

SPORTBILDUNGSWERK  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# Sportangebote 2. Halbjahr 2021

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



Stadtsportbund  
Duisburg



*Finde heraus,  
was gut für dich ist!*

**Liebe Teilnehmerinnen  
und Teilnehmer,  
liebe SportBildungswerk-  
Familie,**



es geht wieder los! Was für ein tolles Gefühl: Freunde und Familie können in größerer Runde getroffen werden, der Biergarten und erste Kulturveranstaltungen locken und endlich kann ich auch mit meinen Sportkolleginnen und -kollegen vom SportBildungswerk wieder zusammen aktiv sein. Aus vielen Gesprächen am Telefon, durch Ihre Rückmeldungen per E-Mail, aber auch durch den Austausch mit den aktuellen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unseres AktivSommer-Programms weiß ich, dass es Ihnen genauso geht wie uns. Es kehrt ein wenig Normalität ein und wir genießen die neugewonnenen Freiheiten, alles natürlich mit entsprechender Vorsicht, aber mit vollem Tatendrang nach Aktivität und es darf sich wieder auf das gemeinsame Sporttreiben gefreut werden.

Mitte Februar bin ich als neuer Pädagogischer Leiter beim SportBildungswerk Duisburg gestartet und es fühlt sich an, als komme ich in eine große Familie. Vielen Dank für die herzliche Aufnahme in den letzten Monaten! Für mich, der in der Sporthalle und auf dem Sportplatz aufgewachsen ist, war es schon immer das Gemeinschaftliche mit Familie und Freunden, das mich am Sport am meisten fasziniert hat und das natürlich in letzter Zeit so schmerzlich vermisst wurde.

Umso mehr freue ich mich, dass ich Ihnen nun unser Angebot fürs zweite Halbjahr 2021 präsentieren kann. Zusammen mit unserem Kursleiter-Team haben wir wieder ein abwechslungsreiches Programm erstellt. Ob Schwimmen und Inline-Skaten für die Kids, Fitnesstrends und Entspannungsangebote für Erwachsene oder unsere Gesundheitskurse: Es ist für jeden etwas dabei und wir würden uns sehr freuen, Sie und Ihre Familie wieder oder neu bei uns begrüßen zu dürfen.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Sommer und freue mich auf ein tolles, sportliches zweites Halbjahr! Bleiben Sie bitte gesund und lassen Sie uns optimistisch sein, dass wir in diesem Jahr auch im Winter dabeibleiben können.

Für Rückfragen, ob telefonisch oder per E-Mail, stehen wir Ihnen natürlich immer gerne zur Verfügung.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Stefan Marx zusammen mit dem gesamten SportBildungswerk-Team Duisburg

# Inhaltsverzeichnis

■ Prävention .....	4
■ RückenFitness & Co. ....	7
■ Keine Frage des Alter(n)s .....	10
■ AquaFitness & Co. ....	12
■ Fitness-Trends .....	14
■ Outdoor .....	18
■ Entspannung .....	19
■ Spiele zum (Kennen)Lernen .....	21
■ Die Vielfalt des Sports .....	22
■ Sport und Erlebnisräume für die "Familienbande" .....	23
■ Die besonderen Sportreisen .....	27

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



## ■ Prävention

Diese Kurse können von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden!

### Handlungsfeld Stressmanagement

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

### Autogenes Training für Anfänger und Wiedereinsteiger (Kat. 7)

**1001** Fr, 01.10.-03.12. | 18:00-19:00 | 10x | € 75,-

**1003** Fr, 01.10.-03.12. | 19:00-20:00 | 10x | € 75,-  
Martina Müser-Schütte | Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33, 47249 Duisburg

### HathaYoga (Kat. 7)

#### TN mit Vorkenntnissen

**1013** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 25.10., 01.11.  
19:00-20:30 | 12x | € 108,- | Uta Stolze | Jugendherberge  
Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

**1015** Mi, 25.08.-08.12., außer 13.10., 20.10., 27.10.  
10:30-12:00 | 13x | € 108,- | Uta Stolze | Jugendherberge  
Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

**1059** Mi, 25.08.-08.12., außer 29.09., 06.10., 13.10., 20.10.,  
27.10., 17.11. | 16:30-18:00 | 10x | € 90,- | Cornelia Staiber  
Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,  
47055 Duisburg

### Yoga und Entspannung (Kat. 7)

**1017** Di, 24.08.-23.11., außer 12.10., 19.10. | 17:00-18:30 | 12x  
€ 108,-

**1018** Di, 24.08.-23.11., außer 12.10., 19.10. | 18:45-20:15 | 12x  
€ 108,-  
Marianne Wilms | Jugendherberge Sportpark Duisburg;  
Kruppstr. 9, 47055 Duisburg



## Handlungsfeld Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

### Aquagymnastik (Kat. 2)

**1006** Di, 24.08.-23.11., außer 12.10., 19.10. | 16:00-17:00 | 12x € 78,- | Marion Thiel | Buchholzer Waldschule; Sittardsberger Allee 283, 47249 Duisburg

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Kat. 2)

**1026** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11. | 09:00-10:00 | 13x | € 99,-

**1021** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11. | 10:00-11:00 | 13x | € 99,-  
Uschi Haupt | Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

**1029** Do, 26.08.-25.11., außer 14.10., 21.10. | 18:00-19:00 | 10x € 90,-

**1030** Do, 26.08.-25.11., außer 14.10., 21.10. | 19:00-20:00 | 10x € 90,-

**1031** Do, 26.08.-25.11., außer 14.10., 21.10. | 20:00-21:15 | 10x € 102,-  
Uschi Haupt | HKM Betriebsarztzentrum; Ehinger Str. 227, 47259 Duisburg

### Gesundheitsorientiertes Krafttraining (Kat. 2)

Eine Kombination aus Erwärmung, Funktionsgymnastik und Gerätetraining

**1045** Mo, 23.08.-06.12., außer 27.09., 04.10., 11.10., 01.11. | 18:30-20:00 | 12x | € 90,-

**1047** Mi, 25.08.-08.12., außer 29.09., 06.10., 13.10. | 10:30-12:00 | 13x | € 98,-  
Andreas Neuburger | 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 Fitnessthemen.

