



SPORTANGEBOTE FÜR DUISBURG

1. HALBJAHR 2026

www.sportangebote-duisburg.de



Stadtsportbund
Duisburg



Wer fit ist, hat mehr Lebensqualität!

Herzlich willkommen beim SportBildungswerk Duisburg!

Wir kennen es alle: Das Leben kann durchaus Hochleistungssport sein. Zur Bahnstation sprinten, die Kids die Treppe hochtragen, Gartenarbeit oder eine schöne Sightseeing-Tour mit Freunden und Familie.

Beim SportBildungswerk machen wir Sie fit!

Denn wer sich bewegt, hat genug Puste für den Alltag, neue Abenteuer oder einfach einen spontanen Tanz im Wohnzimmer!

Apropos Tanzen! Wir freuen uns Ihnen in diesem Heft eine neue Kategorie vorzustellen!

Zudem haben wir Hyrox, Pound®, Waldbaden, Entspannung auf dem SUP, Stunt-Scooter und noch viele weitere neue Highlights im Programm.

Aber egal, ob Sie tanzen, turnen, walken, schwimmen oder Skateboard fahren möchten: Wir halten wie immer für Jung und Alt eine große Auswahl an Kursen bereit!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen sehr gerne am Telefon oder per E-Mail zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen eine erholsame Weihnachtszeit und freuen uns auf ein sportliches Jahr 2026 mit Ihnen.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Stefan Marx zusammen mit dem gesamten SportBildungswerk-Team Duisburg



Inhaltsverzeichnis

■ Was uns wichtig ist.....	2
■ Unsere neuesten Angebote.....	4
■ Abenteuer-Tag 2026.....	6
■ Ferienbetreuung im Sportpark Duisburg.....	7
■ Prävention	8
■ Betriebliche Gesundheitsförderung.....	13
■ Fit im Alter	14
■ Entspannung.....	18
■ AktivSommer 2026.....	20
■ RückenFitness & Co.	22
■ AquaFitness & Co.	24
■ Fitness-Trends	26
■ Tanzen	32
■ Die Vielfalt des Sports	36
■ Sport für die ganze Familie.....	40
■ Kanustation Duisburg.....	47
■ SBW Sportbund-Reisen	48
■ Qualifizierung im Sport.....	50



Buchung

Alle Kursangebote können Sie per E-Mail, Telefon oder ganz bequem online unter www.sportangebote-duisburg.de ab dem 01.12.2025 buchen.

UNSERE NEUESTEN ANGEBOTE 2026

**ENTSPANNUNG
UND BEWEGUNG
AUF DEM SUP**

Seite 19



**FITNESS
UND SPIEL
FÜR KINDER**

Seite 41



**MOBILISATION&
NORDIC
WALKING**

Seite 17

HYROX

Seite 30



Neue
Kategorie:
TANZEN

Seite 26



ABENTEUER- TAG

AN DER
KANUSTATION

DAS HIGHLIGHT IM SOMMER FÜR DIE GANZE FAMILIE

Erlebt gemeinsam einen abenteuerlichen Tag mit uns an der Kanustation. Außerdem gibt es die Möglichkeit Drachenboot, SUP oder Kanu zu fahren, Flöße zu bauen und noch vieles mehr! Oma, Opa, Mama, Papa und die Kids, für alle ist etwas dabei!



SA, 05.09. / 10:00-16:00



Anmeldung und Infos unter:
www.sportangebote-duisburg.de
oder unter 0203 / 3000-882

FERIENBETREUUNG

Für Kids von 8 bis 14 Jahren

Ahoi ihr Piraten!

Gemeinsam richten wir unser Camp an der Kanustation im Sportpark Duisburg ein: Drachenboot, SUPs, XXL-SUPs, Kanu, Kajak, Floß- und Hüttenbau, Schatzsuche, Lagerfeuer und noch viele weitere Abenteuer werden wir zusammen erleben.

Für ein Mittagessen an Deck ist natürlich gesorgt!

Für Rückfragen stehen wir euch sehr gerne zur Verfügung.
Alle Angebote werden von unseren qualifizierten Kursleitern durchgeführt!

Alle Termine auf einen Blick gibt es auf S. 46



Jetzt auch in den Osterferien
und am Pfingstdienstag!

Kanustation Duisburg

Bertaallee 16, 47055 Duisburg

Ansprechpartner:

Frank Chavier

Tel: 0203 / 3000-884

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de



■ Prävention

Kurse, die von der Krankenkasse bezuschusst werden können, sind mit einem

Handlungsfeld Reduzierung von Bewegungs mangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Kat. 2)

Arbeitsbelastungen, Rückenschmerzen und Bewegungs mangel sollen ausgeglichen werden.

1033 Mo, 05.01.–23.03. | 09:00–10:00 | 12x | € 114,-

1034 Mo, 05.01.–23.03. | 10:00–11:00 | 12x | € 114,-

1035 Mo, 20.04.–15.06. | 09:00–10:00 | 8x | € 76,-

1036 Mo, 20.04.–15.06. | 10:00–11:00 | 8x | € 76,-

Uschi Haupt | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

1029 Do, 08.01.–26.03. | 18:30–19:30 | 12x | € 114,-

1030 Do, 08.01.–26.03. | 19:30–20:30 | 12x | € 114,-

1031 Do, 23.04.–25.06. | 18:30–19:30 | 8x | € 76,-

1032 Do, 23.04.–25.06. | 19:30–20:30 | 8x | € 76,-

Uschi Haupt | Gymnastikraum, HKM Betriebsarztzentrum; Ehinger Str. 227, 47259 Duisburg

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

(Kat. 2)

Einseitige Belastung, Überlastung und Bewegungsmangel lösen häufig Rückenbeschwerden aus. Mit Muskelkräftigung zum Schutz von Rücken und Gelenken werden wir dem entgegen wirken.

1045 Mo, 12.01.–20.04. | 18:30–20:00 | 10x | € 110,-

1046 Mo, 27.04.–13.07. | 18:30–20:00 | 8x | € 88,-

1047 Mi, 14.01.–15.04. | 10:30–12:00 | 11x | € 121,-

1048 Mi, 22.04.–08.07. | 10:30–12:00 | 11x | € 121,-

Andreas Neuburger | Gym 1/Kraftraum, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Rund'rumb fit (Kat. 2)

Ausgleich nach dem Arbeitstag. Viel Bewegung mit Musik, kleine Spiele, Rückenschule und Ausdauereinheiten. In der zweiten Stunde steht die Wahl zwischen Kraftraum oder Sporthalle mit weiteren Fitnessthemen.

1049 Do, 08.01.–09.04. | 18:00–20:00 | 10x | € 150,-

1050 Do, 16.04.–09.07. | 18:00–20:00 | 10x | € 150,-

Dorothea Rosenberg, Andreas Neuburger
Mehrzweckhalle & Kraftraum, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg



Wir bieten auch Rehabilitationssport (mit ärztlicher Verordnung) in der Sporthalle und im Hallenbad an. Bei Interesse setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung.

Ihre Ansprechpartnerin:

Larissa Rudolph

0203 / 3000-883

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de

Ganzkörperkräftigung – ein moderater

Einstieg (Kat. 2)

Mit sanften und effektiven Bewegungen wirken wir den einseitigen Belastungen von technischen Sportarten entgegen. Ein sanfter Ausgleich zur Erhaltung der körperlichen Aktivität.

1051 Mi, 14.01.–15.04. | 18:00–19:00 | 11x | € 88,- 

1052 Mi, 22.04.–08.07. | 18:00–19:00 | 11x | € 88,- 

Andreas Neuburger | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Ganzkörperkräftigung (Kat. 2)

Für Erwachsene, die längere Zeit wenig körperlich aktiv waren, ist dieser Kurs ein guter Start in die sportliche Aktivität!

1055 Mo, 12.01.–20.04. | 17:15–18:15 | 10x | € 85,- 

1056 Mo, 27.04.–13.07. | 17:15–18:15 | 8x | € 68,-

Andreas Neuburger | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Fit & Gesund (Kat. 2)

Fit sein möchte jeder, gesund bleiben auch. Grundlage ist die regelmäßige körperliche Aktivität. Gezielte Übungen aus der Sturzprophylaxe und dem Balance-Training werden durchgeführt. Mit Geräten wie Theraband, Kurzhantel oder Fitball bleibt es immer abwechslungsreich. Koordination, Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab.

1057 Do, 08.01.–09.04. | 10:00–11:30 | 10x | € 110,- 

1058 Do, 16.04.–09.07. | 10:00–11:30 | 10x | € 110,- 

Andreas Neuburger | Judo Halle, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Rücken fit (Kat. 2)

Gesundheitsbewusstes, rückenfreundliches Alltagsverhalten wird erprobt. Kräftigung und Dehnung der relevanten Muskelgruppen verbessern das Muskelgleichgewicht und unterstützen die aufrechte Haltung.

