

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



Sportangebote 2. Halbjahr 2022

www.sportangebote-duisburg.de

Finde heraus,
was gut
für Dich ist!



StadtSportbund
Duisburg



*Finde heraus,
was gut für dich ist!*

Liebe Teilnehmerinnen
und Teilnehmer,
liebe SportBildungswerk-
Interessierte,



mittlerweile bin ich im zweiten Jahr als Pädagogischer Leiter im SportBildungswerk dabei und bin immer wieder sehr angetan von der tollen Atmosphäre und Stimmung in den Kursen!

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterstützen und motivieren sich gerade in diesen herausfordernden Zeiten und sind einfach füreinander da.

Und was ich besonders schön finde: Oftmals ist die ganze Familie bei uns aktiv! Die Kids sind fürs Schwimmen angemeldet, Mama geht zum Yoga und der Opa zur Rückengymnastik. Aber auch gemeinsam werden Kurse besucht. Da powern sich Mutter und Tochter zusammen beim AquaFitness aus oder die Kinder toben mit ihren Eltern in der Turnhalle.

Umso mehr freue ich mich, dass wir im 2. Halbjahr unser Programm u.a. um einige zusätzliche Eltern-Kind-Angebote erweitern konnten.

Es gilt also wieder: Egal für welches Alter, ob für langjährige Teilnehmer oder Neu- bzw. Wiedereinsteiger – unser Programm bietet tolle Angebote für die ganze Familie. Schauen Sie daher gerne einmal rein! Bei Rückfragen stehen wir natürlich sehr gerne zur Verfügung.

Wir würden uns auf jeden Fall sehr freuen, Sie im 2. Halbjahr bei uns willkommen zu heißen.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Stefan Marx zusammen mit dem gesamten SportBildungswerk-
Team Duisburg


Inhaltsverzeichnis

■ Prävention	4
■ RückenFitness & Co.	7
■ Keine Frage des Alter(n)s	10
■ AquaFitness & Co.	12
■ Fitness-Trends.....	14
■ Entspannung	18
■ Outdoor	19
■ Spiele zum (Kennen)Lernen	20
■ Die Vielfalt des Sports	22
■ Sport für die ganze Familie	24
■ Die besonderen Sportreisen	30

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




■ Prävention


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

Handlungsfeld Stressmanagement

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit.

Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger (Kat. 2)

1001 Fr, 16.09.-02.12. | 18:00-19:00 | 10x | € 80,- 

1003 Fr, 16.09.-02.12. | 19:00-20:00 | 10x | € 80,- 

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

Hatha Yoga (Kat. 2)

Auch für Anfänger/innen geeignet

1059 Mi, 17.08.-16.11. | 16:30-18:00 | 10x | € 95,- 

Mi, 17.08.-07.12. | 16:30-18:00 | 13x | € 124,-

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

TN mit Vorkenntnissen

1013 Mo, 15.08.-21.11. | 19:00-20:30 | 12x | € 114,- 

Mo, 15.08.-05.12. | 19:00-20:30 | 14x | € 133,-

Uta Stolze | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark
Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

1017 Di, 16.08.-29.11. | 17:00-18:30 | 12x | € 114,-

1018 Di, 16.08.-29.11. | 18:30-20:00 | 12x | € 114,-

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

Handlungsfeld Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Aqua Training (Kat. 2)

Flachwasser


1022 Di, 16.08.-06.12. | 14:00-14:45 | 12x | € 102,-

1023 Di, 16.08.-06.12. | 14:45-15:30 | 12x | € 102,-

Sorin Jianu | Lehrschwimmbecken, Hallenbad Wanheim;
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

Gesundheitsorientiertes Krafttraining (Kat. 2)


Eine Kombination aus Erwärmung, Funktionsgymnastik und Gerätetraining

1045 Mo, 15.08.-07.11. | 18:30-20:00 | 10x | € 80,- 
Mo, 15.08.-05.12. | 18:30-20:00 | 14x | € 112,-

1047 Mi, 17.08.-09.11. | 10:30-12:00 | 10x | € 80,- 
Mi, 17.08.-07.12. | 10:30-12:00 | 14x | € 112,-
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 Fitnesssthemen.

1049 Do, 18.08.-10.11. | 18:00-20:00 | 10x | € 90,- 
Do, 18.08.-08.12. | 18:00-20:00 | 14x | € 126,-

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

Langsam-länger-laufen (Kat. 2)

Vom Gehen zum Walken und weiter zum Laufen werden die Techniken vermittelt und Grundlagen zu Training, Koordination, Material u. a. erlernt. Inklusive Ausgleichsgymnastik.

1051 Mi, 17.08.-09.11. | 17:00-19:00 | 10x | € 80,- 
Mi, 17.08.-07.12. | 17:00-19:00 | 14x | € 112,-

Nur Ausgleichsgymnastik: 18:00-19:00 | € 55,- bzw. € 77,-
Andreas Neuburger | Outdoor/Gym 2, 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.

1055 Mo, 15.08.-07.11. | 17:00-18:30 | 10x | € 85,- 

Mo, 15.08.-05.12. | 17:00-18:30 | 14x | € 119,-

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

1057 Do, 18.08.-10.11. | 10:00-11:30 | 10x | € 85,- 

Do, 18.08.-08.12. | 10:00-11:30 | 14x | € 119,-

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

Rücken fit (Kat. 2)

Ausdauer, Kräftigung und Dehnung der relevanten Muskelgruppen verbessern das Muskelgleichgewicht und unterstützen die aufrechte Haltung.

1061 Do, 25.08.-10.11. | 18:00-19:00 | 10x | € 85,- 

Do, 25.08.-08.12. | 18:00-19:00 | 14x | € 119,-

1063 Do, 25.08.-10.11. | 19:00-20:00 | 10x | € 85,- 

Do, 25.08.-08.12. | 19:00-20:00 | 14x | € 119,-

Christiane Schwehm | Gym 2, Sportschule Wedau (Hallen); 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, 15.08.-07.11. | 09:30-11:00 | 10x | € 85,- 

Mo, 15.08.-05.12. | 09:30-11:00 | 14x | € 119,-

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

■ RückenFitness & Co.