**1049** Do, 26.08.-09.12., außer 30.09., 07.10., 14.10. | 18:00-20:00 | 12x | € 108,- | Andreas Neuburger, Dorothea Rosenberg | 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, 25.08.-08.12., außer 29.09., 06.10., 13.10. | 17:00-19:00  
13x | € 72,- | Andreas Neuburger | Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## Fit & Gesund (Kat. 2)

Fit sein möchte jeder, gesund bleiben auch. Grundlage ist die regelmäßige körperliche Aktivität. Gezielte Übungen aus der Sturzprophylaxe und dem Balancetraining werden durchgeführt. Mit Geräten wie Theraband, Kurzhantel oder Fitball bleibt es immer abwechslungsreich. Koordination, Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab.

**1055** Mo, 23.08.-06.12., außer 27.09., 04.10., 11.10., 01.11.  
17:00-18:30 | 12x | € 102,-

**1057** Do, 26.08.-09.12., außer 30.09., 07.10., 14.10., 04.11.  
10:00-11:30 | 12x | € 102,-  
Andreas Neuburger | 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, 16.09.-09.12., außer 30.09., 07.10. | 18:00-19:00 11x  
€ 80,-

**1063** Do, 16.09.-09.12., außer 30.09., 07.10. | 19:00-20:00 | 11x  
€ 80,-  
Christiane Schwehm | Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 15, 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, 23.08.-06.12., außer 27.09., 04.10., 11.10., 01.11.  
09:30-11:00 | 12x | € 102,- | Andreas Neuburger | Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg



## ■ RückenFitness & Co.

Mobilisation, Kräftigung und Entspannung – alles für einen gesunden Rücken

### Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

- 1105** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11.  
18:00-19:00 | 13x | € 72,- | Gaby Ruddat | Salvea St. Anna;  
Albertus-Magnus-Str. 33, 47249 Duisburg
- 1106** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11.  
18:15-19:45 | 13x | € 78,- | Edelgard Tillmann  
Pfarrsaal St. Michael; Erlenstr. 61, 47055 Duisburg
- 1107** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11.  
19:00-20:00 | 13x | € 72,- | Gaby Ruddat | Salvea St. Anna;  
Albertus-Magnus-Str. 33, 47249 Duisburg
- 1108** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 09:00-10:00 | 14x  
€ 77,- | Petra Braß | Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str.  
33, 47249 Duisburg
- 1109** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 10:00-11:00 | 14x  
€ 77,- | Petra Braß | Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str.  
33, 47249 Duisburg
- 1112** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 10:00-11:00 | 14x  
€ 77,- | Helga Hambuch | Jugendherberge Sportpark Duis-  
burg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg
- 1113** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 11:00-12:00 | 14x  
€ 77,- | Helga Hambuch | Jugendherberge Sportpark Duis-  
burg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg
- 1114** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 12:30-14:00 | 14x  
€ 84,- | Elena Magel | BSA III; Margaretenstr. 18-20,  
47055 Duisburg
- 1115** Mi, 25.08.-08.12., außer 13.10., 20.10. | 09:30-11:00 | 14x  
€ 84,- | Edelgard Tillmann | BSA III; Margaretenstr. 18-20,  
47055 Duisburg
- 1117** Do, 26.08.-09.12., außer 14.10., 21.10. | 16:30-17:30 | 14x  
€ 77,- | Helga Hambuch | Schule Geibelstr.; Geibelstr. 41,  
47057 Duisburg

## Rücken Aktiv / Faszientraining (Kat. 2)

**1135** Mi, 25.08.-08.12., außer 29.09., 13.10., 20.10. | 09:30-11:00  
13x | € 85,- | Anja-Maria Widdra | Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik (Kat. 2)

**1136** Do, 26.08.-09.12., außer 30.09., 07.10., 14.10., 21.10.  
17:30-18:30 | 12x | € 67,- | Elke Saborowski | Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

**1137** Do, 26.08.-09.12., außer 30.09., 07.10., 14.10., 21.10.  
10:00-11:00 | 12x | € 67,- | Frank Hollenberg | Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## RückenFit mit Auflockerung durch Nordic Walking (Kat. 2)

**1145** Do, 26.08.-09.12., außer 14.10., 21.10. | 18:00-19:00 | 14x  
€ 77,- | Joachim Dodd | Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-  
Str. 33, 47249 Duisburg

## Gerätetraining (Kat. 2)

**1122** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 20:30-22:00 | 14x  
€ 112,- | Manuela Nußbaum Goncalves | Salvea St. Anna;  
Albertus-Magnus-Str. 33, 47249 Duisburg

**1131** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 18:30-20:00 | 14x  
€ 105,- | Werner Kremer | Sportschule Wedau; Friedrich-  
Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg





## Pilates & more (Kat. 2)

- 1134** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11.  
16:30-17:30 | 13x | € 72,- | n.n. | Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1123** Mo, 23.08.-13.12., außer 04.10., 11.10., 18.10., 01.11.  
17:00-18:00 | 13x | € 72,- | Sabine Gerth | Salvea St. Anna;  
Albertus-Magnus-Str. 33, 47249 Duisburg
- 1125** Mo, 23.08.-06.12., außer 04.10., 11.10., 01.11.  
19:00-20:15 | 13x | € 91,- | Petra Schüttke | Squash- &  
Fitnesspark; Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1126** Di, 24.08.-07.12., außer 05.10., 12.10., 19.10.  
09:00-10:00 | 13x | € 72,- | Petra Schüttke | Squash- &  
Fitnesspark; Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1127** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 11:00-12:00 | 14x  
€ 77,- | Petra Braß | Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str.  
33, 47249 Duisburg
- 1133** Mi, 25.08.-08.12., außer 29.09., 06.10., 13.10. | 18:00-19:00  
13x | € 72,- | Dorothea Rosenberg | Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg
- 1128** Do, 26.08.-02.12., außer 14.10., 21.10. | 17:00-18:00 | 13x  
€ 72,- | Bettina Twardy | Squash- & Fitnesspark; Lotharstr.  
222, 47057 Duisburg
- 1129** Fr, 27.08.-10.12., außer 15.10., 22.10. | 17:00-18:00 | 14x  
€ 77,- | n.n. | Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33,  
47249 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. 1)

**1201** Mi, 08.09.-08.12., außer 13.10., 20.10. | 14:30-16:00 |  
12x € 72,- | Lydia Laflör | BSA III; Margaretenstraße 18-20,  
47055 Duisburg

### Wirbelsäulentraining für Senior/innen (Kat. 3)

**1202** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11.  
09:30-11:00 | 13x | € 85,- | Helga Hambuch | Squash- &  
Fitnesspark; Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

**1203** Mi, 25.08.-08.12., außer 13.10., 20.10. | 16:30-17:30 | 14x  
€ 77,- | Gaby Ruddat | Schule Tonstr.; Tonstr. 16, 47058  
Duisburg

**1212** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11.  
10:30-11:30 | 13x | € 72,- | Frank Hollenberg | Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

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

**1204** Fr, 27.08.-10.12., außer 15.10., 22.10. | 10:00-11:30 | 14x  
€ 91,-

**1205** Fr, 27.08.-10.12., außer 15.10., 22.10. | 11:30-13:00 | 14x  
€ 91,-  
Manuela Nußbaum Goncalves | Squash- & Fitnesspark;  
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

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

**1207** Di u. Do, 24.08.-09.12., außer 12.10., 14.10., 19.10., 21.10.  
10:00-11:30 | 28x | € 119,- | Ulrike Stompel-Oles/Marian  
Dembowiak | Vereinsanlage Club Raffelberg; Kalkweg 123-  
125, 47055 Duisburg

**1209** Mi, 25.08.-08.12., außer 29.09., 13.10., 20.10. | 11:00-12:00  
13x | € 72,- | Anja-Maria Widdra | Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg



### Fit & Vital 50+ (Kat. 2)

**1208** Mi, 25.08.-08.12., außer 29.09., 13.10., 20.10., 10.11.  
18:30-20:00 | 12x | € 78,- | Petra Szabel | Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

### Sitzgymnastik für Senior/innen (Kat. 3)

**1210** Fr, 27.08.-10.12., außer 01.10., 08.10., 15.10.  
10:00-11:00 | 13x | € 72,- | Horst Unverricht | Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

### Wirbelsäulen- & Atemgymnastik (Kat. 3)

**1211** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11.  
09:00-10:30 | 13x | € 85,- | Frank Hollenberg | Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Keine Frage des Alter(n)s

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

## AquaFitness & Co.

Bewegungsangebote im Flach- oder Tiefwasser und Schwimmen lernen

### AquaFitness (Kat. 2)

- 1320** Mo, 23.08.-13.12., außer 04.10., 11.10., 18.10., 01.11.  
19:00-19:45 | 13x | € 91,- | n. n. | Hallenbad Toeppersee;  
Bergheimer Str. 101, 47239 Duisburg
- 1321** Mo, 23.08.-13.12., außer 04.10., 11.10., 18.10., 01.11.  
20:00-20:45 | 13x | € 91,- | n. n. | Hallenbad Toeppersee;  
Bergheimer Str. 101, 47239 Duisburg
- 1324** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 18:30-19:15 | 14x  
€ 98,- | Nicole Roller, Virginia Gierke-Schmitz | Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorf Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1325** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 19:15-20:00 | 14x  
€ 98,- | Nicole Roller, Virginia Gierke-Schmitz | Hallenbad  
Wanheim; Düsseldorf Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1327** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 18:15-19:00 | 14x  
€ 98,- | Marion Thiel | Hallenbad Memelstr.;  
Memelstr. 70-72, 47057 Duisburg
- 1328** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 19:05-19:50 | 14x  
€ 98,- | Marion Thiel | Hallenbad Memelstr.;  
Memelstr. 70-72, 47057 Duisburg
- 1329** Mi, 25.08.-08.12., außer 13.10., 20.10. | 19:00-19:45 | 14x  
€ 98,- | Marion Thiel | Hallenbad Memelstr.;  
Memelstr. 70-72, 47057 Duisburg
- 1330** Mi, 25.08.-08.12., außer 13.10., 20.10. | 19:50-20:35 | 14x  
€ 98,- | Marion Thiel | Hallenbad Memelstr.;  
Memelstr. 70-72, 47057 Duisburg

### Aquagymnastik (Kat. 2)

- 1322** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 15:30-16:15 | 14x  
€ 98,- | Uschi Haupt | Hallenbad Wanheim; Düsseldorf Landstr.  
Landstr. 15, 47249 Duisburg



