



SPORTANGEBOTE 1. HALBJAHR 2024

www.sportangebote-duisburg.de



Stadtsportbund
Duisburg



*Finde heraus,
was gut für dich ist!*

Neue Sportangebote für die ganze Familie

Herzlich Willkommen beim SportBildungswerk Duisburg! Wir freuen uns sehr, Ihnen für das neue Jahr unser bewährtes Programm, aber auch viele neue Kursangebote und Workshops präsentieren zu können.

Es ist wieder für alle Altersklassen etwas dabei! Aber auch Erlebnisse, bei denen die ganze Familie gemeinsam aktiv werden kann, sind Teil unseres Sportprogramms: So ist zum Beispiel Teamgeist beim zweiten „Abenteuer-Tag“ an der Kanustation gefragt. Und wer weiß, vielleicht sind ja auch wieder ganz viele Omas und Opas mit dabei und zeigen ihr Geschick beim Piraten-Fitness-Test ;-).

Unser Ziel ist es, immer wieder neue Ideen zu entwickeln und umzusetzen, um möglichst viele Menschen in Duisburg für den Sport zu begeistern!

Dies wäre natürlich nicht möglich ohne das Engagement unserer Kursleiter*innen. Jede Woche überlegen sie sich ein abwechslungsreiches Programm für Sie, bilden sich regelmäßig weiter und sind mit ganz viel Spaß bei der Sache.

Vielleicht haben Sie ja auch Lust, sich bei uns oder einem der vielen Duisburger Sportvereine zu engagieren. Melden Sie sich gerne, die Kolleg*innen vom Stadtsportbund haben wieder ein tolles Qualifizierungsprogramm für das nächste Jahr erstellt.

Und ich kann Ihnen aus eigener Erfahrung sagen: Es ist einfach ein tolles Gefühl, Mitmenschen zur gemeinsamen sportlichen Aktivität zu motivieren!

Ich wünsche Ihnen viele schöne und sportliche Stunden im Winter, eine erholsame Weihnachtszeit im Kreise von Familie und Freunden und freue mich schon jetzt auf unser gemeinsames Sportjahr 2024.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Stefan Marx zusammen mit dem gesamten SportBildungswerk-Team Duisburg



Inhaltsverzeichnis

■ Was uns wichtig ist.....	2
■ Neue Kursangebote.....	4
■ Kanustation Sportpark Duisburg.....	6
■ Prävention.....	8
■ Entspannung.....	12
■ RückenFitness & Co.....	14
■ Keine Frage des Alter(n)s.....	17
■ AquaFitness & Co.....	20
■ Fitness-Trends.....	22
■ Unsere Fitness-Workshops und Kompaktkurse.....	28
■ Die Vielfalt des Sports.....	30
■ Sport für die ganze Familie.....	33
■ Die besonderen Sportreisen.....	42



Buchung

Alle Kursangebote können Sie per E-Mail, Telefon oder ganz bequem online unter www.sportangebote-duisburg.de ab dem 27.11.2023 buchen.

+++ Neue Kurse +++



Fitnessstraining

55+

Seite 18

**Bewegung &
Spaß für jedes
Alter**

Seite 19



All In Fitness

Mix:

Seite 24

Yogilates

Seite 16



+++ Neue Kurse +++



Buggyfit

Seite 29

Babyturnen

Seite 34



Swim & Fun

Seite 39

Sicher Radfahren für Jung & Alt

Seite 41





SOMMER AN DER KANUSTATION

Teambuilding und -events für Firmen, Schulen oder private Gruppen

Sie sind noch auf der Suche nach einem tollen Highlight mit viel Action auf dem Wasser? Sie wollen sich als Team besser kennenlernen oder für Ihre Schüler*innen einen schönen Ausflug planen?

Dann sind Sie bei uns an der Kanustation genau richtig! Egal ob Drachenboot, Canadier, Kajak oder Floßbau, wir konzipieren ein Event nach Ihren Wünschen. Melden Sie sich gerne bei uns!

Freies Paddeln für Familien

Während der Saison besteht für Familien die Möglichkeit einmal pro Monat zum Freien Paddeln, Ausprobieren und Testen. Eine erste Einführung und Tipps gibt es dabei von unseren qualifizierten Coaches. Die Termine veröffentlichen wir rechtzeitig über unsere Facebook Seite @KanustationDuisburg oder melden Sie sich gerne telefonisch bzw. per E-Mail bei uns.



Ferienfreizeiten für Kinder

In unseren Piratencamps erleben unsere Jungpiraten Sport, Spiel und Spaß. Mit unseren geschulten Kapitänen geht es eine Woche mit Kajaks, Kanadiern und Drachenbooten aufs Wasser. Aber auch Floßbau, Lagerfeuer, eine gemeinsame Schatzsuche und noch viele weitere Abenteuer stehen auf dem Programm. Und auch der richtige Umgang mit Natur und Tier ist Teil unseres Piratenkodex. Alle Termine finden Sie auf Seite 40.



Kanustation



Sie interessieren sich für unser Angebot an der Kanustation, dann nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. (0203 3000882 / sportbildungswerk@ssb-duisburg.de)

Kanustation Duisburg (im Sportpark)
Bertaallee 16
47055 Duisburg



■ Prävention

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

Handlungsfeld Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Kat. 2)

Arbeitsbelastungen, Rückenschmerzen und Bewegungsmangel sollen ausgeglichen werden.

1029 Do, 18.01.–18.04. | 18:30–19:30 | 12x | € 108,- **Q**

1030 Do, 18.01.–18.04. | 19:30–20:30 | 12x | € 108,- **Q**

1031 Do, 02.05.–20.06. | 18:30–19:30 | 6x | € 54,-

1032 Do, 02.05.–20.06. | 19:30–20:30 | 6x | € 54,-

Uschi Haupt | Gymnastikraum, HKM Betriebsarztzentrum; Ehinger Str. 227, 47259 Duisburg

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

(Kat. 2)

Einseitige Belastung, Überlastung und Bewegungsmangel lösen häufig Rückenbeschwerden aus. Mit Muskelkräftigung zum Schutz von Rücken und Gelenken werden wir dem entgegen wirken.

1045 Mo, 15.01.–15.04. | 18:30–20:00 | 10x | € 100,- **Q**

1046 Mo, 22.04.–24.06. | 18:30–20:00 | 8x | € 80,-


1047 Mi, 17.01.–03.04. | 10:30–12:00 | 10x | € 100,- **Q**

1048 Mi, 10.04.–26.06. | 10:30–12:00 | 10x | € 100,- **Q**

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 Krafraum oder Sporthalle mit weiteren Fitnesssthemen.

1049 Do, 18.01.–11.04. | 18:00–20:00 | 10x | € 100,- 


1050 Do, 18.04.–27.06. | 18:00–20:00 | 7x | € 70,-

Andreas Neuburger | Mehrzweckhalle & Krafraum, 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, 17.01.–03.04. | 17:00–19:00 | 10x | € 90,- 


1052 Mi, 10.04.–26.06. | 17:00–19:00 | 10x | € 90,- 


Nur Ausgleichsgymnastik: 18:00–19:00 | € 50,-

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

Ganzkörperkräftigung (Kat. 2)

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, 15.01.–15.04. | 17:15–18:15 | 10x | € 80,- 

1056 Mo, 22.04.–01.07. | 17:15–18:15 | 10x | € 80,- 

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, 18.01.–11.04. | 10:00–11:30 | 10x | € 100,- 


1058 Do, 18.04.–27.06. | 10:00–11:30 | 9x | € 90,-

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

Rücken fit (Kat. 2)

Gesundheitsbewusstes, rückenfreundliches Alltagsverhalten wird erprobt. Kräftigung und Dehnung der relevanten Muskelgruppen verbessern das Muskelgleichgewicht und unterstützen die aufrechte Haltung.