Mobilisation, Kräftigung und Entspannung – alles für einen gesunden Rücken

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat. 2)

- 1105** Mo, 15.08.-05.12. | 18:00-19:00 | 15x | € 98,-
Angela Schmidt | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1106** Mo, 15.08.-05.12. | 18:15-19:45 | 15x | € 90,-
Edelgard Tillmann | Pfarrsaal, Pfarrsaal St. Michael;
Erlenstr. 61, 47055 Duisburg
- 1107** Mo, 15.08.-05.12. | 19:00-20:00 | 15x | € 98,-
Angela Schmidt | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1108** Di, 16.08.-06.12. | 09:00-10:00 | 14x | € 91,-
- 1109** Di, 16.08.-06.12. | 10:00-11:00 | 14x | € 91,-
Petra Braß | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1112** Di, 16.08.-06.12. | 10:00-11:00 | 14x | € 84,-
- 1113** Di, 16.08.-06.12. | 11:00-12:00 | 14x | € 84,-
Helga Hambuch | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark
Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg
- 1114** Di, 16.08.-06.12. | 12:00-13:30 | 14x | € 84,- | Elena Magel
Gymnastikraum, BSA III; Margaretenstraße 18-20,
47055 Duisburg
- 1115** Mi, 17.08.-07.12. | 09:30-11:00 | 15x | € 90,-
Edelgard Tillmann | Gymnastikraum, BSA III; Margareten-
straße 18-20, 47055 Duisburg
- 1116** Do, 18.08.-08.12. | 18:00-19:00 | 15x | € 98,-
- 1117** Do, 18.08.-08.12. | 19:00-20:00 | 15x | € 98,-
Uschi Haupt | Gymnastikraum, HKM Betriebsarztzentrum;
Ehinger Str. 227, 47259 Duisburg
- 1136** Do, 18.08.-08.12. | 17:00-18:00 | 14x | € 84,-
Elke Saborowski | Gym 2, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1137** Do, 18.08.-08.12. | 10:00-11:00 | 15x | € 90,-
Helga Hambuch | Gym 2, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1140** Mo, 15.08.-05.12. | 09:00-10:00 | 15x | € 90,-
- 1141** Mo, 15.08.-05.12. | 10:00-11:00 | 15x | € 90,-
Marian Dembowski | Gym 2, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg



Rücken Aktiv / Faszientraining (Kat. 2)

1135 Mi, 17.08.-26.10. | 09:30-11:00 | 9x | € 50,-
Anja-Maria Widdra | Gym 2, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Gerätetraining (Kat. 2)

1122 Di, 16.08.-06.12. | 20:30-22:00 | 14x | € 126,-
Manuela Nußbaum Goncalves | Gymnastikraum III und
Trainingsfläche, Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33,
47259 Duisburg

1131 Di, 16.08.-06.12. | 18:30-20:00 | 14x | € 112,-
Werner Kremer | Kraftraum, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

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

Pilates & more (Kat. 2)

- 1134** Mo, 15.08.-05.12. | 16:30-17:30 | 13x | € 78,-
Sandra Totzke | Gym 2, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1123** Mo, 15.08.-12.12. | 17:00-18:00 | 14x | € 91,-
Sabine Gerth | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1125** Mo, 15.08.-05.12. | 19:00-20:15 | 14x | € 105,-
- 1126** Di, 16.08.-13.12. | 09:00-10:00 | 15x | € 90,-
Petra Schüttke | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark;
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1127** Di, 16.08.-06.12. | 11:00-12:00 | 14x | € 91,- | Petra Braß
Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-
Str. 33, 47259 Duisburg
- 1133** Mi, 17.08.-07.12. | 17:45-18:45 | 14x | € 84,-
Dorothea Rosenberg | Gym 2, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1128** Do, 18.08.-01.12. | 17:00-18:00 | 14x | € 84,-
Bettina Twardy | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark;
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1129** Fr, 26.08.-09.12. | 17:00-18:00 | 12x | € 78,- | Sandra Totzke
Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-
Str. 33, 47259 Duisburg



Keine Frage des Alter(n)s

Körperliche Aktivität erhält Geist und Körper fit.
Gesund älter werden ist besser!

Aktiv & Gesund - Frauen ab 65+ (Kat. 13)

1201 Mi, 14.09.-07.12. | 14:30-16:00 | 12x | € 72,- | Lydia Laflör
Gymnastikraum, BSA III; Margaretenstraße 18-20, 47055
Duisburg

Wirbelsäulentraining für Senior/innen (Kat. 3)

1202 Mo, 15.08.-05.12. | 09:30-11:00 | 15x | € 105,-
Helga Hambuch | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark;
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1203 Mi, 17.08.-07.12. | 16:30-17:30 | 15x | € 83,- | Gaby Ruddat
Turnhalle, Schule Tonstr. 16, 47058 Duisburg

Gesund & Leistungsfähig - Kraft-/Fitnesstraining 60+ (Kat. 3)

1204 Fr, 19.08.-09.12. | 10:00-11:30 | 15x | € 105,-

1205 Fr, 19.08.-09.12. | 11:30-13:00 | 15x | € 105,-
Manuela Nußbaum Goncalves | Squash- & Fitnesspark;
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Gesund & Vital ab 60+ (Kat. 3)

1207 Di, 16.08.-08.12. | 10:15-11:15 | 29x | € 124,-
Marian Dembowiak, Ulrike Stempel-Oles
Mehrzweckhalle 6, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-
Allee 10, 47055 Duisburg





Fit & Gesund ab 60+ (Kat. 3)

1209 Di, 16.08.-06.12. | 16:00-17:00 | 12x | € 78,- | Sorin Jianu
Gym 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg

Fit & Vital (Kat. 2)

1208 Mi, 17.08.-07.12. | 18:45-20:15 | 15x | € 105,- | Petra Szabel
Gym 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg

Sitzgymnastik für Senioren (Kat. 3)

1210 Fr, 19.08.-09.12. | 10:00-11:00 | 15x | € 83,- | Joachim
Dodd Gym 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg

Bewegte Lebensfreude - tanz dich fit! (Kat. 3)

In Kooperation mit dem Turnerkreis Duisburg
Für Frauen mit viel Spaß und Freude an Musik und Bewegung -
ohne Altersgrenzen!

