

Aktiv Sommer 2026



Stadtsporbund
Duisburg



Aktiv Sommer

Gestalte dein
Sportprogramm im Sommer

Dein AktivSommer 2026

Wir freuen uns, Euch in diesem Jahr wieder ein abwechslungsreiches Kursprogramm im Sommer anbieten zu können. Ob auf dem Steg der Kanustation, im Wald, auf dem Wasser oder in den Hallen der Sportschule Wedau, ob zum Auspowern, als Ausgleich, zur Entspannung oder Dehnung, für jeden ist etwas dabei. Die Angebote können als fester Kurs gebucht werden oder Ihr entscheidet Euch für unsere Sommerflat, die ermöglicht es Euch, an allen Kursen teilzunehmen, ausgenommen die mit * gekennzeichneten Kursen.

Neben neuen Kursleitungen haben wir auch neue Kurse im Angebot, testet euch einfach mal durch und vielleicht entdeckt Ihr für das nächste Kurshalbjahr einen neuen Kurs, der Euch begeistert.

Wir wünschen Euch ganz viel Spaß beim Durchstöbern und Ausprobieren!

Euer Team vom Sportbildungswerk Duisburg



Frank Chavier, Larissa Rudolph, Stefan Marx, Janine Kohls und Meike Gottfried



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 Piraten-camps für Kinder in den Sommerferien bieten wir regelmäßig Termine zum freien Paddeln und Ausprobieren an.

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

**Unsere Piratencamps
sind buchbar unter den
Kursnummern:**

1993 26.05.2026
1994 20.07.-24.07.2026
1995 27.07.-31.07.2026
1996 03.08.-07.08.2026
1997 10.08.-14.08.2026
1998 17.08.-21.08.2026
1999 24.08.-28.08.2026

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)

Unsere Sommerangebote - sortiert nach Woche

Weitere Infos zu den Kursen auf den folgenden Seiten.

Tag	Beginn	Ende	von	bis	K-Nr	Titel
Mo	03.08.	10.08.	10:30	11:30	2002	Faszientraining
Mo	20.07.	17.08.	16:00	17:00	2005	Yogilates
Mo	20.07.	24.08.	17:00	18:00	2063	Fitness Yoga
Mo	27.07.	17.08.	17:15	18:00	2006	Functional Fit (Outdoor)
Mo	20.07.	24.08.	18:00	19:00	2003	Rückenaktiv
Mo	20.07.	24.08.	18:00	19:00	2064	Yoga für Ruhe und Entspannung
Mo	20.07.	24.08.	18:10	18:55	2007	AquaJogging/Tiefwasser
Mo	20.07.	24.08.	19:00	19:45	2008	AquaJogging/Tiefwasser
Mo	20.07.	17.08.	18:30	20:00	2001	Gesundheitsorientierte
Mo	20.07.	24.08.	19:00	20:00	2004	Balance, Stretching & Pilates
Di	21.07.	18.08.	09:30	10:45	2009	Pilates & Faszientraining
Di	21.07.	25.08.	11:00	12:30	2010	HathaYoga für Langschrittl
Di	18.08.	01.09.	11:30	12:15	2065	AquaJogging/Tiefwasser
Di	18.08.	01.09.	12:15	13:00	2066	AquaJogging/Tiefwasser
Di	21.07.	25.08.	13:00	14:00	2039	Sportpark Run & Workout
Di	21.07.	28.07.	14:00	14:45	2011	AquaFitness*
Di	21.07.	28.07.	14:50	15:35	2012	AquaFitness*
Di	21.07.	18.08.	17:00	18:00	2013	HathaYoga
Di	21.07.	28.07.	18:00	18:45	2019	AquaFitness*
Di	21.07.	28.07.	18:50	19:35	2020	AquaFitness*
Di	21.07.	18.08.	18:00	19:00	2014	Stretch & Flow
Di	21.07.	11.08.	18:00	18:45	2017	Strong Nation®
Di	04.08.	25.08.	18:00	19:00	2015	Faszientraining mit Qi Gong
Di	21.07.	11.08.	18:50	19:50	2018	Zumba®Fitness
Di	22.07.	12.08.	19:00	20:00	2038	Langhantel
Di	22.07.	22.07.	20:00	21:00	2061	Fresh-Up Paartanz
Di	12.08.	12.08.	20:00	21:00	2062	Fresh-Up Paartanz
Mi	22.07.	12.08.	09:30	10:30	2021	Pilates & Faszien meet
Mi	12.08.	12.08.	10:00	11:00	2060	Trommel-Fitness 55+
Mi	22.07.	29.07.	17:15	18:00	2026	AquaJogging/Tiefwasser
Mi	22.07.	29.07.	18:00	18:45	2027	AquaJogging/Tiefwasser
Mi	22.07.	19.08.	18:00	19:00	2022	Ausgleichsgymnastik
Mi	22.07.	19.08.	18:00	19:00	2023	Pilates
Mi	22.07.	19.08.	18:00	19:00	2024	Walking
Mi	22.07.	19.08.	19:00	20:00	2025	Fit mit Smoveys