Soft

1061 Do, 18.01.–21.03. | 18:00–19:00 | 10x | € 90,- 

1062 Do, 11.04.–27.06. | 18:00–19:00 | 8x | € 72,-

Intensiv


1063 Do, 18.01.–21.03. | 19:00–20:00 | 10x | € 90,- 


1064 Do, 11.04.–27.06. | 19:00–20:00 | 8x | € 72,-

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, 15.01.–15.04. | 09:30–11:00 | 10x | € 100,- 

1066 Mo, 22.04.–01.07. | 09:30–11:00 | 10x | € 100,- 

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


Handlungsfeld Stressmanagement

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


Autogenes Training (Kat. 2)

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen, die das Autogene Training bereits erlernt, es aber im Alltag nicht regelmäßig angewendet haben. Die Grundstufe des Autogenen Trainings wird eingeübt. Zudem wird Hilfestellung beim individuellen Umgang mit Stress und Entspannung im Alltag gegeben.

1001 Fr, 19.01.–22.03. | 18:00–19:00 | 10x | € 90,- 

1002 Fr, 12.04.–10.05. | 18:00–19:00 | 5x | € 45,-

1003 Fr, 19.01.–22.03. | 19:00–20:00 | 10x | € 90,- 


1004 Fr, 12.04.–10.05. | 19:00–20:00 | 5x | € 45,-

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


Hatha Yoga (Kat. 2)

Durch sanfte Bewegung verbunden mit bewusster Atmung erfahren die Teilnehmer*innen Entspannung, Kräftigung und Harmonisierung von Körper und Psyche. Die neu gewonnene Energie ist ein Schritt in Richtung positiver Veränderung: was tut mir gut, was schadet mir.


Für Anfänger*innen geeignet.

1059 Mi, 31.01.–26.06. | 16:30–18:00 | 12x | € 120,- 
Cornelia Staiber | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

TN mit Vorkenntnissen

1013 Mo, 15.01.–29.04. | 19:15–20:45 | 12x | € 120,- 
Uta Stolze | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

1014 Mo, 13.05.–24.06. | 17:30–19:00 | 5x | € 50,-
Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1017 Di, 16.01.–23.04. | 17:00–18:30 | 12x | € 120,- 

1018 Di, 16.01.–23.04. | 18:30–20:00 | 12x | € 120,- 

1019 Di, 07.05.–25.06. | 17:00–18:30 | 8x | € 80,-

1020 Di, 07.05.–25.06. | 18:30–20:00 | 8x | € 80,-
Marianne Wilms | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

1015 Fr, 19.01.–26.04. | 16:30–18:00 | 12x | € 120,- 

1016 Fr, 10.05.–28.06. | 16:30–18:00 | 5x | € 50,-
Uta Stolze | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg



Wir bieten auch Rehabilitationssport (mit ärztlicher Verordnung) in der Sporthalle und im Hallenbad an. Bei Interesse setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung.



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.

In diesem Yogastil arbeiten wir mit verschiedenen Körperhaltungen, die mit Hilfe des Atems in fließende Bewegungen übergehen.

1465 Mo, 15.01.–17.06. | 19:00–20:00 | 19x | € 142,-
Nathalie Travnitschek | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

Yoga – Regeneration (Kat. 2)

Durch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung wirkt Yoga auf unseren Körper besonders regenerierend.

1460 Mo, 15.01.–10.06. | 11:00–12:00 | 17x | € 119,-
Claudia Knippert | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Brain & BodyFit (Kat. 2)

Bewegungsübungen der Kinesiologie werden mit leichten Yogaübungen verbunden. Verspannungen können so gelöst werden. Die Aktivierung der Reflexzonen stärkt die Gesundheit.

1607 Do, 01.02.–27.06. | 19:30–21:00 | 12x | € 96,-
Cornelia Staiber | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Tai Chi (Kat. 2)

Anfänger*innen

Die harmonischen Bewegungen dienen der Entspannung, sie fördern Ruhe und Gelassenheit und entwickeln dadurch vielfache positive gesundheitliche Auswirkungen.

1609 Di, 16.01.–25.06. | 18:00–18:45 | 20x | € 160,-
Salih Erhan | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Qi Gong (Kat. 2)

Qi-Gong-Übungen sind langsame und harmonische Bewegungsfolgen. Im Gleichklang mit der Atmung wird der Energiefluss belebt.

1605 Do, 18.01.–27.06. | 19:00–20:30 | 19x | € 152,-
Dietlinde Bouvier | Fitnessraum, Jugendherberge
Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

Tai Chi und Qi Gong – sanfte

Stressbewältigung (Kat. 7)

In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst

1603 Fr, 08.03.–03.05. | 11:00–12:15 | 7x | € 56,-
Outdoor Biegerpark, Treffpunkt Pavillion

1604 Do, 07.03.–02.05. | 20:15–21:30 | 7x | € 56,-
Turnhalle Albert-Schweitzer-Str. 64,
47259 Duisburg



RückenFitness & Co.

Mobilisation, Kräftigung und Entspannung – alles für einen gesunden Rücken

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

(Kat. 2)

1140 Mo, 15.01.–24.06. | 09:00–10:00 | 18x | € 117,-

1141 Mo, 15.01.–24.06. | 10:00–11:00 | 18x | € 117,-

Marian Dembowski | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

1107 Mo, 15.01.–24.06. | 19:00–20:00 | 20x | € 140,-

Angela Schmidt | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

1108 Di, 16.01.–25.06. | 09:00–10:00 | 20x | € 140,-

1109 Di, 16.01.–25.06. | 10:00–11:00 | 20x | € 140,-

Petra Braß | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

1112 Di, 16.01.–25.06. | 10:00–11:00 | 22x | € 143,-

1113 Di, 16.01.–25.06. | 11:00–12:00 | 22x | € 143,-

Ulrike Stoppel-Oles | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

1136 Do, 18.01.–16.05. | 17:00–18:00 | 15x | € 98,-

Elke Saborowski | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

1137 Do, 18.01.–27.06. | 10:00–11:00 | 18x | € 117,-

Frank Hollenberg | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Rücken Aktiv / Faszientraining (Kat. 2)

- 1135** Do, 18.01.–27.06. | 10:30–12:00 | 19x | € 152,-
Anja-Maria Widdra | Gymnastikhalle 1, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Gerätetraining (Kat. 2)

Die Teilnehmer*innen trainieren an den Geräten nach den persönlichen Zielsetzungen zu Muskelgleichgewicht und Krafterhaltung. Ein leichtes Stretching rundet das Training ab.

- 1129** Di, 16.01.–25.06. | 17:00–18:30 | 20x | € 170,-
Heinz Lünsch | Kraftraum, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1131** Di, 16.01.–18.06. | 18:30–20:00 | 20x | € 170,-
Werner Kremer | Kraftraum, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Frauenpower

- 1121** Di, 16.01.–25.06. | 16:00–17:00 | 20x | € 140,-
Heinz Lünsch | Kraftraum, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Pilates & more (Kat. 2)

Dieses sanfte, aber sehr intensive Gymnastikprogramm besteht aus präzisen Bewegungsabläufen bei bewusster Körperhaltung und kontrollierter Atmung. Die Bauch- und Rückenmuskulatur erhält Stabilität.