1213 Mo, 15.08.-05.12. | 16:30-18:00 | 15x | € 83,-
Marion Weller | Turnhalle, Schule Gneisenastr. 251,
47057 Duisburg

■ AquaFitness & Co.

Bewegungsangebote im Flach- oder Tiefwasser und Schwimmen lernen

Aquagymnastik (Kat. 2)

Alle Kurse finden im Flachwasser statt.

- 1303** Di, 16.08.-06.12. | 16:00-17:00 | 13x | € 91,- | Marion Thiel
Lehrschwimmbecken, Buchholzer Waldschule; Sittardsberger Allee 283, 47249 Duisburg
- 1301** Mi, 31.08.-07.12. | 14:00-14:45 | 13x | € 98,-
- 1302** Mi, 31.08.-07.12. | 14:45-15:30 | 13x | € 98,-
Angelika Wiebels | Lehrschwimmbecken, Hallenbad Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

AquaFitness (Kat. 2)

- 1322** Di, 16.08.-06.12. | 14:45-15:30 | 14x | € 105,-
- 1323** Di, 16.08.-06.12. | 15:30-16:15 | 14x | € 105,-
Uschi Haupt | Flach- und Tiefwasser, Hallenbad Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1324** Di, 16.08.-06.12. | 18:15-19:00 | 14x | € 105,-
- 1325** Di, 16.08.-06.12. | 19:15-20:00 | 14x | € 105,-
Nikola Heckmann | Flachwasser, Hallenbad Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1327** Di, 16.08.-06.12. | 18:15-19:00 | 13x | € 91,-
- 1328** Di, 16.08.-06.12. | 19:05-19:50 | 13x | € 91,-
- 1329** Mi, 17.08.-07.12. | 19:00-19:45 | 14x | € 98,-
- 1330** Mi, 17.08.-07.12. | 19:50-20:35 | 14x | € 98,-
Marion Thiel | Flachwasser, Hallenbad Memelstr. 70-72, 47057 Duisburg

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

Gesunde Bewegung mit Aquajogging (Kat. 2)

Schwimmkenntnisse erforderlich, findet im Tiefwasser statt!

- 1320** Mo, 15.08.-12.12. | 19:00-19:45 | 15x | € 120,-
- 1321** Mo, 15.08.-12.12. | 19:50-20:35 | 15x | € 120,-
Bürgerbecken, Hallenbad Toeppersee; Bergheimer Str. 101,
47239 Duisburg
- 1333** Mi, 17.08.-07.12. | 19:00-19:45 | 15x | € 112,-
- 1334** Mi, 17.08.-07.12. | 19:50-20:35 | 15x | € 112,-
Uschi Haupt | Schwimmbecken, Hallenbad Wanheim;
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1335** Do, 18.08.-08.12. | 16:30-17:15 | 15x | € 112,-
- 1336** Do, 18.08.-08.12. | 17:15-18:00 | 15x | € 112,-
Sandra Niedzwiedz | Schwimmbecken, Hallenbad Neuen-
kamp; Paul-Rücker-Str. 33, 47059 Duisburg
- 1339** Sa, 20.08.-10.12. | 11:30-12:15 | 14x | € 105,-
- 1340** Sa, 20.08.-10.12. | 12:15-13:00 | 14x | € 105,-
Virginia Gierke-Schmitz, Marion Thiel | Schwimmbecken,
Hallenbad Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33, 47059
Duisburg

Schwimmen lernen für Erwachsene (Kat. 4)

Anfänger/innen

- 1341** Fr, 19.08.-16.09. | 15:30-16:15 | 5x | € 42,-
- 1342** Fr, 19.08.-16.09. | 16:15-17:00 | 5x | € 42,-
Bianca Schulz | Schwimmbecken, Hallenbad Obermeiderich;
Neumühler Straße 80, 47167 Duisburg

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- 1344** Sa, 13.08.-03.12. | 14:00-14:45 | 15x | € 128,- | n.n. |
Schwimmbecken, Hallenbad Obermeiderich; Neumühler
Straße 80, 47167 Duisburg



FitnessTrends

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

AusdauerIntervall & KraftWorkout (Kat. 2)

1402 Mo, 15.08.-12.12. | 17:00-18:00 | 15x | € 90,-
Larissa Gödde | Mehrzweckhalle 6, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

BodyAktivFitness (Kat. 2)

1433 Di, 23.08.-06.12. | 09:15-10:15 | 12x | € 72,- | Jutta Haeger
Gym 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg

1435 Di, 16.08.-06.12. | 19:00-20:00 | 14x | € 84,- | Andrea Dietel
Gym 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg

1405 Mi, 17.08.-07.12. | 20:00-21:00 | 15x | € 90,-
Martina Drefert | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark;
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1406 Do, 18.08.-08.12. | 18:00-19:00 | 14x | € 84,-
Laura Cervik-Schäfer | Fitnessraum, Jugendherberge Sport-
park Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

BodyAktivFitness (Kat. 2)

Inklusive Skigymnastik

1420 Mo, 15.08.-12.12. | 19:00-20:00 | 15x | € 90,- | Ines Hanf
Mehrzweckhalle 4, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-
Allee 10, 47055 Duisburg

BodyStyling (Kat. 2)

1408 Mo, 15.08.-05.12. | 20:00-21:00 | 15x | € 98,-
Michaela Neils | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

