

SPORTBILDUNGSWERK  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# AktivSommer 2022



Sportangebote im Sommer!

Stadtsportbund  
Duisburg



# SPORTBILDUNGSWERK NRW e.V.

Außenstelle Stadtsportbund Duisburg e.V.

## Geschäftsstelle

Bertaallee 8b · 47055 Duisburg

## Geschäftszeiten

Mo–Mi 8:00 - 16:00

Do 8:00 - 15:30

Fr 8:00 - 15:00

(Mittagspause 12:00 - 12:30)

## Telefonzeiten

8:30 - 15:30

8:30 - 15:00

8:30 - 14:30

## Kursanmeldung

Susanne Walther Tel: 3000-880

Janine Kohls Tel: 3000-881

Dorothea Rosenberg Tel: 3000-883

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de

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

## SportBildungswerk-Team

Uwe Busch Außenstellenleiter (ehrenamtlich)

Stefan Marx Pädagogischer Leiter

Dorothea Rosenberg Pädagogische Mitarbeiterin

Susanne Walther Verwaltung

Janine Kohls Verwaltung

## Bankverbindung

SportBildungswerk Duisburg · Sparkasse Duisburg

IBAN: DE46 3505 0000 0209 0001 81, BIC: DUISDE33XX

Gläubiger-ID: 70 013 00000 143239

## Impressum

Herausgeber: SportBildungswerk NRW e. V.

Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg

Vorstand: Sebastian Staats

E-Mail: [bildungswerk@blsb-nrw.de](mailto:bildungswerk@blsb-nrw.de)

VR 1919 Amtsgericht Duisburg

Ust-IdNr: DE813879655

Redaktion: Team SportBildungswerk Duisburg

Fotos: [istockphoto.com](http://istockphoto.com), [shutterstock.com](http://shutterstock.com),

Bilddatenbank Sportbildungswerk, Eigenarchiv

# Unser besonderes Buchungsmodell

*Finde heraus, was gut für dich ist!*

So können Sie den AktivSommer buchen:  
telefonisch 0203 3000 880/881/883 oder  
unter [sportbildungswerk@ssb-duisburg.de](mailto:sportbildungswerk@ssb-duisburg.de)

**Sie haben die Wahl:**

## Ein Kurs

Sie buchen einen kompletten Kurs.  
**2001-2006**

## Alle!

Vom 20.06. bis 05.08.2022 dürfen Sie an jeder Einheit des AktivSommers teilnehmen und zahlen für die Teilnahmekarte 90,- €.  
Angebotsnummer: **2009**

## 3 aus 125

Vom 20.06. bis 05.08.2022 können Sie aus allen angebotenen Sportstunden drei Stunden auswählen. Wählen Sie dreimal das gleiche Thema oder drei unterschiedliche Stunden. Oder Sie gehen mit zwei anderen netten Menschen zu einem Termin. Wir schicken Ihnen drei Eventbänder per Post, die Sie zum jeweiligen Stundenbeginn bei der Kursleitung abgeben. Alle Angebote finden Sie im AktivSommer-Stundenplan. 6 oder 9 Bänder sind natürlich auch möglich! 31,- € für 3 Einheiten.

Angebotsnummer: **2008**

**Folgende Kurse können auch mit Eventbändchen besucht werden:**

### Fit & Gesund

2001 | Do | 23.06. - 04.08. | 7 x | 10:00 - 11:30 Uhr | Sportschule Wedau | A. Neuburger | 56,- €

### Gesundheitsorientiertes Krafttraining

2002 | Di | 28.06. - 02.08. | 6 x | 18:30 - 20:00 Uhr | Sportschule Wedau | A. Neuburger | 48,- €

### Laufen leicht gemacht

2003 | Mi | 22.06. - 27.07. | 6 x | 18:00 - 19:00 Uhr | Freigelände Sportschule/Sportpark | A. Neuburger | 35,- €

### Rückengymnastik

2004 | Do | 23.06. - 28.07. | 6 x | 17:00 - 18:00 Uhr | Sportschule Wedau | E. Saborowski | 39,- €