- 1134** Mo, 15.01.–24.06. | 16:30–17:30 | 17x | € 119,-
Sandra Totzke | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg
- 1123** Mo, 15.01.–24.06. | 17:00–18:00 | 19x | € 133,-
Sabine Gerth | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg
- 1125** Mo, 15.01.–24.06. | 19:00–20:15 | 16x | € 128,-
- 1126** Di, 16.01.–18.06. | 09:00–10:00 | 19x | € 133,-
Petra Schüttke | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1127** Di, 16.01.–25.06. | 11:00–12:00 | 20x | € 140,-
Petra Braß | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg
- 1133** Mi, 17.01.–26.06. | 17:45–18:45 | 20x | € 140,-
Dorothea Rosenberg | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg
- 1128** Do, 25.01.–06.06. | 17:00–18:00 | 16x | € 112,-
Bettina Twardy | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Yogilates (Kat. 2)

Beim Yogilates werden Elemente aus Yoga und Pilates zu einem einzigartigen Workout für Körper und Seele verbunden.

- 1130** Do, 18.01.–27.06. | 09:00–10:00 | 20x | € 160,-
Adelheid Boesner | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg



Keine Frage des Alter(n)s

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

Aktiv & Gesund – Frauen 65+ (Kat. 3)

Das Wohlfühlen im eigenen Körper steht im Vordergrund und eine positive Einstellung sowie die Erfahrung mit sich selbst! Alle Übungen werden im Stehen und Sitzen absolviert.

1201 Mi, 31.01.–19.06. | 14:30–16:00 | 18x | € 117,-
Lydia Lafför | Gymnastikraum, BSA III; Margareten-
straße 18–20, 47055 Duisburg

Wirbelsäulentraining für Senior*innen

(Kat. 3)

Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden.

1202 Mo, 15.01.–24.06. | 09:30–11:00 | 20x | € 140,-
Frank Hollenberg | Gymnastikraum, Squash- & Fit-
nesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1203 Mi, 17.01.–26.06. | 16:30–17:30 | 21x | € 137,-
Gaby Ruddat | Turnhalle Tonstr. 16, 47058 Duisburg

Gesund & Leistungsfähig -

Fitnessstraining 60+ (Kat. 3)

Ein wohldosiertes Kräftigungsprogramm - abgestimmt auf die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer - mit kreislauffördernden Einheiten, kräftigend und koordinativ, funktionell und rückengerecht, inkl. Entspannungsübungen.

Indoor

1204 Fr, 19.01.-28.06. | 10:00-11:30 | 22x | € 165,-

1205 Fr, 19.01.-28.06. | 11:30-13:00 | 22x | € 165,-

Manuela Nußbaum Goncalves | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1207 Di, 16.01.-25.06. | 10:15-11:15 | 20x | € 126,-

Marian Dembowiak | Mehrzweckhalle 6, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Indoor & Outdoor

1508 Mo, 15.01.-24.06. | 17:00-18:30 | 20x | € 140,-

Heinz Radomski | Turnhalle Gitschiner Str. 107, 47053 Duisburg; ab Frühjahr Rasenfläche, BSA II; Kalkweg 153, 47055 Duisburg

Fitnessstraining 55+ (Kat. 2)

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmer ab 55 Jahren. Es werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit durch verschiedene Übungen mit und ohne Geräte sowie mit und ohne Musik trainiert.

1206 Do, 18.01.-20.06. | 18:30-19:30 | 14x | € 98,-

Wolfgang Leidel | Mehrzweckhalle 4, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Fit & Vital (Kat. 2)

Vielfältige Bewegung aus den Bereichen Rückenschule, Funktionsgymnastik und Koordinationsschulung werden angeboten. Die zahlreichen Variationsmöglichkeiten mit und ohne Gerät bieten für jede Intensität und jeden Leistungsstand eine individuelle Anpassung.

1208 Mi, 17.01.-26.06. | 18:45-20:15 | 21x | € 158,-

Petra Szabel | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Bewegung & Spaß für jedes Alter (Kat. 3)

Für alle Junggebliebenen, die etwas für Geist und Körper tun wollen. Durch leichte Bewegungen, ungewöhnliche Übungen verbunden mit sehr viel Spaß entdecken wir gemeinsam evtl. verborgene Fähigkeiten.

1211 Di, 16.01.–27.02. | 10:30–11:30 | 7x | € 49,-

1212 Di, 05.03.–30.04. | 10:30–11:30 | 7x | € 49,-

Angelika Schacht-Wilhelmi | Gymnastikhalle 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 Do, 18.01.–14.03. | 17:00–18:00 | 9x | € 54,-

1214 Do, 11.04.–27.06. | 17:00–18:00 | 10x | € 60,-

Marion Weller | Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg, Klöcknerstr. 48, 47057 Duisburg

Sitzgymnastik für Senioren (Kat. 3)

Körperliche Aktivität hilft bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Mit dem Stuhl als Hilfsmittel werden Übungen zur Kräftigung durchgeführt. Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit werden verbessert.

1210 Fr, 19.01.–28.06. | 10:00–11:00 | 18x | € 117,-

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



AquaFitness & Co.

Bewegungsangebote im Flach- oder Tiefwasser und Schwimmen lernen

Aquagymnastik (Kat. 2)

Alle Kurse finden im Flachwasser statt.

- 1303** Di, 16.01.–18.06. | 16:00–17:00 | 20x | € 160,-
Birgit Otten | Lehrschwimmbecken, Buchholzer
Waldschule; Sittardsberger Allee 283, 47249 Duis-
burg
- 1301** Mi, 17.01.–26.06. | 14:00–14:45 | 21x | € 168,-
- 1302** Mi, 17.01.–26.06. | 14:45–15:30 | 21x | € 168,-
Angelika Wiebels | Lehrschwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

AquaFitness (Kat. 2)

- 1319** Di, 16.01.–11.06. | 14:00–14:45 | 20x | € 160,-
- 1322** Di, 16.01.–11.06. | 14:45–15:30 | 20x | € 160,-
- 1323** Di, 16.01.–11.06. | 15:30–16:15 | 20x | € 160,-
Uschi Haupt | Flach- und Tiefwasser, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1324** Di, 16.01.–11.06. | 18:15–19:00 | 20x | € 160,-
- 1325** Di, 16.01.–11.06. | 19:05–19:50 | 20x | € 160,-
B. Otten, N. Roller | Flachwasser, Hallenbad Wan-
heim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1327** Di, 16.01.–25.06. | 18:15–19:00 | 22x | € 176,-
- 1328** Di, 16.01.–25.06. | 19:05–19:50 | 22x | € 176,-
Carlos Guzman | Flachwasser, Hallenbad Memelstr.
70–72, 47057 Duisburg

1329 Mi, 17.01.–26.06. | 19:00–19:45 | 21x | € 168,-

1330 Mi, 17.01.–26.06. | 19:50–20:35 | 21x | € 168,-

Larissa Gödde | Flachwasser, Hallenbad Memelstr.
70–72, 47057 Duisburg

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

(Kat. 2)

Schwimmkenntnisse erforderlich, Tiefwasser!

