

SPORTBILDUNGSWERK  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# Sportangebote 1. Halbjahr 2023

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



wussten Sie eigentlich, dass das SportBildungswerk bereits im Jahre 1975 als eine der ersten staatlich anerkannten Weiterbildungseinrichtungen des Sports gegründet wurde und seitdem als verlässlicher Partner für die Sportler\*innen in NRW fungiert?

Neben unserer Außenstelle in Duisburg werden noch an 34 weiteren Standorten in NRW Sportangebote für die ganze Familie organisiert. 100 hauptberuflich Mitarbeitende und über 2.500 ausgebildete Kursleitungen haben sich dabei zum Ziel gesetzt, Ihnen den Spaß an der Bewegung zu vermitteln.

Ein wichtiges Anliegen ist es uns dabei, immer am Zahn der Zeit zu agieren und mit modernen Angeboten möglichst viele Menschen zu begeistern.

Die regelmäßige Weiterbildung der Kolleg\*innen sowie die Gewinnung neuer qualifizierter Mitarbeiter\*innen tragen entscheidend dazu bei, dass wir diesem Ziel in unserer täglichen Arbeit immer wieder gerecht werden können und mit hoher Innovationskraft vorangehen.

Daher freue ich mich sehr, dass mit Nikola Heckmann ab Anfang Dezember eine zusätzliche hauptberufliche pädagogische Kraft bei uns in Duisburg starten wird, um die Entwicklung des Standorts weiter voranzutreiben und unser Angebot in Breite und Tiefe mitzugestalten.

Ich wünsche Ihnen einen sportlichen Winter, eine erholsame Weihnachtszeit und freue mich schon jetzt auf das Sportjahr 2023, natürlich mit dem SportBildungswerk als verlässlichen Partner an Ihrer Seite.

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 .....	20
■ Spiele zum (Kennen)Lernen .....	21
■ Die Vielfalt des Sports .....	23
■ Sport für die ganze Familie .....	25
■ Die besonderen Sportreisen .....	32

Alle Kursangebote können Sie per E-Mail, Telefon oder ganz bequem online unter [www.sportangebote-duisburg.de](http://www.sportangebote-duisburg.de) buchen.



## ■ Prävention

Die Kursgebühr kann anteilmäßig von der Krankenkasse übernommen werden. Sie erhalten nach Kursende auf Wunsch eine entsprechende Teilnahmebescheinigung.

### Handlungsfeld Stressmanagement

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

### Autogenes Training für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen (Kat. 2)

**1001** Fr, 13.01.-05.05. | 18:00-19:00 | 15x | € 128,-

**1003** Fr, 13.01.-05.05. | 19:00-20:00 | 15x | € 128,-  
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, 01.02.-10.05. | 16:30-18:00 | 11x | € 110,- | Cornelia Staiber | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

**Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen**

**1013** Mo, 09.01.-05.06. | 19:00-20:30 | 16x | € 160,-  
Uta Stolze | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

**1015** Fr, 13.01.-02.06. | 17:00-18:30 | 16x | € 160,-  
Uta Stolze | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

**1017** Di, 10.01.-30.05. | 17:00-18:30 | 18x | € 180,-

**1018** Di, 10.01.-30.05. | 18:30-20:00 | 18x | € 180,-  
Marianne Wilms | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

### Handlungsfeld Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

### Aqua Training (Kat. 2)

**Flachwasser**

**1022** Di, 10.01.-30.05. | 14:00-14:45 | 18x | € 162,-

**1023** Di, 10.01.-30.05. | 14:45-15:30 | 18x | € 162,-  
Sorin Jianu | Lehrschwimmbecken, Hallenbad Wanheim;  
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

(Kat. 2)

Arbeitsbelastungen, Rückenschmerzen und Bewegungsmangel sollen ausgeglichen werden.

**1029** Do, 12.01.-01.06. | 18:30-19:30 | 16x | € 144,-

**1030** Do, 12.01.-01.06. | 19:30-20:30 | 16x | € 144,-  
Uschi Haupt | Gymnastikraum, HKM Betriebsarztzentrum;  
Ehinger Str. 227, 47259 Duisburg

## Gesundheitsorientiertes Krafttraining (Kat. 2)

Eine Kombination aus Erwärmung, Funktionsgymnastik und Gerätetraining

**1045** Mo, 09.01.-05.06. | 18:30-20:00 | 15x | € 127,-

**1047** Mi, 11.01.-31.05. | 10:30-12:00 | 17x | € 145,-  
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 Fitness Themen.

**1049** Do, 12.01.-01.06. | 18:00-20:00 | 16x | € 152,- | Neuburger/  
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, 11.01.-31.05. | 17:00-19:00 | 17x | € 153,-  
Ausgleichsgymnastik 18:00-19:00 | 17x | € 85,-  
Andreas Neuburger | Outdoor/Gym 2,  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg





## Ganzkörperkräftigung (Kat. 2)

Fit sein möchte jeder, gesund bleiben auch. Mit sanften und effektiven Übungen wirken wir dem Bewegungsmangel entgegen. Für Erwachsene, die längere Zeit wenig körperlich sportlich aktiv waren ein guter Start in die körperliche Aktivität!

