



# SPORTANGEBOTE FÜR DUISBURG

**1. HALBJAHR 2026**

[www.sportangebote-duisburg.de](http://www.sportangebote-duisburg.de)



Stadtsportbund  
Duisburg



Finde heraus,  
was gut für dich ist!

## 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](http://www.sportangebote-duisburg.de) ab dem 01.12.2025 buchen.

# UNSERE NEUESTEN ANGEBOTE 2026



## MOBILISATION & NORDIC WALKING

Seite 17

## ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG AUF DEM SUP

Seite 19



## HYROX

Seite 30



## FITNESS UND SPIEL FÜR KINDER

Seite 41



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](http://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

**i** 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](mailto:sportbildungswerk@ssb-duisburg.de)





## ■ Prävention


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

## Handlungsfeld Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

### Haltung und Bewegung durch

#### Ganzkörpertraining (Kat. 2)

Arbeitsbelastungen, Rückenschmerzen und Bewegungsmangel 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'rum fit (Kat. 2)

Ausgleich nach dem Arbeitstag. Viel Bewegung mit Musik, kleine Spiele, Rückenschule und Ausdauerseinheiten. 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 Balancetraining 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 | Judohalle, 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 | Judohalle, 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,- 

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


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


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,- 

**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,- 

**1018** Mi, 21.01.–17.06. | 18:00–19:00 | 20x | € 160,-  
Mi, 21.01.–22.04. | 18:00–19:00 | 12x | € 96,-   
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 Fitnessstraining 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 verkrampft 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

## Fitnessstraining 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 – Fitnessstraining 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 Duis-  
burg

## 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 Stoppel-Oles | Gymnastikhalle 1, Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg



## 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

## 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

# 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](http://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 Stoppel-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 Krafterhaltung. 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,-  
Fatma Susanne Yildizhan | Lehrschwimmbecken, Hallenbad Wanheim; Düsseldorf Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1302** Mi, 14.01.–24.06. | 14:45–15:30 | 22x | € 187,-  
Fatma Susanne Yildizhan | Lehrschwimmbecken, Hallenbad Wanheim; Düsseldorf 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; Düsseldorf 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; Düsseldorf 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; Düsseldorf 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; Düsseldorf 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

#### Inklusive Skigymnastik

- 1420** Mo, 12.01.–22.06. | 19:00–20:00 | 20x | € 150,–  
Ines Hanf | Mehrzweckhalle 4, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

## 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 Kalkweg (Sommer); 47055 Duisburg

## Walking (Kat. 2)

### In Kooperation mit dem DSV 98

### Für Einsteige\*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 Grundschrte 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 Grundschritte 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 Schwimmbadnutzung 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. 9.02. | 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 Tanzsparten 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

## Stretdance (Kat. 4)

### 8-12 Jahre

Cooler 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](http://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 Kohlhaase | 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 trampolin-ähnliches 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 1Std. 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](http://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 Röhrig | 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 Freizeit-  
zentrum 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 Tief-  
wasser erlernen möchten.

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

Niels Poth | Schwimmbecken, Hallenbad Obermei-  
derich; Neumühler Straße 80, 47138 Duisburg

# GUTSCHEIN

## 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 Teilnahme-  
bestätigung deines Kurses beim  
SportBildungswerk im 1. Halbjahr  
2026.

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



Termine auf der Monkeyspot Webseite:

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

### Babyturnen (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 Skateparks, 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 | Skatepark Gummispielplatz,  
47249 Duisburg

## Cheerleading (Kat. 4)

**1976** Do, 15.01.–02.07. | 16:30–18:30 | 9,5x | € 199,-  
Chantal Susca | Judohalle, 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 möglichst 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

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 Paddel 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

i



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](mailto:sportbildungswerk@ssb-duisburg.de)





## SBW Sportbundesreisen

### 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, Wirbelsäulengymnastik, 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 unbeschwerte 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-sportbundesreisen.de](http://www.sbw-sportbundesreisen.de)

## ENGAGIERE DICH IM SPORT!

Egal ob du dir als Schüler\*in ein bisschen Taschengeld dazuverdienen 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!



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](mailto: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](mailto: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, Bilddaten-  
 bank 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](http://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
- SUP- und XXL-SUP-Boards
- Floßbau
- Teamspiele zu Wasser oder an Land
- Kajak- oder Kanadier
- Und vieles mehr...



**Weitere Informationen findet ihr unter:**

[www.sportangebote-duisburg.de](http://www.sportangebote-duisburg.de)  
Kanustation Duisburg  
Bertaallee 16



Stadtsportbund  
Duisburg

