



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 JETZT AUCH SUP-EINSTEIGER KURSE AN!



Alle Infos und Termine findet ihr unter www.sportbildungswerk-nrw.de/duisburg/wir-vor-ort/kanustation

Tag	Beginn	Ende	von	bis	Kursnummer	Titel	Ort	Leitung	Gebühr
Mo	14.07.	11.08.	15:00	16:00	2020	Hatha Yoga	Jugendherberge Sportpark Duisburg	Claudia Knippert	50,00 €
Mo	14.07.	11.08.	16:00	17:00	2021	Yogilates	Jugendherberge Sportpark Duisburg	Claudia Knippert	50,00 €
Mo	14.07.	18.08.	17:15	18:00	2014	AquaFitness/Flachwasser	Hallenbad Wanheim	Eleni Ehlert	54,00 €
Mo	14.07.	18.08.	18:05	18:50	2015	AquaFitness/Flachwasser	Hallenbad Wanheim	Eleni Ehlert	54,00 €
Mo	28.07.	18.08.	17:00	18:00	2007	Body Workout	Jugendherberge Sportpark und Sportschule Wedau	Larissa Rudolph	32,00 €
Mo	04.08.	25.08.	18:30	20:00	2001	Gesundheitsorientiertes Krafttraining	Sportschule Wedau (Hallen)	Andreas Neuburger	50,00 €
Di	15.07.	26.08.	19:00	20:00	2019	Rückenfit & Entspannung	Vereinsanlage DSV 98	Claudia Krajewski	0,00 €
Di	29.07.	19.08.	14:00	14:45	2033	Aquafitness / Tief- und Flachwasser	Hallenbad Wanheim	Uschi Haupt	36,00 €
Di	29.07.	19.08.	14:45	15:30	2034	Aquafitness / Tief- und Flachwasser	Hallenbad Wanheim	Uschi Haupt	36,00 €
Di	05.08.	26.08.	10:00	11:00	2004	Körper & Faszien in Form	Sportschule Wedau (Hallen)	Dorothea Rosenberg	32,00 €
Di	05.08.	26.08.	18:00	19:00	2025	Tanzkurs für Paare	Sportschule Wedau (Hallen)	Daniel Modes	40,00 €
Di	05.08.	19.08.	19:00	20:00	2018	Vom Walken bis zum Joggen	DSV98 Parkplatz	Nadine Hönerovgt	0,00 €
Mi	16.07.	06.08.	09:30	10:30	2029	Pilates & Faszien meets Body & Soul	Kanustation Duisburg	Sandra Totzke, Claudia Krajewski	32,00 €
Mi	16.07.	20.08.	10:00	11:30	2013	Mobilisation & Nordic Walking	Parkplatz Seehaus	Heinz Radomski	60,00 €
Mi	16.07.	20.08.	10:00	11:00	2023	Body, Brain & Fun	Jugendherberge Sportpark Duisburg	Angelika Schacht-Wilhelmi	48,00 €
Mi	16.07.	06.08.	11:00	12:30	2022	HathaYoga	Jugendherberge Sportpark Duisburg	Uta Stolze	60,00 €
Mi	16.07.	20.08.	17:15	18:00	2016	AquaJogging/ Tiefwasser	Hallenbad Wanheim	Eleni Ehlert	54,00 €
Mi	16.07.	20.08.	18:05	18:50	2017	AquaJogging/ Tiefwasser	Hallenbad Wanheim	Eleni Ehlert	54,00 €
Mi	30.07.	20.08.	18:00	19:00	2035	Smovey Walking	Parkplatz Tura 88	Uschi Haupt	32,00 €
Mi	30.07.	20.08.	19:00	20:00	2035	Smovey Walking	Parkplatz Tura 88	Uschi Haupt	32,00 €
Mi	06.08.	27.08.	17:15	18:15	2003	Pilates	Sportschule Wedau (Hallen)	Dorothea Rosenberg	32,00 €
Do	24.07.	14.08.	14:15	15:00	2026	AquaZumba®	Hallenbad Wanheim	Fatma Susanne Dikilitas	36,00 €
Do	24.07.	14.08.	15:00	15:45	2027	AquaZumba®	Hallenbad Wanheim	Fatma Susanne Dikilitas	36,00 €
Do	31.07.	28.08.	10:00	11:30	2002	Fit & Gesund	Sportschule Wedau (Hallen)	Andreas Neuburger	62,00 €
Do	31.07.	31.07.	18:00	19:30	2011	Kanu-Tour	Kanustation Duisburg	Frank Chavier	15,00 €
Do	31.07.	21.08.	18:30	19:30	2037	Rückenfit & Gesundheitswissen	Betriebsarztzentrum HKM	Uschi Haupt	36,00 €
Do	31.07.	21.08.	19:30	20:30	2038	Rückenfit & Gesundheitswissen	Betriebsarztzentrum HKM	Uschi Haupt	36,00 €
Do	07.08.	21.08.	17:00	18:00	2008	Rückenfit	Sportschule Wedau (Hallen)	Elke Saborowski	27,00 €
Do	07.08.	21.08.	18:00	19:00	2009	Step & Style	Sportschule Wedau (Hallen)	Elke Saborowski	27,00 €
Do	07.08.	21.08.	19:00	20:00	2018	Vom Walken bis zum Joggen	DSV98 Parkplatz	Nadine Hönerovgt	0,00 €
Do	14.08.	14.08.	18:00	19:30	2012	Drachenboot Tour	Kanustation Duisburg	Frank Chavier	15,00 €
Fr	04.07.	25.07.	10:00	11:00	2024	Allover Workout	Squash- & Fitnesspark Lotharstr.	Petra Schuettke	32,00 €
Fr	18.07.	08.08.	17:30	18:30	2010	Latin Dance Fitness & Zumba®	Squash- & Fitnesspark Lotharstr.	Katja Blindenbacher, Fatma Susanne Dikilitas	36,00 €
Fr	18.07.	22.08.	17:30	19:00	2028	Tennis trainieren & spielen	Blau-Weiss Neuenkamp	Andreas Neuburger	144,00 €
Fr	15.08.	22.08.	10:00	11:30	2005	Allover Workout	Sportschule Wedau (Hallen)	Petra Schuettke	24,00 €
Sa	19.07.	23.08.	11:30	12:15	2030	AquaJogging/ Tiefwasser	Hallenbad Neuenkamp	AquaTeam SBW	54,00 €
Sa	19.07.	23.08.	12:15	13:00	2031	AquaJogging/ Tiefwasser	Hallenbad Neuenkamp	AquaTeam SBW	54,00 €
Sa	16.08.	16.08.	09:00	12:00	2039	Body, Brain & Fun Workshop	Sportschule Wedau	Angelika Schacht-Wilhelmi, Uschi Haupt	30,00 €
So	20.07.	24.08.	10:15	11:00	2032	AquaJogging/ Tiefwasser	Hallenbad Töppersee	Eleni Ehlert	54,00 €
So	17.08.	17.08.	10:00	12:00	2006	Special Workout	Sportschule Wedau (Hallen)	Petra Schuettke	20,00 €