1320 Mo, 15.01.–24.06. | 19:00–19:45 | 20x | € 170,-

1321 Mo, 15.01.–24.06. | 19:45–20:30 | 20x | € 170,-

Larissa Gödde | Bürgerbecken, Hallenbad Toepperssee; Bergheimer Str. 101, 47239 Duisburg

1333 Mi, 17.01.–19.06. | 19:00–19:45 | 20x | € 160,-

1334 Mi, 17.01.–19.06. | 19:50–20:35 | 20x | € 160,-

SBW-Aqua-Team | Schwimmbecken, Hallenbad Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

1335 Do, 18.01.–27.06. | 16:30–17:15 | 20x | € 160,-

1336 Do, 18.01.–27.06. | 17:15–18:00 | 20x | € 160,-

Sandra Niedzwiedz | Schwimmbecken, Hallenbad Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33, 47059 Duisburg

1339 Sa, 20.01.–29.06. | 11:30–12:15 | 18x | € 144,-

1340 Sa, 20.01.–29.06. | 12:15–13:00 | 18x | € 144,-

Virginia Gierke-Schmitz | Schwimmbecken, Hallenbad Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33, 47059 Duisburg

Schwimmen lernen für Erwachsene (Kat. 4)

Anfänger*innen, im Flachwasser

1341 Fr, 19.01.–14.06. | 15:30–16:15 | 18x | € 162,-

1342 Fr, 19.01.–14.06. | 16:15–17:00 | 18x | € 162,-

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Wir starten mit der Wassergewöhnung im Tiefwasser.

1343 Fr, 19.01.–14.06. | 15:30–16:15 | 18x | € 162,-

Für Fortgeschrittene

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

1344 Fr, 19.01.–14.06. | 16:15–17:00 | 18x | € 162,-

Bianca Schulz, Niels Poth | Hallenbad Obermeiderich, Neumühler Str. 80, 47167 Duisburg



FitnessTrends

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

Ganzkörper-Workouts

Body Workout (Kat. 2)

Ein Ganzkörpertraining für eine gesunde und kräftige Muskulatur. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Einmal richtig auspowern!

1402 Mo, 15.01.–24.06. | 17:00–18:00 | 20x | € 140,-
Larissa Gödde | Mehrzweckhalle 5, Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

1401 Mi, 17.01.–26.06. | 09:00–10:00 | 19x | € 133,-
Larissa Gödde | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

BodyAktivFitness (Kat. 2)

Abwechslungsreiches Herz–Kreislauf–Programm kombiniert mit einem Kraft–Workout und Funktionsgymnastik.

1407 Mo, 15.01.–24.06. | 18:00–19:00 | 20x | € 140,-
Angela Schmidt | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg

1435 Di, 20.02.–02.07. | 19:00–20:00 | 18x | € 126,-
Andrea Dietel | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

1405 Mi, 31.01.–26.06. | 20:00–21:00 | 19x | € 133,-
Martina Drefert | Gymnastikraum, Squash- & Fit-
nesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1406 Do, 18.01.–20.06. | 18:00–19:00 | 18x | € 126,-
Laura Cervik–Schäfer | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

Inklusive Skigymnastik

1420 Mo, 15.01.–24.06. | 19:00–20:00 | 20x | € 140,-
Ines Hanf | Mehrzweckhalle 4, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

BodyStyling (Kat. 2)

Das Fitness–Workout stärkt und festigt die Muskelgruppen, die besonders effektiv für eine gut geformte Figur sorgen.

1408 Mo, 15.01.–24.06. | 20:00–21:00 | 20x | € 150,-
Michaela Neils | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg

1411 Mi, 31.01.–26.06. | 19:00–20:00 | 19x | € 133,-
Martina Drefert | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr.; Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1412 Do, 25.01.–06.06. | 18:00–19:00 | 16x | € 112,-
Bettina Twardy | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr.; Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

F.B.I. (Kat. 2)

Powerprogramm mit Steps und Handgewichten welches das Herz–Kreislaufsystem auf Touren bringt. Aktive Erholungsphasen dienen zur Kräftigung der Arm, Schulter- und Rumpfmuskulatur.

1418 Di, 16.01.–25.06. | 19:30–20:45 | 22x | € 176,-
Sabine Gerth | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg

Athleticore (Kat. 2)

CoreFit ist ein intensives Training der Rumpfmuskulatur. Durch gezielte Übungen wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Zudem wird die gesamte Körperhaltung verbessert.

1439 Di, 16.01.–25.06. | 19:00–20:00 | 21x | € 147,-
Ines Hanf | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

All In Fitness Mix (Kat. 2)

Für alle diejenigen, die sich nicht entscheiden können, bietet dieser Kurs zu jedem Termin ein anderes Programm. Ob Pilates, Yoga, BBP oder Rückenfitness – hier ist für jeden etwas dabei.

1468 Do, 18.01.–27.06. | 10:00–11:00 | 20x | € 160,-
Adelheid Boesner | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Aerobic und Tanz

Step, Style & more (Kat. 2)

Auch ohne Vorkenntnisse geeignet.

Dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik – mit und ohne Steps. Der Mix aus gymnastischen und tänzerischen Elementen ist ein optimales Bodyshaping und ein richtiger Fatburner!

1437 Do, 18.01.–16.05. | 18:00–19:15 | 15x | € 120,-
Elke Saborowski | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Aerobic step für Fortgeschrittene (Kat. 4)

Die Teilnehmer*innen bringen zu diesem Kurs Vorkenntnisse aller Grundschrirte mit. Die Anforderungen an Koordination und Kondition steigern sich im Verlauf des Kurses.

1436 Di, 16.01.–04.06. | 20:00–21:30 | 17x | € 128,-
Elke Saborowski | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Tae Bo (Kat. 2)

Mix aus Aerobic, Boxtechniken und Elementen der Selbstverteidigung zu aktueller Popmusik. Die Teilnehmer*innen erlernen die Bewegungsfolgen leicht, denn es gibt keine komplizierten Choreografien.

1438 Di, 16.01.–25.06. | 20:00–21:30 | 21x | € 157,-
Roland Goese | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Zumba® (Kat. 2)

Optimales Tanz-Fitness-Training zu lateinamerikanischer Musik, bei dem der ganze Körper in Bewegung kommt und das Herz-Kreislaufsystem angeregt wird.

- 1431** Mo, 15.01.–24.06. | 18:00–19:00 | 17x | € 127,-
Anja Niemann-Kremer | Gymnastikhalle 2, Sport-
schule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055
Duisburg
- 1427** Di, 16.01.–25.06. | 17:30–18:30 | 19x | € 142,-
Stephanie Engelhardt | Gymnastikraum, Squash-&
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1429** Fr, 12.01.–28.06. | 17:00–18:00 | 21x | € 158,-
- 1430** Fr, 12.01.–28.06. | 18:00–19:00 | 21x | € 158,-
Katja Blindenbacher | Gymnastikraum, Squash-&
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Yoga

FitnessYoga (Kat. 2)

Dieser aktive Stressabbau ist besonders geeignet bei alltags- und berufsbedingten Fehlbelastungen. Die Teilnehmer*innen lernen "Energie zu mobilisieren" und "gelassen zu entspannen".

