



SPORTANGEBOTE FÜR DUISBURG

2. HALBJAHR 2025

www.sportangebote-duisburg.de



Stadt
sportbund
Duisburg



*Finde heraus,
was gut für dich ist!*

Herzlich willkommen beim SportBildungswerk Duisburg!

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für unser Angebot interessieren oder bereits Teilnehmer*in bei uns sind. In dieser Broschüre finden Sie über Altbewährtes auch wieder neue Kurse, die Abwechslung und Freude in den Alltag bringen.

Deshalb probieren Sie doch mal was Neues und besuchen unsere verschiedenen Tanzkurse, machen einen Stand-up-Paddling Grundkurs an der Regattabahn, gehen als frisch gebackene Mama mit Ihrem Baby gemeinsam zum Sport oder besuchen eine zweite Sportgruppe mit neuen Kursleiter*innen.

Neben den halbjährlich buchbaren Kursen können Sie auch Kurse mit nur einmaligen Terminen oder sogar Wochenendreisen / Wochenreisen buchen. So können Sie sich ganz individuell aussuchen, was zu Ihnen und Ihrem Alltag am besten passt.

Schauen Sie also einfach mal in unser Sportprogramm und entdecken das abwechslungsreiche Angebot.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen sehr gerne am Telefon oder per E-Mail zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Sommerzeit und freuen uns auf ein aktives zweites Halbjahr in 2025.

Sportliche und herzliche Grüße
Ihr Team vom Sportbildungswerk Duisburg



Inhaltsverzeichnis

■ Was uns wichtig ist.....	2
■ Unsere neuesten Kursangebote.....	4
■ Qualifizierung im Sport.....	6
■ Ferienbetreuung im Sportpark Duisburg.....	7
■ Prävention.....	8
■ Betriebliche Gesundheitsförderung.....	13
■ Fit im Alter.....	14
■ Entspannung.....	18
■ RückenFitness & Co.....	20
■ AquaFitness & Co.....	23
■ Fitness-Trends.....	26
■ 10 Jahre AktivSommer.....	34
■ Kanustation Duisburg.....	35
■ Die Vielfalt des Sports.....	36
■ SBW Sportbund-Reisen.....	39
■ Sport für die ganze Familie.....	40
■ Abenteuer-Tag 2025.....	45



Buchung

Alle Kursangebote können Sie per E-Mail, Telefon oder ganz bequem online unter www.sportangebote-duisburg.de ab dem 11.06.2025 buchen.

+++ Unsere neuen



Stand-Up-Paddling (SUP) für Einsteiger
Seite 36

Ganzkörper und Fitness-training 45+
Seite 28



Let's Dance
Seite 29

Line Dance und Shuffle Dance
Seite 30



Besten Kurse +++



**Dance-Mix
für Kids**
Seite 44

**Mommy
Fitness &
Flexy Mum**
Seite 40



**Schwimmen
lernen für
Erwachsene &
Kinder**
Seite 45



**Zumba®
Special**
Seite 30





ENGAGIERE DICH IM SPORT!

Egal ob du dir als Schüler*in ein bisschen Taschengeld dazuverdienen willst, als Trainer*in deiner Kinder aktiv werden möchtest oder mit dem Renteneintritt eine neue Herausforderung suchst.

Trainer*in, Kursleiter*in oder Sporthelfer*in ist eine super Sache und bringt dich als Sportler*in und Mensch weiter!



Du möchtest mit einer Qualifizierung im Sport durchstarten? Rufe uns sehr gerne an. Gemeinsam machen wir einen Plan und stellen den Kontakt zu den Kolleg*innen vom Stadtsportbund für die Ausbildung her.

Ansprechpartnerin:

Meike Gottfried

0203 / 3000-880

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de



FERIENBETREUUNG IM SOMMER

Für Kids von 8 bis 14 Jahren

Gemeinsam richten wir unser Camp an der Kanustation im Sportpark Duisburg ein: Drachenboot, XXL-SUPs, Kanu, Kajak, Floß- und Hüttenbau, Schatzsuche, Lagerfeuer, Schwimmen und noch viele weitere Abenteuer werden wir zusammen erleben. Für ein Mittagessen an Deck ist natürlich gesorgt!

Für Rückfragen stehen wir euch sehr gerne zur Verfügung. Alle Angebote werden von unseren qualifizierten Kursleitern durchgeführt!