1411 Mi, 17.08.-07.12. | 19:00-20:00 | 15x | € 90,-
Martina Drefert | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark;
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1412 Do, 18.08.-01.12. | 18:00-19:00 | 14x | € 84,-
Bettina Twardy | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark;
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg



CardioWorkout & Shaping (Kat. 2)

- 1413** Di, 16.08.-06.12. | 18:00-19:00 | 13x | € 78,-
Claudia Krajewski | Gym 2, Sportschule Wedau; Friedrich-
Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1414** Mi, 17.08.-07.12. | 18:00-19:00 | 14x | € 84,-
Claudia Krajewski | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark;
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

CardioWorkout - Frauen-Power (Kat. 13)

- 1415** Di, 16.08.-06.12. | 17:00-18:00 | 13x | € 78,-
Claudia Krajewski | Gym 2, Sportschule Wedau; Friedrich-
Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1416** Mi, 17.08.-07.12. | 17:00-18:00 | 14x | € 84,-
Claudia Krajewski | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark;
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

F.B.I. (Kat. 2)

- 1418** Di, 16.08.-06.12. | 19:30-20:45 | 13x | € 98,- | Sabine Gerth
Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-
Str. 33, 47259 Duisburg

Yoga nach B.K.S. Iyengar (Kat. 2)

Für Erfahrene und Geübte

- 1444** Di, 16.08.-06.12. | 17:30-18:30 | 13x | € 85,-

Für Anfänger/innen

- 1445** Di, 16.08.-06.12. | 18:30-19:30 | 13x | € 85,-
Sabine Gerth Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus-
Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

FitnessYoga (Kat. 2)

Yoga meets Rücken

1423 Do, 18.08.-08.12. | 17:35-18:35 | 15x | € 83,-
Sandra Müller | Gymnastikraum, Schule Geibelstr. 41,
47057 Duisburg

1442 Do, 18.08.-08.12. | 19:30-21:00 | 15x | € 120,-
Michaela Neils | Gymnastikraum I, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

Yoga-Flow

1424 Do, 18.08.-08.12. | 18:40-19:40 | 15x | € 83,-
Sandra Müller | Gymnastikraum, Schule Geibelstr. 41,
47057 Duisburg

Zumba® (Kat. 2)

1431 Mo, 15.08.-05.12. | 18:00-19:00 | 15x | € 105,-
Anja Niemann-Kremer | Gym 2, Sportschule
Wedau (Hallen); Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

1427 Di, 16.08.-13.12. | 17:00-18:00 | 13x | € 91,-

1428 Di, 16.08.-13.12. | 18:00-19:00 | 13x | € 91,-
Essadya Oettel | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark;
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1429 Fr, 19.08.-16.12. | 17:00-18:00 | 15x | € 105,-

1430 Fr, 19.08.-16.12. | 18:00-19:00 | 15x | € 105,-
Katja Blindenbacher | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark; Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Zumba®Fitness meets Bellydance (Kat. 2)

1432 Mi, 17.08.-07.12. | 19:00-20:00 | 14x | € 98,-
Anja Niemann-Kremer | Gym 2, Sportschule
Wedau (Hallen); Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Aerobic step für Fortgeschrittene (Kat. 4)

1436 Di, 16.08.-06.12. | 20:00-21:30 | 13x | € 91,-
Elke Saborowski | Gym 2, Sportschule Wedau; Friedrich-
Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Step, Style & more (Kat. 2)

Auch ohne Vorkenntnisse geeignet.

1437 Do, 18.08.-08.12. | 18:00-19:15 | 14x | € 105,-
Elke Saborowski | Gym 2, Sportschule Wedau; Friedrich-
Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Tae Bo (Kat. 2)

- Das Original - (ab 14 Jahre)

1438 Di, 16.08.-06.12. | 20:00-21:30 | 14x | € 98,- | Roland Goese
Gym 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg

Athleticore (Kat. 2)

1439 Di, 16.08.-06.12. | 19:00-20:00 | 14x | € 84,- | Ines Hanf
Gym 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg

Fitness- & Skigymnastik (Kat. 2)

1447 Do, 01.09.-08.12. | 18:30-19:30 | 12x | € 66,-
Wolfgang Leidel | Mehrzweckhalle 4, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

I-Cycling (Kat. 2)

1450 Mi, 17.08.-07.12. | 18:30-20:00 | 14x | € 119,-

1451 Mi, 17.08.-07.12. | 20:00-21:30 | 14x | € 119,-
Hugo van Lil | Mehrzweckhalle 6, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Hula Hoop Workshop (Kat. 4)

1466 So, 02.10. | 10:00-12:15 | 1x | € 20,-

1467 So, 06.11. | 10:00-12:15 | 1x | € 20,-
Bettina Twardy | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark;
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg



Entspannung

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

Vinyasa Yoga - Bewegungsmeditation (Kat. 2)

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

1465 Mo, 15.08.-05.12. | 19:00-20:00 | 13x | € 78,-
Nathalie Travnitschek | VSG Duisburg; Kalkweg 145,
47055 Duisburg

Kinesiologie & Yoga (Kat. 2)

1607 Do, 18.08.-08.12. | 20:00-21:30 | 13x | € 84,-
Cornelia Staiber | Gym 2, Sportschule Wedau; Friedrich-
Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Tai Chi (Kat. 7)

Mit Vorkenntnissen

1609 Fr, 19.08.-09.12. | 18:00-18:45 | 15x | € 98,- | Salih Erhan
Gym 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg

Tai Chi und Qi Gong - sanfte Stressbewältigung im Park (Kat. 7)

In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst

1603 Fr, 19.08.-21.10. | 11:00-12:15 | 6x | € 48,- | Outdoor
Biegerpark (Treffpunkt Pavillion)

Qi Gong (Kat. 2)

1605 Do, 18.08.-08.12. | 19:00-20:30 | 15x | € 128,-
Dietlinde Bouvier | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark
Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg





Outdoor

Es gibt kein schlechtes Wetter – nur unpassende Kleidung.