## Tennis testen

2005 | Di | 28.06. - 02.08. | 6 x | 18:00 - 19:00 Uhr | Tennishalle Margaretenstr. | A. Neuburger | Staffelgebühr: 4 TN/1 Platz 120,- €, 8 TN/2 Plätze 75,- €

## Zumba

2006 | Di | 21.06. - 02.08. | 6 x | 18:00 - 19:00 Uhr | Squash- und Fitnesspark Lotharstraße | E. Oettel | 50,- €

## AktivSommer 2022 - 3 aus 125

Mo, 20.06.	Di 21.06.	Mi 22.06.	Do 23.06.	Fr 24.06.
10:30 - 12:00 <b>Inforunde zum Aktivsommer (mit Kaffee!)</b> Kanustation SBW-Team		10:00 - 11:00 <b>Entspannt in den Tag</b> Didi Bouvier Outdoor	10:00 - 11:30 <b>Fit &amp; Gesund K-Nr. 2001</b> Andreas Neuburger Sportschule, Judohalle	
	12:15 - 13:00 <b>Aquajogging</b> Dorothea Rosenberg DSV 98			
Nachmittags				
		16:30 - 17:30 <b>Gesund bleiben!</b> Andreas Neuburger Sportschule, Gym 2	16:00 - 17:00 <b>Kanu paddeln</b> Hans (Abu) Günther Kanustation, Bertaallee	17:00 - 17:45 <b>Tai Chi</b> Meister Salih Erhan Sportschule, Gym 2
17:00 - 17:45 <b>Hula Hoop</b> Dorothea Rosenberg Outdoor	17:00 - 18:00 <b>Zumba®</b> Essadya (Souad) Oettel Lotharstr. 222			17:30 - 18:30 <b>Zumba®</b> Katja Blindenbacher Lotharstr. 222
18:00 - 19:00 <b>Faszienpilates</b> Sandra Totzke Outdoor	18:00 - 19:00 <b>Zumba® K-Nr. 2006</b> Essadya (Souad) Oettel Lotharstr. 222	18:00 - 19:00 <b>Laufen leicht gemacht K-Nr. 2003</b> Andreas Neuburger Sportschule	18:00 - 19:00 <b>Qi Gong</b> Didi Bouvier Outdoor	
	19:00 - 20:00 <b>SUP-Einführung</b> Team Aloha, 25,- €			
		20:00 - 21:00 <b>I-Cycling</b> Hugo van Lil Sportschule, MZH 6		

Mo, 27.06.	Di, 28.06.	Mi, 29.06.	Do, 30.06.	Fr, 01.07.
09:30 - 10:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Helga Hambuch Sportschule, Gym 2	09:00 - 10:00 <b>Walken</b> Michael Blomeier Sportpark, Bettenturm		10:00 - 11:30 <b>Fit &amp; Gesund</b> <b>K-Nr. 2001</b> Andreas Neuburger Sportschule, Judohalle	
11:00 - 12:00 <b>I-Cycling</b> Hugo van Lil Sportschule, MZH 6	10:00 - 11:00 <b>Eine gute Figur!</b> Helga Hambuch Sportschule, Gym 2	11:00 - 12:00 <b>Schwimmvergnügen</b> Andreas Neuburger DSV 98		
	12:15 - 13:00 <b>Aquajogging</b> Dorothea Rosenberg DSV 98			
Nachmittags				
			15:00 - 17:00 <b>Golf-Einführung*</b> Team Golf & more Altenbrucher Damm 92a	
17:00 - 18:00 <b>Faszien in Form</b> Dorothea Rosenberg Sportschule, Gym 2	17:00 - 18:00 <b>Zumba®</b> Essadya (Souad) Oettel Lotharstr. 222	16:30 - 17:30 <b>In Shape</b> Anja Maria Widdra Sportschule, Gym 2	17:00 - 18:00 <b>Rücken aktiv</b> <b>K-Nr. 2004</b> Elke Saborowski Sportschule, Gym 2	17:30 - 18:30 <b>Zumba®</b> Katja Blindenbacher Lotharstr. 222
18:30 - 20:00 <b>Gesundheitsorient. Krafttraining</b> <b>K-Nr. 2002</b> Andreas Neuburger Sportschule Gym 1/ Kraftraum	18:00 - 19:00 <b>Zumba®</b> <b>K-Nr. 2006</b> Essadya (Souad) Oettel Lotharstr. 222	18:00 - 19:00 <b>Laufen leicht gemacht</b> <b>K-Nr. 2003</b> Andreas Neuburger Sportschule, Bettenturm	18:00 - 19:00 <b>Elkes Special</b> Elke Saborowski Sportschule, Gym 2	
	18:00 - 19:00 <b>Tennis testen</b> <b>K-Nr. 2005</b> Andreas Neuburger Margaretenstr. 27		18:15 - 19:45 <b>Stretch &amp; Relax</b> Anja Maria Widda Sportschule, Gym 1	
19:00 - 20:30 <b>Hatha Yoga</b> Uta Stolze Sportschule		19:30 - 20:30 <b>BodyAktiv</b> Martina Drefert Sportschule, Gym 2	19:00 - 20:00 <b>Leichtathletik-wie ging das noch?</b> Andreas Neuburger Margaretenstr. 20.   Sportabz. nach Abspr.	