**1055** Mo, 09.01.-05.06. | 17:15-18:15 | 15x | € 105,-

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, 12.01.-01.06. | 10:00-11:30 | 16x | € 144,-

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, 12.01.-01.06. | 18:00-19:00 | 15x | € 135,-

**1063** Do, 12.01.-01.06. | 19:00-20:00 | 15x | € 135,-

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, 09.01.-05.06. | 09:30-11:00 | 15x | € 135,-

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, 09.01.-12.06. | 18:00-19:00 | 18x | € 126,-
- 1107** Mo, 09.01.-12.06. | 19:00-20:00 | 18x | € 126,-  
Angela Schmidt | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;  
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1108** Di, 10.01.-06.06. | 09:00-10:00 | 19x | € 133,-
- 1109** Di, 10.01.-06.06. | 10:00-11:00 | 19x | € 133,-  
Petra Braß | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;  
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1112** Di, 17.01.-06.06. | 10:00-11:00 | 19x | € 124,-
- 1113** Di, 17.01.-06.06. | 11:00-12:00 | 19x | € 124,-  
Helga Hambuch | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark  
Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg
- 1114** Di, 17.01.-13.06. | 12:00-13:30 | 20x | € 130,-  
Elena Magel | Gymnastikraum, BSA III;  
Margaretenstraße 18-20, 47055 Duisburg
- 1115** Mi, 11.01.-07.06. | 09:30-11:00 | 20x | € 130,-  
Edelgard Tillmann | Gymnastikraum, BSA III;  
Margaretenstraße 18-20, 47055 Duisburg
- 1136** Do, 12.01.-01.06. | 17:00-18:00 | 16x | € 104,-  
Elke Saborowski | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1137** Do, 19.01.-01.06. | 10:00-11:00 | 16x | € 104,-  
Helga Hambuch | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1140** Mo, 09.01.-05.06. | 09:00-10:00 | 15x | € 98,-
- 1141** Mo, 09.01.-05.06. | 10:00-11:00 | 15x | € 98,-  
Marian Dembowiak | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

### Rücken Aktiv / Faszientraining (Kat. 2)

- 1135** Do, 12.01.-01.06. | 10:30-12:00 | 17x | € 127,-  
Anja-Maria Widdra | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg



## Gerätetraining (Kat. 2)

- 1122** Di, 10.01.-06.06. | 20:30-22:00 | 20x | € 190,-  
Manuela Nußbaum Goncalves | Gymnastikraum III und  
Trainingsfläche, Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33,  
47259 Duisburg
- 1131** Di, 10.01.-30.05. | 18:30-20:00 | 18x | € 153,-  
Werner Kremer | Kraftraum, Sportschule Wedau; Friedrich-  
Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

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

## Pilates & more (Kat. 2)

- 1134** Mo, 09.01.-05.06. | 16:30-17:30 | 16x | € 104,-  
Sandra Totzke | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1123** Mo, 09.01.-05.06. | 17:00-18:00 | 17x | € 119,-  
Sabine Gerth | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;  
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1125** Mo, 16.01.-05.06. | 19:00-20:15 | 16x | € 128,-
- 1126** Di, 17.01.-06.06. | 09:00-10:00 | 18x | € 117,-  
Petra Schüttke | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark  
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1127** Di, 10.01.-06.06. | 11:00-12:00 | 19x | € 133,-  
Petra Braß | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;  
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1133** Mi, 11.01.-31.05. | 17:45-18:45 | 18x | € 117,-  
Dorothea Rosenberg | Gymnastikhalle 1, Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1128** Do, 26.01.-01.06. | 17:00-18:00 | 16x | € 104,-  
Bettina Twardy | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark  
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1129** Fr, 13.01.-02.06. | 17:00-18:00 | 19x | € 133,-  
N. N. | 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. 3)

**1201** Mi, 01.02.-05.07. | 14:30-16:00 | 18x | € 117,-  
Lydia Laflör | Gymnastikraum, BSA III; Margaretenstraße 18-20, 47055 Duisburg

### Wirbelsäulentraining für Senior\*innen (Kat. 3)

**1202** Mo, 16.01.-12.06. | 09:30-11:00 | 17x | € 119,-  
Helga Hambuch | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark  
Lotharstr. 222, , 47057 Duisburg

**1203** Mi, 11.01.-07.06. | 16:30-17:30 | 20x | € 120,-  
Gaby Ruddat | Turnhalle, Schule Tonstr. 16,  
47058 Duisburg

### Gesund & Leistungsfähig - Fitnessstraining 60+ (Kat. 3)

**1204** Fr, 13.01.-02.06. | 10:00-11:30 | 19x | € 142,-

**1205** Fr, 13.01.-02.06. | 11:30-13:00 | 19x | € 142,-  
Manuela Nußbaum Goncalves | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