Walking (Kat. 2)

1502 Di, 16.08.-06.12. | 18:00-19:00 | 14x | € 77,- | Annette Rosin
Wendehammer Regattabahn / Parallelkanal; Friedrich-
Alfred-Allee, 47055 Duisburg

1504 Mi, 17.08.-07.12. | 17:30-18:30 | 15x | € 83,- | Uschi Haupt
Sechs-Seen-Platte (gelbe Brücke); Kalkweg 262, 47279
Duisburg

NordicWalking (Kat. 2)

Für Anfänger/innen

1509 Mi, 17.08.-21.09. | 18:00-19:30 | 6x | € 33,-
Werner Preuß | Parkplatz II Niederrhein-Therme;
Wehoferstraße 42, 47169 Duisburg

Für Fortgeschrittene

1507 Mo, 15.08.-05.12. | 17:30-18:30 | 15x | € 83,- |
Werner Preuß | Parkplatz II Niederrhein-Therme;
Wehoferstraße 42, 47169 Duisburg

Walking & Fitness (Kat. 2)

Outdoor und Indoor

1513 Di, 16.08.-06.12. | 17:30-19:00 | 14x | € 91,- | Petra Szabel
Sportpark/Gym 1 Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-
Allee 10, 47055 Duisburg

Gesund & Vital ab 60+ Outdoor (Kat. 3)

1508 Mo, 15.08.-05.12. | 17:00-18:30 | 15x | € 90,-
Heinz Radomski | Rasenfläche, BSA II; Kalkweg 153, 47055
Duisburg; Nach den Herbstferien: Turnhalle Gitschinerstr.
107, 47053 Duisburg

■ Spiele zum (Kennen)lernen

Spiele haben immer Konjunktur. Wer es bisher noch nicht erlernt hat, ist hier genau richtig.

Badminton (Kat. 10)

Technik lernen & Spielen

Bälle und Schläger werden bei Bedarf gestellt!

- 1701** Mo, 15.08.-05.12. | 18:45-20:15 | 15x | € 128,-
Janosch Brünjes | Turnhalle I + II, Kaufmännisches Berufskolleg Duisburg-Mitte; Carstanjenstraße 10, 47057 Duisburg
- 1712** Mi, 17.08.-07.12. | 18:30-20:00 | 15x | € 128,-
- 1714** Mi, 17.08.-07.12. | 20:00-21:30 | 15x | € 128,-
Janosch Brünjes | Mehrzweckhalle, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Boule / Petanque (Kat. 10)

In Kooperation mit dem SV Wanheim 1900

Kugeln werden gestellt!

- 1703** Do, 08.09.-29.09. | 17:00-18:30 | 4x | € 20,-
Günther Biermann | Boulodrome am Honnenpfad; Honnenpfad 64, 47249 Duisburg

Volleyball (Kat. 10)

Trainieren & Spielen

- 1705** Di, 16.08.-06.12. | 20:30-22:00 | 14x | € 98,-
Michaela Kohlhouse | Turnhalle Schule Albert-Schweitzer-Str. 64, 47259 Duisburg





Squash – Technik lernen & Spielen (Kat. 10)

In Kooperation mit dem SRC Duisburg 1993

Schläger und Getränke werden gestellt, bitte in Sportschuhen mit heller Sohle

1706 Di, 16.08.-20.09. | 19:00-20:30 | 6x | € 59,-

1707 Di, 18.10.-22.11. | 19:00-20:30 | 6x | € 59,-
Angelina Rodday | Squash Arena (Sportschule Wedau);
Margaretenstraße 27, 47055 Duisburg

Tennis testen (Kat. 10)

1716 Di, 16.08.-20.09. | 18:00-19:00 | 6x | € 75,-
Andreas Neuburger | Tennishalle, Sportschule Wedau;
Margaretenstraße 27, 47055 Duisburg

Tennis trainieren & spielen (Kat. 10)

1717 Di, 16.08.-20.09. | 19:00-20:30 | 6x | € 115,-
Andreas Neuburger | Tennishalle, Sportschule Wedau;
Margaretenstraße 27, 47055 Duisburg

Die Vielfalt des Sports

Karate zum Kennenlernen (Kat. 4)

In Kooperation mit TuSpo Huckingen

1805 Mi, 07.09.-09.11. | 17:30-19:00 | 8x | € 48,- | Schule Albert-Schweitzer-Str. 64, 47259 Duisburg

Kampfkunst/Kampfsport = Haltung und Bewegung

(Kat. 4)

In Kooperation mit AKS Rheinhausen

1809 Di, 16.08.-06.12. | 20:00-22:00 | 14x | € 98,-
Karl-Dieter Alletter | Turnhalle Kultur- und Freizeitzentrum
Schwarzenberger Str. 147, 47226 Duisburg

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen (Kat. 4)

In Kooperation mit der KG Bushido Dinslaken

Tagesveranstaltungen

1811 Sa, 03.09. | 14:30-17:30 | 1x | € 24,-

1812 Sa, 29.10. | 14:30-17:30 | 1x | € 24,-
Michael Rituper | Gymnastikraum, Schule Geibelstr. 41,
47057 Duisburg

Kickboxen für Frauen (Kat. 4)

In Kooperation mit Muay Thai Duisburg

Boxhandschuhe werden gestellt. Sportliche Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

1813 Di, 23.08.-27.09. | 17:15-18:15 | 6x | € 42,-

1814 Di, 18.10.-29.11. | 17:15-18:15 | 6x | € 42,-
Muay Thai Duisburg; Ruhrorter Str. 100, 47059 Duisburg





Fechten (Kat. 4)

In Kooperation mit der Fechtabteilung von Eintracht Duisburg
Ab 18 Jahren

1829 Do, 08.09.-29.09. | 19:30-21:00 | 4x | € 22,-

1830 Do, 03.11.-24.11. | 19:30-21:00 | 4x | € 22,-
Philipp Gorry | Fechthalle, BSA III;
Margaretenstraße 18-20, 47055 Duisburg