Mo 04.07.	Di 05.07.	Mi 06.07	Do 07.07.	Fr 08.07
09:30 - 10:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Helga Hambuch Sportschule, Gym 2	09:00 - 10:00 <b>Walken</b> Michael Blomeier Sportpark, Bettenturm		10:00 - 11:30 <b>Fit &amp; Gesund</b> <b>K-Nr. 2001</b> Andreas Neuburger Sportschule, Judohalle	10:00 - 12:00 <b>Golf - Einführung*</b> Team Golf & more Altenbrucher Damm 92 a
	10:00 - 11:00 <b>Eine gute Figur!</b> Helga Hambuch Sportschule, Gym 2	11:00 - 12:00 <b>SUP-Aufbaustufe</b> Team Aloha 25,- €		
	12:15 - 13:00 <b>Aquajogging</b> Dorothea Rosenberg DSV 98			
Nachmittags				
	16:30 - 17:30 <b>Tabata</b> Dorothea Rosenberg Sportschule, Gym 1	16:30 - 17:30 <b>In Shape</b> Anja Maria Widdra Sportschule, Gym 2	17:00 - 18:00 <b>Rücken aktiv</b> <b>K-Nr. 2004</b> Elke Saborowski Sportschule, Gym 2	17:30 - 18:30 <b>Zumba®</b> Katja Blindenbacher Lotharstr. 222
	18:00 - 19:00 <b>Walken</b> Annette Rosin Sportpark, Wendehammer	18:00 - 19:00 <b>Laufen leicht gemacht</b> <b>K-Nr. 2003</b> Andreas Neuburger Sportschule, Bettenturm	18:00 - 19:00 <b>Minitrampolin</b> Elke Saborowski Sportschule, Gym 2	
18:30 - 20:00 <b>Gesundheitsorient. Krafttraining</b> <b>K-Nr. 2002</b> Andreas Neuburger Sportschule Gym 1/ Krafr.	18:00 - 19:00 <b>Tennis testen</b> <b>K-Nr. 2005</b> Andreas Neuburger Margaretenstr. 27	19:30 - 20:30 <b>BodyAktiv</b> Martina Drefert Sportschule, Gym 2	18:15 - 19:45 <b>Stretch &amp; Relax</b> Anja Maria Widdra Sportschule, Gym 1	
19:00 - 20:30 <b>Hatha Yoga</b> Uta Stolze Sportschule		19:30 - 20:30 <b>Schwimmvergnügen</b> Andreas Neuburger DSV 98	18:30 - 19:30 <b>Drachenboot</b> Hans (Abu) Günther Kanustation	