## Gesunde Bewegung mit Aquajogging (Kat. 2)

- 1333** Mi, 25.08.-08.12., außer 13.10., 20.10. | 19:00-19:45 | 14x € 98,- | Uschi Haupt | Hallenbad Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1334** Mi, 25.08.-08.12., außer 13.10., 20.10. | 19:50-20:35 | 14x € 98,- | Uschi Haupt | Hallenbad Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1335** Do, 26.08.-09.12., außer 14.10., 21.10. | 15:30-16:15 | 14x | € 98,- | Sandra Niedzwiedz | Hallenbad Großenbaum; Großenbaumer Allee 176, 47269 Duisburg
- 1336** Do, 26.08.-09.12., außer 14.10., 21.10. | 16:15-17:00 | 14x | € 98,- | Sandra Niedzwiedz | Hallenbad Großenbaum; Großenbaumer Allee 176, 47269 Duisburg
- 1337** Fr, 27.08.-10.12., außer 14.10., 21.10. | 17:00-17:45 | 14x € 98,- | Nicole Roller | Hallenbad Großenbaum; Großenbaumer Allee 176, 47269 Duisburg
- 1338** Fr, 27.08.-10.12., außer 14.10., 21.10. | 17:45-18:30 | 14x € 98,- | Nicole Roller | Hallenbad Großenbaum; Großenbaumer Allee 176, 47269 Duisburg
- 1339** Sa, 28.08.-11.12., außer 15.10., 22.10. | 11:30-12:15 | 14x € 98,- | Virginia Gierke-Schmitz, Dirk Schmidt | Hallenbad Großenbaum; Großenbaumer Allee 176, 47269 Duisburg
- 1340** Sa, 28.08.-11.12., außer 16.10., 23.10. | 12:15-13:00 | 14x € 98,- | Virginia Gierke-Schmitz, Dirk Schmidt | Hallenbad Großenbaum; Großenbaumer Allee 176, 47269 Duisburg

## Schwimmen lernen für Erwachsene (Kat. 2)

### Anfänger/innen

- 1341** Fr, 27.08.-10.12., außer 15.10., 22.10. | 17:00-17:45 | 14x € 112,- | Bianca Schulz | Hallenbad Großenbaum; Großenbaumer Allee 176, 47269 Duisburg
- 1342** Fr, 27.08.-10.12., außer 15.10., 22.10. | 17:45-18:30 | 14x € 112,- | Bianca Schulz | Hallenbad Großenbaum; Großenbaumer Allee 176, 47269 Duisburg

## Schwimmen lernen für Erwachsene (Kat. 2)

### Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- 1345** Fr, 27.08.-10.12., außer 15.10., 22.10. | 16:00-17:00 | 14x € 140,- | Bianca Schulz | Hallenbad Großenbaum; Großenbaumer Allee 176, 47269 Duisburg

## FitnessTrends

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

### AusdauerIntervall & KraftWorkout (Kat. 2)

**1402** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 17:00-18:00 | 14x € 77,-

**1403** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 18:00-19:00 | 14x € 77,-

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

### BodyAktivFitness (Kat. 2)

**1404** Di, 24.08.-14.12., außer 12.10., 19.10. | 19:05-20:35 | 15x € 98,- | n. n. | Squash- & Fitnesspark; Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

**1405** Mi, 25.08.-08.12., außer 13.10., 20.10., 01.12. 20:00-21:00 | 13x | € 72,- | Martina Drefert | Squash- & Fitnesspark; Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

**1406** Do, 02.09.-09.12., außer 14.10., 21.10., 11.11. 18:00-19:00 | 12x | € 67,- | Laura Cervik-Schäfer Jugendherberge Duisburg, Kruppstraße 9, 47055 Duisburg

**1407** Do, 26.08.-09.12., außer 14.10., 21.10. | 19:15-20:30 | 14x € 98,- | Ines Hanf | Squash- & Fitnesspark; Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

**1433** Di, 31.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 09:15-10:15 | 13x € 72,- | Jutta Haeger | Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

**1435** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 19:30-20:30 | 14x € 77,- | Andrea Dietel | Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

### BodyAktivFitness (Kat. 2)

#### inklusive Skigymnastik

**1420** Mo, 23.08.-29.11., außer 11.10., 18.10., 01.11. | 19:00-20:00 | 13x | € 67,- | Ines Hanf | Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

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



## BodyStyling (Kat. 9)

- 1408** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11.  
20:00-21:00 | 13x | € 72,- | Michaela Neils | Salvea St. Anna;  
Albertus-Magnus-Str. 33, 47249 Duisburg
- 1411** Mi, 25.08.-08.12., außer 13.10., 20.10., 01.12.  
19:00-20:00 | 13x | € 72,- | Martina Drefert | Squash- &  
Fitnesspark; Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1412** Do, 26.08.-02.12., außer 14.10., 21.10. | 18:00-19:00 | 14x  
€ 72,- | Bettina Twardy | Squash- & Fitnesspark; Lotharstr.  
222, 47057 Duisburg

## CardioWorkout & Shaping (Kat. 9)

- 1413** Mo, 23.08.-13.12., außer 11.10., 18.10., 01.11.  
18:00-19:00 | 14x | € 77,-
- 1414** Mi, 25.08.-08.12., außer 13.10., 20.10. | 18:00-19:00 | 14x  
€ 77,-  
Claudia Krajewski | Squash- & Fitnesspark;  
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

## CardioWorkout - "Frauen-Power" (Kat. 1)

- 1415** Mo, 23.08.-13.12., außer 11.10., 18.10., 01.11.  
17:00-18:00 | 14x | € 77,-
- 1416** Mi, 25.08.-08.12., außer 13.10., 20.10. | 17:00-18:00 | 14x  
€ 77,-  
Claudia Krajewski | Squash- & Fitnesspark; Lotharstr. 222,  
47057 Duisburg

## F.B.I. - Full Body Interval (Kat. 2)

- 1418** Di, 24.08.-07.12., außer 05.10., 12.10., 19.10. | 20:00-21:15  
13x | € 91,- | Sabine Gerth | Salvea St. Anna; Albertus-Mag-  
nus-Str. 33, 47249 Duisburg