Die genauen Angaben zu den Veranstaltungsorten erhaltet Ihr mit der Anmeldebestätigung.

AHOI PIRATEN!

Gemeinsam richten wir unser Camp an der Kanustation im Sportpark Duisburg ein: Drachenboot, Kanu, Kajak, Floß- und Hüttenbau, Schatzsuche, Lagerfeuer, Schwimmen und noch viele weitere Abenteuer werden wir zusammen erleben. **Wir freuen uns auf euch!**



UNSERE PIRATENCAMPS AUF EINEN BLICK:

jeweils von 8.30 – 16.30 Uhr.

- 14.07. – 18.07.** Piratencamp 1
- 28.07. – 01.08.** Piratencamp 2
- 04.08. – 08.08.** Piratencamp 3
- 11.08. – 15.08.** Piratencamp 4
- 18.08. – 22.08.** Piratencamp 5

Treffpunkt: Kanustation Duisburg, Bertaallee 16, 47055 Duisburg (im Sportpark gegenüber vom Wasserspielplatz)

Für alle Angebote gilt: Die Kids müssen schwimmen können (mind. Bronze-Abzeichen). Für ein tägliches Mittagessen an Deck ist gesorgt.



Anmeldung unter: www.sportangebote-duisburg.de
Weitere Informationen unter 0203/3000880 oder sportbildungswerk@ssb-duisburg.de



10 Jahre AktivSommer!



Sportangebote im Sommer 2025



10 Jahre Aktiv Sommer

Gestalte dein ganz individuelles
Sportprogramm im Sommer



„Finde heraus was gut für dich ist“ und teste diesen Sommer mal etwas Neues aus oder besuche das Altbewährte und halte dich über den Sommer fit.