Segelfliegen (Kat. 4)

Termin nach Rücksprache

In Kooperation mit dem Flugsportverein Oberhausen-Duisburg

1822 1x Mitflug | € 50,- (pro Person) | Flugplatz Schwarze Heide;
Schwarze Heide 35, 46569 Hünxe

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (Kat. 2)

1823 Mo, 15.08.-28.11. | 19:00-20:00 | 12x | € 78,- | n. n.
Gym 2, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

■ Sport für die ganze Familie

Schwangerschaftsyoga (Kat. 13)

Yoga während der Schwangerschaft? Eine Wohltat für Mutter und Kind. Prenatal Yoga hilft den Körper der Frau zu stärken und gleichzeitig auf die Geburt vorzubereiten. Vor allem aber sollen Mutter und Kind einen Ort der Ruhe finden, um Kraft und neue Energie für ihren gemeinsamen Weg zu sammeln.

1601 Mo, 15.08.-05.12. | 18:00-19:00 | 13x | € 98,-
Nathalie Travnitschek | VSG Duisburg; Kalkweg 145, 47055
Duisburg

Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1,5 - 3 Jahre)

(Kat. 6)

1964 Mo, 15.08.-06.12. | 16:00-17:00 | 14x | € 77,- | Marion Thiel
Turnhalle Böhmer Str. 10-14, 47249 Duisburg

1948 Di, 16.08.-06.12. | 17:00-18:00 | 14x | € 77,- | Regina Schott
Turnhalle, Schule Geibelstr. 41, 47057 Duisburg

Fitness und Spiel für Kinder (3 - 5 Jahre) (Kat. 6)

1965 Mo, 15.08.-12.12. | 16:00-17:30 | 15x | € 83,-
Regina Schott | Mehrzweckhalle 5, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg



Kung Fu für Eltern und Kind (Kat. 6)

Ab 6 Jahre

1970 Do, 18.08.-08.12. | 16:30-17:15 | 15x | € 125,- pro einem Elternteil und Kind
Salih Erhan | Judohalle, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies

(Kat. 6)

Intensiv-Workshop, ein Elternteil mit Kind, 6-8 Jahre

In Kooperation mit Bushido Dinslaken

Tagesveranstaltungen

1946 Sa, 10.09. | 14:30-16:00 | 1x | € 18,-

1947 Sa, 22.10. | 14:30-16:00 | 1x | € 18,-

1950 Sa, 12.11. | 14:30-16:00 | 1x | € 18,-
Michael Rituper | Gymnastikraum, Schule Geibelstr. 41, 47057 Duisburg

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung (Kat. 5)

In Kooperation mit AKS Rheinhausen, Wushu Abteilung

Grundschul Kinder

1966 Do, 18.08.-08.12. | 17:00-18:00 | 15x | € 90,-

Jugendliche

1967 Do, 18.08.-08.12. | 18:00-19:30 | 15x | € 90,-
Karl-Dieter Alletter | Sporthalle Krefelder Str. 86, 47226 Duisburg

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

In Kooperation mit der Badmintonabteilung des DSC Kaiserberg

Bälle und Schläger werden bei Bedarf gestellt!

1924 Di, 16.08.-20.09. | 16:45-18:15 | 6x | € 36,- |

1925 Di, 18.10.-29.11. | 16:45-18:15 | 6x | € 36,- | Turnhalle I + II, Kaufmännisches Berufskolleg Duisburg-Mitte; Carstanjenstraße 10, 47057 Duisburg

Squash – Schnupperkurs für Kids & Teens (Kat. 10)

In Kooperation mit dem SRC Duisburg 1993

Mädchen & Jungen 8 bis 15 Jahre

1949 Sa, 20.08.-24.09. | 12:30-14:00 | 6x | € 39,-

Mädchen & Jungen 8 bis 15 Jahre

1951 Sa, 22.10.-26.11. | 12:30-14:00 | 6x | € 39,-
Juliet Bouzid | Squash Arena (Sportschule Wedau);
Margaretenstraße 27, 47055 Duisburg

Squash – Schnupperkurs für Eltern/Kind (Kat. 6)

In Kooperation mit dem SRC Duisburg 1993

Eltern mit Kind 8 bis 13 Jahre

1968 Sa, 20.08.-24.09. | 14:30-16:00 | 6x | € 59,-

1969 Sa, 22.10.-26.11. | 14:30-16:00 | 6x | € 59,-
Juliet Bouzid | Squash Arena (Sportschule Wedau); Margaretenstraße 27, 47055 Duisburg

Fechten - Schnupperkurs für Kids, 8-14 Jahre (Kat. 4)

In Kooperation mit der Fechtabteilung von Eintracht Duisburg

Maske und Fechtgerät werden gestellt

1928 Di u. Do, 06.09.-29.09. | 17:00-18:30 | 8x | € 42,-

1929 Di u. Do, 08.11.-01.12. | 17:00-18:30 | 8x | € 42,-
Philipp Gorray | Fechthalle, BSA III;
Margaretenstraße 18-20, 47055 Duisburg

Eltern-Kind Schnupperpaddeln (Kat. 6)

1971 Sa, 30.07. | 10:00-12:00 | 1x | € 12,50 Erw., € 10,- Kinder

1972 Sa, 27.08. | 10:00-12:00 | 1x | € 12,50 Erw., € 10,- Kinder
Trainer-Team Kanustation Duisburg (Sportpark, Bertaallee 16, 47055 Duisburg)





InlineSkating (Kinder) (Kat. 4)

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

Anfänger/innen, Tagesveranstaltungen

1932 Sa, 20.08. | 10:00-12:00 | 1x | € 18,-

1933 Sa, 17.09. | 10:00-12:00 | 1x | € 18,-

1934 Sa, 08.10. | 10:00-12:00 | 1x | € 18,-

1938 Sa, 12.11. | 10:00-12:00 | 1x | € 18,-

1959 Sa, 03.12. | 10:00-12:00 | 1x | € 18,-
Joachim Dodd, Frank Bauhaus | Sporthalle Süd;
Mündelheimer Str. 121, 47259 Duisburg

