

# FerienFun für Kids – „So machen Ferien Spaß!“

[www.ferienfun-nrw.de](http://www.ferienfun-nrw.de)

## Inline-Skating – 5-Tage-CrashKurs, 6–11 Jahre

Das Wochenprogramm beinhaltet die fahrtechnischen Grundlagen sowie Brems- und Falltechniken. Es folgen situationsbezogene Spiel- und Übungsformen, um auch den Spaß auf den „acht Rollen“ zu gewährleisten! Für Anfänger und Kids mit Vorkenntnissen gleichermaßen gut geeignet. Eigene Ausrüstung ist erforderlich – natürlich gilt die Helmpflicht!

- |           |  |   |
|-----------|--|---|
| <b>01</b> | <b>Mo-Fr 17.7.-21.7.2017</b><br>16.00-17.30 Uhr<br>10 UStd. € 45,- | Inliner-Team SSB Duisburg<br>Sporthalle Süd, neben ALDI,<br>Mündelheimer Str. 121, Hüttenheim |
| <b>02</b> | <b>Mo-Fr 14.8.-18.8.2017</b><br>16.00-17.30 Uhr<br>10 UStd. € 45,- | Inliner-Team SSB Duisburg<br>Sporthalle Süd, neben ALDI,<br>Mündelheimer Str. 121, Hüttenheim |

## Piraten ahoi! – 5-TageCamp, 8–14 Jahre

Bei unseren Sommerferiencamps werden wir die Weltmeere im Sportpark Duisburg erkunden und auf Schatzsuche gehen. Neben Sport, Spiel und Spaß erleben die Jungpiraten große Abenteuer und müssen manche Prüfung absolvieren, um zum Ziel zu gelangen. Es warten viele Hindernisse, die umliegenden Gewässer müssen erkundet und manch wackelige Planke überwunden werden. Nach der Mittagsstärkung geht es dann abenteuerlustig weiter. Da es mit Kajaks, Canadiern und Drachenbooten auf's Wasser geht, müssen alle Kids natürlich schwimmen können. Unsere Oberpiraten werden Euch mit viel Spass und guter Laune durch die Woche begleiten!

- |           |   |
|-----------|---|
| <b>03</b> | <b>Mo-Fr 17.7.-21.7.2017</b> , 8.00-16.30 Uhr |
| <b>04</b> | <b>Mo-Fr 14.8.-19.8.2017</b> , 8.00-16.30 Uhr |
| <b>05</b> | <b>Mo-Fr 21.8.-26.8.2017</b> , 8.00-16.30 Uhr |
- jeweils € 120,- (Geschwisterkinder jeweils € 105,-)

**Kanustation Bertaallee 16**

im Sportpark Duisburg, gegenüber vom Wasserspielplatz!





## Survival Camp – 5 Tage Natur erleben, 8–14 Jahre

Das Survival-Camp lehrt die Stadtkinder, was sie zum Überleben in der Wildnis brauchen. Wir werden uns bei Tag und Nacht im Wald orientieren und ohne Streichhölzer und Feuerzeug ein Feuer machen. Außerdem üben wir den Umgang mit Jagdbogen und bauen eine Seilbrücke – und bevor es dunkel wird, errichten wir eine Notunterkunft für die Nacht. Zwischen unseren Abenteuern werden wir an der Kanustation mit einem Mittagessen versorgt. Da es mit Kajaks, Canadiern und Drachenbooten aufs Wasser geht, müssen alle Teilnehmer schwimmen können.

**07 Mo-Fr 7.8.-11.8.2017**, 8.00-16.30 Uhr  
€ 120,- (Geschwisterkinder jeweils € 105,-)

**Kanustation Bertaallee 16**

im Sportpark Duisburg, gegenüber vom Wasserspielplatz!

## SQUASH – richtig lernen & spielen

Squash ist eine sehr dynamische und sehr schnelle Sportart, bei der zwei Spieler abwechselnd einen kleinen Gummiball gegen eine Courtwand schlagen müssen, bevor dieser 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.)

**Kinder, 8–11 Jahre**

**08 Di 18.7.+25.7.2017 und  
Mi 26.7.+2.8.2017**  
10.00-11.30 Uhr  
4x € 36,-

Tony Maher  
Squash- & Fitnesspark,  
Lotharstraße 222, Neudorf

**Kinder, 12–14 Jahre**

**09 Di 18.7.+25.7.2017 und  
Mi 26.7.+2.8.2017**  
14.00-15.30 Uhr  
4x € 36,-

Tony Maher  
Squash- & Fitnesspark,  
Lotharstraße 222, Neudorf

# Sommerferienkurse 2017

## AquaFitness & AquaJogging

Kombi-Mix-Kurse im Flach- und Tiefwasser zur Stärkung des Herzkreislauf-Systems und zur Entlastung der Wirbelsäule – Schwimmkenntnisse werden vorausgesetzt!