* Kurs nicht in der Sommerferienwoche

Wochentag und Uhrzeit

	Ort	Gebühr
	Sportschule Wedau (Hallen)	16 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	50 €
	Johanniter Krankenhaus Rheinhausen	54 €
or)	Kanustation Sportpark Duisburg	28 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	48 €
spannung	Johanniter Krankenhaus Rheinhausen	54 €
er*	HB Toeppersee; Bergheimer Str. 101	54 €
er*	HB Toeppersee; Bergheimer Str. 101	54 €
es Krafttraining	Sportschule Wedau (Hallen)	60 €
Entspannung	Sportschule Wedau (Hallen)	48 €
ng*	Sportschule Wedau (Hallen)	50 €
nläufer	Jugendherberge Sportpark Duisburg	75 €
er*	Schwimmstadion Duisburg	27 €
er*	Schwimmstadion Duisburg	27 €
out	Sportpark Dreieckswiese	48 €
	HB Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15	18 €
	HB Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15	18 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	50 €
	HB Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15	18 €
	HB Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15	18 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	40 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	32 €
Gong	Sportschule Wedau (Hallen)	32 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	32 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	32 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	9 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	9 €
s Body & Soul	Kanustation Duisburg	32 €
	Squash-& Fitnesspark, Fitnessraum	9 €
er*	HB Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15	18 €
er*	HB Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15	18 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	40 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	40 €
	Parkplatz TURA 88; Kamemrstr. 223	40 €
	Parkplatz TURA 88; Kamemrstr. 223	40 €

immerflat, nur einzeln buchbar.

Tag	Beginn	Ende	von	bis	K-Nr	Titel
Do	23.07.	06.08.	08:10	08:55	2031	Laufgruppe
Do	23.07.	30.07.	14:10	14:55	2032	AquaFitness*
Do	23.07.	30.07.	15:00	15:45	2033	AquaFitness*
Do	06.08.	20.08.	17:00	18:00	2030	Rückenfit
Do	30.07.	06.08.	17:30	18:30	2029	Hy-X
Do	23.07.	20.08.	18:00	19:00	2040	Ganzkörperfitness
Do	30.07.	30.07.	18:00	20:00	2034	Kanu-Tour**
Do	06.08.	06.08.	18:00	19:00	2035	Step & Style
Do	06.08.	06.08.	18:00	19:00	2042	KORCE®
Do	13.08.	13.08.	18:00	19:00	2036	T-Bow
Do	20.08.	20.08.	18:00	19:00	2037	Minitrampolin
Do	20.08.	20.08.	18:00	19:00	2044	KORCE®
Do	20.08.	20.08.	18:00	20:00	2046	Drachenboot Tour**
Do	23.07.	20.08.	19:00	20:00	2041	Rückenfitness
Do	06.08.	06.08.	19:00	20:00	2043	POUND®
Do	20.08.	20.08.	19:00	20:00	2045	POUND®
Fr	21.07.	18.08.	10:00	11:15	2047	Allover Workout*
Fr	24.07.	07.08.	15:15	16:00	2067	AquaFitness
Fr	24.07.	07.08.	16:00	16:45	2068	AquaFitness
Fr	21.08.	21.08.	16:00	19:00	2059	Waldbaden trifft Qi Go
Fr	31.07.	31.07.	17:00	18:30	2048	Indoor Cycling**
Fr	24.07.	28.08.	17:30	19:00	2049	Tennis trainieren & spie
Sa	25.07.	25.07.	10:00	11:30	2050	Full Body Workout & S
Sa	25.07.	29.08.	11:30	12:15	2052	AquaJogging/Tiefwasse
Sa	25.07.	29.08.	12:15	13:00	2053	AquaJogging/Tiefwasse
Sa	01.08.	01.08.	12:00	14:00	2051	Stand-up-Paddling (SU
Sa	01.08.	01.08.	15:00	16:30	2058	Entspannung u. Beweg.
So	02.08.	02.08.	10:00	11:30	2054	Full Body Workout & S