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

**1207** Di, 10.01.-30.05. | 10:15-11:15 | 17x | € 85,-  
Marian Dembowiak | Mehrzweckhalle 6, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg





### Fit & Vital (Kat. 2)

**1208** Mi, 11.01.-31.05. | 18:45-20:15 | 17x | € 127,-  
Petra Szabel | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

### Sitzgymnastik für Senior\*innen (Kat. 3)

**1210** Fr, 13.01.-02.06. | 10:00-11:00 | 16x | € 96,-  
Ulrike Stoppel-Oles | Gymnastikhalle 1, 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, 09.01.-13.02. | 16:30-18:00 | 6x | € 36,-

**1214** Mo, 17.04.-05.06. | 16:30-18:00 | 6x | € 36,-  
Marion Weller | Turnhalle Schule Gneisenaustr. 251,  
47057 Duisburg

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

## ■ AquaFitness & Co.

Bewegungsangebote im Flach- oder Tiefwasser und Schwimmen lernen

### Aquagymnastik (Kat. 2)

**Alle Kurse finden im Flachwasser statt.**

- 1303** Di, 10.01.-06.06. | 16:00-17:00 | 19x | € 133,-  
Marion Thiel | Lehrschwimmbecken, Buchholzer Waldschule;  
Sittardsberger Allee 283, 47249 Duisburg
- 1301** Mi, 11.01.-07.06. | 14:00-14:45 | 20x | € 120,-
- 1302** Mi, 11.01.-07.06. | 14:45-15:30 | 20x | € 120,-  
Angelika Wiebels | Lehrschwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

### AquaFitness (Kat. 2)

- 1319** Di, 17.01.-06.06. | 14:00-14:45 | 17x | € 136,-
- 1322** Di, 17.01.-06.06. | 14:45-15:30 | 17x | € 136,-
- 1323** Di, 17.01.-06.06. | 15:30-16:15 | 17x | € 136,-  
Uschi Haupt | Flach- und Tiefwasser, Hallenbad Wanheim;  
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1324** Di, 10.01.-06.06. | 18:15-19:00 | 20x | € 160,-
- 1325** Di, 10.01.-06.06. | 19:15-20:00 | 20x | € 160,-  
N.N. | Flachwasser, Hallenbad Wanheim;  
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1327** Di, 10.01.-06.06. | 18:15-19:00 | 20x | € 150,-
- 1328** Di, 10.01.-06.06. | 19:05-19:50 | 20x | € 150,-
- 1329** Mi, 11.01.-07.06. | 19:00-19:45 | 20x | € 150,-
- 1330** Mi, 11.01.-07.06. | 19:50-20:35 | 20x | € 150,-  
Marion Thiel | Flachwasser, Hallenbad Memelstr. 70-72,  
47057 Duisburg

### Gesunde Bewegung mit Aquajogging (Kat. 2)

**Schwimmkenntnisse erforderlich, findet im Tiefwasser statt!**

- 1320** Mo, 09.01.-12.06. | 19:00-19:45 | 18x | € 153,-
- 1321** Mo, 09.01.-12.06. | 19:50-20:35 | 18x | € 153,-  
Bürgerbecken, Hallenbad Toeppersee;  
Bergheimer Str. 101, 47239 Duisburg

- 1333** Mi, 11.01.-07.06. | 19:00-19:45 | 18x | € 144,-
- 1334** Mi, 11.01.-07.06. | 19:50-20:35 | 18x | € 144,-  
Uschi Haupt | Schwimmbecken, Hallenbad Wanheim;  
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1335** Do, 12.01.-01.06. | 16:30-17:15 | 18x | € 144,-
- 1336** Do, 12.01.-01.06. | 17:15-18:00 | 18x | € 144,-  
Sandra Niedzwiedz | Schwimmbecken, Hallenbad  
Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33, 47059 Duisburg
- 1339** Sa, 14.01.-03.06. | 11:30-12:15 | 19x | € 152,-
- 1340** Sa, 14.01.-03.06. | 12:15-13:00 | 19x | € 152,-  
Virginia Gierke-Schmitz | Schwimmbecken, Hallenbad  
Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33, 47059 Duisburg

## Schwimmen lernen für Erwachsene (Kat. 4)

### Anfänger\*innen

- 1341** Fr, 13.01.-24.03. | 15:30-16:15 | 11x | € 99,-
- 1342** Fr, 13.01.-24.03. | 16:15-17:00 | 11x | € 99,-  
Bianca Schulz | Flachwasser, Hallenbad Obermeiderich;  
Neumühler Straße 80, 47167 Duisburg

### Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Wir starten mit der Wassergewöhnung im Tiefwasser.