Soft

1061 Do, 15.01.–19.03. | 18:00–19:00 | 10x | € 95,- 

1062 Do, 16.04.–09.07. | 18:00–19:00 | 10x | € 95,- 

Christiane Schwehm | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Intensiv

1063 Do, 15.01.–19.03. | 19:00–20:00 | 10x | € 95,- 

1064 Do, 16.04.–08.07. | 19:00–20:00 | 10x | € 95,- 

Christiane Schwehm | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Sportliches Gesundheitstraining (Kat. 2)

Übungs- und Spielformen zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, Ausgleich von muskulären Dysbalancen und zur Förderung der Entspannung.

1065 Mo, 12.01.–20.04. | 10:00–11:30 | 10x | € 100,- 

1066 Mo, 27.04.–13.07. | 10:00–11:30 | 7x | € 70,-

Andreas Neuburger | Judo Halle, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Autogenes Training (Kat. 2)

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen, die das Autogene Training bereits erlernt, es aber im Alltag nicht regelmäßig angewendet haben. Die Grundstufe des Autogenen Trainings wird eingeübt. Zudem wird Hilfestellung beim individuellen Umgang mit Stress und Entspannung im Alltag gegeben.

1001 Fr, 16.01.–20.03. | 17:45–18:45 | 10x | € 95,- 

1002 Fr, 27.03.–15.05. | 17:45–18:45 | 5x | € 48,-

1003 Fr, 16.01.–20.03. | 19:00–20:00 | 10x | € 95,- 

1004 Fr, 27.03.–15.05. | 19:00–20:00 | 5x | € 48,-

Martina Müser-Schütte | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

Hatha Yoga (Kat. 2)

Durch sanfte Bewegung verbunden mit bewusster Atmung erfahren die Teilnehmer*innen Entspannung, Kräftigung und Harmonisierung von Körper und Psyche. Die neu gewonnene Energie ist ein Schritt in Richtung positiver Veränderung: was tut mir gut, was schadet mir.

Für Anfänger*innen geeignet

1059 Mi, 04.02.–06.05. | 16:30–18:00 | 10x | € 105,- Q

1060 Mi, 10.06.–15.07. | 16:30–18:00 | 6x | € 63,-

1067 Do, 05.02.–25.06. | 19:30–21:00 | 12x | € 126,- Q

Cornelia Staiber | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

1013 Mo, 12.01.–20.04. | 19:15–20:45 | 12x | € 126,- Q

1014 Mo, 27.04.–06.07. | 19:15–20:45 | 6x | € 63,-

Uta Stolze | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

1017 Mi, 21.01.–17.06. | 17:00–18:00 | 20x | € 160,-

Mi, 21.01.–22.04. | 17:00–18:00 | 12x | € 96,- Q

1018 Mi, 21.01.–17.06. | 18:00–19:00 | 20x | € 160,-

Marianne Wilms | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

Wir beraten Sie
auch gerne bei der
Auswahl des richtigen
Kurses telefonisch unter
0203 3000 88 0

MACH DEIN TEAM FIT FÜR DIE ZUKUNFT!

Betriebliche Gesundheitsförderung
mit dem SportBildungswerk NRW
und dem Stadtsportbund Duisburg

Sie möchten die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter*innen stärken? Sehr gerne begleiten wir Ihr Unternehmen mit unserer Expertise sowie zielgerichteten und individuellen Lösungen zu einem motivierten und gesunden Arbeiten!



- Diagnostik & Analyse
- Workshops & Teambuilding Events
- Monatliche Teamchallenges
- Individuelle Kursangebote
- Aktive Pause (digital oder in Präsenz)
- Gesundheitstag
- Bildungsurlaub
- Mitarbeiter Benefit-Programm



Lassen Sie uns gemeinsam Ihre **individuellen BGF-Maßnahmen für Ihre Mitarbeiter*innen** gestalten! Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie gerne!

Ihr Ansprechpartner:

Stefan Marx

0203 / 3000-882

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de



Fit im Alter

Körperliche Aktivität erhält Geist und Körper fit.
Gesund älter werden macht mehr Spaß!

Ganzkörper- und Fitnesstraining 50+

(Kat. 2)

Abwechslungsreich und gezielt wird die Muskulatur über vielfältige Übungen angesprochen. Trainingsgerät ist sowohl das eigene Körpergewicht als auch Zusatzgewichte. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert.

1434 Di, 13.01.-30.06. | 18:00-19:00 | 22x | € 176,-
Dr. Heinz Lünsch | Mehrzweckhalle 6, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Rücken Spezial (Kat. 2)

Wer kennt es nicht? Fehlbelastungen, monotone Bewegungsabläufe sowie zu langes Sitzen können zu Rückenschmerzen führen; die Muskulatur verkrampt oder verhärtet. Funktionelle und optimierte Übungen in Form von Kräftigung und Dehnung sowie Stabilisierung und Mobilisierung wirken dem entgegen.

1433 Di, 13.01.-30.06. | 17:00-18:00 | 22x | € 176,-
Dr. Heinz Lünsch | Mehrzweckhalle 6, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Sportliche Gesundheitsförderung 55+

(Kat. 2)

Mit abwechslungsreichen Spiel- und Bewegungsformen sowie Grundlagen der Entspannungstechniken werden die Abwehrkräfte gefördert und die Widerstandsfähigkeit verbessert.

1221 Mo, 12.01.-22.06. | 18:30-19:30 | 20x | € 150,-
Achim Stenger | Mehrzweckhalle 6, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Fitnesstraining 55+ (Kat. 2)

Es werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit durch verschiedene Übungen mit und ohne Geräte sowie mit und ohne Musik trainiert.

1206 Do, 15.01.-25.06. | 18:30-19:30 | 17x | € 128,-
Wolfgang Leidel | Mehrzweckhalle 4, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Fit & Vital (Kat. 2)

Vielfältige Bewegung aus den Bereichen Rückenschule, Funktionsgymnastik und Koordinationsschulung werden angeboten. Die zahlreichen Variationsmöglichkeiten mit und ohne Gerät bieten für jede Intensität und jeden Leistungsstand eine individuelle Anpassung.

1208 Mi, 14.01.-01.07. | 18:45-20:15 | 23x | € 195,-
Petra Szabel | Outdoor/Gym 1, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Hatha Yoga - 55+ (Kat. 2)

Durch sanfte Bewegung verbunden mit bewusster Atmung erfahren die Teilnehmer*innen Entspannung, Kräftigung und Harmonisierung von Körper und Psyche. Die neu gewonnene Energie ist ein Schritt in Richtung positiver Veränderung: was tut mir gut, was schadet mir.

1021 Mo, 12.01.-23.03. | 15:30-16:30 | 10x | € 90,-
1022 Mo, 27.04.-29.06. | 15:30-16:30 | 6x | € 54,-
Claudia Knippert | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Body Brain and Fun (Kat. 3)

Bewegung für Jedermann/frau

Leichte Bewegungen, ungewöhnliche Übungen, die niemanden überfordern, helfen uns auch im Alter geistig und körperlich fit zu bleiben.

1211 Mo, 09.02.-23.03. | 10:00-11:00 | 6x | € 45,-

1213 Mo, 04.05.-13.07. | 10:00-11:00 | 10x | € 75,-

Angelika Schacht-Wilhelmi | Gymnastikhalle 1,
Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg

1212 Di, 10.02.-24.03. | 10:30-11:30 | 5x | € 38,-

1214 Di, 05.05.-14.07. | 10:30-11:30 | 10x | € 75,-

Angelika Schacht-Wilhelmi | Gymnastikhalle 2,
Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg

Gesund & Leistungsfähig – Fitnesstraining

60+ (Kat. 3)

Ein wohldosiertes Kräftigungsprogramm - abgestimmt auf die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer - mit kreislauffördernden Einheiten, kräftigend und koordinativ, funktionell und rückengerecht, inkl. Entspannungsübungen.

1222 Mo, 12.01.-29.06. | 17:00-18:30 | 21x | € 168,-

Heinz Radomski | Turnhalle Gitschiner Str. 107,
47053 Duisburg

1207 Di, 13.01.-30.06. | 10:15-11:15 | 19x | € 143,-

Lennart Mellenthin | Mehrzweckhalle 6, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

1204 Fr, 16.01.-26.06. | 10:00-11:30 | 21x | € 168,-

1205 Fr, 16.01.-26.06. | 11:30-13:00 | 21x | € 168,-

Manuela Nußbaum Goncalves | Gymnastikraum,
Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Mobilisation & Nordic Walking (Kat. 3)

Das intensive Gehen ist die Basis für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem! Die Ausdauer wird langsam aber stetig verbessert. Gleichzeitig wird durch die geringe Belastung der Gelenke, Bänder, Sehnen und der Wirbelsäule das Verletzungsrisiko deutlich verringert. Daher auch für Teilnehmer aller Altersgruppen geeignet! Abgerundet wird dieses Programm mit Übungen zur Mobilisation.

Bitte bringen Sie eigene Stöcke mit!

1508 Mi, 15.04.-03.06. | 10:00-11:30 | 8x | € 48,-

Heinz Radomski | Sportpark Duisburg - Dreiecks-
wiese; Bertaallee, 47055 Duisburg

Aktiv & Gesund – Frauen ab 65+ (Kat. 3)

Das Wohlfühlen "im eigenen Körper" steht im Vordergrund und eine positive Einstellung sowie die Erfahrung mit sich selbst! Alle Übungen werden im Stehen und Sitzen absolviert.

