte nur mit kompletter Schutzausrüstung!

Anfängerkurse ohne Vorerfahrung

- 1932** So 11.2.2018
10.00–12.00 Uhr
2 ZStd. € 15,–
Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim
- 1933** So 18.3.2018
10.00–12.00 Uhr
2 ZStd. € 15,–
Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim
- 1934** Sa 21.4.2018
10.00–12.00 Uhr
2 ZStd. € 15,–
Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim
- 1935** Sa 5.5.2018
10.00–12.00 Uhr
2 ZStd. € 15,–
Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim

„sicher fahren & bremsen“

- 1936** So 11.2.2018
10.00–12.00 Uhr
2 ZStd. € 15,–
Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim
- 1937** So 18.3.2018
10.00–12.00 Uhr
2 ZStd. € 15,–
Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim
- 1938** Sa 21.4.2018
10.00–12.00 Uhr
2 ZStd. € 15,–
Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim
- 1939** Sa 5.5.2018
10.00–12.00 Uhr
2 ZStd. € 15,–
Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim

Spiel & Spaß mit der ganzen Familie (Eltern-Kind-Kurs)

- 1940** So 15.4.2018
10.00–12.00 Uhr
2 ZStd. € 15,– pro Pers.
Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim
- 1941** So 6.5.2018
10.00–12.00 Uhr
2 ZStd. € 15,– pro Pers.
Inliner-Team SSB Duisburg
Sporthalle Süd (neben ALDI),
Mündelheimer Str., Hüttenheim

Karate für Kids, 10–14 Jahre (Kat VI)

Schnupperkurs, in Kooperation mit TuSpo Huckingen

- 1944** Mo 15.1.–12.3.2018 Eric Röhrig (TUSPO Huckingen)
15.30–16.30 Uhr Turnhalle Grundschule Albert-Schweitzer-Str. 64, Huckingen
8 DStd. € 40,–
- 1945** Mo 9.4.–18.6.2018 Eric Röhrig (TUSPO Huckingen)
15.30–16.30 Uhr Turnhalle Grundschule Albert-Schweitzer-Str. 64, Huckingen
10 DStd. € 50,–

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies (Kat VI)

Intensiv-Workshop in Kooperation mit Bushido Dinslaken e.V.
(bitte in bequemer Sportkleidung erscheinen!)

Ein Elternteil mit Kind, 6–8 Jahre

- 1946** Sa 2.6.2018 Jessica & Michael Rituper
13.00–14.30 Uhr Turnhalle Schule Geibelstr.,
2 UStd. € 18,– p. Paar (neben der Kirche) Neudorf

Teenie, 8–12 Jahre (nach Möglichkeit mit Elternteil)

- 1947** Sa 2.6.2018 Jessica & Michael Rituper
14.30–16.00 Uhr Turnhalle Schule Geibelstr.,
2 UStd. € 18,– p. Paar (neben der Kirche) Neudorf

Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1½–3 Jahre) (Kat VI)

- 1948** Di 16.1.–26.6.2018 Regina Schott
17.00–18.00 Uhr Turnhalle Schule Geibelstr.,
20 ZStd. € 105,– (neben der Kirche), Neudorf

Squash – Schnupperkurs für Kids & Teens (Kat VI)

In Kooperation mit SRC Duisburg 1993 e.V.!

Mädchen & Jungen bis 13 Jahre

- 1949** Mi 7.2.–14.3.2018 Tony Maher
17.00–18.30 Uhr Squash- & Fitnesspark,
6 DStd. € 54,– Lotharstr. 222, Neudorf

- 1950** Mi 30.5.–4.7.2018 Tony Maher
17.00–18.30 Uhr Squash- & Fitnesspark,
6 DStd. € 54,– Lotharstr. 222, Neudorf

Mädchen & Jungen bis 19 Jahre

- 1951** Fr 9.2.–16.3.2018 Tony Maher
18.00–20.00 Uhr Squash- & Fitnesspark,
6 DStd. € 60,– Lotharstr. 222, Neudorf

- 1952** Fr 1.6.–6.7.2018 Tony Maher
18.00–20.00 Uhr Squash- & Fitnesspark,
6 DStd. € 60,– Lotharstr. 222, Neudorf

Die besonderen Sportreisen 2018

Fitness & Entspannungswochenende 2018

Im Mittelpunkt stehen neben dem Fitnessstraining immer die Freude an der Bewegung und der Spaß in der Gruppe. Auf Sie warten effektive Übungen zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ebenso soll ihnen das Verständnis für ein gesundes Leben mit kleinen Kurzvorträgen nähergebracht werden. Gemäß dem Spruch »Der frühe Vogel fängt den Wurm.«, gibt es schon vor dem Frühstück eine leichte Laufrunde oder Stretch-Übungen im nahegelegenen Sportpark Wedau. Ausgiebige Outdoor-Fitness und verschiedene Workouts stärken Kraft und Ausdauer. Von neuen Fitnessrends bis hin zu beliebten Klassikern unter Sportbegeisterten ist alles dabei. Kulinarisch wird das gesamte Wochenende von dem ausgezeichneten Essen in der neu eröffneten Jugendherberge Duisburg abgerundet.