Alle Termine auf einen Blick gibt es auf S. 46



Kanustation Duisburg

Bertaallee 16, 47055 Duisburg

Ansprechpartner:

Frank Chavier

Tel: 0203 / 3000-883

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de



■ 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, 04.09.–04.12. | 18:30–19:30 | 12x | € 114,- **Q**

1030 Do, 04.09.–04.12. | 19:30–20:30 | 12x | € 114,- **Q**

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

1033 Mo, 01.09.–01.12. | 09:00–10:00 | 12x | € 114,- **Q**

1034 Mo, 01.09.–01.12. | 10:00–11:00 | 12x | € 114,- **Q**

Uschi Haupt | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 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, 29.09.–01.12. | 18:30–20:00 | 10x | € 110,- **Q**

1047 Mi, 01.10.–03.12. | 10:30–12:00 | 10x | € 110,- **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, 02.10.–04.12. | 18:00–20:00 | 10x | € 150,- 
Andreas Neuburger | Mehrzweckhalle & Krafraum,
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, 29.09.–01.12. | 17:15–18:15 | 10x | € 85,- 
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, 02.10.–04.12. | 10:00–11:30 | 10x | € 110,- 
Andreas Neuburger | Judohalle, 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.

Ihre Ansprechpartnerin:

Larissa Rudolph

0203 / 3000-883

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de

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, 18.09.–04.12. | 18:00–19:00 | 10x | € 95,- 
Christiane Schwehm | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

Intensiv

1063 Do, 18.09.–04.12. | 19:00–20:00 | 10x | € 95,- 
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, 29.09.–01.12. | 10:00–11:30 | 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

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen (Kat. 2)

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, 19.09.–12.12. | 17:45–18:45 | 10x | € 95,- 

1003 Fr, 19.09.–12.12. | 19:00–20:00 | 10x | € 95,- 
Martina Müser–Schütte | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg

HathaYoga (Kat. 2)

Für Anfänger*innen geeignet

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.

1013 Mo, 15.09.–01.12. | 19:15–20:45 | 12x | € 126,- 
Uta Stolze | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau;
Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

1017 Mi, 03.09.–03.12. | 17:00–18:00 | 12x | € 96,-

1018 Mi, 03.09.–03.12. | 18:00–19:00 | 12x | € 96,-
Marianne Wilms | Fitnessraum, Jugendherberge
Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

HathaYoga für Langschläfer (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.

1014 Mi, 03.09.–03.12. | 11:00–12:30 | 12x | € 126,- 
Uta Stolze | Fitnessraum, Jugendherberge Sport-
park Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

Hatha Yoga – 55 plus (Kat. 2)

Ziel von Yoga ist es, sich selbst und die eigene Kraft zu spüren. Durch Schulung des achtsamen Umgangs mit dem Körper und dem Atem kommen Gedanken und Geist zur Ruhe. Es entsteht ein Raum der Stille, um sich selbst zu spüren und die eigene Kraft neu zu entdecken, die Veränderung bewirken kann. Diese Kraft führt zu mehr Gelassenheit, Lebendigkeit und Lebensfreude, aber auch dazu, das eigene Leben klarer und deutlicher wahrzunehmen.

1021 Mo, 15.09.–01.12. | 15:30–16:30 | 10x | € 90,-
Claudia Knippert | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

Herbst-feriencamp

13. - 17. Oktober 2025

8:00 - 13:00 Uhr

60 €

**JETZT
ANMELDEN:**



**Sportjugend
Duisburg**
im Stadtsportbund Duisburg e.V.



MACH DEIN TEAM FIT FÜR DIE ZUKUNFT!

Betriebliche Gesundheitsförderung
mit dem SportBildungswerk NRW
und dem Stadtsportbund Duisburg

Sie möchten die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter*innen stärken? Sehr gerne begleiten wir Ihr Unternehmen mit unserer Expertise sowie zielgerichteten und individuellen Lösungen zu einem motivierten und gesunden Arbeiten!

- 
- ▶ Diagnostik & Analyse
 - ▶ Workshops & Teambuilding Events
 - ▶ Monatliche Teamchallenges
 - ▶ Individuelle Kursangebote
 - ▶ Aktive Pause (digital oder in Präsenz)
 - ▶ Gesundheitstag
 - ▶ Bildungsurlaub
 - ▶ Mitarbeiter Benefit-Programm



Lassen Sie uns gemeinsam Ihre **individuellen BGF-Maßnahmen für Ihre Mitarbeiter*innen** gestalten! Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie gerne!