1201 Mi, 28.01.-24.06. | 14:30-16:00 | 18x | € 135,-

Lydia Laflör | Gymnastikraum, BSA III;
Margaretenstraße 18-20, 47055 Duisburg

Wirbelsäulentraining für Senior*innen

(Kat. 3)

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden.

1202 Mo, 12.01.-15.06. | 09:30-11:00 | 19x | € 190,-

Frank Hollenberg | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1203 Mi, 14.01.-24.06. | 16:30-17:30 | 22x | € 154,-

Gaby Ruddat | Turnhalle, Schule Tonstr. 16,
47058 Duisburg

Sitzgymnastik für Senior*innen (Kat. 3)

Körperliche Aktivität hilft bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Mit dem Stuhl als Hilfsmittel werden Übungen zur Kräftigung durchgeführt. Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit werden verbessert.

1210 Fr, 16.01.-06.03. | 10:00-11:00 | 8x | € 60,-

1209 Fr, 17.04.-03.07. | 10:00-11:00 | 8x | € 60,-

Ulrike Stompel-Oles | Gymnastikhalle 1, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg



Yoga für Anfänger*innen (Kat. 2)

Entdecke die Grundlagen von Yoga in diesen Einsteigerkursen! Lerne einfache Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsmethoden kennen. Ideal, um Stress abzubauen, die Beweglichkeit zu verbessern und innere Ruhe zu finden.

1464 Mo, 12.01.–06.07. | 18:00–19:00 Uhr | 18x | € 144,-
Christina Tormo | St. Matthias Duisburg,
Düsseldorfer Str. 127, 47239 Duisburg

1466 Mi, 04.02.–11.03. | 16:30–17:30 | 6x | € 42,-

1467 Mi, 29.04.–24.06. | 16:30–17:30 | 8x | € 56,-
Franziska Vollmann | Gymnastikhalle 1, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Entspannung und Bewegung auf dem SUP

(Kat. 4)

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Mithilfe von sanften Dehnungsübungen und leichten Yin Yoga Einheiten auf dem SUP-Board wollen wir üben den Alltagsstress loszulassen.

1864 Do, 28.05.–18.06. | 18:00–19:30 | 3x | € 75,-
Christina Mpaxewanis & Jaqueline Schulenkorf
Kanustation Sportpark Duisburg; Bertaallee 16,
47055 Duisburg

Tai Chi und Qi Gong –

sanfte Stressbewältigung (Kat. 7)

In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst

Indoor

1604 Do, 12.02.–19.03. | 20:15–21:30 | 6x | € 48,-

1606 Do, 07.05.–25.06. | 20:15–21:30 | 6x | € 48,-
Stefan Mehler | Turnhalle, Schule Albert-Schweitzer-Str. 64, 47259 Duisburg

Outdoor

1603 Fr, 08.05.–12.06. | 11:00–12:15 | 6x | € 48,-
Stefan Mehler | Treffpunkt großer Parkplatz
Biegerpark

Entspannung

Verschiedene Techniken aus Asien bringen uns aus dem Stress und der Anspannung zurück zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Waldbaden (Kat. 7)

Waldbaden ist eine leichte Aktivität in der Natur mit sanften Bewegungen. Gemeinsam mit unserer qualifizierten Kursleitung lassen wir uns im Wald treiben, beobachten neugierig unsere Umgebung, erforschen die Magie des Waldes und erspüren sie dabei mit allen Sinnen.

1850 Sa, 02.05. | 09:45–13:30 | 1x | € 20,-

1851 Sa, 06.06. | 09:45–13:30 | 1x | € 20,-

1852 Sa, 04.07. | 09:45–13:30 | 1x | € 20,-

Silvia Kuhlmann | Kammerstr. Ecke Lotharstr.;
47057 Duisburg

Vinyasa Yoga - Bewegungsmeditation

(Kat. 7)

In diesem Yogastil arbeiten wir mit verschiedenen Körperhaltungen, die mit Hilfe des Atems in fließende Bewegungen übergehen.

1465 Mo, 12.01.–06.07. | 19:00–20:00 | 18x | € 144,-
Nathalie Nikolaus | Fitnessraum, Jugendherberge
Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

Aktiv Sommer

Gestalte dein Sportprogramm im Sommer.

VON A WIE AQUA-JOGGING BIS Z WIE ZUMBA®

unser AktivSommer bietet für jeden ein großes Angebot an Schnupperkursen und bringt dich auch im Sommer in Bewegung.

i

Jetzt vormerken: das Programm ist ab Mitte Mai 2026 verfügbar unter www.sportangebote-duisburg.de

Qi Gong für Frauen (Kat. 2)

In Kooperation mit AKS Rheinhausen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Qi-Gong-Übungen sind langsame und harmonische Bewegungsfolgen. Im Gleichklang mit der Atmung wird der Energiefluss belebt.

1608 Mi, 14.01.–04.03. | 19:00–20:15 | 8x | € 48,-

1609 Mi, 15.04.–03.06. | 19:00–20:15 | 8x | € 48,-

Anja Küppers | Turnhalle Kultur- und Freizeitzentrum Schwarzenberger Str. 147, 47226 Duisburg

Körper und Faszien in Form (Kat. 2)

Dieser Kurs vereint verschiedene Richtungen der Bewegungsformen (Pilates, Streichung, Cardio- & funktionelle Kräftigungsübungen). Die Faszien gewinnen an Flexibilität und Speicherkapazität, die Muskulatur erfährt eine sanfte Kräftigung, was die Körperform verbessert. Zufrieden und mit einem guten Gefühl beenden wir die Stunde.

1135 Di, 13.01.–07.07. | 10:00–11:00 | 19x | € 152,-

Dorothea Rosenberg | Judohalle, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Workshops:

Stress raus – Atem & Bewegung für ein starkes Nervensystem (Kat. 7)

Fühlst du dich oft erschöpft, unter Strom oder ständig „an“?

In diesem Workshop lernst du, wie du durch bewusste Atmung und einfache, körperorientierte Übungen dein Nervensystem beruhigst und Stress auf natürliche Weise abbauen kannst.

1468 Sa, 07.02. | 10:00–12:30 Uhr | 1x | € 20,-

Christina Tormo | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Yoga & Atem – für Ruhe und Balance (Kat. 7)

Entdecke die Kraft deines Atems! In diesem Workshop verbinden wir sanfte Yogaübungen mit klassischen Pranayama-Techniken. Du lernst, wie bewusste Atmung Körper, Geist und Seele in Balance bringt und innere Ruhe schenkt.

1469 Sa, 07.03. | 10:00–12:30 Uhr | 1x | € 20,-

Christina Tormo | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg



RückenFitness & Co.

Mobilisation, Kräftigung und Entspannung – alles für einen gesunden Rücken

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

(Kat. 2)

- 1107** Mo, 12.01.-22.06. | 19:00-20:00 | 20x | € 150,-
Simone Annen | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1108** Di, 13.01.-16.06. | 09:00-10:00 | 20x | € 160,-
Lennart Mellenthin | Gymnastikraum II, Salvea St.
Anna; Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1109** Di, 13.01.-30.06. | 10:00-11:00 | 20x | € 160,-
Petra Braß | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1112** Di, 20.01.-30.06. | 10:00-11:00 | 20x | € 150,-
- 1113** Di, 20.01.-30.06. | 11:00-12:00 | 20x | € 150,-
Ulrike Stompel-Oles | Fitnessraum, Jugendherberge
Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg
- 1137** Do, 15.01.-09.07. | 10:00-11:00 | 22x | € 165,-
Frank Hollenberg | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1136** Do, 15.01.-09.07. | 17:00-18:00 | 18x | € 153,-
Elke Saborowski | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Pilates & more (Kat. 2)

Dieses sanfte, aber sehr intensive Gymnastikprogramm besteht aus präzisen Bewegungsabläufen bei bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung. Die Bauch- und Rückenmuskulatur erhält Stabilität.

- 1134** Mo, 12.01.-29.06. | 16:30-17:30 | 18x | € 144,-
Claudia Knippert | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1123** Mo, 12.01.-22.06. | 17:00-18:00 | 20x | € 160,-
Susanne Becker | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1125** Mo, 19.01.-29.06. | 19:00-20:00 | 20x | € 160,-
- 1126** Di, 20.01.-29.06. | 09:00-10:00 | 20x | € 160,-
Petra Schüttke | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1127** Di, 13.01.-30.06. | 11:00-12:00 | 20x | € 160,-
Petra Braß | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1444** Di, 13.01.-23.06. | 17:30-18:30 | 22x | € 176,-
- 1445** Di, 13.01.-23.06. | 18:30-19:30 | 22x | € 176,-
Antje Johannsen | Gymnastikraum II, Salvea St.
Anna; Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1133** Mi, 14.01.-08.07. | 17:45-18:45 | 22x | € 176,-
Dorothea Rosenberg | Gymnastikhalle 1, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1128** Do, 22.01.-11.06. | 17:00-18:00 | 17x | € 136,-
Bettina Twardy | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1129** Do, 15.01.-25.06 | 17:00-18:00 | 18x | € 144,-
Susanne Becker | Gymnastikhalle 1, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Gerätetraining (Kat. 2)

Die Teilnehmer*innen trainieren an den Geräten nach den persönlichen Zielsetzungen zu Muskelgleichgewicht und Kraftverhältnis. Ein leichtes Stretching rundet das Training ab.