Yoga meets Rücken

- 1423** Do, 18.01.–27.06. | 17:35–18:35 | 20x | € 140,-
Sandra Müller | Gymnastikraum, Schule Geibelstr. 41,
47057 Duisburg
- 1442** Do, 18.01.–27.06. | 19:45–21:00 | 20x | € 170,-
Michaela Neils | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

Yoga Flow (mit Vorkenntnissen)

- 1424** Do, 18.01.–27.06. | 18:40–19:40 | 20x | € 140,-
Sandra Müller | Gymnastikraum, Schule Geibelstr. 41,
47057 Duisburg

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

Die Yogaübungen umfassen liegende, stehende und sitzende Asanas. Vor-, rückgebeugte und umgekehrte Haltungen sowie Twist-Asanas werden durch spezielle Atemtechnik ergänzt.

Für Anfänger*innen

1445 Di, 16.01.-25.06. | 18:30-19:30 | 22x | € 154,-
Sabine Gerth | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

Mit Vorkenntnissen

1444 Di, 16.01.-25.06. | 17:30-18:30 | 22x | € 154,-
Sabine Gerth | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

Ausdauer- und Krafttraining

CardioWorkout & Shaping (Kat. 2)

Raffinierte Mischung aus gezielt dosiertem Herz-Kreislauftraining und Intensivübungen zur Kräftigung aller Muskelpartien. Ergänzt wird das Programm durch Stretching und Entspannung.

1413 Di, 16.01.-25.06. | 18:00-19:00 | 19x | € 133,-
Claudia Krajewski | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

1414 Mi, 17.01.-26.06. | 18:00-19:00 | 19x | € 133,-
Claudia Krajewski | Gymnastikraum, Squash- & Fit-
nesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

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

1415 Di, 16.01.-25.06. | 17:00-18:00 | 19x | € 133,-
Claudia Krajewski | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau (Hallen); Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055
Duisburg

1416 Mi, 17.01.-26.06. | 17:00-18:00 | 19x | € 133,-
Claudia Krajewski | Gymnastikraum, Squash- & Fit-
nesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

I-Cycling (Kat. 2)

Auf feststehenden Indoor-Bikes wird ein dosiertes Ausdauertraining absolviert. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Durch Erhöhung des Tretwiderstandes kann die Belastung ganz individuell angepasst werden.

1450 Mi, 17.01.–26.06. | 18:30–20:00 | 19x | € 162,-

1451 Mi, 17.01.–26.06. | 20:00–21:30 | 19x | € 162,-

Hugo van Lil | Mehrzweckhalle 4, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Walking (Kat. 2)

1502 Di, 16.01.–25.06. | 18:00–19:00 | 21x | € 126,-
Annette Rosin | Wendehammer, Friedrich-Alfred-Allee (Winter) / Schwimmbad Sechs-Seen-Platte, Kalkweg (Sommer), 47055 Duisburg

Für Einsteiger*innen

In Kooperation mit dem DSV 98

1505 Do, 11.01.–15.02. | 19:00–20:00 | 6x | € 36,-

1506 Do, 11.04.–16.05. | 19:00–20:00 | 6x | € 36,-

Nadine Hönervogt | Parkplatz DSV 98, Kruppstr. 25, 47055 Duisburg

Nordic Walking (Kat. 1)

Für Anfänger*innen

1509 Mi, 10.04.–26.04. | 18:00–19:30 | 6x | € 40,-

1510 Mi, 08.05.–12.06. | 18:00–19:30 | 6x | € 40,-

Für Fortgeschrittene

1507 Mo, 15.01.–24.06. | 17:30–18:30 | 20x | € 120,-

Werner Preuß | Parkplatz II Niederrhein-Therme; Wehoferstraße 42, 47169 Duisburg



■ Unsere Fitness-Workshops und Kompaktkurse

Mit unseren Workshops haben Sie die Möglichkeit einen Einblick in unser Fitness-Angebot zu erhalten und so einen neuen Lieblingskurs zu entdecken.

Yoga (Kat. 4)

In diesem Workshop tauchen Sie in die Yogawelt ein. Das Angebot richtet sich an Einsteiger und Erfahrene und bietet das Yoga-Rundum-Sorglos-Paket.

1470 Sa, 27.01. | 10:30-12:30 | € 24,-
Sabine Gerth | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

Pilates für Anfänger (Kat. 4)

Pilates gilt als effektives Training für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Der Workshop richtet sich insbesondere an Pilates-Einsteiger.

1471 So, 25.02. | 10:30-12:00 | € 18,- | Sandra Totzke
Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus-
Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

Pilates & More (Kat. 2)

Intensiv und kompakt: Gestartet wird mit einem rhythmischen Warm up und mit Pilates-, Faszien- und Yogelementen werden sich anschließend alle Muskelgruppen vorgenommen. Gestärkt, gedehnt und entspannt geht es dann ins Wochenende.

1473 Fr, 12.01., 09.02., 08.03. | 09:30-11:00 | 3x | € 33,-

1474 Fr, 05.04., 03.05., 24.05. | 09:30-11:00 | 3x | € 33,-
Petra Schüttke | Fitnessraum, Jugendherberge
Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

Walking & Fitness (Kat. 2)

Ein optimal kombiniertes Outdoor-Indoor-Training zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Überwinde deinen inneren Schweinehund und lasse dich in diesem Kurs zu mehr Bewegung motivieren.

1475 Mo, 22.01. & 19.02. | 18:00-19:30 | € 22,-

1476 Di, 19.03. & 16.04. | 09:30-11:00 | € 22,-

Petra Szabel | Bettenturm Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 15, 47055 Duisburg

Buggyfit (Kat. 6)

Das Outdoor-Ganzkörpertraining, speziell für Frauen nach der Rückbildung. Gemeinsam mit deinem Baby im Kinderwagen machen wir uns an der frischen Luft wieder fit und sorgen für einen Ausgleich zum Mama-Dasein.

1477 Do, 11.4.-2.5. | 12:00-13:00 | 4x | € 40,-

1478 Di, 7.5.- 28.5 | 11:00-12:00 | 4x | € 40,-

Larissa Gödde | Parkplatz Seehaus, Bertaallee 7,
47055 Duisburg

Kurs-Special: Cardio meets Body Workout (Kat. 2)

Hier trainierst du direkt mit 2 Trainerinnen und lernst zwei verschiedene Kurse in einem kennen. Power dich so richtig aus und lasse dich von der Atmosphäre mitreißen und motivieren.

1479 Do, 15.2. | 17:00-18:30 | € 24,-

1480 Do, 18.4. | 17:00-18:30 | € 24,-

Larissa Gödde & Claudia Krajewski | Mehrzweckhalle
4, Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg

Outdoor-Fitness (Kat. 2)

Der neue Outdoor-Fitness-Anhänger des Stadtsportbundes Duisburg lässt keine Wünsche offen und steht uns als mobile Calisthenics-Anlage zur Verfügung.

1481 Di, 16.04.-28.05. | 17:00-17:45 | 6x | € 60,-

1482 Di, 16.04.-28.05. | 18:00-18:45 | 6x | € 60,-

Constantin Schwarz, Gene Burns, Rheinpark Duisburg,
Liebigstr. 70, 47053 Duisburg



Die Vielfalt des Sports

Badminton (Kat. 10)

Technik lernen & Spielen

Bälle und Schläger werden bei Bedarf gestellt!