### AquaFitness

- 10 Di 18.7.-22.8.2017** Marina Kuhnen, Aynur Aslan  
18.00-18.45 Uhr  
6x € 39,-  
Hallenbad Wanheim  
Düsseldorfer Landstraße 15
- 11 Di 18.7.-22.8.2017** Marina Kuhnen, Aynur Aslan  
18.50-19.35 Uhr  
6x € 39,-  
Hallenbad Wanheim  
Düsseldorfer Landstraße 15

### AquaJogging

- 12 Mi 19.7.-23.8.2017** Uschi Haupt  
18.00-18.45 Uhr  
6x € 42,-  
Hallenbad Wanheim,  
Düsseldorfer Landstraße 15
- 13 Mi 19.7.-23.8.2017** Uschi Haupt  
18.50-19.35 Uhr  
6x € 42,-  
Hallenbad Wanheim,  
Düsseldorfer Landstraße 15

## AquaFitness in Kooperation mit dem DSV 98

Outdoor-Kurs im beheizten Schwimmbad direkt am See  
„Fitness wie im Urlaub, bei frischer Luft und guter Laune!“

- 14 Mi 19.7.-23.8.2017** Eleni Ehlert  
17.15-18.00 Uhr  
6x € 42,-  
Inselbad DSV 98, Sportpark  
Duisburg, Kruppstraße 26
- 15 Mi 19.7.-23.8.2017** Eleni Ehlert  
18.00-18.45 Uhr  
6x € 42,-  
Inselbad DSV 98, Sportpark  
Duisburg, Kruppstraße 26
- 16 Sa 22.7.-26.8.2017** Eleni Ehlert, Aynur Aslan  
12.15-13.00 Uhr  
6x € 42,-  
Inselbad DSV 98, Sportpark  
Duisburg, Kruppstraße 26
- 17 Sa 22.7.-26.8.2017** Eleni Ehlert, Aynur Aslan  
13.00-13.45 Uhr  
6x € 42,-  
Inselbad DSV 98, Sportpark  
Duisburg, Kruppstraße 26

## Bauch, Beine & Po – „Sommer oho!“

Fetzige AerobicMoves & effektives MattenWorkout

- 18 Mo 17.7.-21.8.2017** Laura Cervik, Petra Schüttke  
17.00-18.00 Uhr  
6x € 33,-  
Squash- & Fitnesspark,  
Lotharstraße 222, Neudorf
- 19 Mi 19.7.-23.8.2017** Larissa Bleuel  
17.00-18.00 Uhr  
6x € 33,-  
Squash- & Fitnesspark,  
Lotharstraße 222, Neudorf



## BodyAktiv / CardioWorkout

Intensives Herzkreislauftraining und Muskelkräftigung, all inklusiv!

- |           |   |  |
|-----------|---|--|
| <b>20</b> | <b>Di 18.7.-22.8.2017</b><br>17.00-18.00 Uhr<br>6x € 33,- | Larissa Bleuel<br>Betriebsarztzentrum HKM,<br>Ehinger Straße 227, Huckingen                              |
| <b>21</b> | <b>Di 18.7.-22.8.2017</b><br>18.00-19.00 Uhr<br>6x € 33,- | Larissa Bleuel<br>Betriebsarztzentrum HKM,<br>Ehinger Straße 227, Huckingen                              |
| <b>22</b> | <b>Di 4.7.-22.8.2017</b><br>19.05-20.35 Uhr<br>8x € 48,-  | Heike Malessa<br>Squash- & Fitnesspark,<br>Lotharstraße 222, Neudorf                                     |
| <b>23</b> | <b>Mi 19.7.-23.8.2017</b><br>18.00-19.00 Uhr<br>6x € 33,- | Larissa Bleuel<br>Squash- & Fitnesspark,<br>Lotharstraße 222, Neudorf                                    |
| <b>24</b> | <b>Do 20.7.-24.8.2017</b><br>18.00-19.00 Uhr<br>6x € 33,- | Marina Kuhn, Claudia Krajewski<br>Squash- & Fitnesspark,<br>Lotharstraße 222, Neudorf                    |
| <b>25</b> | <b>Do 20.7.-24.8.2017</b><br>18.00-19.30 Uhr<br>6x € 36,- | Gabi Ruddat, Sabine Jahnke<br>Schwarzenberger Straße 147,<br>Rheinhausen, Eingang links<br>Rückertstraße |

## Gesund & Leistungsfähig ab 60+

Altersgemäß den Kreislauf fördern, den Rücken stabilisieren, die Muskeln trainieren

- |           |  |  |
|-----------|--|--|
| <b>26</b> | <b>Fr 7.7.-25.8.2017</b><br>10.30-12.00 Uhr<br>8x € 48,- | Manuela Goncalves, Sabine Gerth<br>Squash- & Fitnesspark,<br>Lotharstraße 222, Neudorf |
|-----------|--|--|