## FitnessYoga (Kat. 2)

**1423** Do, 26.08.-09.12., außer 14.10., 21.10. | 17:35-18:35 | 14x  
€ 77,-

**1424** Do, 26.08.-09.12., außer 14.10., 21.10. | 18:40-19:40 | 14x  
€ 77,-

Sandra Müller | Schule Geibelstr.; Geibelstr. 41, 47057  
Duisburg

## Zumba® (Kat. 9)

**1431** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11.  
18:00-19:00 | 13x | € 85,- | Anja Niemann-Kremer | Sport-  
schule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

**1427** Di, 24.08.-07.12., außer 14.09., 21.09. | 17:00-18:00 | 14x  
€ 91,- | Essadya Oettel | Squash- & Fitnesspark; Lotharstr.  
222, 47057 Duisburg

**1428** Di, 24.08.-07.12., außer 14.09., 21.09. | 18:00-19:00 | 14x  
€ 91,- | Essadya Oettel | Squash- & Fitnesspark; Lotharstr.  
222, 47057 Duisburg

**1429** Fr, 20.08.-17.12., außer 10.09., 15.10., 22.10. | 17:00-18:00  
15x | € 98,- | Katja Blindenbacher | Squash- & Fitnesspark;  
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

**1430** Fr, 20.08.-17.12., außer 10.09., 15.10., 22.10. | 18:00-19:00  
15x | € 98,- | Katja Blindenbacher | Squash- & Fitnesspark;  
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

## Zumba®Fitness meets Bellydance (Kat. 9)

**1432** Mi, 25.08.-08.12., außer 29.09., 13.10., 20.10. | 19:00-20:00  
13x | € 85,- | Anja Niemann-Kremer | Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## Aerobic step für Fortgeschrittene (Kat. 4)

**1436** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 20:00-21:30 | 14x  
€ 91,- | Elke Saborowski | Sportschule Wedau; Friedrich-  
Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## Step & Style (Kat. 4)

**1437** Do, 26.08.-09.12., außer 30.09., 07.10., 14.10., 21.10.  
18:30-19:30 | 12x | € 67,- | Elke Saborowski | Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## Tae Bo (Kat. 2)

**1438** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 20:00-21:30 | 14x  
€ 91,- | Roland Goese | Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-  
Allee 10, 47055 Duisburg

## Athleticore (Kat. 2)

**1439** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 19:00-20:00 | 14x  
€ 77,- | Franziska Wentzler | Sportschule Wedau; Friedrich-  
Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## Fitness- & Skigymnastik (Kat. 2)

**1441** Mo, 23.08.-29.11., außer 11.10., 18.10., 01.11. | 19:00-20:30  
12x | € 78,- | Heike Vermöhlen | Mehrzweckhalle Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg

**1447** Do, 19.08.-09.12., außer 02.09., 30.09., 14.10., 21.10., 04.11.  
18:30-19:30 | 12x | € 61,- | Wolfgang Leidel | Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## FitnessYoga (Kat. 2)

**1442** Do, 26.08.-16.12., außer 14.10., 21.10., 28.10. | 19:30-21:00  
14x  
€ 97,- | Michaela Neils | Jugendherberge Sportpark Duisburg;  
Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

## I-Cycling (Kat. 2)

**1450** Mi, 25.08.-01.12., außer 29.09., 13.10., 20.10., 03.11.  
18:30-20:00 | 11x | € 108,-

**1451** Mi, 25.08.-01.12., außer 29.09., 13.10., 20.10., 03.11.  
20:00-21:30 | 11x | € 118,-  
Hugo van Lil | Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,  
47055 Duisburg



## Outdoor

Es gibt kein schlechtes Wetter – nur unpassende Kleidung. Wir sind immer draußen (1513 auch indoor)

### Walking (Kat. 1)

**1502** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 18:00-19:00 | 14x € 70,- | Annette Rosin | Wendehammer Regattabahn / Parallelkanal; Friedrich Alfred Str., 47055 Duisburg

**1504** Mi, 25.08.-08.12., außer 13.10., 20.10. | 17:30-18:30 | 14x € 70,- | Uschi Haupt | Sechs-Seen-Platte (gelbe Brücke); Kalkweg 262, 47279 Duisburg

### NordicWalking & SmoveyWalking (Kat. 1)

**1505** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11. | 11:30-12:30 | 13x | € 65,- | Uschi Haupt | Sechs-Seen-Platte (gelbe Brücke); Kalkweg 262, 47279 Duisburg

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

**1508** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11. | 17:00-18:30 | 13x | € 72,- | Heinz Radomski | BSA II; Kalkweg 153, 47055 Duisburg

### Walking (Kat. 1)

**1511** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 18:00-19:30 | 14x € 77,- | Michael Blomeier | Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

### Walking & Fitness (Kat. 1)

**1513** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 17:30-19:00 | 14x € 84,- | Petra Szabel | Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg





## ■ Entspannung

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

### Tai Chi Chuan (Kat. 7)

In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst e.V.