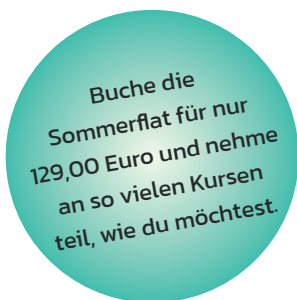
* Kurs nicht in der Som
** Kurs in der Sommer
möglich

**Seepferdchen
Starter-Kurse im
Hallenbad Obermeiderich
unter 2069 & 2070
buchbar!**

	Ort	Gebühr
	Eingang Seehaus / Mezzomar; Bertaallee	21 €
	HB Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15	18 €
	HB Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15	18 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	24 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	16 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	40 €
	Kanustation Duisburg	15 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	9 €
	Jugendherberge Sportpark Duisburg	9 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	9 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	9 €
	Jugendherberge Sportpark Duisburg	9 €
	Kanustation Duisburg	15 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	40 €
	Jugendherberge Sportpark Duisburg	9 €
	Jugendherberge Sportpark Duisburg	9 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	50 €
	Hallenbad Obermeiderich	27 €
	Hallenbad Obermeiderich	27 €
ng	Parkplatz TURA 88	20 €
	Sportschule Wedau (Hallen)	13 €
elen*	Blau-Weiss Neuenkamp	144 €
tretching	Sportschule Wedau (Hallen)	13 €
er	HB Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33	54 €
er	HB Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33	54 €
P) Schnupperkurs**	Kanustation Duisburg	15 €
auf dem Wasser**	Kanustation Duisburg	15 €
tretching	Sportschule Wedau (Hallen)	13 €

Sommerflat, nur einzeln buchbar.

Sommerflat, Teilnahme jedoch nur mit vorheriger Anmeldung.



Unsere Angebote

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Kräftigung der Muskulatur zum Schutz von Rücken- und Gelenkbeschwerden sind hier Thema. Gymnastische Übungsformen und die Einführung in das Gerätetraining gehört dazu. Erwärmung, Haltungsschulung und cool down runden das Programm ab.

2001 | Mo. 20.07.-17.08. | 18:30-20:00 Uhr | 6x | 60 €

Gym 1/Kraftraum; Sportschule Wedau | Andreas Neuburger

Faszientraining

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.

2002 | Mo. 03.08.-10.08. | 10:30-11:30 Uhr | 2x | 16 €

Gymnastikhalle 2; Sportschule Wedau | Dorothea Rosenberg

Rückenaktiv

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.

2003 | Mo. 20.07.-24.08. | 18:00-19:00 Uhr | 6x | 48 €

Gymnastikhalle 2; Sportschule Wedau | Simone Annen

Balance, Stretching & Entspannung

In diesem Kurs liegt der Fokus auf die tiefe Dehnung von Muskulatur und Faszien, wobei sich fließende Übergänge mit dem längeren Halten von Dehnpositionen abwechselt. Ziel ist die Förderung der Flexibilität, den Körper beweglicher zu machen, Verspannungen zu lösen und gleichzeitig durch die fließenden Bewegungen den Geist zu entspannen.

2004 | Mo. 20.07.-24.08. | 19:00-20:00 Uhr | 6x | 48 €

Gymnastikhalle 2; Sportschule Wedau | Simone Annen

2014 | Di. 21.07.-18.08. | 18:00-19:00 Uhr | 5x | 40 €

Gymnastikhalle 2; Sportschule Wedau | Kirsten Langanki

Yogilates

Yogilates ist eine Methode, die Elemente aus Yoga und Pilates verbindet. Sie soll den Körper und die Seele entspannen, stärken und ausgleichen.

2005 | Mo. 20.07.-17.08. | 16:00-17:00 Uhr | 5x | 50 €

Gymnastikhalle 2; Sportschule Wedau | Claudia Knippert



Functional Fit (Outdoor)

Dieses Workout beinhaltet ein hoch intensives Zirkeltraining zur Schulung von Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination, Kondition und Kraft.