- 1131** Di, 13.01.-30.06. | 18:30-20:00 | 19x | € 171,-
Werner Kremer | Kraftraum, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg



AquaFitness & Co.

Bewegungsangebote im Flach- oder Tiefwasser und Schwimmen lernen

Aquagymnastik (Kat. 2)

Alle Kurse finden im Flachwasser statt.

1301 Mi, 14.01.-24.06. | 14:00-14:45 | 22x | € 187,-

1302 Mi, 14.01.-24.06. | 14:45-15:30 | 22x | € 187,-

Fatma Susanne Yildizhan | Lehrschwimmbecken, Hallenbad Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

1304 Do, 15.01.-25.06. | 14:10-14:55 | 20x | € 170,-

1305 Do, 15.01.-25.06. | 15:00-15:45 | 20x | € 170,-

Franziska Warg | Lehrschwimmbecken, Hallenbad Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

1306 Fr, 16.01.-03.07. | 15:30-16:15 Uhr | 20x | € 170,-

1307 Fr, 16.01.-03.07. | 16:15-17:00 Uhr | 20x | € 170,-

Friederike Kaub | Lehrschwimmbecken, Hallenbad Obermeiderich, Neumühler Str. 80, 47138 Duisburg

AquaFitness (Kat. 2)

1319 Di, 13.01.-16.06. | 14:00-14:45 | 20x | € 170,-

1322 Di, 13.01.-16.06. | 14:45-15:30 | 20x | € 170,-

1323 Di, 13.01.-16.06. | 15:30-16:15 | 20x | € 170,-

Uschi Haupt | Flach- und Tiefwasser, Hallenbad Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

1324 Di, 20.01.-23.06. | 18:15-19:00 | 20x | € 170,-

1325 Di, 20.01.-23.06. | 19:05-19:50 | 20x | € 170,-
Birgit Otten | Flachwasser, Hallenbad Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

1327 Di, 13.01.-16.06. | 18:15-19:00 | 21x | € 178,-

1328 Di, 13.01.-23.06. | 19:05-19:50 | 21x | € 178,-
Carlos Guzman | Flachwasser, Hallenbad Memelstr 70-72, 47057 Duisburg

1329 Mi, 14.01.-24.06. | 19:00-19:45 | 21x | € 178,-

1330 Mi, 14.01.-24.06. | 19:50-20:35 | 21x | € 178,-
Sorin Jianu | Flachwasser, Hallenbad Memelstr. 70-72, 47057 Duisburg

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

(Kat. 2)

Schwimmkenntnisse erforderlich, Tiefwasser!

1320 Mo, 12.01.-06.07. | 19:00-19:45 | 20x | € 180,-

1321 Mo, 12.01.-06.07. | 19:50-20:35 | 20x | € 180,-
Eleni Ehlert | Bürgerbecken, Hallenbad Toeppersee; Bergheimer Str. 101, 47239 Duisburg

1333 Mi, 14.01.-01.07. | 19:00-19:45 | 22x | € 187,-

1334 Mi, 14.01.-01.07. | 19:50-20:35 | 22x | € 187,-
N. N. | Schwimmbecken, Hallenbad Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

1335 Do, 15.01.-02.07. | 16:30-17:15 | 19x | € 162,-

1336 Do, 15.01.-02.07. | 17:15-18:00 | 19x | € 162,-
Sandra Niedzwiedz | Schwimmbecken, Hallenbad Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33, 47059 Duisburg

1339 Sa, 10.01.-04.07. | 11:30-12:15 | 18x | € 153,-

1340 Sa, 10.01.-04.07. | 12:15-13:00 | 18x | € 153,-
Virginia Gierke-Schmitz, Sonja Reidenbach
Schwimmbecken, Hallenbad Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33, 47059 Duisburg

Hinweis: Das Hallenbad Wanheim schließt

nach aktuellem Stand am 30.04.2026. Wir hoffen auf einen nahtlosen Übergang für möglichst viele Kurse im neuen Hallenbad Großenbaum.

Sollte eine Fortführung nicht möglich sein, werden wir die Kursgebühr anteilig erstatten.





FitnessTrends

Die Kurse könnten unterschiedlicher nicht sein. Von Power bis ruhig, mit oder ohne Geräte, ausdauernd oder funktionell.

Ganzkörper-Workouts

Body Workout (Kat. 2)

Ein Ganzkörpertraining für eine gesunde und kräftige Muskulatur. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Einmal richtig auspowern!

- 1402** Mo, 02.02.–06.07. | 17:00–18:00 | 18x | € 135,-
Larissa Rudolph | Mehrzweckhalle 5, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

BodyAktivFitness (Kat. 2)

Abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Programm kombiniert mit einem Kraft-Workout und Funktionsgymnastik.

- 1407** Mo, 12.01.–22.06. | 18:00–19:00 | 20x | € 150,-
Simone Annen | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1435** Di, 13.01.–30.06. | 19:00–20:00 | 20x | € 150,-
Andrea Dietel | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1405** Mi, 07.01.–01.07. | 20:00–21:00 | 21x | € 157,-
Martina Drefert | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1420** Mo, 12.01.–22.06. | 19:00–20:00 | 20x | € 150,-
Ines Hanf | Mehrzweckhalle 4, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Inklusive Skigymnastik

BodyStyling (Kat. 2)

Das Fitness-Workout stärkt und festigt die Muskelgruppen, die besonders effektiv für eine gut geformte Figur sorgen.

- 1408** Mo, 05.01.–29.06. | 20:00–21:00 | 21x | € 188,-
Michaela Neils | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1411** Mi, 07.01.–01.07. | 19:00–20:00 | 21x | € 157,-
Martina Drefert | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1412** Do, 22.01.–11.06. | 18:00–19:00 | 17x | € 136,-
Bettina Twardy | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

POUND® (Kat. 2)

POUND® ist ein dynamisches, energiegeladenes Ganzkörper Cardio Workout. Mit den leichtgewichteten Ripstix® in den Händen verschmilzt du mit der Musik. Dieses Workout ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet – es verbindet Sport mit jeder Menge Spaß.

- 1422** Do, 15.01.–02.07. | 19:00–20:00 | 20x | € 160,-
Sabine Mergen | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

KORCE® (Kat. 2)

Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert.

- 1421** Do, 15.01.–02.07. | 18:00–19:00 | 20x | € 160,-
Sabine Mergen | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

F.B.I. (Kat. 2)

Powerprogramm mit Steps und Handgewichten welches das Herz-Kreislaufsystem auf Touren bringt. Aktive Erholungsphasen dienen zur Kräftigung der Arm, Schulter- und Rumpfmuskulatur.

- 1418** Di, 13.01.–30.06. | 19:30–20:45 | 22x | € 187,-
N.N. | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

Athleticore (Kat. 2)

CoreFit ist ein intensives Training der Rumpfmuskulatur. Durch gezielte Übungen wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Zudem wird die gesamte Körperhaltung verbessert.

- 1439** Di, 13.01.–30.06. | 19:00–20:00 | 22x | € 165,-
Ines Hanf | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Ausdauer- und Krafttraining

CardioWorkout & Shaping (Kat. 2)

Raffinierte Mischung aus gezielt dosiertem Herz-Kreislauftraining und Intensivübungen zur Kräftigung aller Muskelpartien. Ergänzt wird das Programm durch Stretching und Entspannung.

- 1413** Di, 13.01.–30.06. | 18:00–19:00 | 19x | € 143,-
Claudia Krajewski | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1414** Mi, 14.01.–01.07. | 18:00–19:00 | 20x | € 150,-
Claudia Krajewski | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

CardioWorkout- "Frauenpower" (Kat. 2)

Ein umfangreiches und abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Konditionssteigerung, Fettverbrennung und Muskelkräftigung.

- 1415** Di, 13.01.–30.06. | 17:00–18:00 | 19x | € 143,-
Claudia Krajewski | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1416** Mi, 14.01.–01.07. | 17:00–18:00 | 20x | € 150,-
Claudia Krajewski | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

I-Cycling (Kat. 2)

Auf feststehenden Indoor-Bikes wird ein dosiertes Ausdauertraining absolviert. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Durch Erhöhung des Tretwiderstandes kann die Belastung ganz individuell angepasst werden.