1701 Mo, 15.01.–24.06. | 18:45–20:15 | 20x | € 180,-
Janosch Brünjes | Turnhalle I + II, Kaufmännisches
Berufskolleg Duisburg–Mitte; Carstanjenstraße 10,
47057 Duisburg

1712 Mi, 17.01.–26.06. | 18:30–20:00 | 19x | € 171,-

1714 Mi, 17.01.–26.06. | 20:00–21:30 | 19x | € 171,-
Janosch Brünjes | Mehrzweckhalle Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

Tennis trainieren & spielen (Kat. 10)

1717 Fr, 12.04.–28.06. | 17:30–19:00 | 6x | € 210,-
Andreas Neuburger | Tennisfreiplätze, Blau–Weiss
Neuenkamp; Lilienthalstr. 34, 47059 Duisburg

KEN – DAO (Kat. 6)

In der Schwertkunst ist neben der Entwicklung von körperlichen und technischen Fähigkeiten die Stärkung mentaler und innerer Aspekte wichtig.

1818 Mi, 21.02.–20.03. | 19:30–21:00 | 5x | € 30,-
Rainer Wolf | Turnhalle, Sporthalle Lise–Meitner–
Gesamtschule Duisburg; Ulmenstraße 38, 47229
Duisburg

Karate zum Kennenlernen (Kat. 4)

In Kooperation mit TuSpo Huckingen

1805 Mi, 07.02.–13.03. | 17:30–19:00 | 6x | € 36,-

1806 Mi, 10.04.–22.05. | 17:30–19:00 | 6x | € 36,-

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

In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst

1807 Do, 18.01.–29.02. | 19:00–20:15 | 6x | € 36,-

Stefan Mehler | Turnhalle Albert-Schweitzer-Str. 64,
47259 Duisburg

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

In Kooperation mit AKS Rheinhausen

1809 Di, 16.01.–20.02. | 19:00–20:30 | 6x | € 36,-

1810 Di, 09.04.–14.05. | 19:00–20:30 | 6x | € 36,-

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

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen

(Kat. 4)

In Kooperation mit Bushido Dinslaken; ab 16 Jahren; Tagesveranstaltung

1811 Sa, 25.05. | 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. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

1813 Di, 16.01.–02.02. | 17:15–18:15 | 6x | € 42,-

1814 Di, 09.04.–14.05. | 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, 15.02.–07.03. | 19:30–21:00 | 4x | € 24,-

1830 Do, 06.06.–27.06. | 19:30–21:00 | 4x | € 24,-

Philipp Gorray | Fechthalle, BSA III; Margaretenstraße 18–20, 47055 Duisburg

Volleyball (Kat. 10)

Trainieren & Spielen

1705 Di, 16.01.–18.06. | 20:30–22:00 | 20x | € 170,-

Michaela Kohlhouse | Turnhalle, Schule Albert-Schweitzer-Str. 64, 47259 Duisburg

Boule / Petanque (Kat. 10)

In Kooperation mit dem SV Wanheim 1900

1703 Do, 11.04.–02.05. | 17:00–18:30 | 4x | € 20,-

Helmut Zeitz | Boulodrome am Honnenpfad 64, 47249 Duisburg

Segelfliegen (Kat. 4)

Termin nach Rücksprache

In Kooperation mit dem Flugsportverein Oberhausen-Duisburg

1822 1x Mitflug | € 70,- (pro Person)

Flugplatz Schwarze Heide 35, 46569 Hünxe



■ Sport für die ganze Familie

Schwangerschaftsyoga (Kat. 6)

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, 15.01.–18.03. | 20:00–21:00 | 9x | € 72,-

1602 Mo, 15.04.–17.06. | 20:00–21:00 | 9x | € 72,-

Nathalie Travnitschek | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

Beckenbodentraining mit / ohne Baby

(Kat. 6)

In diesem Kurs sind alle willkommen, die ihren Beckenboden und weitere Muskelpartien stärken wollen. Wir trainieren mit allen Generationen. Keinen Babysitter? Kein Problem, dein Baby ist herzlich eingeladen dabei zu sein.

1961 Mi, 17.01.–26.06. | 10:00–10:45 | 19x | € 133,-

Larissa Gödde | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Babyturnen (6–18 Monate) (Kat. 6)

In diesem Kurs wollen wir spielerisch neue Bewegungsformen und -abläufe erproben, um so die motorische Entwicklung zu unterstützen. Wir werden singen, klettern und toben und das soziale Verhalten untereinander fördern.

1962 Mi, 17.01.–26.06. | 11:00–12:00 | 19x | € 124,-
Larissa Gödde | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Fitness und Spiel mit Kleinkindern

(1,5 – 3 Jahre) (Kat. 6)

1963 Mo, 15.01.–24.06. | 15:00–16:00 | 18x | € 117,-

1964 Mo, 15.01.–24.06. | 16:00–17:00 | 18x | € 117,-
Stefan Marx | Turnhalle Böhmer Str. 10–14, 47249
Duisburg

1965 Di, 16.01.–25.06. | 17:00–18:00 | 21x | € 136,-
Regina Schott | Turnhalle Geibelstr. 41, 47057
Duisburg

Fitness und Spiel für Kinder (3 – 4 Jahre)

(Kat. 6)

1968 Mo, 15.01.–24.06. | 16:00–17:00 | 20x | € 130,-
Regina Schott | Mehrzweckhalle 6, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Fitness und Spiel für Kinder (5 – 6 Jahre)

(Kat. 6)

1969 Mo, 15.01.–24.06. | 17:00–18:00 | 20x | € 130,-
Regina Schott | Mehrzweckhalle 6, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Fitness und Spiel für Kinder (3 – 6 Jahre)

(Kat. 5)

1971 Di, 16.01.–25.06. | 16:00–17:00 | 21x | € 136,-
Regina Schott | Turnhalle Geibelstr. 41, 47057
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, 23.01.–27.02. | 16:45–18:15 | 6x | € 36,-

1925 Di, 09.04.–14.05. | 16:45–18:15 | 6x | € 36,-

Anna Pettau | Kaufmännisches Berufskolleg Duisburg-Mitte; Carstanjenstraße 10, 47057 Duisburg

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 7–11 Jahre (Kat. 4)

In Kooperation mit der Fechtabteilung von Eintracht Duisburg

Maske und Fechtgerät werden gestellt.

1928 Di u. Do, 20.02.–14.03. | 17:00–18:30 | 8x | € 48,-

1929 Di u. Do, 09.04.–30.04. | 17:00–18:30 | 7x | € 42,-

1930 Di u. Do, 04.06.–27.06. | 17:00–18:30 | 8x | € 48,-

Philipp Gorray | Fechthalle, BSA III; Margaretenstraße 18–20, 47055 Duisburg

Fechten – Schnupperkurs für Kids, 12–15 Jahre (Kat. 4)

In Kooperation mit der Fechtabteilung von Eintracht Duisburg

Maske und Fechtgerät werden gestellt.

1980 Di u. Do, 20.02.–14.03. | 19:00–21:00 | 8x | € 48,-

1981 Di u. Do, 09.04.–30.04. | 19:00–21:00 | 7x | € 42,-

1982 Di u. Do, 04.06.–27.06. | 19:00–21:00 | 8x | € 48,-

Philipp Gorray | Fechthalle Teil I, BSA III; Margaretenstraße 18–20, 47055 Duisburg

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

(Kat. 5)

In Kooperation mit AKS Rheinhausen, Wushu Abteilung Grundschul Kinder

1966 Do, 18.01.–22.02. | 17:00–18:00 | 6x | € 36,-

1978 Do, 11.04.–23.05. | 17:00–18:00 | 6x | € 36,-

Jugendliche

1967 Do, 18.01.–22.02. | 18:00–19:30 | 6x | € 36,-

1979 Do, 11.04.–23.05. | 18:00–19:30 | 6x | € 36,-

Karl-Dieter Alletter | Sporthalle Krefelder Str. 86,
47226 Duisburg

Selbstbehauptung & -verteidigung,

Kids/Teenies (Kat. 6)

In Kooperation mit Bushido Dinslaken

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

Tagesveranstaltungen

1946 Sa, 16.03. | 14:30–16:00 | € 18,-

1947 Sa, 27.04. | 14:30–16:00 | € 18,-

Michael Rituper | Gymnastikraum Schule Geibelstr.
41, 47057 Duisburg

Skateboard für Einsteiger – 6–14 Jahre

(Kat. 4)

In Kooperation mit dem Skateboard-Verein Duisburg e.V.