2006 | Mo. 27.07.-17.08. | 17:15-18:00 Uhr | 4x | 28 €
Kanustation Sportpark Duisburg | Larissa Rudolph

Pilates & Faszientraining

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.

2009* | Fr. 24.07.-21.08. | 09:30-10:45 Uhr | 5x | 50 €
Gymnastikhalle 2; Sportschule Wedau | Petra Schüttke

* Kurs nicht in der Sommerflat, nur einzeln buchbar.

HathaYoga

Durch sanfte Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung erfahren die TN ganzheitliche Entspannung, Kräftigung und Harmonisierung von Körper und Psyche. Die neu gewonnene Energie ist ein Schritt in Richtung positiver Veränderung in Alltag, Familie und Beruf.

2010 | Di. 21.07.-25.08. | 11:00-12:30 Uhr | 5x | 75 €
Fitnessraum; Sportschule Wedau | Uta Stolze

2013 | Di. 21.07.-18.08. | 17:00-18:00 Uhr | 5x | 50 €
Gymnastikhalle 2; Sportschule Wedau | Kirsten Langanki

Faszientraining mit Qi Gong

Dieser Kurs verbindet Faszientraining mit Qi Gong Übungen und verbindet sanfte, fließende Bewegungen aus dem Qi Gong mit gezielter Dehnung und Stimulation des Bindegewebes.

2015 | Di. 04.08.-25.08. | 18:00-19:00 Uhr | 4x | 32 €
Gymnastikhalle 1; Sportschule Wedau | Nicole

Strong Nation®

Strong Nation® ist ein hochintensives Intervalltraining, das den gesamten Körper fordert. Jeder Beat, jeder Soundeffekt ist präzise auf die Übungen abgestimmt, was als Motivation dient und den Takt vorgibt.

2017 | Di. 21.07.-11.08. | 18:00-18:45 Uhr | 4x | 32 € | Mehrzweckhalle; Sportschule Wedau | Fatma Susanne Yildizhan

Zumba®Fitness

In diesem Kurs tanzen und schwitzen die TN 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!

2018 | Di. 21.07.-11.08. | 18:50-19:50 Uhr | 4x | 32 € | Mehrzweckhalle; Sportschule Wedau | Fatma Susanne Yildizhan

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.

Die Stunde findet auf dem Steg der Kanustation an der Regattabahn statt und bietet einen herrlichen Ausblick auf das Wasser. Gymnastik-/Yogamatten bitte selbst mitbringen und vor Ort gibt es keine Umkleiden.

2021 | Mi. 22.07.-12.08. | 09:30-10:30 Uhr | 4x | 32 €
Kanustation Duisburg | Claudia Krajewski & Sandra Totzke

Ausgleichsgymnastik

In diesem Kurs wollen wir Belastungen des Alltages sportlich ausgleichen und die Rücken- und Bauchmuskulatur stärken.

2022 | Mi. 22.07.-19.08. | 18:00-19:00 Uhr | 5x | 40 €
Gymnastikhalle 2; Sportschule Wedau | 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.

2023 | Mi. 22.07.-19.08. | 18:00-19:00 Uhr | 5x | 40 €
Gymnastikhalle 1; Sportschule Wedau | Dorothea Rosenberg



Walking

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!

2024 | Mi. 22.07.-19.08. | 18:00-19:00 Uhr | 5x | 40 €
Parkplatz Turra 88 | Uschi Haupt

Fit mit Smoveys

Eine Kombination aus Walking und Ganzkörpertraining mit Nutzung der Hilfsmittel Smovey.

2025 | Mi. 22.07.-19.08. | 19:00-20:00 Uhr | 5x | 40 €
Parkplatz Turra 88 | Uschi Haupt

Hy-X

Von Hyrox inspiriert, lernen wir hier einige Grundformen des Trainings kennen - locker und ohne challenge!

2029 | Do. 30.07.-06.08. | 17:30-18:30 Uhr | 2x | 16 €
Mehrzweckhalle 6; Sportschule Wedau | Dorothea Rosenberg

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.