Ihr Ansprechpartner:

Stefan Marx

0203 / 3000-882

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de



Fit im Alter

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

Sportliche Gesundheitsförderung 55+

(Kat. 2)

Mit abwechslungsreichen Spiel- und Bewegungsformen sowie Grundlagen der Entspannungstechniken werden die Abwehrkräfte gefördert und die Widerstandsfähigkeit verbessert.

1221 Mo, 15.09.–01.12. | 18:30–19:30 | 12x | € 90,-
Achim Stenger | Mehrzweckhalle 6, Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

Fitnessstraining 55+ (Kat. 2)

Es werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit durch verschiedene Übungen mit und ohne Geräte sowie mit und ohne Musik trainiert.

1206 Do, 04.09.–04.12. | 18:30–19:30 | 12x | € 90,-
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, 03.09.–03.12. | 18:45–20:15 | 12x | € 102,-
Petra Szabel | Outdoor/Sportpark/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 Mo, 25.08.–01.12. | 10:00–11:00 | 15x | € 112,-

1213 Di, 26.08.–02.12. | 10:00–11:00 | 15x | € 112,-

Angelika Schacht-Wilhelmi | Gymnastikhalle 2,
Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg

Gesund & Leistungsfähig – Fitnessstraining

60+ (Kat. 3)

Indoor

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

1204 Fr, 05.09.–05.12. | 10:00–11:30 | 11x | € 88,-

1205 Fr, 05.09.–05.12. | 11:30–13:00 | 11x | € 88,-

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

1207 Di, 07.10.–02.12. | 10:15–11:15 | 9x | € 63,-

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

Mobilisation & Nordic Walking (Kat. 3)

Outdoor

Das intensive Gehen ist die Basis für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem! Die Ausdauer wird langsam aber stetig verbessert. Gleichzeitig wird durch die geringe Belastung der Gelenke, Bänder, Sehnen und der Wirbelsäule das Verletzungsrisiko deutlich verringert. Daher auch für Teilnehmer aller Altersgruppen geeignet! Abgerundet wird dieses Programm mit Übungen zur Mobilisation.

Bitte bringen Sie eigene Stöcke mit!

1508 Mi, 03.09.–03.12. | 10:00–11:30 | 12x | € 84,-

Heinz Radomski | Sportpark Duisburg – Dreieckswiese; Bertaallee, 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!

1219 Do, 04.09.–09.10. | 17:00–18:00 | 6x | € 36,-

1220 Do, 30.10.–04.12. | 17:00–18:00 | 6x | € 36,-

Marion Weller | Turnhalle, Turnhalle Gertrud-Bäumer-Berufskolleg; Eingang Kammerstr., 47057 Duisburg

Aktiv & Gesund – Frauen ab 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, 03.09.–03.12. | 14:30–16:00 | 12x | € 84,-

Lydia Laför | Gymnastikraum, BSA III; Margaretenstraße 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, 01.09.–01.12. | 09:30–11:00 | 12x | € 90,-

Frank Hollenberg | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1203 Mi, 03.09.–03.12. | 16:30–17:30 | 12x | € 84,-

Gaby Ruddat | Turnhalle, Schule Tonstr. 16, 47058 Duisburg

1218 Do, 04.09.–04.12. | 09:00–10:00 | 12x | € 78,-

Adelheid Boesner | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Sitzgymnastik für Senioren (Kat. 3)

Körperliche Aktivität hilft bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Dieses Angebot richtet sich an Damen und Herren von 60 bis 80plus. Das Erwärmen und Mobilisieren aller Gelenke findet im Stand oder im Sitz statt. Mit dem Stuhl als Hilfsmittel werden Übungen zur Kräftigung durchgeführt. Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit werden verbessert. Zusammen stärken alle Übungen den Körper und Geist, erhalten die Selbstständigkeit und Spaß macht es auch!

1210 Fr, 19.09.–05.12. | 10:00–11:00 | 9x | € 63,-
Ulrike Stoppel-Oles | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Ausgleichsgymnastik (Kat. 3)

Gesundheit ist der dominierende Wunsch des Menschen. Die Schutzfaktoren körperliche Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie seelische Gesundheit werden durch Bewegungsaktivitäten gefördert. Im Vordergrund steht hier die Ausdauer. Grundlagen zu Training, Koordination, Material u. a. erlernt.

1051 Mi, 01.10.–03.12. | 18:00–19:00 | 10x | € 80,-
Andreas Neuburger | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Gesund & Vital ab 60+ (Kat. 3)

Ein wohldosiertes Kräftigungsprogramm – abgestimmt auf die Bedürfnisse der älteren TN – mit kreislauffördernden Einheiten, kräftigend und koordinativ, funktionell und rückengerecht, incl. Entspannungsübungen.