- 1343** Fr, 13.01.-02.06. | 15:30-16:15 | 17x | € 153,-  
Alina Schäfer | Tiefwasser, Hallenbad Obermeiderich;  
Neumühler Straße 80, 47167 Duisburg

### Für Fortgeschrittene

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

- 1344** Fr, 13.01.-02.06. | 16:15-17:00 | 17x | € 153,-  
Alina Schäfer | Tiefwasser, 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, 09.01.-05.06. | 17:00-18:00 | 16x | € 104,-  
Larissa Gödde | Mehrzweckhalle 5, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

### BodyAktivFitness (Kat. 2)

**1435** Di, 10.01.-23.05. | 19:00-20:00 | 15x | € 98,-  
Andrea Dietel | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

**1405** Mi, 11.01.-07.06. | 20:00-21:00 | 20x | € 130,-  
Martina Drefert | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark  
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

**1406** Do, 12.01.-01.06. | 18:00-19:00 | 17x | € 110,-  
Laura Cervik-Schäfer | Fitnessraum, Jugendherberge  
Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

### BodyAktivFitness (Kat. 2)

#### Inklusive Skigymnastik

**1420** Mo, 09.01.-05.06. | 19:00-20:00 | 16x | € 104,-  
Ines Hanf | Mehrzweckhalle 4, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

### BodyStyling (Kat. 2)

**1408** Mo, 16.01.-12.06. | 20:00-21:00 | 16x | € 112,-  
Michaela Neils | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;  
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

**1411** Mi, 11.01.-07.06. | 19:00-20:00 | 20x | € 130,-  
Martina Drefert | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark  
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

**1412** Do, 26.01.-01.06. | 18:00-19:00 | 16x | € 104,-  
Bettina Twardy | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark  
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

### CardioWorkout & Shaping (Kat. 2)

**1413** Di, 10.01.-30.05. | 18:00-19:00 | 17x | € 110,-  
Claudia Krajewski | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

**1414** Mi, 11.01.-07.06. | 18:00-19:00 | 19x | € 124,-  
Claudia Krajewski | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark  
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg



## CardioWorkout - Frauen-Power (Kat. 2)

- 1415** Di, 10.01.-30.05. | 17:00-18:00 | 17x | € 110,-  
Claudia Krajewski | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1416** Mi, 11.01.-07.06. | 17:00-18:00 | 19x | € 124,-  
Claudia Krajewski | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark  
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

## F.B.I. (Kat. 2)

- 1418** Di, 10.01.-06.06. | 19:30-20:45 | 19x | € 152,-  
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, 10.01.-06.06. | 17:30-18:30 | 19x | € 133,-

### Für Anfänger\*innen

- 1445** Di, 10.01.-06.06. | 18:30-19:30 | 19x | € 133,-  
Sabine Gerth | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;  
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

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

## FitnessYoga (Kat. 2)

### Yoga meets Rücken

**1423** Do, 12.01.-01.06. | 17:35-18:35 | 18x | € 108,-  
Sandra Müller | Gymnastikraum, Schule Geibelstr. 41,  
47057 Duisburg

**1442** Do, 12.01.-01.06. | 19:30-21:00 | 18x | € 153,-  
Michaela Neils | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;  
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

### Yoga-Flow (mit Vorkenntnissen)

**1424** Do, 12.01.-01.06. | 18:40-19:40 | 18x | € 108,-  
Sandra Müller | Gymnastikraum, Schule Geibelstr. 41,  
47057 Duisburg

## Zumba® (Kat. 2)

**1431** Mo, 09.01.-05.06. | 18:00-19:00 | 16x | € 120,-  
Anja Niemann-Kremer | Gymnastikhalle 2, Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

**1427** Di, 24.01.-06.06. | 17:00-18:00 | 18x | € 135,-

**1428** Di, 24.01.-06.06. | 18:00-19:00 | 18x | € 135,-  
Essadya Oettel | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark  
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

**1429** Fr, 13.01.-02.06. | 17:00-18:00 | 18x | € 135,-

**1430** Fr, 13.01.-02.06. | 18:00-19:00 | 18x | € 135,-  
Katja Blindenbacher | Gymnastikraum, Squash- &  
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

## Aerobic step (Kat. 4)

### Für Fortgeschrittene

**1436** Di, 10.01.-30.05. | 20:00-21:30 | 18x | € 135,-  
Elke Saborowski | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## Step, Style & more (Kat. 2)

### Auch ohne Vorkenntnisse!

**1437** Do, 12.01.-01.06. | 18:00-19:15 | 16x | € 128,-  
Elke Saborowski | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## Tae Bo (Kat. 2)

### - Das Original - (ab 14 Jahre)

**1438** Di, 10.01.-30.05. | 20:00-21:30 | 18x | € 135,-  
Roland Goese | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## Athleticore (Kat. 2)

**1439** Di, 10.01.-30.05. | 19:00-20:00 | 18x | € 117,-  
Ines Hanf | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## Fitness- & Skigymnastik (Kat. 2)

**1447** Do, 12.01.-01.06. | 18:30-19:30 | 16x | € 96,-  
Wolfgang Leidel | Mehrzweckhalle 4, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## I-Cycling (Kat. 2)