2030 | Do. 06.08.-20.08. | 17:00-18:00 Uhr | 3x | 24 €
Gymnastikhalle 2; Sportschule Wedau | Elke Saborowski

Laufgruppe

Du würdest gerne direkt am Morgen eine Runde laufen gehen und das am liebsten nicht alleine? Dann bietet dir diese Laufgruppe, die Möglichkeit, regelmäßig zu einem festgesetzten Zeit- und Treffpunkt ein Ausdauertraining zu absolvieren. Je nach Gruppengröße und Leistungsstand laufen wir nach einem kurzen Warm up 5-7 km und schließen mit einer Dehnung die Einheit ab.

2031 | Do. 23.07.-06.08. | 08:10-08:55 Uhr | 3x | 21 €
Klönnewiese | Larissa Rudolph

Kanu-Tour

Eine entspannte Tour auf der Regattabahn, dem Berta- und Barbara-See.

2034** | Do. 30.07 | 18:00-20:00 Uhr | 1x | 15 € | Kanustation
Duisburg, Frank Chavier

** Kurs in der Sommerflat, Teilnahme jedoch nur mit vorheriger Anmeldung.

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.

2035 | Do. 06.08. | 18:00-19:00 Uhr | 1x | 9 €
Gymnastikhalle 2; Sportschule Wedau | Elke Saborowski

T-Bow

30 Minuten Ausdauertraining, 20 Minuten Kräftigung, Entspannungsphase und Schluss!

2036 | Do. 13.08. | 18:00-19:00 Uhr | 1x | 9 € | Gymnastikhalle 2; Sportschule Wedau | Elke Saborowski

Minitrampolin

Für jede Altersklasse geeignet! Leichtes Federn und Springen verbessert Ausdauer und Kraft.

2037 | Do. 20.08. | 18:00-19:00 Uhr | 1x | 9 € | Gymnastikhalle 2; Sportschule Wedau | Elke Saborowski

Langhantel

In diesem Kurs werden Muskeln mit Hilfe der Langhantel, der Kurzhantel und mit dem eigenen Körpergewicht aufgebaut, gestrafft und definiert. Dieses intensive Krafttraining ist ein Ganzkörpertraining und stärkt vor allem auch die Körpermitte und den Rücken.

2038 | Di.22.07.-12.08. | 19-20 Uhr | 4x | 32 € | Gymnastikhalle 1; Sportschule Wedau | Daniel Modes



Sportpark Run & Workout

Ein Outdoor-Training für alle, die ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessern möchten.

2039 | Di. 21.07.-25.08. | 13-14 Uhr | 6x | 48 € | Klönnewiese
Lennart Mellenthin

Ganzkörperfitness

Ein Ganzkörpertraining für eine gesunde und kräftige Muskulatur. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

2040 | Do. 23.07.-20.08. | 18:00-19:00 Uhr | 5x | 40 €
Mehrzweckhalle 4; Sportschule Wedau | Uschi Haupt

Rückenfitness

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.

2041 | Do. 23.07.-20.08. | 19:00-20:00 Uhr | 5x | 40 €
Mehrzweckhalle 4; Sportschule Wedau | Uschi Haupt

KORCE®

Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungs-Einschränkungen vorzubeugen.

2042 | Do. 06.08. | 18:00-19:00 Uhr | 1x | 9 € | Fitnessraum;
Jugendherberge | Sabine Mergen

2044 | Do. 20.08. | 18:00-19:00 Uhr | 1x | 9 € | Fitnessraum;
Jugendherberge | Sabine Mergen

POUND®

POUND® ist ein dynamisches, energiegeladenes Ganzkörper Cardio Workout.

Mit den leichtgewichteten Ripstix® in den Händen verschmilzt du mit der Musik und wirst zum kalorienverbrennenden Rockstar.

Jeder findet sein Level und wird Teil der Band. Es gibt hier kein „richtig“ oder „falsch“...es gibt nur Drum Solo's! Dieses Workout ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet; es verbindet Sport mit jeder Menge Spaß.

2043 | Do. 06.08. | 19:00-20:00 Uhr | 1x | 9 € | Fitnessraum; Jugendherberge | Sabine Mergen

2045 | Do. 20.08. | 19:00-20:00 Uhr | 1x | 9 € | Fitnessraum; Jugendherberge | Sabine Mergen

Drachenboot Tour

Eine entspannte Tour auf der Regattabahn, dem Berta- und Barbara-See.