- 1450** Mi, 14.01.–01.07. | 18:30–20:00 | 20x | € 180,-
1451 Mi, 14.01.–01.07. | 20:00–21:30 | 20x | € 180,-
Hugo van Lil | Mehrzweckhalle 4, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Walking (Kat. 2)

Für Einsteige*innen und Fortgeschrittene

- 1502** Di, 13.01.–30.06. | 18:00–19:00 | 20x | € 130,-
Annette Rosin | Wendehammer, Friedrich-Alfred-
Allee (Winter) / Schwimmbad 6-Seen-Platte Kalk-
weg (Sommer); 47055 Duisburg

Walking (Kat. 2)

In Kooperation mit dem DSV 98

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

- 1504** Do, 15.01.–26.02. | 19:00–20:00 | 6x | € 36,-
1505 Do, 05.03.–23.04. | 19:00–20:00 | 6x | € 36,-
1506 Do, 30.04.–18.06. | 19:00–20:00 | 6x | € 36,-
Nadine Hönervogt | DSV98 Parkplatz;
Kruppstraße 26a, 47055 Duisburg

Walking & Fitness (Kat. 2)

Ein optimal kombiniertes Outdoor-Indoor-Training zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Überwinde deinen inneren Schweinehund und lasse dich in diesem Kurs zu mehr Bewegung motivieren.

- 1475** Di, 13.01.–30.06. | 09:30–11:00 | 22x | € 187,-
Petra Szabel | Outdoor/Sportpark und
Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Hyrox (Kat. 2)

Hyrox ist ein innovativer, einzigartiger und ganzheitlicher Fitnessansatz, der Cardio- und Kraftübungen kombiniert. Lernt die funktionellen Übungen in Kleingruppen kennen und lasst Euch von eurem Coach begleiten und motivieren.

Indoor

1440 Di, 03.02.–10.03. | 18:00–19:00 Uhr | 6x | € 90,-

1441 Do, 05.02.–12.03. | 17:15–18:15 Uhr | 6x | € 90,-

1443 Di, 21.04.–26.05. | 18:00–19:00 Uhr | 6x | € 90,-

1444 Do, 23.04.–11.06. | 17:15–18:15 Uhr | 6x | € 90,-

Tobias Junk | URBANGYM, Falkstr. 73–77,
47058 Duisburg

Outdoor

1442 So, 08.02.–15.03. | 10:00–11:00 Uhr | 6x | € 90,-

1445 So, 26.04.–31.05. | 10:00–11:00 Uhr | 6x | € 90,-

Tobias Junk | Kruppstraße 26, 47055 Duisburg

Aerobic

Step, Style & more (Kat. 2)

Auch ohne Vorkenntnisse geeignet.

Dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik – mit und ohne Steps. Der Mix aus gymnastischen und tänzerischen Elementen ist ein optimales Bodyshaping und ein richtiger Fatburner!

1437 Do, 15.01.–09.07. | 18:00–19:15 | 18x | € 153,- | Elke Saborowski | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Aerobic Step für Fortgeschrittene (Kat. 4)

Die Teilnehmer*innen bringen zu diesem Kurs Vorkenntnisse aller Grundschritte mit. Die Anforderungen an Koordination und Kondition steigern sich im Verlauf des Kurses.

1436 Di, 13.01.–07.07. | 20:00–21:30 | 10x | € 153,- | Elke Saborowski | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Tae Bo (Kat. 2)

Mix aus Aerobic, Boxtechniken und Elementen der Selbstverteidigung zu aktueller Popmusik. Die Teilnehmer*innen erlernen die Bewegungsfolgen leicht, denn es gibt keine komplizierten Choreografien.

1438 Di, 13.01.–30.06. | 20:00–21:30 | 22x | € 176,-
Roland Goese | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Yoga

FitnessYoga (Kat. 2)

Dieser aktive Stressabbau ist besonders geeignet bei alltags- und berufsbedingten Fehlbelastungen. Die Teilnehmer*innen lernen neue "Energie zu mobilisieren" und "gelassen zu entspannen".

Für Einsteiger

1425 Mo, 12.01.–06.07. | 17:00–18:00 Uhr | 18x | € 144,-
Christina Tormo | St. Matthias Duisburg,
Düsseldorfer Str. 127, 47239 Duisburg

Yoga meets Rücken (ohne Vorkenntnisse)

1423 Do, 15.01.–25.06. | 17:35–18:35 | 20x | € 160,-
Sandra Müller | Turnhalle, Schule Geibelstr. 41,
47057 Duisburg

Yoga Flow (mit Vorkenntnissen)

1442 Mi, 07.01.–17.06. | 20:00–21:15 | 21x | € 199,- | Michaela Neils | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

1424 Do, 15.01.–25.06. | 18:40–19:40 | 20x | € 160,- | Sandra Müller | Turnhalle, Schule Geibelstr.; Geibelstr. 41, 47057 Duisburg



Tanzen

Tanzen bietet zahlreiche Vorteile für Menschen jeden Alters körperlich aktiv zu sein.

Tanzkurs für Paare (Kat. 2)

Tanzen wie die Profis von "Let's Dance". Macht die ersten Schritte auf dem Tanzparkett und lernt Standard und Latein. Bekannte Grundschriften werden weiter vertieft.

1838 Di, 13.01.–03.02. | 18:00–19:00 | 3x | € 30,-

1839 Di, 10.02.–03.03. | 18:00–19:00 | 4x | € 40,-

1840 Di, 10.03.–31.03. | 18:00–19:00 | 4x | € 40,-

1841 Di, 14.04.–05.05. | 18:00–19:00 | 4x | € 40,-

Daniel Modes | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Bewegte Lebensfreude - "tanz dich fit!"

(Kat. 3)

Für Frauen mit viel Spaß und Freude an Musik und Bewegung – ohne Altersgrenzen!

1219 Do, 15.01.–05.03. | 17:00–18:00 | 8x | € 48,-

1220 Do, 16.04.–18.06. | 17:00–18:00 | 8x | € 48,-

Marion Weller | Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg; Eingang Kammerstr., 47057 Duisburg

Zumba® (Kat. 2)

Optimales Tanz-Fitness-Training zu lateinamerikanischer Musik, bei dem der ganze Körper in Bewegung kommt und das Herz-Kreislaufsystem angeregt wird.

1431 Mo, 12.01.–29.06. | 18:00–19:00 | 18x | € 144,-

Anja Niemann-Kremer | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

1427 Di, 13.01.–23.06. | 17:30–18:30 | 21x | € 168,-

Stephanie Engelhardt | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1429 Fr, 16.01.–03.07. | 17:00–18:00 | 20x | € 160,-

1430 Fr, 16.01.–03.07. | 18:00–19:00 | 20x | € 160,-

Fatma Susanne Yildizhan | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Latin Dance Fitness (Kat. 2)

Ein Wochenende voller Musik, Tanz, Fitness und Spaß. Im Mittelpunkt stehen verschiedene Tänze und Workouts immer mit Freude an der Bewegung und Spaß in der Gruppe. Lateinamerikanische Rhythmen und schnell erlernbare Schritte, Moves und Choreografien motivieren und reißen mit! Zusätzlich warten auf Sie effektive Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Outdoor-Fitness, die Möglichkeit der Schwimmbeckenutzung und kleine Entspannungseinheiten runden das Programm ab. Erleben Sie ein aktives Wohlfühlwochenende!

Leistungen

- 2 Übernachtungen in Einzel- oder Zweibettzimmer mit Dusche/WC im Sportzentrum Hachen
- Vollpension
(1. Tag: Abendessen, letzter Tag: Mittagessen)
- Latin Dance – und Fitnesskurs
- eigene Anreise

3002 Fr, 03.10.–05.10.2025

Katja Blindenbacher, Fatma Susanne Yildizhan

Kursgebühr mit Übernachtung DZ: € 269,-

Kursgebühr mit Übernachtung EZ: € 319,-

Line Dance Workshop (Kat. 2)

In diesem Workshop lernen wir Schritte des Line Dance und können am Ende 1-2 Lieder durchtanzen. Bei dieser choreografierten Tanzform tanzen wir in Reihen vor- und nebeneinander, passend zur Musik aus den Kategorien Country und Pop.

1480 Mo. 12.01. | 18:00–19:30 Uhr | 1x | € 20,-

1481 Mo. 09.02. | 18:00–19:30 Uhr | 1x | € 20,-

1482 Mo. 23.03. | 18:00–19:30 Uhr | 1x | € 20,-

1483 Mo. 13.04. | 18:00–19:30 Uhr | 1x | € 20,-

1484 Mo. 11.05. | 18:00–19:30 Uhr | 1x | € 20,-

1485 Mo. 15.06. | 18:00–19:30 Uhr | 1x | € 20,-

Vanessa Reichel | Mehrzweckhalle 5 Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Dance-Mix für Kids (Kat. 4)

8-10 Jahre

Mit viel Spaß lernen die Kinder Schritte und kleinere Choreographien zu aktuellen und bekannten Liedern. Hierbei werden die Grundlagen von Koordination, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl vermittelt und gefördert. Das besondere ist, dass die Kinder an unterschiedliche Tanzstile herangeführt werden. Daher wird hier nicht nur Hip Hop getanzt, die Choreographien lassen auch unsere anderen Tanzarten miteinfließen – wie z.B. Urban Dance oder Lateinamerikanische Tänze.

1983 Di. 13.01.–17.03. | 17:00–18:00 | 10x | € 60,-

1984 Di. 14.04.–30.06. | 17:00–18:00 | 8x | € 48,-

Daniel Modes | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Streetdance (Kat. 4)

8-12 Jahre

Coole Moves, mitreißende Musik und jede Menge Energie! In diesem Kurs geht es um Spaß an Bewegung, Rhythmus und Ausdruck. Die Kinder lernen, sich zur Musik zu bewegen, ihre Körperwahrnehmung zu stärken und gemeinsam mit anderen Choreografien zu lernen. So entstehen Bewegungen voller Power, Kreativität und Teamgeist!