Damit die Sommerpause nicht zu lange für Euch ist, wurde vor 10 Jahren der erste Aktivsommer geplant und durchgeführt - mal mit festen Kursen, mal mit Bändchen, mal mit mehr Angebot, und auch mal mit weniger. Dieses Jahr haben wir wieder feste Kurse zum Buchen für Euch geplant, mit dem Angebot, dass ihr im Rahmen unseres Aktivsommerprogramms 10 % Rabatt auf die zweite oder sogar dritte Kursbuchung erhaltet. Wir freuen uns auf einen aktiven und abwechslungsreichen Sommer mit Euch.

Euer Team vom Sportbildungswerk Duisburg

Unsere Angebote

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Kräftigung der Muskulatur zum Schutz von Rücken- und Gelenksbeschwerden sind hier Thema. Gymnastische Übungsformen und die Einführung in das Gerätetraining gehört dazu. Erwärmung, Haltungsschulung und cool down runden das Programm ab.
2001 | Mo. 04.08.-25.08. | 18:30 – 20:00 Uhr | 50 € | Gym 1 & Krafraum | Andreas Neuburger

Fit & Gesund

Fit sein möchte jeder, gesund bleiben auch. Dafür trainieren wir!
2002 | Do. 31.07.- 28.8. | 10:00 – 11:30 Uhr | 62 € | Judohalle
Andreas Neuburger

Pilates

Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Dieses sanfte, aber sehr intensive Gymnastikprogramm besteht aus präzisen Bewegungsabläufen bei bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung. Die Bauch- und Rückenmuskulatur erhält Stabilität, durch eine ausgeglichene Muskelbalance wird zusätzlich das innere Gleichgewicht wiederhergestellt.
2003 | Mi. 30.07.-27.08. | 17:15 - 18:15 Uhr | 32 € | Gym 2
Dorothea Rosenberg

Körper & Faszien

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.
2004 | Di. 05.08.-26.08. | 10-11:00 Uhr | 32 € | Gym 2
Dorothea Rosenberg

Allover Workout

Dieses sanfte, aber sehr intensive Gymnastikprogramm besteht aus präzisen Bewegungsabläufen bei bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung. Die Bauch- und Rückenmuskulatur erhält Stabilität, durch eine ausgeglichene Muskelbalance wird zusätzlich das innere Gleichgewicht wiederhergestellt. Das Training setzt sich aus Pilates, Yoga und Faszienübungen zusammen und ist sehr abwechslungsreich.
2005 | Fr. 15.08. - 22.08. | 10:00 - 11:30 Uhr | 24 € | Gym 2
Petra Schuettke

Special Workout

Treffpunkt ist vor der Gymnastikhalle 2, von dort aus starten wir outdoor mit einem Walk an der Regattabahn und runden in der Gymnastikhalle 2 das Training mit Pilates, Yoga und Faszienübungen ab.
2006 | So.17.08. | 10:00 – 12:00 Uhr | 20 € | Gym 2 & Outdoor
Petra Schuettke

Body Workout

Ein Ganzkörpertraining für eine gesunde und kräftige Muskulatur. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Einmal richtig auspowern!
2007 | Mo. 28.07.-18.08. | 17-18:00 Uhr | 32 € | Fitnessraum Jugendherberge / MZH 5 | Larissa Rudolph

Rückenfit

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.
2008 | Do. 07.08.-21.08. | 17-18:00 Uhr | 27 € | Gym 2
Elke Saborowski

Step & Style

Das ist ein 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! Auch ohne Vorkenntnisse geeignet.
2009 | Do. 07.08.-21.08. | 18-19:00 Uhr | 27 € | Gym 2
Elke Saborowski

Latin Dance & Zumba®

Zumba® liegt voll im Trend - als TanzFitness zu lateinamerikanischer Musik. Die TN tanzen und schwitzen bei Rhythmen aus Merengue, Reggaeton, Salsa, Samba, Cumbia und Calypso. Durch die Ganzkörper-Bewegungen gerät das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung und die Fettverbrennung wird angeregt - ein optimales Tanz-Fitness-Cardio-Training mit 100% Fun-Faktor! Let's go!
2010 | Fr. 18.07.-09.08. | 17:30-18:30 Uhr | 36 € | Squash und Fitnesscenter | Katja Blindenbacher & Fatma Susanne Dikilitas