2046** | Do. 20.08.-20.08. | 18:00-20:00 Uhr | 1x | 15 €
Kanustation Duisburg | Frank Chavier

** Kurs in der Sommerflat, Teilnahme jedoch nur mit vorheriger Anmeldung.

Allover Workout

Dieses sanfte, aber sehr intensive Gymnastikprogramm besteht aus präzisen Bewegungsabläufen bei bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung. Die ergänzenden Faszienübungen sind speziell darauf ausgerichtet, das Bindegewebe zu aktivieren und dem Körper Halt und Stabilität zu geben.

2047* | Di. 21.07.-18.08. | 10:00-11:15 Uhr | 5x | 50 €
Gymnastikhalle 2; Sportschule Wedau | Petra Schüttke

* Kurs nicht in der Sommerflat, nur einzeln buchbar.

Indoor Cycling

Auf feststehenden Indoor-Bikes wird ein dosiertes Ausdauertraining absolviert - als Fitnessprogramm ist es als „Spinning“ bekannt. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

2048** | Fr. 31.07. | 17:00-18:30 Uhr | 1x | 13 € | Mehrzweckhalle 4; Sportschule Wedau | Jessica

** Kurs in der Sommerflat, Teilnahme jedoch nur mit vorheriger Anmeldung.



Tennis trainieren & spielen

Modernes Techniktraining für Tennisspieler/innen mit Vorkenntnissen. Fortschritte machen ist schön! Ein lockeres Match schließt die Einheit ab.

2049* | Fr. 24.07.-28.08. | 17:30-19:00 Uhr | 6x | 144 €

Tennisfreiplätze | Andreas Neuburger

* Kurs nicht in der Sommerflat, nur einzeln buchbar.

Full Body Workout & Stretching

Das Powerprogramm mit Steps und Handgewichten bringt das Herz-Kreislaufsystem so richtig auf Touren - Grundschritte variieren bis hin zur zusammengesetzten Choreografie.

Die aktive Erholungsphase dient zur Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, ganz intensiv werden auch die Rumpfmuskeln von Bauch und Rücken trainiert. Alles zum Erhalt / Steigerung der individuellen Fitness!

2050 | Sa. 25.07. | 10:00-11:30 Uhr | 1x | 13 € | Gymnastikhalle 2; Sportschule Wedau | Jessica

2054 | So. 02.08. | 10:00-11:30 Uhr | 1x | 13 € | Gymnastikhalle 1; Sportschule Wedau | Jessica

Stand-up-Paddling (SUP) Schnupperkurs

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, wie z.B. Wendemanöver, richtiges Stehen, richtiges Paddeln und die Erläuterung der wesentlichen Sicherheitsaspekte.

Bitte mitbringen: Badesachen, Handtuch, Sonnenschutz, Getränke

Wir haben eigene SUP's und Paddel vor Ort bis max. 100 kg (solange der Vorrat reicht), gerne könnt ihr aber auch euer eigenes SUP mitbringen.

Voraussetzung: die Teilnehmer können ausdauernd schwimmen (unter 18 Jahren bitte Bronze-Abzeichen mitbringen), Rettungsweste wird gestellt.

2051** | Sa. 01.08. | 12:00-14:00 Uhr | 1x | 15 €

Kanustation Duisburg | Frank Chavier

** Kurs in der Sommerflat, Teilnahme jedoch nur mit vorheriger Anmeldung.

Entspannung und Bewegung auf dem Wasser

In diesem Kurs nähern wir uns dem Thema Standup Paddling von einer ganz anderen Seite.

Mithilfe von sanften Dehnungsübungen und leichten Yin Yoga Einheiten auf dem SUP-Bord wollen wir Alltagsstress loslassen üben.

2058** | Sa. 01.08. | 15-16:30 Uhr | 1x | 15 € | Kanustation

Duisburg | Christina Mpaxewanis

** Kurs in der Sommerflat, Teilnahme jedoch nur mit vorheriger Anmeldung.

Waldbaden trifft Qi Gong

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

2059 | Fr. 21.08. | 16-19 Uhr | 1x | 20 € | Parkplatz TURA 88
Silvia Kuhlmann

Trommel-Fitness 55+

Trommel Fitness ist ein energiegeladenes Ganzkörper-Work-out, das Rhythmus, Musik und die körperliche Bewegung verbindet, getrommelt wird auf großen Gymnastikbällen.