**1603** Fr, 27.08.-10.12., außer 15.10., 22.10. | 10:00-11:30 | 14x  
€ 84,- | Stefan Mehler | Seniorenzentrum Altenbrucher  
Damm; Altenbrucher Damm 8, 47249 Duisburg

### Tai Chi (Kat. 7)

**1609** Fr, 27.08.-10.12., außer 15.10., 22.10. | 17:00-18:00 | 14x  
€ 92,- | Salih Erhan | Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-  
Allee 10, 47055 Duisburg

### Qi Gong (Kat. 2)

**1605** Do, 26.08.-09.12., außer 30.09., 07.10., 14.10., 21.10.  
19:30-21:00 | 12x | € 78,- | Dietlinde Bouvier | Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

### Kinesiologie & Yoga (Kat. 2)

**1607** Do, 26.08.-09.12., außer 30.09., 07.10., 14.10., 21.10.,  
28.10. | 20:00-21:30 | 11x | € 72,- | Cornelia Staiber | Sport-  
schule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

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



## Yoga nach B.K.S. Iyengar (Kat. 9)

### Anfänger/innen

**1608** Di, 24.08.-07.12., außer 04.10., 11.10., 18.10. | 19:00-20:00  
14x | € 78,- | Sabine Gerth | Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33, 47249 Duisburg

### Erfahrene

**1444** Di, 24.08.-07.12., außer 05.10., 12.10., 19.10. | 18:00-19:00  
14x | € 78,- | Sabine Gerth | Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33, 47249 Duisburg

## Vinyasa Yoga - Bewegungsmeditation (Kat. 2)

**1465** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11. | 18:00-19:00  
13x | € 72,- | Nathalie Travnitschek | Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

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

## ■ 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

**1701** Mo, 23.08.-13.12., außer 11.10., 18.10., 01.11.  
18:45-20:15 | 14x | € 119,- | Janosch Brünjes | Kaufmännisches Berufskolleg Duisburg-Mitte; Carstanjenstraße 10, 47057 Duisburg

### Badminton (Kat. 10)

#### Technik lernen

**1712** Mi, 25.08.-08.12., außer 29.09., 13.10., 20.12., 03.11.  
18:30-20:00 | 12x | € 90,- | Franziska Wentzler | Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

#### Taktik & Spielen

**1714** Mi, 25.08.-08.12., außer 29.09., 13.10., 20.12., 03.11.  
20:00-21:30 | 12x | € 90,- | Franziska Wentzler | Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

### Boule / Petanque (Kat. 10)

In Kooperation mit dem SV Wanheim 1900 e.V.

**1703** Do, 02.09.-23.09. | 17:00-18:30 | 4x | € 20,-  
Günther Biermann | Boulodrome am Honnenpfad; Honnenpfad 64, 47249 Duisburg

### Volleyball (Kat. 10)

#### Trainieren & Spielen

**1705** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 20:30-22:00 | 14x  
€ 91,- | Michaela Kohlhaase | Schule Albert-Schweitzer-Str.; Albert-Schweitzer-Str. 64, 47259 Duisburg

### Squash (Kat. 6)

#### Technik lernen & Spielen

In Kooperation mit dem SRC Duisburg 1993 e.V.

**1706** Di, 24.08.-28.09. | 19:00-20:30 | 6x | € 59,-  
**1707** Di, 26.10.-30.11. | 19:00-20:30 | 6x | € 59,-  
Angelina Rodday | Squash- & Fitnesspark; Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

## Die Vielfalt des Sports

### Karate zum Kennen lernen (Kat. 4)

In Kooperation mit TuSpo Huckingen e.V.

**1805** Mi, 25.08.-08.12. | 17:30-19:00 | 16x | € 96,- | Eric Röhrig  
Schule Albert-Schweitzer-Str.; Albert-Schweitzer-Str. 64,  
47259 Duisburg

### Life Kinetik (Kat. 4)

**1817** Mi, 25.08.-29.09., | 18:00-19:30 | 6x | € 80,- | Carmen  
Feldmann | Ort wird noch bekannt gegeben

### KEN - DAO (Kat. 6)

Schwertkunst in Achtsamkeit

**1818** Fr, 03.09.-08.10., | 18:00-19:30 | 12x | € 53,- Rainer Wolf |  
Reinhard-und-Max-Mannesmann-Gymnasium; Am Ziegel-  
kamp 13-15, 47259 Duisburg

### Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (Kat. 4)

**1823** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11. | 19:00-  
20:00 | 13x | € 78,- | Bianca Heise | Sportschule Wedau;  
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

### Rock the Billy (Kat. 4)

Single-Tanz

**1825** Mo, 23.08.-06.12., außer 11.10., 18.10., 01.11.  
20:15-21:00 | 13x | € 59,- | Bianca Heise | Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

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

In Kooperation mit dem Turnerkreis Duisburg e.V.

**1213** Mo, 23.08.-06.12., außer 13.10., 18.10., 01.11.  
16:30-18:00 | 13x | € 65,- | Marion Weller | Schule  
Gneisenaustr.; Gneisenaustr. 251, 47057 Duisburg

### Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen (Kat. 1)

In Kooperation mit dem Bushido Dinslaken e.V. -

Tagesveranstaltungen

**1811** Sa, 04.09. | 14:30-17:30 | € 24,-

**1812** Sa, 02.10. | 14:30-17:30 | € 24,-

**1819** Sa, 13.11. | 14:30-17:30 | € 24,- | Michael Rituper  
Schule Geibelstr.; Geibelstr. 41, 47057 Duisburg



## ■ Sport und Erlebnisräume für die "Familienbande"

### Schwimmen lernen für Kinder (Kat. 6)

Informationen zu den Schwimmkursen erhalten Sie von Susanne Walther, Tel. 0203/3000880 oder per E-Mail an [walther@ssb-duisburg.de](mailto:walther@ssb-duisburg.de).

### Badminton für Kids, 10 - 14 Jahre (Kat. 6)

In Kooperation mit dem DSC Kaiserberg e.V.