Dieses Angebot ist auch als Gruppenreise zu ihrem Wunschtermin buchbar. Sprechen Sie uns an!

3001 29.6.–1.7.2018

Preis ohne Übernachtung € 149,-
(DZ plus € 50,-; EZ plus € 80,-)

3002 14.9.–16.9.2018

Preis ohne Übernachtung € 149,-
(DZ plus € 50,-; EZ plus € 80,-)



Vorankündigung: Mallorca „fit und entspannt“

Zur Drucklegung sind Preise und genauer Zeitraum noch nicht abgestimmt. Weitere Informationen erhalten Sie in unserem Kursprogramm für das 2. Halbjahr 2018.

Bei Fragen wenden Sie sich direkt an Meike Gottfried

☎ 0203 3000 883 oder gottfried@ssb-duisburg.de

3003 Oktober 2018

Übernachtung im DZ oder EZ

Infotelefon: 0203 3000-880 · 0203 3000-881
Online: www.sportangebote-duisburg.de



Afrika hautnah – mit dem Raft auf den Zambezi

Ein prägendes Abenteuer fürs Leben. Wir befahren den „Mighty Zambezi“ auf einer Länge von über 60 km – für viele der beste Raftingfluss weltweit und für jedermann/frau absolut zu bewältigen. Abseits von unserem Rafting Multidaytrip besuchen wir außerdem den Chobe Nationalpark in Botswana, die Victoria Falls und unternehmen eine Bootstour am Zambezi-Oberlauf. Ein einmaliges Erlebnis, das aufgrund eines bereits im Bau befindlichen Mega-Staudammes in dieser Form nur mehr wenige Jahre möglich sein wird. Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
Programmstart ab Flughafen Livingstone/Zambia.

189000 29.11.–8.12.2018

Preis: 2500,- €/Person

(inkl. Vorbereitungswochenende in der Steiermark)

Alle Touren des Exped Clubs beinhalten ein verbindliches Vorbereitungstreffen. Hier werden wir uns vor allem in der jeweiligen Sportart bewegen, uns dabei kennen lernen und den einen oder anderen Techniktipp von unseren erfahrenen und gut ausgebildeten Expeditionsguides aufschnappen. Die Treffen dienen Ihrer und unserer Sicherheit.

Darüber hinaus gestaltet sich die Anreise zu unseren Expeditionsdestinationen nicht immer alltäglich. Als besonderen Service (ohne Aufpreis) hilft der Exped Club gerne bei den Flugbuchungen inkl. dem Sportgepäck.

**Weitere, Infos und Anmeldung auf
www.sportangebote-muelheim.de
(Projekte/ExpedClub) und www.kayak-exped.com**

1001 und ein Singletrail – Marokko mit dem Mountainbike

Mit unseren Mountainbikes wollen wir die faszinierende Kultur Marokkos erleben. Denn das nördlichste Land Afrikas ist voller Kontraste. Verschiedene Farben, viele und ungewohnte Gerüche und auch ganz unterschiedliche Landschaften machen die Tour besonders. Die abwechslungsreiche Tour im Orient bietet fantastische Singletrails mit beeindruckenden Ausblicken. Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen.

Programmstart ab Flughafen Marrakesch

189001 13.10.–21.10.2018

Preis: 1600,- €/Person (inkl. Vorbereitungstour)

Die wilden Wasser Kirgistans – Zentralasien mit dem Kajak

Unsere Wildwassertour führt uns ins Tian Shan Gebirge. Dieses gewaltige Gebirge erstreckt sich über das Dreiländereck zwischen Kasachstan, China und Kirgistan und ist von der UNESCO als Weltnaturerbe gelistet. Durch das Tian Shan Gebirge führte auch die Route der Seidenstraße als Handelsverbindung zwischen Europa und China. Daneben ist das unerschlossene, aber sichere Reiseland Kirgistan mit seinem trockenen und warmen Klima im Sommer der perfekte Ort für unsere Wildwasserexpedition. Die jahrhundertalte Kultur Kirgistans, die riesigen, schneebedeckten Berggipfel, die freundlichen Menschen und das großartige Wildwasser werden für unvergessliche Erlebnisse sorgen. Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen. Programmstart ab Flughafen Bishkek

189002 18.8.–2.9.2018

Preis: 2000,- €/Person

(inkl. Teilnahme am Vorbereitungswochenende)

Unterwegs mit Profis – Expeditionen zu ultimativen Zielen

Der ExpedClub geht ins zweite Jahr! Nach Nepal und Altai sind in 2018 der Zambezi, der Atlas und Kirgistan unsere neuen Ziele – und weitere sind in Vorbereitung!

Zum Beispiel: Eine **Huskytour in Norwegen**, **Wildwasserkajak in Tibet**, **Raftexpedition in Peru** ...