**1450** Mi, 11.01.-31.05. | 18:30-20:00 | 17x | € 144,-

**1451** Mi, 11.01.-31.05. | 20:00-21:30 | 17x | € 144,-

**1452** Mo, 09.01.-05.06. | 10:30-12:00 | 16x | € 136,-  
Hugo van Lil | Mehrzweckhalle 6, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## Hula Hoop und Workout (Kat. 4)

**Reifen können gestellt werden**

**1466** Do, 26.01.-25.05. | 19:00-20:00 | 15x | € 105,-  
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, 16.01.-12.06. | 19:00-20:00 | 17x | € 110,-  
Nathalie Travnitschek | Halle, VSG Duisburg; Kalkweg 145,  
47055 Duisburg

### Brain & BodyFit (Kat. 2)

**1607** Do, 02.02.-04.05. | 20:00-21:00 | 9x | € 63,-  
Cornelia Staiber | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

### Tai Chi (Kat. 7)

**Mit Vorkenntnissen**

**1609** Fr, 13.01.-02.06. | 18:00-18:45 | 16x | € 112,-  
Salih Erhan | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg





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

In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst

**1603** Fr, 03.03.-28.04. | 11:00-12:15 | 7x | € 56,- | Outdoor  
Biegerpark (Treffpunkt Pavillion)

**1604** Do, 02.03.-27.04. | 20:15-21:30 | 7x | € 56,- | Turnhalle  
Schule Albert-Schweizer-Str. 64, 47259 Duisburg

## Qi Gong (Kat. 2)

**1605** Do, 12.01.-01.06. | 19:00-20:30 | 18x | € 126,-  
Dietlinde Bouvier | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark  
Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

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

## Outdoor

Es gibt kein schlechtes Wetter – nur unpassende Kleidung.

### Walking (Kat. 2)

- 1502** Di, 10.01.-06.06. | 18:00-19:00 | 20x | € 120,-  
Annette Rosin | Wendehammer Friedrich-Alfred-  
Allee (Winter) / Schwimmbad 6-Seen-Platte Kalkweg  
(Sommer); 47055 Duisburg
- 1511** Di, 10.01.-06.06. | 18:00-19:00 | 20x | € 120,-  
Michael Blomeier | Sportpark Duisburg; Friedrich-Alfred-  
Allee 10, 47055 Duisburg
- 1504** Mi, 01.02.-17.05. | 17:30-18:30 | 12x | € 72,-  
Uschi Haupt | Sechs-Seen-Platte (gelbe Brücke);  
Kalkweg 262, 47279 Duisburg

### NordicWalking (Kat. 2)

#### Für Anfänger\*innen

- 1509** Mi, 19.04.-05.05. | 18:00-19:30 | 6x | € 40,-  
Werner Preuß | Parkplatz II Niederrhein-Therme;  
Wehoferstraße 42, 47169 Duisburg

#### Für Fortgeschrittene

- 1507** Mo, 09.01.-12.06. | 17:30-18:30 | 18x | € 108,-  
Werner Preuß | Parkplatz II Niederrhein-Therme;  
Wehoferstraße 42, 47169 Duisburg

### Walking & Fitness (Kat. 2)

#### Outdoor und Indoor

- 1513** Di, 10.01.-30.05. | 17:30-19:00 | 18x | € 126,-  
Petra Szabel | Sportpark/Gym1, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 15, 47055 Duisburg

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

#### Outdoor

- 1508** Mo, 09.01.-12.06. | 17:00-18:30 | 18x | € 117,-  
Heinz Radomski | Turnhalle, Gitschinerstr. 107,  
47053 Duisburg; ab Frühjahr Rasenfläche BSA II,  
Kalkweg 153, 47055 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, 09.01.-05.06. | 18:45-20:15 | 17x | € 153,-  
Janosch Brünjes | Turnhalle I + II, Kaufmännisches Berufskolleg  
Duisburg-Mitte; Carstanjenstraße 10, 47057 Duisburg

**1712** Mi, 11.01.-31.05. | 18:30-20:00 | 18x | € 162,-

**1714** Mi, 11.01.-31.05. | 20:00-21:30 | 18x | € 162,-  
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, 15.06.-06.07. | 17:00-18:30 | 4x | € 20,-  
Günther Biermann | Boulodrome am Honnenpfad 64,  
47249 Duisburg

### Volleyball (Kat. 10)

#### Trainieren & Spielen

**1705** Di, 10.01.-06.06. | 20:30-22:00 | 19x | € 142,-  
Michaela Kohlhaase | Turnhalle, Schule Albert-Schweitzer-  
Str. 64, 47259 Duisburg

## Tennis testen (Kat. 10)

**1716** Di, 02.05.-20.06. | 18:00-19:00 | 8x | € 100,-  
Andreas Neuburger | Tennishalle, Sportschule Wedau;  
Margarethenstr. 27, 47055 Duisburg

## Tennis trainieren & spielen (Kat. 10)

**1717** Di, 02.05.-20.06. | 19:00-20:30 | 8x | € 120,-  
Andreas Neuburger | Tennishalle, Sportschule Wedau;  
Margarethenstr. 27, 47055 Duisburg