Kanu Tour

Eine entspannte Tour auf der Regattabahn, dem Berta- und Barbara-See.
2011 | Do. 31.07. | 18:00-19:30 Uhr | 15 € | Kanustation Duisburg
Frank Chavier

Drachenboot Tour

Eine entspannte Tour auf der Regattabahn, dem Berta- und Barbara-See.
2012 | Do. 14.08. | 18:00-19:30 Uhr | 15 € | Kanustation Duisburg
Frank Chavier

Mobilisation & Nordic Walking

Nach einer Mobilisation an der Dreieckswiese werden wir an der Regattabahn zusammen Nordic Walking machen. Jeder Schritt mehr ist gut für uns! Walken ist gesund und macht Spaß (Stöcke müssen mitgebracht werden).
2013 | Mi. 16.07.-20.08. | 10-11:30 Uhr | 60 € | Parkplatz Seehaus
Heinz Radomski

Aquafitness / Flachwasser

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern und das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen!
2014 | Mo. 14.07. – 18.08. | 17:15-18:00 Uhr | 54 €
2015 | Mo. 14.07. – 18.08. | 18:05-18:50 Uhr | 54 €
Hallenbad Wanheim | Eleni Ehlert

Aquajogging / Tiefwasser

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern und das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen!
2016 | Mi. 16.07. – 20.08. | 17:15-18:00 Uhr | 54 €
2017 | Mi. 16.07. – 20.08. | 18:05-18:50 Uhr | 54 €
Hallenbad Wanheim | Eleni Ehlert

Hatha Yoga

Yoga ist eine Methode zur Gesundheitsförderung, die unsere Abwehrkräfte stärkt. Durch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung wirkt Yoga auf unseren Körper regenerierend.
2020 | Mo 14.07.-11.08. | 15-16:00 Uhr | 50 € | Fitnessraum Jugendherberge | Claudia Knippert
2022 | Mi. 16.07.-06.08. | 11-12:30 Uhr | 60 € | Fitnessraum Jugendherberge | Ute Stolz

Yogilates

Yogilates ist eine Methode, die Elemente aus Yoga und Pilates verbindet. Sie soll den Körper und die Seele entspannen, stärken und ausgleichen.
2021 | Mo. 14.07.-11.08. | 16-17:00 Uhr | 50 € | Fitnessraum Jugendherberge | Claudia Knippert

Body, Brain & Fun

Ungewöhnliche Bewegungsaufgaben kombinieren wir mit leichtem Gehirnjogging und sehr viel Spaß. Garantiert für jedes Alter geeignet.
2023 | Mi. 16.07.-20.08. | 10-11:00 Uhr | 48 € | Fitnessraum Jugendherberge | Angelika Schacht-Wilhelmi

Allover Workout

Unser Allover Workout beginnen wir mit einem Warm up mit Musik, die anschließenden Übungen aus dem Bereich Pilates, Yoga und Faszientraining runden euer Workout für den ganzen Körper ab.
2024 | Fr. 04.07.-25.07. | 10:00 - 11:00 Uhr | 32 € | Squash-& Fitnesspark, Lotharstr. | Petra Schuettke

Tanzkurs für Paare

Tanzen wie die Profis von „Let’s Dance“. Macht die ersten Schritte auf dem Tanzparkett und lernt zum Beispiel ChaChaCha, Walzer und Discofox.
2025 | Di. 05.08.-26.08. | 18-19:00 Uhr | 40 € | Gym 1 | Daniel Modes

AquaZumba®

Zumba® trifft auf Wasser und sorgt für ein Wasser-Workout der besonderen Art! Beim AquaZumba® wird die Muskulatur gestärkt und die Ausdauer verbessert.
2026 | Do. 24.07. – 14.08. | 14:15-15:00 Uhr | 36 €
2027 | Do. 24.07. – 14.08. | 15-15:45 Uhr | 36 €
Hallenbad Wanheim | Fatma Susanne Dikilitas

Tennis trainieren & spielen - outdoor

Modernes Techniktraining für Tennisspieler/innen mit Vorkenntnissen. Fortschritte machen ist schön! Ein lockeres Match beendet die Einheit.
2028 | Fr. 18.07. – 22.08. | 17:30-19:00 Uhr | 144 € | Blau-Weiß Neuenkamp, Freiplätze | Andreas Neuburger