In der Skatehalle vom Skateboard-Verein Duisburg e.V. können Kids und Jugendliche von 6–14 Jahren spielerisch ihre ersten Fahrversuche auf professionellem Skateboard-Equipment unternehmen. Dabei gibt es Hilfe, Tipps und Betreuung von langjährig geübten Skateboard-Fahrer*innen des Vereins.

Bitte eigene Schutzkleidung (Helm und Gelenkschoner) mitbringen.

1943 Do, 07.03. | 16:00–18:00 | € 18,-

1944 Do, 25.04. | 16:00–18:00 | € 18,-

1945 Do, 06.06. | 16:00–18:00 | € 18,-

Skaterhalle, Skateboard-Verein Duisburg e.V.;
Düsseldorfer Str. 387, 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, 13.01. | 10:00–12:00 | € 18,-

1933 Sa, 10.02. | 10:00–12:00 | € 18,-

1934 Sa, 09.03. | 10:00–12:00 | € 18,-

1935 Sa, 06.04. | 10:00–12:00 | € 18,-

1936 Sa, 18.05. | 10:00–12:00 | € 18,-

1937 Sa, 08.06. | 10:00–12:00 | € 18,-

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

Fortgeschrittene, Sicher fahren & bremsen, Tagesveranstaltungen

1938 Sa, 13.01. | 10:00–12:00 | € 18,-

1939 Sa, 10.02. | 10:00–12:00 | € 18,-

1940 Sa, 09.03. | 10:00–12:00 | € 18,-

1941 Sa, 06.04. | 10:00–12:00 | € 18,-

1942 Sa, 18.05. | 10:00–12:00 | € 18,-

1958 Sa, 08.06. | 10:00–12:00 | € 18,-

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

Schwimmen lernen für Kinder (Kat. 4)

- 1905** Mo, 15.01.–17.06. | 16:40–17:25 | 19x | € 171,-
- 1906** Mo, 15.01.–17.06. | 17:35–18:20 | 19x | € 171,-
- 1907** Mo, 15.01.–17.06. | 18:30–19:15 | 19x | € 171,-
Schwimmteam SBW | Hallenbad Wanheim;
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1908** Di, 16.01.–18.06. | 15:50–16:35 | 20x | € 180,-
- 1952** Di, 16.01.–18.06. | 15:50–16:35 | 20x | € 180,-
- 1916** Di, 16.01.–18.06. | 16:40–17:25 | 20x | € 180,-
- 1953** Di, 16.01.–18.06. | 16:40–17:25 | 20x | € 180,-
- 1917** Di, 16.01.–18.06. | 17:35–18:20 | 20x | € 180,-
- 1954** Di, 16.01.–18.06. | 17:35–18:20 | 20x | € 180,-
Schwimmteam SBW | Hallenbad Wanheim;
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1909** Mi, 17.01.–19.06. | 15:30–16:15 | 20x | € 180,-
- 1910** Mi, 17.01.–19.06. | 16:25–17:10 | 20x | € 180,-
- 1918** Mi, 17.01.–19.06. | 16:25–17:10 | 20x | € 180,-
- 1911** Mi, 17.01.–19.06. | 17:20–18:05 | 20x | € 180,-
- 1919** Mi, 17.01.–19.06. | 17:20–18:05 | 20x | € 180,-
- 1912** Mi, 17.01.–19.06. | 18:15–19:00 | 20x | € 180,-
Schwimmteam SBW | Hallenbad Wanheim;
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1913** Fr, 19.01.–21.06. | 15:00–15:45 | 21x | € 189,-
- 1914** Fr, 19.01.–21.06. | 15:55–16:40 | 21x | € 189,-
- 1921** Fr, 19.01.–21.06. | 16:50–17:35 | 21x | € 189,-
- 1922** Fr, 19.01.–21.06. | 17:45–18:30 | 21x | € 189,-
Schwimmteam SBW | Hallenbad Wanheim;
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1915** Sa, 20.01.–22.06. | 15:00–15:45 | 21x | € 180,-
- 1923** Sa, 20.01.–22.06. | 15:55–16:40 | 20x | € 180,-
Schwimmteam SBW | Hallenbad Obermeiderich;
Neumühler Straße 80, 47138 Duisburg



Swim & Fun (Kat. 4)

Voraussetzung zur Teilnahme: Abzeichen Silber

In unserem Swim & Fun Kurs werden die Schwimmfähigkeiten der Kinder gefestigt. Bei Spaß und Spiel verbessern die Kinder ihre Schwimmtechnik und lernen die verschiedenen Schwimmmarten präziser zu schwimmen. Der Leistungsgedanke steht dabei im Hintergrund.

1920 Sa, 20.01.-22.06. | 15:55-16:40 | 20x | € 180,-
Schwimmteam SBW | Hallenbad Obermeiderich;
Neumühler Straße 80, 47138 Duisburg

Sport für die ganze Familie



Neuanmeldungen für das Kinderschwimmen sind ab dem 13.12.2023 unter www.sportangebote-duisburg.de möglich.



Piratencamp

Ferienangebot für Kinder von 8-14 Jahren inklusive Mittagessen

Neben Sport, Spiel und Spaß erleben die Jungpiraten große Abenteuer und müssen manche Prüfung absolvieren, um zum Ziel zu gelangen. Dabei werden die umliegenden Wälder und Gewässer erkundet. Da es mit Kajaks, Kanadiern und Drachenbooten aufs Wasser geht, müssen alle Kids mindestens das Bronzeabzeichen besitzen! Unsere Oberpiraten werden euch mit viel Spaß und guter Laune durch die Woche begleiten.

1991 08.07.-12.07. | 8:00-16:00

1992 15.07.-19.07. | 8:00-16:00

1993 22.07.-26.07. | 8:00-16:00

1994 29.07.-02.08. | 8:00-16:00

1995 05.08.-09.08. | 8:00-16:00

1996 12.08.-16.08. | 8:00-16:00

€ 149,- pro Camp (Je Geschwisterkind € 134,-)
Kanustation Duisburg, Sportpark, Bertaallee 16,
47055 Duisburg

Abenteuer-Tag an der Kanustation (Kat. 6)

Für 3 Generationen

Ob Oma, Opa, Mama, Papa und die Kids, die ganze Familie ist herzlich Willkommen! Erlebt gemeinsam als Familie einen abenteuerlichen Tag inklusive Piraten Fitness-Test mit uns an der Kanustation. Außerdem gibt es die Möglichkeit Drachenboot und Kanu zu fahren, Flöße zu bauen und noch vieles mehr, für alle ist etwas dabei!