**1924** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 16:45-18:15  
14x | € 32,- | Anna Pettau | Kaufmännisches Berufskolleg  
Duisburg-Mitte; Carstanjenstraße 10, 47057 Duisburg

### Fechten - Schnupperkurs für Kids, 8-14 Jahre (Kat. 6)

In Kooperation mit Eintracht Duisburg e.V., Fechtabteilung

**1928** Di u. Do, 07.09.-30.09. | 17:00-18:30 | 8x | € 42,-

**1929** Di u. Do, 02.11.-25.11. | 17:00-18:30 | 8x | € 42,-  
Philipp Gorray | BSA III; Margaretenstraße 18-20, 47055  
Duisburg

### Fußball trifft Kampfkunst (10 - 14 Jahre) (Kat. 6)

**1930** Mi, 25.08.-08.12., außer 29.09., 13.10., 20.10., 03.11.  
15:00-17:00 | 12x | € 84,- | Horst Nelles/Salih Erhan | Sport-  
schule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

### Fitness und Spiel mit Kleinkindern (1,5 - 3 Jahre) (Kat. 6)

Im Vordergrund steht spielerisches Erproben von Bewegungsformen und -abläufen. Mütter/Väter sollen aktiv die motorische Entwicklung ihrer Kinder unterstützen, sie erleben gemeinsam, dass Sport eine Menge Spaß macht und viele Lernerfolge (-erfahrungen) bringt. Dadurch fördern und steuern sie nachhaltig den späteren Entwicklungsprozess.

**1948** Di, 24.08.-07.12., außer 12.10., 19.10. | 17:00-18:00  
14x | € 77,- | Regina Schott | Schule Geibelstr.; Geibelstr. 41,  
47057 Duisburg

**1963** Mo, 23.08.-29.11., außer 11.10., 18.10., 01.11.  
10:00-11:00 | 12x | € 66,- | Elena Schumacher | Sportschule  
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

## InlineSkating (Kinder) (Kat. 6)

Alle Grundtechniken des Inline-Skatings werden vermittelt. Begonnen wird mit der Fallschule, dem Stoppen und Bremsen sowie der Vorwärtsfahrt. Später kommen Fahrtechniken wie Kurvenfahrten, Ausweichmanöver und Slalom fahren hinzu.

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

### Anfänger: Fahrspaß auf acht Rollen - Tagesveranstaltungen

**1932** Sa, 25.09. | 10:00-12:00 | € 18,- | Joachim Dodd

**1933** Sa, 09.10. | 10:00-12:00 | € 18,- | Frank Bauhaus

**1934** Sa, 13.11. | 10:00-12:00 | € 18,- | Joachim Dodd

**1938** Sa, 04.12. | 10:00-12:00 | € 18,- | Joachim Dodd  
Sporthalle Süd; Mündelheimer Str. 121, 47259 Duisburg

### Fortgeschrittene: Fahrspaß auf acht Rollen - "sicher fahren & bremsen" - Tagesveranstaltungen

**1935** Sa, 25.09. | 10:00-12:00 | € 18,- | Frank Bauhaus

**1936** Sa, 09.10. | 10:00-12:00 | € 18,- | Joachim Dodd

**1937** Sa, 13.11. | 10:00-12:00 | € 18,- | Frank Bauhaus

**1939** Sa, 04.12. | 10:00-12:00 | € 18,- | Frank Bauhaus  
Sporthalle Süd; Mündelheimer Str. 121, 47259 Duisburg



## Selbstbehauptung & -verteidigung, Kids/Teenies (Intensiv-Workshop) (Kat. 6)

### Ein Elternteil mit Kind, 6-8 Jahre - Tagesveranstaltungen In Kooperation mit dem Bushido Dinslaken e.V.

In diesen speziellen Kursen, zur Stärkung des Selbstvertrauens sowie Unterstützung der Zivilcourage, werden realitätsbezogene Befreiungs- und Verteidigungstechniken vorgestellt und trainiert, um sich in Notfallsituationen verteidigen zu können. Ebenfalls muss im Laufe des Trainings die Reaktion geschult werden, um bei einem Angriff die Reaktionszeit, vom ersten Schreck bis zum Handeln, herabzusetzen. Es wird ebenfalls vermittelt, wie An- oder Übergriffe vermieden werden können.

Bitte in bequemer Sportkleidung erscheinen!

Die Turnhalle befindet sich im Park neben der Kirche. Bitte den Gehwegen in den Park folgen.

**1946** Sa, 11.09. | 14:30-16:00 | € 18,-

**1947** Sa, 09.10. | 14:30-16:00 | € 18,-

**1950** Sa, 20.11. | 14:30-16:00 | € 18,-

Michael Rituper | Schule Geibelstr.; Geibelstr. 41, 47057 Duisburg

## Squash – Schnupperkurs für Kids & Teens (Kat. 6)

### In Kooperation mit dem SRC Duisburg 1993 e.V.

Squash ist eine sehr dynamische und sehr schnelle Sportart, bei der zwei Spieler abwechselnd einen kleinen Gummiball gegen eine Courtwand schlagen müssen, bevor der Gummiball den Boden zum zweiten Mal berührt. Dabei ist vor allem Schnelligkeit, Schlagtechnik, Ausdauer, Reaktion, Koordination und Spielwitz gefragt. Schläger und Getränke werden gestellt, bitte in Sportschuhen mit heller Sohle.

### Mädchen & Jungen bis 13 Jahre

**1949** Fr, 27.08.-01.10., außer | 17:30-19:00 | 6x | € 39,-

**1951** Fr, 29.10.-03.12., außer | 17:30-19:00 | 6x | € 39,-

Rainer Westphal | Squash- & Fitnesspark;  
Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

### Mädchen & Jungen von 14 bis 19 Jahren

**1709** Fr, 27.08.-01.10. | 19:00-20:30 | 6x | € 39,-

**1710** Fr, 29.10.-03.12. | 19:00-20:30 | 6x | € 39,-

Rainer Westphal | Squash- & Fitnesspark; Lotharstr. 222,  
47057 Duisburg

## Family in Balance (Kat. 7)

### Family in Balance – Austausch, Entspannung und Bewegung für Mama und Papa

Im Familienalltag hört die Action nie auf: Die hungrigen Kids kommen von der Schule - wehe das Mittagessen ist noch nicht fertig - danach geht's gemeinsam an die Hausaufgaben, anschließend noch schnell die Küche aufräumen und schon geht es weiter zum Fußballtraining, währenddessen noch ein kurzer Abstecher zum Einkaufen. Alle versorgt. Nur eine Person kommt dabei oft zu kurz: Du selbst!