1222 Mo, 01.09.–01.12. | 17:00–18:30 | 12x | € 90,-
Heinz Radomski | Turnhalle Gitschinerstr. 107, 47053 Duisburg

Body, Brain & Fun Workshop (Kat. 3)

Ungewöhnliche Bewegungsaufgaben kombinieren wir mit leichtem Gehirnjogging und sehr viel Spaß. Garantiert für jedes Alter geeignet.

1223 Sa, 27.09. | 09:30–11:30 | 1x | € 20,-

1224 Sa, 15.11. | 09:30–11:30 | 1x | € 20,-
Angelika Schacht-Wilhelmi | Gymnastikhalle 2, 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.

Hatha Yoga (Kat. 2)

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

1612 Mi, 17.09.–03.12. | 16:30–18:00 | 7x | € 74,-
Cornelia Staiber | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

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, 01.09.–01.12. | 19:00–20:00 | 12x | € 96,-
Nathalie Nikolaus | Fitnessraum, Jugendherberge
Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

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

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, 04.09.–04.12. | 19:30–21:00 | 9x | € 77,-
Cornelia Staiber | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

Tai Chi und Qi Gong – sanfte Stressbewältigung im Park (Kat. 7)

In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst

1603 Fr, 29.08.–10.10. | 11:00–12:15 | 6x | € 48,-
Outdoor Biegerpark, Treffpunkt Pavillon

Tai Chi und Qi Gong (Kat. 7)

In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

1604 Do, 04.09.–09.10. | 20:15–21:30 | 6x | € 48,-

1606 Do, 30.10.–04.12. | 20:15–21:30 | 6x | € 48,-
Turnhalle, Schule Albert–Schweitzer–Str. 64,
47259 Duisburg

Qi Gong für Frauen (Kat. 2)

Für Frauen

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

1608 Mi, 03.09.–08.10. | 19:00–20:00 | 6x | € 36,-

1609 Mi, 29.10.–03.12. | 19:00–20:00 | 6x | € 36,-
Anja Küppers | Turnhalle Kultur– und Freizeit–
zentrum Schwarzenberger Str. 147, 47226 Duisburg



■ RückenFitness & Co.

Mobilisation, Kräftigung und Entspannung – alles für einen gesunden Rücken

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

(Kat. 2)

- 1140** Mo, 06.10.–01.12. | 10:00–11:00 | 9x | € 63,- | Marian Dembowiak | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg
- 1107** Mo, 01.09.–01.12. | 19:00–20:00 | 12x | € 90,- | Simone Annen | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg
- 1108** Di, 02.09.–02.12. | 09:00–10:00 | 12x | € 96,-
- 1109** Di, 02.09.–02.12. | 10:00–11:00 | 12x | € 96,- | Petra Braß | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg
- 1112** Di, 02.09.–02.12. | 10:00–11:00 | 12x | € 84,-
- 1113** Di, 02.09.–02.12. | 11:00–12:00 | 12x | € 84,- | Ulrike Stempel–Oles | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg
- 1136** Do, 28.08.–04.12. | 17:00–18:00 | 12x | € 90,- | Elke Saborowski | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg
- 1137** Do, 04.09.–04.12. | 10:00–11:00 | 12x | € 84,- | Frank Hollenberg | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

Rücken Spezial (Kat. 2)

Wer kennt es nicht? Fehlbelastungen, monotone Bewegungsabläufe sowie zu langes Sitzen können zu Rückenschmerzen führen; die Muskulatur verkrampft oder verhärtet. Funktionelle und optimierte Übungen in Form von Kräftigung und Dehnung sowie Stabilisierung und Mobilisierung wirken dem entgegen.