Fortgeschrittene, Tagesveranstaltungen

Sicher fahren & bremsen

1935 Sa, 20.08. | 10:00-12:00 | 1x | € 18,-

1936 Sa, 17.09. | 10:00-12:00 | 1x | € 18,-

1937 Sa, 08.10. | 10:00-12:00 | 1x | € 18,-

1958 Sa, 12.11. | 10:00-12:00 | 1x | € 18,-

1960 Sa, 03.12. | 10:00-12:00 | 1x | € 18,-
Joachim Dodd, Frank Bauhaus | Sporthalle Süd;
Mündelheimer Str. 121, 47259 Duisburg



Schwimmen lernen für Kinder (Kat. 4)

- 1905** Mo, 15.08.-05.12. | 16:40-17:25 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1906** Mo, 15.08.-05.12. | 17:35-18:20 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1907** Mo, 15.08.-05.12. | 18:30-19:15 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1908** Di, 16.08.-13.12. | 15:50-16:35 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1916** Di, 16.08.-13.12. | 16:40-17:25 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1917** Di, 16.08.-13.12. | 17:35-18:20 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1909** Mi, 17.08.-07.12. | 15:30-16:15 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1910** Mi, 17.08.-07.12. | 16:25-17:10 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1918** Mi, 17.08.-07.12. | 16:25-17:10 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1911** Mi, 17.08.-07.12. | 17:20-18:05 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

- 1919** Mi, 17.08.-07.12. | 17:20-18:05 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorf Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1912** Mi, 17.08.-07.12. | 18:15-19:00 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorf Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1913** Fr, 19.08.-09.12. | 15:00-15:45 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorf Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1914** Fr, 19.08.-09.12. | 15:55-16:40 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorf Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1921** Fr, 19.08.-09.12. | 16:50-17:35 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorf Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1922** Fr, 19.08.-09.12. | 17:45-18:30 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorf Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1915** Sa, 13.08.-10.12. | 15:00-15:45 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Obermeiderich; Neumühler Straße 80, 47167 Duisburg
- 1923** Sa, 13.08.-10.12. | 15:55-16:40 | 15x | € 128,-
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Obermeiderich; Neumühler Straße 80, 47167 Duisburg

Anmeldung
bitte per E-Mail an
walther@
ssb-duisburg.de





Die besonderen Sportreisen

Mallorca - PremiumUrlaub "fit & entspannt" (Kat.8)

Eine Woche Fitness und Entspannung pur im September 2022 auf Mallorca.

Unser kompetentes und herzliches Kursleitungsteam begleitet dich durch deinen bewegten Tag.

Das breit gefächerte Angebot umfasst Ausdauer Elemente, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Walking und vieles mehr. Gemäß dem Motto "Finde heraus, was gut für dich ist!" entscheidest du wie viel du von dem täglichen Sportangebot nutzen möchtest.

Entspannen kannst du dich im 4-Sterne-Hotel "Exagon Park". Die weitläufige Hotelanlage liegt direkt am Naturschutzgebiet und das Meer ist schnell über einen Privatweg zu erreichen, ideal als Ausgangsbasis für unsere gemeinsamen Aktivitäten.

In der Mittagspause lädt die Liegewiese und der Pool zum erholsamen Relaxen und Sonnenbaden ein.

Unsere Leistungen:

- Flug ab/an Düsseldorf / Palma de Mallorca,
- Hoteltransfers,
- 6 Übernachtungen in Doppelzimmern oder Einzelzimmern (begrenzte Anzahl) mit Dusche/WC,
- Klimaanlage, Dt.TV-Programm, Balkon,
- Ausgiebiges Frühstück und Abendessen in Buffetform,
- Kursprogramm (5 Tage, jeweils 4 bis 6 UStd.),
- Swimmingpool

Hinweise:

- Als EU-Bürger benötigen Sie einen gültigen Personalausweis oder einen Reisepass zur Einreise
- Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität leider nicht geeignet

- Die Kurtaxe wird direkt vor Ort im Hotel bezahlt
- Voraussichtliche Flugzeiten:
19.09.22 Düsseldorf - Palma de Mallorca 13:30 - 15:45
(XR 4012)
25.09.22 Palma de Mallorca - Düsseldorf 14:35 - 17:00
(EW 9591)

3003 Mo, 19.09.-25.09.22 6 Tage DZ p.P. € 899,-; EZ € 1029,-;
Sabine Gerth, Petra Schüttke

Zumba®- & Fitness-Wochenende (Kat.2)

Im Mittelpunkt stehen neben Zumba® und verschiedenen Workouts immer die Freude an der Bewegung und der Spaß in der Gruppe. Lateinamerikanische Rhythmen und schnell erlernbare Schritte, Moves und Choreografien der Zumba®-Kurse wirken motivierend und reißen mit! Zusätzlich warten auf Sie effektive Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Outdoor-Fitness und kleine Entspannungseinheiten runden das Programm ab. Erleben Sie ein aktives Wohlfühlwochenende der besonderen Art und nehmen sich eine Auszeit vom Alltag.

3001 Fr., 16.09.-18.09.2022 | 17.00-13.00 | DZ p.P. € 229,-;
EZ € 269,- | Katja Blindenbacher | Sportcenter
Radevormwald; Jahnstraße 29, 42477 Radevormwald

Fitness - Figur -Gesundheit (Kat.2)

Hier werden Sie den beruflichen Alltag hinter sich lassen und etwas für Ihre Gesundheit tun. Im Bereich Fitness werden Ihnen Walking, Aqua-Fitness und aktuelle Fitness-Trends angeboten. Entspannungstechniken und ein Saunabesuch sorgen für den wichtigen Ausgleich.