1985 Mo. 02.02.–13.04. | 16:00–17:00 Uhr | 8x | € 60,-

Vivien Wirtz, Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Cheerleading (Kat. 4)

8-16 Jahre

Cheerleading ist eine vielseitige Sportart, die aus Elementen des Turnens, der Akrobatik und des Tanzens besteht. Für Kinder von 8-16 Jahre.

1976 Do. 15.01.–02.07. | 16:30–18:30 | 13x | € 199,-

Chantal Susca | Judohalle, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg



Shuffle Dance Workshops (Kat. 2)

Shuffle Dance ist eine energiegeladene Tanzform, bei der du dich zu angesagten, elektronischen Beats bewegst und gleichzeitig deine Koordination, Kondition und Beweglichkeit schulst. Diese Workshops sind für Anfänger, die das Shufflen kennenlernen und die wichtigsten Shuffle Basics Steps wie z.B. Running Man oder T-Step erlernen möchten.

AquaZumba Workshops (Kat. 2)

Zumba® trifft auf Wasser und sorgt für ein Wasser-Workout der besonderen Art! Beim AquaZumba® wird die Muskulatur gestärkt und die Ausdauer verbessert.

Ferienfun-Camp "Tanzen" (Kat. 6)

8-14 Jahre

Im nächsten Jahr wird auch in den Sommerferien eine Woche getanzt. Lasst Euch überraschen!

Hinweis: Die Termine der Workshops und des Feriencamps Tanzen standen zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest. Weitere Informationen und die Anmeldung gibt es ab dem 01.03.2026 unter www.sportangebote-duisburg.de.



Die Vielfalt des Sports

Stand-up-Paddling (SUP) Grundkurs

(Kat. 4)

Unsere Kursleiter führen euch Schritt für Schritt an den SUP-Sport heran. Ihr erlernt alle notwendigen Techniken, um euch sicher auf dem Wasser zu bewegen.

1861 Di, 05.05.-26.05. | 18:00-19:30 | 4x | € 79,-

1862 Di, 09.06.-30.06. | 18:00-19:30 | 4x | € 79,-

1863 Di, 01.09.-22.09. | 18:00-19:30 | 4x | € 79,-

Team Kanustation | Sportpark Duisburg;
Bertaallee 16, 47055 Duisburg

Volleyball (Kat. 10)

Trainieren & Spielen

1705 Di, 13.01.-30.06. | 20:30-22:00 | 21x | € 178,-

Michaela Kohlhause | Turnhalle Albert-Schweitzer-Str. 64, 47259 Duisburg

Roundnet (Kat. 4)

In Kooperation mit dem TKD Duisburg 1885 e.V.

Roundnet ist ein temporeicher Mannschaftssport, bei dem zwei Teams versuchen, den Ball über ein trampolinähnliches Netz zu schlagen.

1833 Mo, 12.01.-02.03. | 18:00-20:00 | 8x | € 48,-
Turnhalle, Musik- und Kunstschule Duisburg;
Duissernstr. 16, 47058 Duisburg

1834 Mo, 13.04.-08.06. | 18:00-20:00 | 8x | € 48,-
Platzanlage, TKD Duisburg 1885 e.V.
Esmarchstr. 41, 47058 Duisburg

Badminton (Kat. 10)

Technik lernen & Spielen

Bälle und Schläger werden bei Bedarf gestellt!

1701 Mo, 12.01.-29.06. | 18:45-20:15 | 21x | € 189,- | Janosch Brünjes | Turnhalle I + II, Kaufmännisches Berufskolleg Duisburg-Mitte; Carstanjenstraße 10, 47057 Duisburg

1712 Mi, 14.01.-01.07. | 18:30-20:00 | 20x | € 180,-

1714 Mi, 14.01.-01.07. | 20:00-21:30 | 20x | € 180,-

Janosch Brünjes | Mehrzweckhalle 5, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg



SPECIAL DEAL **20% RABATT**

Meldet euch bis zum 31.01. an
und ihr zahlt für

**5x 1 Std. Padel
nur 125 € pro Platz**

beim Club Raffelberg auf
der Anlage: Kalkweg 123-125
47055 Duisburg

Alle weiteren Informationen und die
Anmeldung findet ihr unter www.sportangebote-duisburg.de im Kurs
"Padel" (Nr. 1715)
Leihschläger können zur Verfügung
gestellt werden.



Karate zum Kennenlernen (Kat. 4)**In Kooperation mit TuSpo Huckingen****1805** Mi, 14.01.–04.03. | 17:30–19:00 | 8x | € 48,-**1806** Mi, 15.04.–03.06. | 17:30–19:00 | 8x | € 48,-Eric Röhrlig | Turnhalle,
Albert-Schweitzer-Str. 64, 47259 Duisburg**Kampfkunst/Kampfsport = Haltung und Bewegung (Kat. 4)****In Kooperation mit AKS Rheinhausen****1809** Di, 13.01.–03.03. | 19:00–20:30 | 8x | € 48,-**1810** Di, 14.04.–16.06. | 19:00–20:30 | 8x | € 48,- |
Karl-Dieter Alletter | Turnhalle Kultur- und Freizeitzentrum Schwarzenberger Str. 147, 47226 Duisburg**Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen**

(Kat. 4)

In Kooperation mit Bushido Dinslaken**Ab 16 Jahre****Tagesveranstaltung****1811** Sa, 20.06.–20.06. | 14:30–16:30 | 1x | € 24,-Michael Rituper | Gymnastikraum,
Geibelstr. 41, 47057 Duisburg**Kickboxen für Frauen (Kat. 4)****In Kooperation mit Muay Thai Duisburg**

Boxhandschuhe werden gestellt. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

1813 Di, 13.01.–03.03. | 17:15–18:15 | 8x | € 56,-**1814** Di, 14.04.–09.06. | 17:15–18:15 | 8x | € 56,-Muay Thai Duisburg; Ruhrorter Str. 100
47059 Duisburg**Schwimmen lernen für Erwachsene (Kat. 4)****Anfänger*innen, im Flachwasser****1341** Fr, 16.01.–27.03. | 15:30–16:15 | 10x | € 95,-**1342** Fr, 16.01.–27.03. | 16:15–17:00 | 10x | € 95,-**Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**

Wir starten mit der Wassergewöhnung im Tiefwasser.

1343 Fr, 16.01.–27.03. | 15:30–16:15 | 10x | € 95,-**Für Fortgeschrittene**

Für Schwimmer*innen, die eine neue Technik im Tiefwasser erlernen möchten.

1344 Fr, 16.01.–27.03. | 16:15–17:00 | 10x | € 95,-

Niels Poth | Schwimmbecken, Hallenbad Obermeiderich; Neumühler Straße 80, 47138 Duisburg

**KOSTENLOSER EINSTEIGERKURS FÜR SBW-TEILNEHMER**

Inkl. Eintritt während des Kurses, Leihschuhe und Kursgebühr. Sportkleidung mitbringen. Ohne Voranmeldung.

Teilnahme für eine Person gegen Vorlage dieses Gutscheins und der Teilnahmebestätigung deines Kurses beim SportBildungswerk im 1.Halbjahr 2026.

Gutschein ist nicht gegen Bargeld oder andere Leistungen einlösbar.
Einhörbar bis 30.6.2026

Termine auf der Monkeyspot Webseite:

<https://monkeyspot.de/startseite-duisburg/angebote/buchung/einstigerkurs-duisburg>



Sport für die ganze Familie

Sicher Radfahren für Jung & Alt (Kat. 6)

Bitte Helm mitbringen

Sich sicher mit dem Fahrrad im Straßenverkehr zu bewegen hat für Oma/Opa und die Enkelkinder eine große Relevanz.

- 1977** Sa, 18.04. | 10:00–14:00 | € 5,- pro Person
Kanustation Duisburg, Sportpark, Bertaallee 16,
47055 Duisburg

Babysport (6-18 Monate) (Kat. 6)

In diesem Kurs wollen wir spielerisch neue Bewegungsformen und -abläufe erproben, um so die motorische Entwicklung zu unterstützen. Wir werden singen, klettern und toben und das soziale Verhalten untereinander fördern. Väter sind natürlich auch herzlich willkommen.