Mo 11.07.	Di 12.07.	Mi 13.07.	Do 14.07.	Fr 15.07.
09:30 - 10:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Helga Hambuch Sportschule, Gym 2	10:00 - 11:00 <b>Eine gute Figur!</b> Helga Hambuch Sportschule, Gym 2		10:00 - 11:30 <b>Fit &amp; Gesund</b> K-Nr. 2001 Andreas Neuburger Sportschule, Judohalle	
10:30 - 11:30 <b>Aktiv vorbeugen</b> Andreas Neuburger Sportschule, Gym 1	12:15 - 13:00 <b>Aquajogging</b> Dorothea Rosenberg DSV 98	12:00 - 13:00 <b>Schwimmvergnügen</b> Andreas Neuburger DSV 98		
Nachmittags				
	16:00 - 18:00 <b>Golf-Einführung*</b> Team Golf & more Altenbrucher Damm 92a	16:30 - 17:30 <b>In Shape</b> Anja Maria Widdra Sportschule, Gym 2		
	17:00 - 18:00 <b>Zumba®</b> Essadya (Souad) Oettel Lotharstr. 222	18:00 - 19:00 <b>Laufen leicht gemacht</b> K-Nr. 2003 Andreas Neuburger Sportschule, Bettenturm	17:00 - 18:00 <b>Rücken aktiv</b> K-Nr. 2004 Elke Saborowski Sportschule, Gym 2	
17:00 - 18:00 <b>I-Cycling</b> Hugo van Lil Sportschule, MZH 6	17:00 - 18:00 <b>Hula Hoop</b> Dorothea Rosenberg Sportschule, Gym 2			
18:30 - 20:00 <b>Gesundheitsorient. Krafttraining</b> K-Nr. 2002 Andreas Neuburger Sportschule Gym 1/Kraftr.	18:00 - 19:00 <b>Zumba®</b> K-Nr. 2006 Essadya (Souad) Oettel Lotharstr. 222	19:30 - 20:30 <b>BodyAktiv</b> Martina Drefert Sportschule, Gym 2	18:00 - 19:00 <b>Step &amp; Style</b> Elke Saborowski Sportschule, Gym 2	
	18:00 - 19:00 <b>Tennis testen</b> K-Nr. 2005 Andreas Neuburger Margaretenstr. 27		18:15 - 19:45 <b>Stretch &amp; Relax</b> Anja Maria Widda Sportschule, Gym 1	
19:00 - 20:30 <b>Hatha Yoga</b> Uta Stolze Sportschule		21:00 - 22:30 <b>SUP-Vollmond-Tour</b> Team Aloha 20,- €	19:00 - 20:00 <b>Walken</b> Michael Blomeier Sportpark, Bettenturm	

Mo 18.07.	Di 19.07.	Mi 20.07.	Do 21.07.	Fr 22.07.
10:30 - 11:30 <b>Aktiv vorbeugen</b> Andreas Neuburger Sportschule, Gym 2		09:30 - 10:30 <b>Pilates &amp; Stretch</b> Sandra Totzke Outdoor	10:00 - 11:30 <b>Fit &amp; Gesund K-Nr. 2001</b> Andreas Neuburger Sportschule, Judohalle	
	12:15 - 13:00 <b>Aquajogging</b> Dorothea Rosenberg DSV 98			
Nachmittags				
		16:30 - 17:30 <b>Gesund bleiben!</b> Andreas Neuburger Sportschule, Gym 2		
17:00 - 18:00 <b>Tabata</b> Dorothea Rosenberg Sportschule Gym 1	17:00 - 18:00 <b>Zumba®</b> Essadya (Souad) Oettel Lotharstr. 222		17:00 - 18:00 <b>Rücken aktiv K-Nr. 2004</b> Elke Saborowski Sportschule, Gym 2	
	18:00 - 19:00 <b>Zumba® K-Nr. 2006</b> Essadya (Souad) Oettel Lotharstr. 222	18:00 - 19:00 <b>Laufen leicht gemacht K-Nr. 2003</b> Andreas Neuburger Sportschule	18:00 - 19:00 <b>Minitrampolin</b> Elke Saborowski Sportschule, Gym 2	
18:30 - 20:00 <b>Gesundheitsorient. Krafttraining K-Nr. 2002</b> Andreas Neuburger Sportschule Gym 1/ Kraftraum	18:00 - 19:00 <b>Vinyasa Yoga</b> Nathalie Travnitschek Sportschule, Gym 2	19:00 - 20:00 <b>Zumba®</b> Anja Niemann-K. Sportschule, Gym 2	19:00 - 20:00 <b>Leichtathletik-wie ging das noch?</b> Andreas Neuburger Margaretenstr. 20   Sportabzeichen nach Absprache	
	18:00 - 19:00 <b>Tennis testen K-Nr. 2005</b> Andreas Neuburger Margaretenstr. 27			
19:00 - 20:30 <b>Hatha Yoga</b> Uta Stolze Sportschule				