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





## Die Vielfalt des Sports

### Karate zum Kennenlernen (Kat. 4)

**In Kooperation mit TuSpo Huckingen**

**1805** Mi, 11.01.-15.02. | 17:30-19:00 | 6x | € 36,-

**1806** Mi, 19.04.-24.05. | 17:30-19:00 | 6x | € 36,-

Eric Röhrig | Turnhalle, Schule Albert-Schweitzer-Str. 64,  
47259 Duisburg

### Kampfkunst/Kampfsport = Haltung und Bewegung (Kat. 4)

**In Kooperation mit AKS Rheinhausen**

**1809** Di, 10.01.-06.06. | 20:00-22:00 | 20x | € 150,-

Karl-Dieter Alletter | Turnhalle Kultur- und  
Freizeitzentrum Schwarzenberger Str 147, 47226 Duisburg

### Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen (Kat. 4)

**In Kooperation mit Bushido Dinslaken**

**Tagesveranstaltung**

**1811** Sa, 29.04. | 14:30-17:30 | € 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** Fr, 03.03.-21.03. | 17:15-18:15 | 6x | € 42,-

**1814** Di, 02.05.-19.05. | 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, 19.01.-09.02. | 19:30-21:00 | 4x | € 22,-

**1830** Do, 09.03.-30.03. | 19:30-21:30 | 4x | € 22,-

**1831** Do, 20.04.-11.05. | 19:30-21:00 | 4x | € 22,-  
Philipp Gorray | 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 35, 46569 Hünxe

## ■ 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, 16.01.-13.03. | 18:00-19:00 | 8x | € 64,-

**1602** Mo, 17.04.-05.06. | 18:00-19:00 | 6x | € 48,-  
Nathalie Travnitschek | Halle, VSG Duisburg; Kalkweg 145,  
47055 Duisburg

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

(Kat. 6)

**1964** Mo, 09.01.-12.06. | 16:00-17:00 | 16x | € 96,-  
Stefan Marx | Turnhalle Böhmer Str. 10-14, 47249 Duisburg

**1965** Di, 10.01.-06.06. | 17:00-18:00 | 20x | € 120,-  
Regina Schott | Turnhalle, Schule Geibelstr. 41,  
47057 Duisburg

### Fitness und Spiel für Kinder (3 - 4 Jahre)

**1968** Mo, 09.01.-05.06. | 16:00-17:00 | 16x | € 96,-  
Regina Schott | Mehrzweckhalle 6, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg



## Fitness und Spiel für Kinder (5 - 6 Jahre)

**1969** Mo, 09.01.-05.06. | 17:00-18:00 | 16x | € 96,-  
Regina Schott | Mehrzweckhalle 6, Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## Fitness und Spiel für Kinder (3 - 6 Jahre)

**1971** Di, 10.01.-06.06. | 16:00-17:00 | 20x | € 120,-  
Regina Schott | Turnhalle, Schule Geibelstr. 41,  
47057 Duisburg

## Eltern/Kind Schnupperpaddeln (Kat. 6)

**1973** Sa, 06.05. | 10:00-12:00 | 1x | € 12,50 Erw., € 10,- Kinder

**1974** Sa, 03.06. | 10:00-12:00 | 1x | € 12,50 Erw., € 10,- Kinder  
Trainerteam Kanustation Duisburg, Sportpark, Bertaallee 16,  
47055 Duisburg

## Eltern/Kind Selbstverteidigung (Vorschulkinder)

(Kat. 6)

**1970** Do, 12.01.-01.06. | 16:30-17:15 | 16x | € 128,-  
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, 18.03, 25.03. | 14:30-16:00 | 2x | € 36,-

**1947** Sa, 27.05, 03.06. | 14:30-16:00 | 2x | € 36,-  
Michael Rituper | Gymnastikraum, Schule Geibelstr. 41,  
47057 Duisburg



## Selbstverteidigung & Selbstbehauptung (Kat. 5)

**In Kooperation mit AKS Rheinhausen, Wushu Abteilung  
Grundschul Kinder**

**1966** Do, 12.01.-01.06. | 17:00-18:00 | 18x | € 117,-

### Jugendliche

**1967** Do, 12.01.-01.06. | 18:00-19:30 | 18x | € 126,-  
Karl-Dieter Alletter | Turnhalle, 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, 10.01.-14.02. | 16:45-18:15 | 6x | € 36,-

**1925** Di, 18.04.-23.05. | 16:45-18:15 | 6x | € 36,-  
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 und Do, 17.01.-09.02. | 17:00-18:30 | 8x | € 42,-

**1929** Di und Do, 07.03.-30.03. | 17:00-18:30 | 8x | € 42,-

**1930** Di und Do, 18.04.-11.05. | 17:00-18:30 | 8x | € 42,-  
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 und Do, 17.01.-09.02. | 19:00-21:00 | 8x | € 42,-