- 1962** Mi, 14.01.–01.07. | 10:00–11:00 | 21x | € 158,-
1963 Mi, 14.01.–01.07. | 11:00–12:00 | 21x | € 158,-
Chantal Susca | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Fitness und Spiel mit Kleinkindern

(1,5 – 3 Jahre) (Kat. 6)

- 1973** Mo, 12.01.–06.07. | 16:00–17:00 | 16x | € 112,-
1974 Mo, 12.01.–06.07. | 17:00–18:00 | 16x | € 112,-
Lisa Bleuel, Otto Maaß | Mehrzweckhalle 4,
Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg
1965 Di, 13.01.–30.06. | 17:00–18:00 | 20x | € 140,-
Regina Schott | Turnhalle, Schule Geibelstr. 41,
47057 Duisburg
1970 Do, 15.01.–27.03. | 16:00–17:00 | 20x | € 140,-
1972 Do, 15.01.–27.03. | 17:00–18:00 | 20x | € 140,-
Jessica Schulzki | Turnhalle Münchener Str. 25,
47249 Duisburg

Fitness und Spiel für Kinder (3 – 4 Jahre)

(Kat. 4)

- 1968** Mo, 12.01.–13.07. | 16:00–17:00 | 19x | € 133,-
Regina Schott | Mehrzweckhalle 6, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Fitness und Spiel für Kinder (5 – 6 Jahre)

(Kat. 5)

- 1969** Mo, 12.01.–13.07. | 17:00–18:00 | 19x | € 133,-
Regina Schott | Mehrzweckhalle 6, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Fitness und Spiel für Kinder (3 – 6 Jahre)

(Kat. 6)

- 1971** Di, 13.01.–30.06. | 16:00–17:00 | 20x | € 140,-
Regina Schott | Turnhalle, Geibelstr. 41, 47057
Duisburg

Fitness und Spiel für Kinder (6–10 Jahre)

(Kat. 10)

- 1979** Mi, 14.01.–30.06. | 16:00–17:00 Uhr | 22x | € 165,-
Kim Wickert | Mehrzweckhalle 6, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

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

In Kooperation mit der Badminton-Abteilung des DSC Kaiserberg

- 1924** Di, 13.01.–03.03. | 16:45–18:15 | 8x | € 48,-
1925 Di, 14.04.–09.06. | 16:45–18:15 | 8x | € 48,-
 Anna Pettau | Turnhalle I + II, Kaufmännisches Berufskolleg Duisburg-Mitte; Carstanjenstraße 10, 47057 Duisburg

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 7–11 Jahre (Kat. 4)

In Kooperation mit der Fechtabteilung von Eintracht Duisburg

Maske und Fechtgerät werden gestellt

- 1928** Di. u. Do, 13.01.–05.02. | 17:00–18:30 | 8x | € 48,-
1929 Di. u. Do, 03.03.–26.03. | 17:00–19:00 | 8x | € 48,-
1930 Di. u. Do, 09.06.–02.07. | 17:00–18:30 | 8x | € 48,-
 Philipp Gorray | Fechthalle, BSA III;
 Margaretenstraße 18–20, 47055 Duisburg

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 12–15 Jahre (Kat. 4)

In Kooperation mit der Fechtabteilung von Eintracht Duisburg

Maske und Fechtgerät werden gestellt

- 1980** Di. u. Do, 13.01.–05.02. | 19:00–20:30 | 8x | € 48,-
1981 Di. u. Do, 03.03.–26.03. | 19:00–20:30 | 8x | € 48,-
1982 Di. u. Do, 09.06.–02.07. | 19:00–20:30 | 8x | € 48,-
 Philipp Gorray | Fechthalle, BSA III;
 Margaretenstraße 18–20, 47055 Duisburg

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung (Kat. 5)

In Kooperation mit AKS Rheinhausen, Wushu Abteilung Grundschulkinder

- 1966** Do, 15.01.–05.03. | 17:00–18:30 | 8x | € 48,-
1978 Do, 16.04.–02.07. | 17:00–18:30 | 8x | € 48,-
 Karl-Dieter Alletter | Sporthalle Krefelder Str. 86,
 47226 Duisburg

Selbstbehauptung & -verteidigung,

Kids/Teenies (Kat. 6)

In Kooperation mit Bushido Dinslaken
 Intensiv-Workshop, ein Elternteil mit Kind,
 Tagesveranstaltung

6–8 Jahre

- 1946** Sa, 14.03. | 14:30–16:00 | 1x | € 18,-

9–13 Jahre

- 1947** Sa, 14.03. | 16:30–18:00 | 1x | € 18,-
 Michael Rituper | Gymnastikraum, Schule Geibelstr. 41, 47057 Duisburg

InlineSkating – Kinder (Kat. 4)

Anfänger*innen, Tagesveranstaltungen

Die Teilnahme ist aus Sicherheitsgründen nur mit kompletter Schutzausrüstung möglich. Daher bitte an Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer sowie Helm denken!

- 1934** Sa, 21.02. | 09:00–11:00 | 1x | € 20,-

- 1932** Sa, 14.03. | 09:00–11:00 | 1x | € 20,-

- 1933** Sa, 09.05. | 09:00–11:00 | 1x | € 20,-

- 1935** Sa, 20.06. | 09:00–11:00 | 1x | € 20,-

Joachim Dodd, Frank Bauhaus | Sporthalle Süd;
 Mündelheimer Str. 121, 47259 Duisburg

Fortgeschrittene, Sicher fahren & bremsen, Tagesveranstaltungen

- 1941** Sa, 21.02. | 09:00–11:00 | 1x | € 20,-

- 1939** Sa, 14.03. | 09:00–11:00 | 1x | € 20,-

- 1940** Sa, 09.05. | 09:00–11:00 | 1x | € 20,-

- 1942** Sa, 20.06. | 09:00–11:00 | 1x | € 20,-

Joachim Dodd, Frank Bauhaus | Sporthalle Süd;
 Mündelheimer Str. 121, 47259 Duisburg

Skateboard für Einsteiger*innen

6-14 Jahre (Kat. 4)

In Kooperation mit dem Skateboard-Verein Duisburg

Hier können Kids und Jugendliche spielerisch ihre ersten Fahrversuche auf professionellem Skateboard-Equipment unternehmen. Dabei gibt es Tipps von langjährig geübten Skateboard-Fahrer*innen des Vereins. Bitte eigene Schutzkleidung (Helm und Gelenkschoner) mitbringen.

1943 Mi, 04.02. | 16:00–18:00 Uhr | € 18,-

1944 Mi, 11.03. | 16:00–18:00 Uhr | € 18,-

1945 Mi, 29.04. | 16:00–18:00 Uhr | € 18,-

1948 Mi, 27.05. | 16:00–18:00 Uhr | € 18,-

1949 Mi, 24.06. | 16:00–18:00 Uhr | € 18,-

Skaterhalle, Skateboard-Verein Duisburg e.V.;
Düsseldorfer Str. 387, 47055 Duisburg

Stunt-Scooter Workshop (Kat. 4)

6-14 Jahre

Bitte eigenen Roller und Schutzkleidung (Helm und Gelenkschoner) mitbringen.

Ob mit dem Scooter morgens zur Schule oder am Nachmittag in einem der vielen öffentlichen Skatemarks, unser Trainer-Team zeigt euch, wie das sicher funktioniert. Und natürlich üben wir auch die ersten Tricks und werden die Rampen erkunden.

1986 Sa, 25.04. | 10:00–13:00 | 1x | € 27,-

1987 Sa, 23.05. | 10:00–13:00 | 1x | € 27,-

1988 Sa, 27.06. | 10:00–13:00 | 1x | € 27,-

Jason Winkel | Skatemarkt Gummispielplatz,
47249 Duisburg

Cheerleading (Kat. 4)

1976 Do, 15.01.–02.07. | 16:30–18:30 | 9,5x | € 199,-

Chantal Susca | Judo halle, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Dance-Mix für Kids (Kat. 4)

1983 Di, 13.01.–17.03. | 17:00–18:00 | 10x | € 60,-

1984 Di, 14.04.–30.06. | 17:00–18:00 | 8x | € 48,-

Daniel Modes | Gymnastikhalle 1, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Schwimmen lernen für Kinder (Kat. 4)

Starten können die Kids ab 5 Jahren.

1905 Mo, 12.01.–29.06. | 16:40–17:25 | 21x | € 210,-

1906 Mo, 12.01.–29.06. | 17:35–18:20 | 21x | € 210,-

1907 Mo, 12.01.–29.06. | 18:30–19:15 | 21x | € 210,-

Schwimmteam SBW | Hallenbad Wanheim;
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

1908 Di, 13.01.–30.06. | 15:50–16:35 | 22x | € 220,-

1952 Di, 13.01.–30.06. | 15:50–16:35 | 22x | € 220,-

1916 Di, 13.01.–30.06. | 16:40–17:25 | 22x | € 220,-

1954 Di, 13.01.–30.06. | 16:40–17:25 | 22x | € 220,-

1917 Di, 13.01.–30.06. | 17:35–18:20 | 22x | € 220,-

1959 Di, 13.01.–30.06. | 17:35–18:20 | 22x | € 220,-

1953 Di, 13.01.–30.06. | 18:25–19:10 | 22x | € 220,-
Schwimmteam SBW | Hallenbad Wanheim;
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

1909 Mi, 14.01.–24.06. | 15:30–16:15 | 22x | € 220,-

1910 Mi, 14.01.–24.06. | 16:25–17:10 | 22x | € 220,-

1918 Mi, 14.01.–24.06. | 16:25–17:10 | 22x | € 220,-

1911 Mi, 14.01.–24.06. | 17:20–18:05 | 22x | € 220,-

1919 Mi, 14.01.–24.06. | 17:20–18:05 | 22x | € 220,-

1912 Mi, 14.01.–24.06. | 18:15–19:00 | 22x | € 220,-
Schwimmteam SBW | Hallenbad Wanheim;
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

1913 Fr, 16.01.–26.06. | 15:00–15:45 | 21x | € 210,-

1914 Fr, 16.01.–26.06. | 15:55–16:40 | 21x | € 210,-

1921 Fr, 16.01.–26.06. | 16:50–17:35 | 21x | € 210,-

1922 Fr, 16.01.–26.06. | 17:45–18:30 | 21x | € 210,-
Schwimmteam SBW | Hallenbad Wanheim;
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

Hinweis: Das Hallenbad Wanheim schließt

nach aktuellem Stand am 30.04.2026.