3003 Fr., 04.11-06.11.2022 | 17.00-12.00 | DZ p.P. € 235,-;
EZ € 279,-; Claudia Hendricks, Chantal Razat
Sportschule Hennef; Sövenner Str. 60, 53773 Hennef





SKI ALPIN - Kronplatz & Sella Ronda (Kat. 4)

Grundkenntnisse erforderlich

Erleben Sie mit uns im Januar 2022 eine dynamische Skiwoche im Winterparadies Südtirol! Unser erfahrenes Skiteam begleitet Sie bereits bei der Anreise im modernen Reisebus, der während des gesamten Aufenthalts für die Gruppe zur Verfügung steht. Im täglichen Bustransfer (ca 10 km) geht es zum Kronplatz, der komplett mit Seilbahnen und Liften erschlossen und mit schneesicher präparierten Pisten für alpine Skiläufer aller Könnensstufen hervorragend geeignet ist. Als Highlight fahren wir ins Alta Badia und steigen in Corvara in die Sella Ronda ein oder genießen die herrlichen Abfahrten nach San Cassiano und im ‚Edelweißstal‘!

Ausgangspunkt ist unser langjähriges 4-Sterne-Vertragshotel Kronblick in Kiens, nahe Bruneck. Eine exzellente Unterkunft, die zu vielen Verwöihnmomenten einlädt! (Hotel-Infos unter www.kronblick.com)

Unsere Leistungen

- Busfahrt ab/an Duisburg, (mit Zustieg in Ochtrup, Rastplatz Siegburg bei Köln)
- 7 Übernachtungen in Doppelzimmern mit Bad oder Dusche/WC, TV, Telefon, kostenloses WiFi
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Abends 4-Gang-Wahlmenue mit Suppen- und Salatbuffet
- Abschieds-Galadinner bei Kerzenlicht
- Geführte Nachtwanderung incl. Glühwein
- Nutzung des gesamten Wellness-Bereichs, Fitnessraum



- Skibetreuung (5 Tage, jew. 4 bis 6 UStd. in vier Neigungsgruppen, ein Tag individuelles Fahren, auf Wunsch mit Betreuung, keine reinen Anfängerkurse)
- Koordinierung beim Skiverleih und Kauf der Skipässe
- Die Kurtaxe ist bereits im Reisepreis inkludiert

Zusatzkosten:

- Preis für 6-Tage-Skipass Dolomiti (Preis stand zum Drucktermin noch nicht fest, Preis 2022: € 305,-)
- Skiverleih komplett 6 Tage ca. € 60,- bis € 90,-

Hinweise:

- Als EU-Bürger benötigen Sie einen gültigen Personalausweis oder einen Reisepass zur Einreise.
- Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität leider nicht geeignet.

3004 21.01.-28.01.23 | Anreise Freitag Nacht, 20.1. um 23 Uhr
Doppelzimmer, p.P. € 1029,-; Familienzimmer auf Nachfrage
Volker Heese, Joachim Dodd, Frank Bauhaus, Marian Dembowski



2022

	JANUAR					FEBRUAR					MÄRZ					
WOCHE	52	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13
Montag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28
Dienstag		4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
Mittwoch		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30
Donnerstag		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
Freitag		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
Samstag	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
Sonntag	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27	

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

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

	OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER					
WOCHE	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52
Montag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26
Dienstag		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
Mittwoch		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
Donnerstag		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
Freitag		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
Samstag	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
Sonntag	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	

Karfreitag 15.4., Ostern 17.4./18.4., Tag der Arbeit 1.5.,
Christi Himmelfahrt 26.5., Pfingsten 6.6., Fronleichnam 16.6.,
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien 2022 in NRW

	Erster Ferientag		Letzter Ferientag
Weihnachten	24.12.2021	-	08.01.2022
Ostern	11.04.2022	-	23.04.2022
Sommer	27.06.2022	-	09.08.2022
Herbst	04.10.2022	-	15.10.2022
Weihnachten	23.12.2022	-	06.01.2023

Finde heraus, was gut für dich ist!

SPORTBILDUNGSWERK NRW e.V.

Außenstelle Stadtsportbund Duisburg e.V.

Geschäftsstelle

Bertaallee 8b · 47055 Duisburg

Geschäftszeiten

Mo–Mi 8:00 - 16:00 Uhr

Do 8:00 - 15:30 Uhr

Fr 8:00 - 15:00 Uhr

(Mittagspause 12.00 - 12.30 Uhr)

Telefonzeiten

8:30 - 15:30 Uhr

8:30 - 15:00 Uhr

8:30 - 14:30 Uhr

Kursanmeldung

Susanne Walther Tel: 3000-880

Janine Kohls Tel: 3000-881

Dorothea Rosenberg Tel: 3000-883

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de

SportBildungswerk-Team

Uwe Busch Außenstellenleiter (ehrenamtlich)

Stefan Marx Pädagogischer Leiter

Dorothea Rosenberg Pädagogische Mitarbeiterin

Susanne Walther Verwaltung

Janine Kohls Verwaltung

Bankverbindung

SportBildungswerk Duisburg · Sparkasse Duisburg

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

E-Mail: info@sbw-nrw.de

VR 1919 Amtsgericht Duisburg

Ust-IdNr: DE813879655

Redaktion: Team SportBildungswerk Duisburg

Fotos: Bilddatenbank LSB NRW | A. Bowinkelmann,
istockphoto.com, shutterstock.com, pixabay.com,
Bilddatenbank Sportbildungswerk, Eigenarchiv

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

Stadtsportbund Duisburg, Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

Tel: 0203 3000 811 (hier keine Kursanmeldung)

Internet: www.ssb-duisburg.de

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



Kanustation Duisburg

Bertaallee 16, gegenüber vom Wasserspielplatz

- Kajak • Canadier • Drachenboot
- Kurse • Verleih • Feriencamps
- Firmen- und Geburtstags-events



Stadtsporbund
Duisburg



Weitere Informationen unter

www.sportangebote-duisburg.de

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de