**1981** Di und Do, 07.03.-30.03. | 19:00-21:00 | 8x | € 42,-

**1982** Di und Do, 18.04.-11.05. | 19:00-21:00 | 8x | € 42,-  
Philipp Gorray | Fechthalle Teil I, BSA III; Margaretenstraße  
18-20, 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, 14.01. | 10:00-12:00 | € 18,-

**1933** Sa, 11.02. | 10:00-12:00 | € 18,-

**1934** Sa, 11.03. | 10:00-12:00 | € 18,-

**1935** Sa, 22.04. | 10:00-12:00 | € 18,-

**1936** Sa, 13.05. | 10:00-12:00 | € 18,-

**1937** Sa, 17.06. | 10:00-12:00 | € 18,-

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

### Fortgeschrittene, Tagesveranstaltungen

#### Sicher fahren & bremsen

**1938** Sa, 14.01. | 10:00-12:00 | € 18,-

**1939** Sa, 11.02. | 10:00-12:00 | € 18,-

**1940** Sa, 11.03. | 10:00-12:00 | € 18,-

**1941** Sa, 22.04. | 10:00-12:00 | € 18,-

**1942** Sa, 13.05. | 10:00-12:00 | € 18,-

**1943** Sa, 17.06. | 10:00-12:00 | € 18,-

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

## Schwimmen lernen für Kinder (Kat. 4)

- 1905** Mo, 09.01.-05.06. | 16:40-17:25 | 17x | € 153,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1906** Mo, 09.01.-05.06. | 17:35-18:20 | 17x | € 153,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1907** Mo, 09.01.-05.06. | 18:30-19:15 | 17x | € 153,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1908** Di, 10.01.-06.06. | 15:50-16:35 | 20x | € 180,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1916** Di, 10.01.-06.06. | 16:40-17:25 | 20x | € 180,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1917** Di, 10.01.-06.06. | 17:35-18:20 | 20x | € 180,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1909** Mi, 11.01.-07.06. | 15:30-16:15 | 20x | € 180,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1910** Mi, 11.01.-07.06. | 16:25-17:10 | 20x | € 180,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1918** Mi, 11.01.-07.06. | 16:25-17:10 | 20x | € 180,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg





- 1911** Mi, 11.01.-07.06. | 17:20-18:05 | 20x | € 180,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1919** Mi, 11.01.-07.06. | 17:20-18:05 | 20x | € 180,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1912** Mi, 11.01.-07.06. | 18:15-19:00 | 20x | € 180,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1913** Fr, 13.01.-09.06. | 15:00-15:45 | 20x | € 180,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1914** Fr, 13.01.-09.06. | 15:55-16:40 | 20x | € 180,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1921** Fr, 13.01.-09.06. | 16:50-17:35 | 20x | € 180,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1922** Fr, 13.01.-09.06. | 17:45-18:30 | 20x | € 180,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1915** Sa, 14.01.-03.06. | 15:00-15:45 | 19x | € 171,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Obermeiderich; Neumühler Straße 80, 47167 Duisburg
- 1923** Sa, 14.01.-03.06. | 15:55-16:40 | 19x | € 171,-  
Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad  
Obermeiderich; Neumühler Straße 80, 47167 Duisburg

## Abenteuer Ferien Piratencamps (Kat. )

Neben Sport, Spiel und Spaß erleben die Jungpiraten große Abenteuer und müssen manche Prüfung gemeinsam absolvieren, um zum Ziel zu gelangen. Dabei werden die umliegenden Wälder und Gewässer erkundet und wackelige Planken überwunden. Da es mit Kajaks, Canadiern und Drachenbooten aufs Wasser geht, müssen alle Kids schwimmen können (minimum Bronze Abzeichen). Unsere Oberpiraten werden euch mit viel Spaß und guter Laune durch die Woche begleiten!

**1901** 26.06.-30.06. 08.00-16.30

**1902** 03.07.-07.07. 08.00-16.30

**1903** 24.07.-28.07. 08.00-16.30

**1904** 31.07-04.08. 08.00-16.30

€ 135,- pro Camp (Je Geschwisterkind € 120,-)

Kanustation Duisburg, Sportpark, Bertaallee 16, 47055 Duisburg





## ■ Die besonderen Sportreisen

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

#### Grundkenntnisse erforderlich

Erleben Sie mit uns im Januar 2023 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 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 ‚Edelweißtal‘!

Ausgangspunkt ist unser langjähriges 4-Sterne-Vertragshotel Kronblick in Kiens, nahe Bruneck. Eine exzellente Unterkunft, die zu vielen Verwöhhmomenten einlädt! (Hotel-Infos unter [www.kronblick.com](http://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



- Apres-Skiparty in der Kellerbar
- 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 € 336,- (Für Senioren vor dem 27.6.1956 geboren € 302,-)
- 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, 20.01. um 23 Uhr  
Doppelzimmer, p.P. € 1029,-; Familienzimmer auf Nachfrage, | Volker Heese, Joachim Dodd, Frank Bauhaus, Marian Dembowski



## Mallorca - PremiumUrlaub 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 2023 auf Mallorca. Das breit gefächerte Angebot umfasst Ausdauer-elemente, 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 „Rundumsorglos-Paket“!