Wir hoffen auf einen nahtlosen Übergang für mög-

lichst viele Kurse im neuen Hallenbad Großenbaum.

Sollte eine Fortführung nicht möglich sein, werden wir die Kursgebühr anteilig erstatten.



Piratencamp (Kat. 6)

Ferienangebot für Kinder von 8-14 Jahren inklusive Mittagessen

Mittagessen

Neben Sport, Spiel und Spaß erleben die Jungpiraten große Abenteuer und müssen manche Prüfung absolvieren, um zum Ziel zu gelangen. Dabei werden die umliegenden Wälder und Gewässer erkundet. Da es mit Kajaks, Kanadiern, SUPs und Drachenbooten aufs Wasser geht, müssen alle Kids mindestens das Bronzeabzeichen besitzen!

Unsere Oberpiraten werden euch mit viel Spaß und guter Laune durch die Woche begleiten.

Osterferien

1991 Mo, 30.03.-02.04. | 08:00-16:30

1992 Di, 07.04.-10.04. | 08:00-16:30

€ 127,- pro Camp (je Geschwisterkind € 115,-)

Pfingstdienstag

1993 Di, 26.05. | 08:00-16:30 | € 40,-pro Camp

Sommerferien

1994 Mo, 20.07.-24.07. | 08:00-16:30

1995 Mo, 27.07.-31.07. | 08:00-16:30

1996 Mo, 03.08.-07.08. | 08:00-16:30

1997 Mo, 10.08.-14.08. | 08:00-16:30

1998 Mo, 17.08.-21.08. | 08:00-16:30

1999 Mo, 24.08.-28.08. | 08:00-16:30

€ 159,- pro Camp (je Geschwisterkind € 144,-)

Kanustation Duisburg; Bertaallee 16,

47055 Duisburg

Abenteuer-Tag an der Kanustation (Kat. 6)

1975 Sa, 05.09. | 10:00-16:00

€ 7,50 pro Erwachsener,

€ 4,50 pro Kind (Minimum 1x Kind + Erwachsener),
gerne aber mit drei Generationen;-)

Team Kanustation | Sportpark Duisburg;

Bertaallee 16, 47055 Duisburg

Ferienfun-Camp "Tanzen" (Kat. 6)

8-14 Jahre

Im nächsten Jahr wird auch in den Sommerferien getanzt.
Lasst Euch überraschen! Termin folgt.



KANUSTATION IM SPORTPARK DUISBURG

Auf der Regattabahn Duisburg finden regelmäßig Wettkämpfe und internationale Regatten für Spitzensportler statt. Dank der Kanustation können auch Breiten- und Freizeitsportler zum Paddeln greifen und sich in Kajaks, Kanadiern, Drachenbooten oder auf dem SUP versuchen. Neben angeleiteten Gruppen- und Firmenevents sowie unseren Piratencamps für Kinder in den Sommerferien bieten wir regelmäßig Termine zum freien Paddeln und Ausprobieren an.

**WIR BIETEN
AUCH
SUP-EINSTEIGER
KURSE AN!**

Termine
auf S.36



Alle Infos und Termine findet ihr unter
[www.sportbildungswerk-nrw.de/
duisburg/wir-vor-ort/kanustation](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/duisburg/wir-vor-ort/kanustation)
Ansprechpartner:

Frank Chavier, Tel: 0203 / 3000-884
sportbildungswerk@ssb-duisburg.de





■ SBW Sportbundreisen

Mallorca - Premium-Urlaub

fit & entspannt (Kat. 8)

Wollten Sie schon immer den Tag mit einem Sonnengruß beginnen? Oder möchten Sie sich bei schönstem Panorama auspowern? Oder gar beides? Dann werden Sie sich bei uns wohlfühlen. Eine Woche Fitness und Entspannung pur im Herbst 2026 auf Mallorca. Das breit gefächerte Angebot umfasst Ausdauerelemente, Wirbelsäulgymnastik, Yoga, Pilates, Walking und vieles mehr. Gemäß dem Motto "Finde heraus, was gut für dich ist!" entscheiden Sie, wie viel Sie von dem täglichen Sportangebot nutzen möchten. Freuen Sie sich auf ein paar unbeschwerete Urlaubstage mit unserem „RundumsorglosPaket“!

Leistungen

- Flug ab/an Düsseldorf / Palma de Mallorca
- Hoteltransfers
- 7 Übernachtungen in Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC
- Klimaanlage, dt. TV-Programm, Balkon
- Ausgiebiges Frühstück und Abendessen in Buffetform
- Kursprogramm wie beschrieben (5 Tage, jew. 4 bis 6 UStd.)
- Swimmingpool

3003 27.09.-04.10.2026 | 7 Tage | 4-Sterne-Hotel
"Exagon Park" | Petra Schüttke, Susanne Becker

Die Preise standen zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest. Eine Buchung ist ab dem 15.12.2025 möglich.



**GEMEINSAM.
AKTIV.
ERLEBEN.**

**Sommer- und Winterreisen
mit dem SBW.**



Jetzt informieren und
buchen unter:
www.sbw-sportbundreisen.de



ENGAGIERE DICH IM SPORT!

Egal ob du dir als Schüler*in ein bisschen Taschengeld dazuverdienst willst, als Trainer*in deiner Kinder aktiv werden möchtest oder mit dem Renteneintritt eine neue Herausforderung suchst.

Trainer*in, Kursleiter*in oder Sporthelfer*in ist eine super Sache und bringt dich als Sportler*in und Mensch weiter!



i

Du möchtest mit einer Qualifizierung im Sport durchstarten? Rufe uns sehr gerne an. Gemeinsam machen wir einen Plan und stellen den Kontakt zu den Kolleg*innen vom Stadtsportbund für die Ausbildung her.

Ansprechpartnerin:

Meike Gottfried

0203 / 3000-880

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de

SPORTBILDUNGSWERK NRW e.V.

Außenstelle Stadtsportbund Duisburg e.V.

Geschäftsstelle

Bertaallee 8b · 47055 Duisburg

Geschäfts- und Telefonzeiten

Mo, Do 9:00 – 15:30 Uhr

Di, Mi u. Fr 8:00 – 12:00 Uhr

(Mittagspause 12:00 – 12:30 Uhr)

SportBildungswerk-Team

Uwe Busch	Ehrenamtlicher Außenstellenleiter
Stefan Marx	Pädagogischer Leiter
Larissa Rudolph	Pädagogische Mitarbeiterin, Tel: 0203/3000-883
Janine Kohls	Verwaltungsmitarbeiterin, Tel: 0203/3000-881
Meike Gottfried	Verwaltungsmitarbeiterin, Tel: 0203/3000-880
Frank Chavier	Koordinator Kanustation, Tel: 0203/3000-884

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de

Bankverbindung

SportBildungswerk Duisburg · Sparkasse Duisburg
Kontoinhaber:

SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen e. V.

IBAN: DE46 3505 0000 0209 0001 81, BIC: DUISDE33XX
Gläubiger-ID: 70 013 00000 143239

Impressum

Herausgeber: SportBildungswerk NRW e. V.

Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg

Vorstand: Sebastian Staats

VR 1919 Amtsgericht Duisburg

Ust-IdNr: DE813879655

Redaktion: Team SportBildungswerk Duisburg

Fotos: istockphoto.com, shutterstock.com,
POUND Rockout Workout LLC, Bilddatenbank SportBildungswerk und LSB

Duisburg, November 2025

Informieren Sie sich auch gerne über die Angebote der über 440 Duisburger Sportvereine beim:

Stadtsportbund Duisburg, Bertaallee 8b, 47055 Duisburg
www.ssb-duisburg.de



TEAM-EVENTS

**FÜR VEREINE, SCHULEN,
FIRMEN ODER GEBURTSTAGE**

Ahoi ihr Landratten!

Ihr möchtet den Zusammenhalt und die Zusammenarbeit in euren Teams stärken? Dann seid ihr bei uns im Sportpark genau richtig! Teamgeist, Kommunikation und Kooperation sind bei unseren Events gefragt. Feuert euch an und stellt euch gemeinsam den Herausforderungen.

UNSERE HIGHLIGHTS:

- Drachenboot
- Floßbau
- Kajak- oder Kanadier
- SUP- und XXL-SUP-Boards
- Teamspiele zu Wasser oder an Land
- Und vieles mehr...



Weitere Informationen findet ihr unter:

www.sportangebote-duisburg.de
Kanustation Duisburg
Bertaallee 16