Mo 25.07.	Di 26.07.	Mi 27.07.	Do 28.07.	Fr 29.07.
10:30 - 11:30 <b>Aktiv vorbeugen</b> Andreas Neuburger Sportschule, Gym 2		09:30 - 10:30 <b>Pilates &amp; Stretch</b> Sandra Totzke Outdoor	10:00 - 11:30 <b>Fit &amp; Gesund K-Nr. 2001</b> Andreas Neuburger Sportschule, Judohalle	10:00 - 11:30 <b>Gesund &amp; Leistungsfähig</b> Manu Nußbaum G. Lotharstr. 222
	12:15 - 13:00 <b>Aquajogging</b> Dorothea Rosenberg DSV 98			11:30 - 12:30 <b>Stability &amp; Kraft auf dem Gleichgewichtskissen</b> Manu Nußbaum G. Lotharstr. 222
Nachmittags				
16:00 - 17:00 <b>Faszien in Form</b> Dorothea Rosenberg Sportschule, Gym 2		16:30 - 17:30 <b>Gesund bleiben!</b> Andreas Neuburger Sportschule, Gym 2	17:00 - 19:00 <b>Dein Körper im Gleichgewicht</b> Anja Maria Widdra Sportschule, Gym 1	
	18:00 - 19:00 <b>Vinyasa Yoga</b> Nathalie Travnitschek Sportschule, Gym 2		17:00 - 18:00 <b>Rücken aktiv K-Nr. 2004</b> Elke Saborowski Sportschule, Gym 2	
18:30 - 20:00 <b>Gesundheitsorient. Krafttraining K-Nr. 2002</b> Andreas Neuburger Sportschule Gym 1/ Kraftraum	18:00 - 19:00 <b>Tennis testen K-Nr. 2005</b> Andreas Neuburger Margaretenstr. 27	18:00 - 19:00 <b>Laufen leicht gemacht K-Nr. 2003</b> Andreas Neuburger Sportschule	18:00 - 19:00 <b>Step &amp; Style</b> Elke Saborowski Sportschule, Gym 2	
		19:00 - 20:00 <b>Zumba®</b> Anja Niemann-K. Sportschule, Gym 2		

Mo 01.08.	Di 02.08.	Mi 03.08.	Do 04.08.	Fr 05.08.
9:00 – 10:30 <b>SUP-Tour</b> 6-Seen-Platte Team Aloha 20,- €		09:30 - 10:30 <b>Pilates &amp; Stretch</b> Sandra Totzke Outdoor	10:00 - 11:30 <b>Fit &amp; Gesund</b> K-Nr. 2001 Andreas Neuburger Sportschule, Judohalle	10:00 - 11:30 <b>Gesund &amp; Leistungs-fähig</b> Manu Nußbaum G. Lotharstr. 222
	12:15 - 13:00 <b>Aquajogging</b> Dorothea Rosenberg DSV 98			11:30 - 12:30 <b>Stability &amp; Kraft auf dem Gleichgewichtskissen</b> Manu Nußbaum G. Lotharstr. 222
Nachmittags				
	16:30 - 17:30 <b>Tabata</b> Dorothea Rosenberg Sportschule Gym 2		17:00 - 19:00 <b>Dein Körper im Gleichgewicht</b> Anja Maria Widdra Sportschule, Gym 1	
	18:00 - 19:00 <b>Vinyasa Yoga</b> Nathalie Travnitschek Sportschule, Gym 2		17:00 - 18:00 <b>Rücken aktiv</b> K-Nr. 2004 Elke Saborowski Sportschule, Gym 2	
18:00 - 19:00 <b>Faszienpilates</b> Sandra Totzke Outdoor	18:00 - 19:00 <b>Tennis testen</b> K-Nr. 2005 Andreas Neuburger Margaretenstr. 27	18:00 - 20:00 <b>Golf-Einführung*</b> Team Golf & more Altenbrucher Damm 92a	18:00 - 19:00 <b>Elkes Special</b> Elke Saborowski Sportschule, Gym 2	
18:30 - 20:00 <b>Gesundheitsorient. Krafttraining</b> K-Nr. 2002 Andreas Neuburger Sportschule Gym 1/ Kraftraum		19:00 - 20:00 <b>Zumba®</b> Anja Niemann-K. Sportschule, Gym 2		