Pilates & Faszien meets Body & Soul

Dieses sanfte, aber sehr intensive Gymnastikprogramm besteht aus präzisen Bewegungsabläufen bei bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung. Die Faszienübungen sind darauf ausgerichtet, das Bindegewebe zu aktivieren. Lasst Euch mitreißen und genießt die Ruhe in der Natur. Die Stunde findet auf dem Steg der Kanustation an der Regattabahn statt. Gymnastik / Yogamatten bitte selbst mitbringen. Vor Ort gibt es keine Umkleiden.
2029 | Mi. 16.07. – 06.08. | 09:30-10:30 Uhr | 32 € | Kanustation Duisburg | Sandra Totzke, Claudia Krajweski

Aquajogging / Tiefwasser

Der Bewegungsraum Wasser dient als idealer Ausgleich für Berufs- und Alltagsbelastungen. Die TN erhalten einen Auftriebsgürtel, die Schwimm- und Joggingübungen werden überwiegend ohne Bodenkontakt durchgeführt.
2030 | Sa.19.07.-23.08. | 11:30-12:15 Uhr | 54 €
2031 | Sa.19.07.-23.08. | 12:05-12:50 Uhr | 54 €
Hallenbad Neuenkamp | AquaTeam SBW

Aquajogging / Tiefwasser

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern und das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen!
2032 | So.20.07.-24.08. | 10:15-11:00 Uhr | 54 € | Hallenbad Töppersee | Eleni Ehlert

Aquafitness / Tief- und Flachwasser

Wasser intensiviert die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Beweglichkeit und stärkt die Muskelkraft. Ziel ist es, die allgemeine Mobilität zu verbessern, das persönliche Wohlbefinden zu erhöhen und die Gesundheit nachhaltig zu fördern! Wir arbeiten in den Kursen mit verschiedenen Kleinmaterialien, um möglichst viel Abwechslung zu schaffen.
2033 | Di.29.07.-19.08. | 14:00-14:45 Uhr | 36 €
2034 | Di.29.07.-19.08. | 14:45-15:30 Uhr | 36 €
Hallenbad Wanheim | Uschi Haupt

Smovey Walking

Eine Kombination aus Walking und Ganzkörpertraining mit Nutzung der Hilfsmittel Smovey.
2035 | Mi. 30.07.-20.08. | 18:00-19:00 Uhr | 32 €
2036 | Mi. 30.07.-20.08. | 19:00-20:00 Uhr | 32 €
Parkplatz Tura 88 | Uschi Haupt

Rückenfit & Gesundheitswissen

Dieser Kurs vereint abwechslungsreiche Übungsfolgen gegen Rückenprobleme sowie den Aufbau der Rumpfstabilität und der Wissensvermittlung zum Thema Gesundheit.
2037 | Do. 31.07.-21.08. | 18:30-19:30 Uhr | 36 €
2038 | Do. 31.07.-21.08. | 19:30-20:30 Uhr | 36 €
Betriebsarztzentrum HKM | Uschi Haupt

Body, Brain & Fun Workshop

Ungewöhnliche Bewegungsaufgaben kombinieren wir mit leichten Gehirnjogging und sehr viel Spaß. Dabei wird auch zahlreiches Wissen über Gesundheit und eine bewusste Lebensform vermittelt. Garantiert für jedes Alter geeignet.
2039 | Sa.16.08. | 09:00 – 12:00 Uhr | 30 € | Sportschule Wedau
Angelika Schacht-Wilhelmi & Uschi Haupt

Sport im Park - kostenfreie Teilnahme

Vom Walken bis zum Joggen

Di. 5.8.-19.8. | Do. 7.8.-21.8. | 19-20:00 Uhr | Treffpunkt Kruppstr. 26a; Eingang DSV 98 | Nadine Hönerovogt

Rückenfit & Entspannung

Di. 15.7.-26.08. | 19-20:00 Uhr | DSV 98, Freigelände | Claudia Krajewski

SPORTBILDUNGSWERK NRW e.V.

Außenstelle Stadtsportbund Duisburg e.V.
Geschäftsstelle Bertaallee 8b · 47055 Duisburg

Telefonzeiten: Mo-Fr 9:00 - 12:00 und Mo, Di, Do 12:30 - 15:30 Uhr

Kursanmeldung

Tel: 3000-880/881/883 oder sportbildungswerk@ssb-duisburg.de oder online unter www.sportangebote-duisburg.de

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