Von unseren Profis begleitet, erwarten sie unvergessliche Landschaften und Erlebnisse. Dabei legen wir großen Wert auf eine intensive Vorbereitung. Ein Vorbereitungswochenende ist deshalb genauso obligatorisch wie der Check ihrer persönlichen Verfassung.

Was Sie wissen müssen

Mit ihrer Anmeldung stimmen Sie unseren AGBs zu. Diese können Sie auf unserem Internetauftritt unter

<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/duisburg/agb/>

einsehen oder in unserer Geschäftsstelle anfordern.

Die wichtigsten Informationen für Sie im Überblick:

Das SportBildungswerk – Teilnahmevoraussetzungen

Jeder kann an den Sportkursen des SportBildungswerkes teilnehmen, wenn er mindestens 16 Jahre alt ist (ausgenommen ausgewiesene Kinder- und Familienkurse) und für die jeweilige Veranstaltung nach der konkreten Leistungsbeschreibung keine subjektive oder objektive Teilnahmebeschränkung angegeben ist. Kurse erfordern i.d.R. eine Mindestteilnehmerzahl von 10 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 entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz 1990 damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des SportBildungswerkes verwendet werden dürfen.

Versicherungen / Haftung

Das SportBildungswerk übernimmt keinerlei Haftung für Schäden oder Verluste. Mit der Zahlung der Gebühr sind die Teilnehmer im Rahmen des Versicherungsvertrages mit der Sporthilfe e.V. in den Bereichen Unfall und Haftpflicht versichert.

Kursdurchführung

Das SportBildungswerk verpflichtet sich zur Durchführung der für den Kurs angegebenen Unterrichtsstunden. Orts- und Zeitangaben sollen nach Möglichkeit eingehalten werden. Änderungen lassen sich jedoch nicht immer ausschließen. In diesem Fall informiert das SportBildungswerk den Teilnehmer rechtzeitig. Ein Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Kursleitung besteht nicht.

In den Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt. Ausgefallene Stunden versuchen wir nach Möglichkeit nachzuholen. Ein Anspruch auf Erstattung besteht nur dann, wenn der Ausfall vom SportBildungswerk zu verantworten ist. Änderungen bzw. Berichtigungen aus organisatorischen Gründen oder infolge von Druckfehlern bleiben vorbehalten!

Anmeldung / Kursgebühren

Anmeldungen können persönlich, telefonisch, schriftlich oder online erfolgen. Bei Anmeldung mit Erteilung einer Einzugsermächtigung (Lastschriftverfahren) ziehen wir die Gebühr 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn von dem angegebenen Konto ein. Werden Lastschriften aus vom Teilnehmer zu vertretenden Gründen von seiner Bank nicht eingelöst, werden die entsprechenden Gebühren weiterbe-

rechnet. Im Falle der Überweisung der Gebühr wird diese innerhalb von 14 Tagen nach der Anmeldung fällig. Hierzu sind die Angabe des Teilnehmersnamens und die Kursnummer erforderlich.

Ermäßigungen

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

Kursrücktritt

Rücktritt des Teilnehmers: Der Rücktritt des Teilnehmers von der Anmeldung ist jederzeit möglich. Ein Anspruch auf Erstattung besteht nicht. Im Falle eines Kursrücktritts beraten wir Sie gerne persönlich über das Vorgehen.

Rücktritt durch das SportBildungswerk: Bei Ausfall des Kurses werden die Gebühren durch das SportBildungswerk erstattet.

Widerrufsbelehrung, Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie den jeweiligen Veranstalter des Kurses mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen

„Die besonderen Sportreisen“

Bei diesen Angeboten gelten gesonderte AGBs, die Sie unter: <https://www.sportbildungswerk-nrw.de/duisburg/agb/agb-sportreisen/> einsehen können.

Dabei sein beim SportBildungswerk – aber ...

„Sport ist im Verein am schönsten“

Wenn Sie langfristig Sport treiben möchten, informieren Sie sich bitte über die Angebote der über 440 Duisburger Sportvereine beim:

Stadtsporthilfe Duisburg, Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

☎ 0203 3000 811 (hier keine Kursanmeldung!)

Internet: www.ssb-duisburg.de

Und nun viel Spaß bei den Kursen des SportBildungswerk Duisburg



Uwe Busch
Außenstellenleiter
SportBildungswerk Duisburg



Sebastian Staats
Pädagogischer Leiter
SportBildungswerk Duisburg

WAS FÜR EIN BIER.



Und jetzt
ein König.



Ausdauer ist einfach.



sparkasse-duisburg.de

Wenn man sich gut vorbereitet. Auf dem Weg zu Ihren finanziellen Zielen unterstützen wir Sie als starker Partner. Machen Sie jetzt den nächsten Schritt. Lassen Sie sich persönlich beraten.

Wenn's um Geld geht

 **Sparkasse
Duisburg**