Wann hast Du Dir das letzte Mal ein paar Stunden Auszeit nur für Dich genommen?

Mit "Family in Balance" möchten wir allen Mamas und Papas 3,5 Stunden "Me-Time" bieten - um sich mit anderen Eltern auszutauschen, Entspannungstechniken auszuprobieren, und in einer Sporteinheit mit Elementen aus Pilates und Yoga aktiv zu werden. Der Workshop wird im modernen Kursraum (bei schönem Wetter auch teilweise im "Garten") der Jugendherberge stattfinden. Das Programm findet ohne Kinder statt. Gerne könnt Ihr natürlich auch als Paar teilnehmen. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jeder und jede kann mitmachen. Genauere Infos zum Ablauf erhaltet Ihr bei Anmeldung in der Woche vor dem Workshop.

**1826** Di, 07.09. | 09:00-12:30 | € 35,-

**1827** Sa, 11.09. | 15:00-18:30 | € 35,-  
Louisa Schüttke | Jugendherberge Sportpark Duisburg;  
Kruppstr. 9, 47055 Duisburg





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

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

**3003** Fr, 12.11.-14.11. | 17:30-12:00 | Anzahlung € 50,-; 2-Bett-Zimmer "Klassik" pP € 219,-; DZ "Komfort" € 229,-; EZ "Komfort" € 269,-

Christiane Schwehm, Claudia Hendricks, | Sportschule Hennef; Sövenner Str. 60, 53773 Hennef

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



## ■ Die besonderen Sportreisen

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

#### Nur für erfahrene Skifahrer/innen

Erleben Sie mit uns im Januar 2022 eine dynamische Skiwoche im Winterparadies Südtirol!

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

Ausgangspunkt ist unser langjähriges 4-Sterne-Vertragshotel "Kronblick" in Kiens, nahe Bruneck. Eine exzellente Unterkunft, die zu vielen Verwöhmomenten 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)
- Koordinierung beim Skiverleih und Kauf der Skipässe
- Die Kurtaxe ist bereits im Reisepreis inkludiert

#### **Zusatzkosten:**

- Preis für 6-Tage-Skipass Dolomiti € 305,- (Für Senioren vor dem 27.6.1956 geboren € 275,-)
- 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** 22.01.-29.01.22 | Anreise Freitag Nacht, 21.1. um 23 Uhr  
Doppelzimmer, p.P. € 869,-; Einzelzimmer und Familienzimmer auf Nachfrage  
Volker Heese, Joachim Dodd, Frank Bauhaus, Marian Dembowiak



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

Eine Woche Fitness und Entspannung pur im Herbst 2021 auf Mallorca.

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

Das breit gefächerte Angebot umfasst Ausdauererlemente, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Walking und vieles mehr. Gemäß dem Motto "Finde heraus, was gut für dich ist!" entscheidest du wie viel du von dem täglichen Sportangebot nutzen möchtest. Entspannen kannst du dich im 4-Sterne-Hotel "Exagon Park". Die weitläufige Hotelanlage liegt direkt am Naturschutzgebiet und das Meer ist schnell über einen Privatweg zu erreichen, ideal als Ausgangsbasis für unsere gemeinsamen Aktivitäten.

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

### 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.
- Hinflug: 01.10.21 EW9590 (planmäßig D'dorf 11:05 Uhr)
- Rückflug: 07.10.21 EW9581 (planmäßig Palma 15:50 Uhr)

**3008** Fr, 01.10.-07.10.21 | 6 Tage | DZ p.P. € 849,-; EZ € 999,-;  
Sabine Gerth, Petra Schüttke

# SPORTBILDUNGSWERK NRW e.V.

**Außenstelle Stadtsportbund Duisburg e.V.**

## Geschäftsstelle

Bertaallee 8b · 47055 Duisburg

## Geschäftszeiten

Mo–Mi 8:00 - 16:00 Uhr

Do 8:00 - 15:30 Uhr

Fr 8:00 - 15:00 Uhr

(Mittagspause 12.00 - 12.30 Uhr)

## Telefonzeiten

8:30 - 15:30 Uhr

8:30 - 15:00 Uhr

8:30 - 14:30 Uhr

## Kursanmeldung

Susanne Walther Tel: 3000-880

Janine Kohls Tel: 3000-881

Dorothea Rosenberg Tel: 3000-883

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de

## SportBildungswerk-Team

Uwe Busch Außenstellenleiter (ehrenamtlich)

Stefan Marx Pädagogischer Leiter

Dorothea Rosenberg Pädagogische Mitarbeiterin

Susanne Walter Verwaltung

Janine Kohls Verwaltung

Konstantin Kramp Verwaltung Kanustation

## 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

Telefon: 0203-7381 769, Fax: 0203-7381 3769

E-Mail: bildungswerk@blsb-nrw.de

VR 1919 Amtsgericht Duisburg

Ust-IdNr: DE813879655

Redaktion: Dorothea Rosenberg, Stefan Marx,

Außenstelle SSB Duisburg

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

Informieren Sie sich auch gern 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 Geburtstagsereignisse



**Stadtssportbund**  
Duisburg



**Weitere Informationen unter**  
[www.sportangebote-duisburg.de](http://www.sportangebote-duisburg.de)  
[kramp@ssb-duisburg.de](mailto:kramp@ssb-duisburg.de)