\*Golf-Einführung: begrenzte Teilnehmerzahl, Voranmeldung notwendig.

# Weitere Angebote

Diese Angebote zählen nicht zum Aktivsommer.



## AquaFitness-Kurse

Im Tiefwasser! (beheiztes Außenbecken im DSV 98)

2036	Mo, 27.06. – 08.08.	7x	17:15 – 18:00	52,- €
2037	Mo, 27.06. – 08.08.	7x	18:00 – 18:45	52,- €
2038	Mi, 29.06. – 03.08.	6x	17:15 – 18:00	45,- €
2039	Mi, 29.06. – 03.08.	6x	18:00 – 18:45	45,- €
2040	Sa, 25.06. – 13.08. (außer 06.08.)	7x	10:40 – 11:25	52,- €
2041	Sa, 25.06. – 13.08. (außer 06.08.)	7x	11:30 – 12:15	52,- €
2042	Sa, 25.06. – 13.08. (außer 06.08.)	7x	12:20 – 13:05	52,- €

SportBildungswerk Aqua-Team



## Stand Up Paddling

Aloha, Masurenallee 302

SUP für Anfänger/innen

2047 | Di, 21.06., 19:00 – 20:00, 25,- €

SUP mit Vorkenntnissen (Verbesserung der Paddeltechnik)

2048 | Mi, 06.07., 11:00 – 12:00, 25,- €

SUP-Vollmond-Tour (mit Vorkenntnissen)

2049 | Mi, 13.07., 21:00 – 22:30, 20,- €

SUP-Tour über die 6-Seen-Platte (mit Vorkenntnissen)

2050 | Mo, 01.08., 09:00 – 10:30, 20,- €



### Tennis after work

2007 Di | 28.06. - 02.08. | 6 x | 19:00 - 20:30 | Tennishalle Margaretenstr. | A. Neuburger | 98,- €

### Sport im Park - kostenfreie Teilnahme

#### Rückenfit

Do | 30.06. - 04.08. | 18:00 - 19:00 | Treffpunkt: Parkplatz Biegerhof J. Dodd

#### Rückenfit & Entspannung

Di | 28.06. - 09.08. | 19:15 - 20:15 | DSV 98, Freigelände C. Krajewski

Und für die Kids unsere  
PIRATENCamps:



## Veranstaltungsorte

- **Aloha SUP-Station**  
Masurenallee 302,  
47055 Duisburg
- **Golf&More**  
Altenbrucher Damm 92a,  
47269 Duisburg
- **Kanustation Duisburg**  
Bertaallee 16,  
47055 Duisburg
- **Leichtathletikstadion**  
Margaretenstraße 20  
47055 Duisburg
- **Sportpark Duisburg  
(Outdoor)**  
Treffpunkt Bertaallee 8,  
47055 Duisburg
- **Sportschule Wedau**  
Friedrich-Alfred-Allee 10,  
47055 Duisburg
- **Squash und Fitnesspark**  
Lotharstraße 222,  
47057 Duisburg
- **Tennishalle**  
Margaretenstraße 27  
47055 Duisburg
- **Vereinsanlage DSV 98**  
Kruppstraße 26,  
47055 Duisburg