### Leistungen

- Flug ab/an Düsseldorf / Palma de Mallorca
- Hoteltransfers
- 6 Übernachtungen in Doppelzimmern 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

### 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 mit Eurowings:

24.09.23 Düsseldorf - Palma de Mallorca 12:30 – 14:55 Uhr

30.09.23 Palma de Mallorca - Düsseldorf 14:40 – 17:05 Uhr

**3005** So, 24.09.-30.09.23 | 6 Tage DZ p.P. € 1049,- ; EZ € 1199,-  
Sabine Gerth, Petra Schüttke

## Zumba®- und Fitnesswochenende (Kat. 2)

### Ein Wochenende voller Musik, Tanz, Fitness und Spaß

Im Mittelpunkt stehen Zumba® und verschiedene Workouts immer mit Freude an der Bewegung und 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, die Möglichkeit der Schwimmbadnutzung und kleine Entspannungseinheiten runden das Programm ab. Erleben Sie ein aktives Wohlfühlwochenende!

#### Leistungen

- 2 Übernachtungen in Zweibettzimmern mit Dusche/WC im Sportzentrum Hachen
- Vollpension (1. Tag: Abendessen, letzter Tag: Mittagessen)
- Zumba- und Fitnesskurs (15 Ustd.)
- eigene Anreise

**3001** Fr, 15.09., 15:00 Uhr - So, 17.09., 13:00 Uhr  
Katja Blindenbacher  
Kursgebühr mit Übernachtung DZ: 235,00 €  
Kursgebühr mit Übernachtung EZ: 272,00 €

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





## Alles kann - nichts muss (Kat. 2)

### Ein Wochenende für Gesundheit und Bewegung

Im Sport- und Tagungszentrum Hachen - rund 100 km von Duisburg entfernt - möchte ich mit Dir ein sportliches geselliges Wochenende verbringen. Ganz unter dem Motto: Alles kann - nichts muss!

Nach der Anreise am Freitag (ab 16:00 Uhr) und dem gemeinsamen Abendessen werden wir uns dehnen und strecken, die Faszien bearbeiten, uns kennenlernen und Spaß haben.

Gemeinsam bei einem Walk-Workout den Wald erkunden. Yoga, Bodystyling, FBI, Wassergymnastik, Stretch-Relax stehen ebenfalls auf unserem Stundenplan.

Egal, ob du alleine anreist oder mit einem Liebblingsmensch, bringe ein tolles Wochenende im Kreise Gleichgesinnter. Ich freue mich auf Dich!

### Leistungen

- 2 Übernachtungen in Zweibettzimmern mit Dusche/WC
- Vollpension (1. Tag: Abendessen, letzter Tag: Mittagessen)
- Fitness-/Gesundheitskurs (15 Ustd.)
- eigene Anreise

**3002** Fr, 28.04.-30.04. | Sabine Gerth

Kursgebühr mit Übernachtung DZ: 235,00 €

Kursgebühr mit Übernachtung EZ: 272,00 €

## Fitness, Figur, Gesundheit (Kat. 2)

### Vorankündigung

Hier werden Sie den beruflichen Alltag hinter sich lassen und etwas für Ihre Gesundheit tun. Im Bereich Fitness werden Ihnen Walking und aktuelle Fitness-Trends angeboten. Entspannungstechniken und ein Saunabesuch (je nach Entwicklung im Enegiesektor!) sorgen für den wichtigen Ausgleich.

Weitere Informationen zu den konkreten Inhalten werden Ihnen 2 - 3 Wochen vor Beginn zugeschickt.

### Leistungen

- Die Unterbringung erfolgt in der Sportschule Hennef, Sövenner Str. 60 in 53773 Hennef
- Doppelzimmer oder Einzelzimmer incl. Vollverpflegung
- Eigene Anreise am Freitag bis 17:30 Uhr; Abreise am Sonntag nach dem Mittagessen

**3003** Wochenende, genauer Termin folgt!

Claudia Hendricks, Chantal Razat

Termin und Preis standen zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest.

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





# 2023

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

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

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

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

Neujahr 1.1., Karfreitag 7.4., Ostern 9.4./10.4., Tag der Arbeit 1.5.,  
Christi Himmelfahrt 18.5., Pfingsten 28./29.5., Fronleichnam 8.6.,  
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

## Schulferien in NRW

	Erster Ferientag		Letzter Ferientag
Weihnachten	23.12.2022	-	06.01.2023
Ostern	03.04.2023	-	15.04.2023
Sommer	22.06.2023	-	04.08.2023
Herbst	02.10.2023	-	14.10.2023
Weihnachten	21.12.2023	-	05.01.2024

# 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

Nikola Heckmann 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

Nikola Heckmann Pädagogische Mitarbeiterin

Janine Kohls Verwaltungsmitarbeiterin

### 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

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

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