2060 | Mi. 12.08. | 10-11 Uhr | 1x | 9 Euro | Squash-& Fitnesspark, Fitnessraum / Frank Chavier



Fresh-Up Paartanz

Wer vor Jahren mal einen Paartanz-Kurs besucht hat, hat hier die Möglichkeit, sein Wissen zu den Grundsritten und Figuren aufzufrischen. Fokus wird auf den Diskofox und langsamen Walzer gelegt.

2061 | Di. 22.07. | 20-21:00 Uhr | 1x | 9 € | Gymnastikhalle 1; Sportschule Wedau | Daniel Modes

2062 | Di. 12.08. | 20-21:00 Uhr | 1x | 9 € | Gymnastikhalle 1; Sportschule Wedau | Daniel Modes

Fitness Yoga

In diesem Kurs üben wir einen dynamischen und kraftvollen Yoga-Stil, der Bewegung und Atmung harmonisch miteinander verbindet.

2063 | Mo. 20.07.-24.08. | 6x | 17:00-18:00 Uhr | 54 €
Johanniter Krankenhaus Rheinhausen | Christina Tormo

Yoga für Ruhe und Entspannung

In diesem Kurs sind die Bewegungen ruhig und wir nehmen uns Zeit, den Atem und Körper bewusst wahrzunehmen.

2064 | Mo. 20.07.-24.08. | 6x | 18-19 Uhr | 54 €
Johanniter Krankenhaus Rheinhausen | Christina Tormo



Aquajogging und Aquafitness

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!

Aquajogging

Diese Kursstunden finden im Tiefwasser statt.

2007* | Mo. 20.07.-24.08. | 18:10-18:55 | 6x | 54,00 €

2008* | Mo. 20.07.-24.08. | 19:00-19:45 | 6x | 54,00 €

Hallenbad Toeppersee; Bergheimer Str. 101, 47239 DU

2026* | Mi. 22.07.-29.07. | 17:15-18:00 | 2x | 18,00 €

2027* | Mi. 22.07.-29.07. | 18:00-18:45 | 2x | 18,00 €

Hallenbad Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 DU

2052 | Sa. 25.07.-29.08. | 11:30-12:15 | 6x | 54,00 €

2053 | Sa. 25.07.-29.08. | 12:15-13:00 | 6x | 54,00 €

Hallenbad Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33, 47059 DU

2065* | Di. 18.08.-01.09. | 11:30-12:15

2066* | Di. | 18.08.-01.09. | 12:15-13:00

Schwimmstadion Duisburg | 3x | 27 €

* Kurs nicht in der Sommerflat, nur einzeln buchbar.

Aquafitness

2011* | Di. 21.07.-28.07. | 14:00-14:45 | 2x | 18,00 €

2012* | Di. 21.07.-28.07. | 14:50-15:35 | 2x | 18,00 €

Uschi Haupt

2019* | Di. 21.07.-28.07. | 18:00-18:45 | 2x | 18,00 €

2020* | Di. 21.07.-28.07. | 18:50-19:35 | 2x | 18,00 €

Nicole

2032* | Do. 23.07.-30.07. | 14:10-14:55 | 2x | 18,00 €

2033* | Do. 23.07.-30.07. | 15:00-15:45 | 2x | 18,00 €

Hallenbad Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 DU

* Kurs nicht in der Sommerflat, nur einzeln buchbar.

2067 | Fr. 24.07.-07.08. | 15:15-16:00 | 27 €

2068 | Fr. 24.07.-07.08. | 16:00-16:45 | 27 €

SBW AquaTeam | Hallenbad Obermeiderich

Seepferdchen Starter Kurs

Unser Seepferdchen Starter Kurs richtet sich an Kinder ab 5 Jahren, die bereits erste Wassererfahrungen haben und nun gezielt die Grundlagen der Brustschwimmtechnik erlernen möchten. Am Ende der Kursreihe besteht die Möglichkeit – abhängig vom individuellen Lernfortschritt – das Seepferdchen-Abzeichen zu erwerben.

2069 Fr. 24.07.-07.08. | 14:00-15:30 | 3x | 60 €

Hallenbad Obermeiderich

2070 Fr. 24.07.-07.08. | 14:00-15:30 | 3x | 60 €

Hallenbad Obermeiderich

Sport im Park - kostenfreie Teilnahme

Weitere Infos unter www.ssb-duisburg.de

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



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
Kanustation Duisburg
Bertaallee 16



Stadtsportbund
Duisburg