1975 Sa, 31.08. | 10:00-16:00 | € 7,50 pro Erwachsener, € 4,50 pro Kind (Minimum 1x Kind + Begleitperson (Erwachsener)), gerne aber mit drei Generationen;-) Team Kanustation Sportpark; Bertaallee 16, 47055 Duisburg



Sport für die ganze Familie

Sicher Radfahren für Jung & Alt (Kat. 6)

Oma/Opa & Enkelkinder

Sich sicher mit dem Fahrrad im Straßenverkehr zu bewegen hat für Jung & Alt eine große Relevanz. Daher erkunden wir zunächst unter fachlicher Anleitung gemeinsam unsere Räder und schauen, ob noch was zu tun ist, um eine Verkehrstauglichkeit (wieder) herzustellen. Anschließend üben wir gemeinsam und spielerisch im verkehrsberuhigten Raum unsere Fertigkeiten auf dem Rad. Bitte einen Fahrradhelm mitbringen.

1974 Sa, 13.04. | 10:00-14:00 | € 18,- pro Person
Kanustation Duisburg, Sportpark, Bertaallee 16,
47055 Duisburg



Die besonderen Sportreisen

SKI ALPIN – Kronplatz & Super Dolomiti

(Kat.4)

Grundkenntnisse erforderlich

Erleben Sie mit uns im Januar 2024 eine dynamische Skiwoche im Winterparadies Südtirol! Unser erfahrenes Skiteam begleitet Sie bereits bei der Anreise im modernen Fernreisebus, der während des gesamten Aufenthalts für die Gruppe zur Verfügung steht. Im täglichen Bustransfer (ca 10km) geht es u.a. zum Kronplatz, der komplett mit Seilbahnen und Liften erschlossen und mit präparierten Pisten für alpine Skiläufer aller Könnensstufen hervorragend geeignet ist. Als Highlight haben wir das Alta Badia im Programm und steigen in Corvara in die Sella Ronda ein oder genießen die herrlichen Abfahrten in La Villa und im ‚Edelweißtal‘! Auf Wunsch ist auch ein Abstecher nach Sexten möglich mit dem Skigebiet Drei Zinnen. Für Langläufer gibt es eine Rundloipe in Reischach, alternativ planen wir eine Schneeschuhwanderung. 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-Wahlmenü mit Suppen- und Salatbuffet
- Abschieds-Galadinner bei Kerzenlicht
- Apres-Skiparty in der Kellerbar
- Geführte Nachtwanderung inkl. 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 2023: € 336,-)
- Skiverleih komplett 6 Tage ca. € 60,- bis € 90,-
- Leihgebühr für Schneeschuhe (ca. € 15,- pro Tag)

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 20.01.-27.01.24 | Anreise Freitag Nacht, 19.01. um 23 Uhr | Doppelzimmer, p.P. € 1150,-; Familienzimmer auf Nachfrage | Volker Heese, Joachim Dodd, Frank Bauhaus, Marian Dembowskiak



Alles kann – nichts muss (Kat.2)

Ein Wochenende für Gesundheit und Bewegung

Im Sport- und Tagungszentrum Hachen – rund 100 km von Duisburg entfernt – möchten wir mit Dir ein sportlich geselliges Wochenende verbringen. Nach der Anreise am Freitag und dem gemeinsamen Abendessen werden wir uns dehnen und strecken, die Faszien bearbeiten, uns kennenlernen und Spaß haben. Aus den Feldern Ausdauer-, Bodyworkout-, Entspannung-Outdoor und -Indoor haben wir ein buntes Programm erstellt.

Egal, ob Du alleine anreist oder mit einem Lieblingsmenschen, verbringe ein tolles Wochenende im Kreise Gleichgesinnter unter dem Motto: ALLES KANN – NICHTS MUSS! Wir freuen uns auf Dich!

Leistungen

- 3 Übernachtungen in Einzel- oder Zweibettzimmer mit Dusche/WC im Sportzentrum Hachen
- Vollpension (1. Tag: Abendessen, letzter Tag: Mittagessen)
- Fitness-/Gesundheitskurs
- eigene Anreise

3001 Fr, 17.05.–20.05.24 | Sabine Gerth, Martina Drefert

Kursgebühr mit Übernachtung DZ: € 349,-

Kursgebühr mit Übernachtung EZ: € 399,-

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 motivieren und reißen mit! Zusätzlich warten auf Sie effektive Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Outdoor-Fitness, die Möglichkeit der Schwimmbadnutzung und kleine Entspannungseinheiten runden das Programm ab. Erleben Sie ein aktives Wohlfühlwochenende!

Leistungen

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

3002 Fr, 25.10.-27.10.24 | Katja Blindenbacher
Kursgebühr mit Übernachtung DZ: € 249,-
Kursgebühr mit Übernachtung EZ: € 299,-





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 2024 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 „RundumsorglosPaket“!

Leistungen

- Flug ab/an Düsseldorf / Palma de Mallorca
- Hoteltransfers
- 7 Übernachtungen in Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC
- Klimaanlage, dt.TV-Programm, Balkon
- Ausgiebiges Frühstück und Abendessen in Buffetform
- Kursprogramm wie beschrieben (5 Tage, jew. 4 bis 6 UStd.)
- Swimmingpool

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:

28.09.24 Düsseldorf – Palma de Mallorca 11:30 – 13:55 Uhr

05.10.24 Palma de Mallorca – Düsseldorf 14:40 – 17:15 Uhr

3003 Sa, 28.09.–05.10.24 | 7 Tage DZ p.P. € 1149,-;

EZ € 1299,- | 4-Sterne-Hotel "Exagon Park"

Sabine Gerth, Petra Schüttke

SPORTBILDUNGSWERK NRW e.V.

Außenstelle Stadtsportbund Duisburg e.V.

Geschäftsstelle

Bertaallee 8b · 47055 Duisburg

Geschäfts- und Telefonzeiten

Mo, Di u. Do 9:00 – 15:30 Uhr
Mi u. Fr 8:00 – 12:00 Uhr
(Mittagspause 12:00 – 12:30 Uhr)

SportBildungswerk-Team

Uwe Busch	Außenstellenleiter (ehrenamtlich)
Stefan Marx	Pädagogischer Leiter, Tel: 0203/3000-882
Dorothea Rosenberg	Pädagogische Mitarbeiterin, Tel: 0203/3000-883
Larissa Gödde	Sportfachkraft, Tel: 0203/3000-880
Janine Kohls	Verwaltungsmitarbeiterin, Tel: 0203/3000-881
Frank Chavier	Verwaltungsmitarbeiter, Koordinator Kanustation Tel: 0203/3000-884

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de

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: istockphoto.com, shutterstock.com,
Bilddatenbank Sportbildungswerk und LSB

Duisburg, November 2023

Informieren Sie sich auch gerne über die Angebote der
über 440 Duisburger Sportvereine beim:
Stadtsportbund Duisburg, Bertaallee 8b, 47055 Duisburg
www.ssb-duisburg.de

Sportjugend
Duisburg
im Stadtsportbund Duisburg e.V.



Ausbildung zum

SPORT HELFER

I & II



Neue Termine für 2024 verfügbar!

Du bist zwischen 13 und 17 Jahren alt und möchtest in deinem Sportverein aktiv werden? Als Sporthelfer*innen bringst du Ideen und neue Trends in Spiel-, Sport- und Freizeitangebote ein und gestaltest die Angebote aktiv mit.



**Informiere dich über Sporthelfer-
ausbildungen in deiner Nähe:**
[sportjugend-duisburg.de/
projekte/sporthelferinnen](https://sportjugend-duisburg.de/projekte/sporthelferinnen)