## Nordic Walking – gesund & gelenkschonend

Dynamisches Gehen mit Stockeinsatz, wirkt kreislaufsteigernd & kräftigend

- |           |   |  |
|-----------|---|--|
| <b>27</b> | <b>Di 18.7.-22.8.2017</b><br>18.00-19.00 Uhr<br>6x € 33,- | Uschi Haupt<br>Parkplatz Kammerstraße,<br>Tura 88, Neudorf               |
| <b>28</b> | <b>Mi 5.7.-16.8.2017</b><br>18.00-19.30 Uhr<br>7x € 42,-  | Werner Preuß<br>Parkplatz 2, Niederrhein-<br>Therme, Mattlerbusch, Fahrn |

# Sommerferienkurse 2017

## Pilates & more

Intensives Gymnastikprogramm, effektives Training für die Tiefenmuskulatur

- 29** Mo 17.7.-21.8.2017 Laura Cervik, Petra Schüttke  
18.00-19.15 Uhr Squash- & Fitnesspark,  
6x € 36,- Lotharstraße 222, Neudorf

## Rückenfit / Wirbelsäulengymnastik

Aktive Gesundheit zur Schonung und Kräftigung des Rückens

- 30** Do 20.7.-24.8.2017 Uschi Haupt  
18.00-19.00 Uhr Betriebsarztzentrum HKM,  
6x € 36,- Ehinger Straße 227, Huckingen

## RückenAktiv mit/an Kraftgeräten

- 31** Do 20.7.-24.8.2017 Uschi Haupt  
19.00-20.00 Uhr Betriebsarztzentrum HKM,  
6x € 36,- Ehinger Straße 227, Huckingen

## Rückenfit & Qigong

Gutes für den Rücken incl. wohltuende Feierabendentspannung

- 32** Di 18.7.-22.8.2017 Claudia Krajewski  
19.15-20.15 Uhr Inselbad DSV 98, Sportpark  
6x € 33,- Duisburg, Kruppstraße 26

## SmoveyWalking – intensives Gehen

Fördert die Fitness, erhöht die Sauerstoffaufnahme, wirkt kreislaufstabilisierend

- 33** Di 18.7.-22.8.2017 Uschi Haupt, **smovey**COACH  
17.00-18.00 Uhr Parkplatz Kammerstraße  
6x € 33,- Tura 88, Neudorf

## Yoga & Entspannung – zum Kennen lernen

Die TN lernen „gelassen zu entspannen“ – Wellness für Körper und Geist!

- 34** Mo 17.7.-21.8.2017 Uta Stolze, im „Freiraum“,  
19.00-20.30 Uhr Praxis Dr. Zurhelle, Mannes-  
6x € 48,- mannstraße 19, Hüttenheim
- 35** Di 18.7.-8.8.2017 Cornelia Schick  
17.00-18.00 Uhr Gym-Raum Jugendherberge,  
4x € 28,- Kruppstr. 9, Sportpark Wedau

Infotelefon: 0203 3000-880 · 0203 3000-881  
Online: [www.sportangebote-duisburg.de](http://www.sportangebote-duisburg.de)

## Yoga – outdoor! ... beim DSV 98

Outdoor-Kurs auf dem grünen Rasen am See

„Entspannung wie im Urlaub, bei frischer Luft und guter Laune!“

**36** Mo 10.7.-14.8.2017  
17.00-18.30 Uhr  
6x € 48,-

Kim Sternemann  
Inselbad DSV 98, Sportpark  
Duisburg, Kruppstraße 26

## FitnessYoga – dynamische Wellness für Körper & Geist

**37** Di 18.7.-22.8.2017  
18.00-19.30 Uhr  
6x € 36,-

Gabi Ruddat, Sabine Jahnke  
Schwarzenberger Straße 147,  
Rheinhausen, Eingang links  
Rückertstraße

**38** Mi 19.7.-23.8.2017  
19.00-20.00 Uhr  
6x € 33,-

Sandra Müller  
Gym-Raum Jugendherberge,  
Sportpark Wedau, Kruppstraße 9



## Zumba – LatinFitness & Dance



Mitreißende Tanzrhythmen fördern die persönliche Fitness  
„tanz dich fit!“

**39** Di 18.7.-22.8.2017  
17.00-18.00 Uhr  
oder

„Souad' Essadya Oettel  
Squash- & Fitnesspark,  
Lotharstraße 222, Neudorf

**40** 18.00-19.00 Uhr  
6x jeweils € 33,-

**41** Fr 21.7.-25.8.2017  
17.00-18.00 Uhr  
oder

„Souad' Essadya Oettel  
Squash- & Fitnesspark,  
Lotharstraße 222, Neudorf

**42** 18.00-19.00 Uhr  
6x jeweils € 33,-