1433 Di, 23.09.–02.12. | 17:00–18:00 | 8x | € 60,-
Heinz Lünsch | Mehrzweckhalle 6, 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, 15.09.–01.12. | 16:30–17:30 | 9x | € 72,-
Sandra Totzke | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau ; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

1123 Mo, 01.09.–01.12. | 17:00–18:00 | 12x | € 96,-
Sabine Gerth | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg

1125 Mo, 01.09.–08.12. | 19:00–20:15 | 12x | € 102,-

1126 Di, 02.09.–09.12. | 09:00–10:00 | 12x | € 96,-
Petra Schuettke | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1127 Di, 02.09.–02.12. | 11:00–12:00 | 12x | € 96,-
Petra Braß | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg

1133 Mi, 01.10.–03.12. | 17:45–18:45 | 10x | € 75,-
Dorothea Rosenberg | Gymnastikhalle 1, Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

1128 Do, 25.09.–04.12. | 17:00–18:00 | 11x | € 88,-
Bettina Twardy | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Körper und Faszien in Form (Kat. 2)

Dieser Kurs vereint verschiedene Richtungen der Bewegungsformen (Pilates, Streichung, Cardio- & funktionelle Kräftigungsübungen). Die Faszien gewinnen an Flexibilität und Speicherkapazität, die Muskulatur erfährt eine sanfte Kräftigung, was die Körperform verbessert. Zufrieden und mit einem guten Gefühl beenden wir die Stunde.

1135 Di, 30.09.–02.12. | 10:00–11:00 | 10x | € 75,-
Dorothea Rosenberg | Judohalle, 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.

1131 Di, 02.09.–02.12. | 18:30–20:00 | 12x | € 108,-
Werner Kremer | Kraftraum, Sportschule Wedau;
Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

Wir beraten Sie
auch gerne bei der
Auswahl des richtigen
Kurses telefonisch unter
0203 3000 88 0



AquaFitness & Co.

Bewegungsangebote im Flach- oder Tiefwasser und Schwimmen lernen

Aquagymnastik (Kat. 2)

Alle Kurse finden im Flachwasser statt.

- 1303** Di, 02.09.-02.12. | 16:00-17:00 | 12x | € 102,-
Birgit Otten | Lehrschwimmbecken, Buchholzer
Waldschule; Sittardsberger Allee 283, 47249
Duisburg
- 1301** Mi, 10.09.-03.12. | 14:00-14:45 | 11x | € 94,-
- 1302** Mi, 10.09.-03.12. | 14:45-15:30 | 11x | € 94,-
Angelika Wiebels | Lehrschwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1304** Do, 04.09.-04.12. | 14:10-14:55 | 12x | € 102,-
- 1305** Do, 04.09.-04.12. | 15:00-15:45 | 12x | € 102,-
Franziska Warg | Lehrschwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

AquaFitness (Kat. 2)

- 1319** Di, 02.09.-02.12. | 14:00-14:45 | 12x | € 102,-
- 1322** Di, 02.09.-02.12. | 14:45-15:30 | 12x | € 102,-
- 1323** Di, 02.09.-02.12. | 15:30-16:15 | 12x | € 102,-
Uschi Haupt | Schwimmbecken, Hallenbad Wan-
heim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1324** Di, 02.09.-02.12. | 18:15-19:00 | 12x | € 102,-
- 1325** Di, 02.09.-02.12. | 19:05-19:50 | 12x | € 102,-
Birgit Otten | Lehrschwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

- 1327** Di, 02.09.–02.12. | 18:15–19:00 | 12x | € 102,-
- 1328** Di, 02.09.–02.12. | 19:05–19:50 | 12x | € 102,-
Carlos Guzman | Lehrschwimmbecken, Hallenbad
Memelstr. 70–72, 47057 Duisburg
- 1329** Mi, 03.09.–03.12. | 19:00–19:45 | 12x | € 102,-
- 1330** Mi, 03.09.–03.12. | 19:50–20:35 | 12x | € 102,-
Sorin Jianu | Lehrschwimmbecken, Hallenbad
Memelstr. 70–72, 47057 Duisburg

Gesunde Bewegung mit Aqua jogging

(Kat. 2)

Schwimmkenntnisse erforderlich, Tiefwasser!

- 1320** Mo, 01.09.–01.12. | 19:00–19:45 | 11x | € 99,-
- 1321** Mo, 01.09.–01.12. | 19:50–20:35 | 11x | € 99,-
Eleni Ehlert | Bürgerbecken, Hallenbad Toeppersee;
Bergheimer Str. 101, 47239 Duisburg
- 1333** Mi, 03.09.–03.12. | 19:00–19:45 | 12x | € 102,-
- 1334** Mi, 03.09.–03.12. | 19:50–20:35 | 12x | € 102,-
Uschi Haupt | Schwimmbecken, Hallenbad Wan-
heim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1335** Do, 04.09.–04.12. | 16:30–17:15 | 12x | € 102,-
- 1336** Do, 04.09.–04.12. | 17:15–18:00 | 12x | € 102,-
Sandra Niedzwiedz | Schwimmbecken, Hallenbad
Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33, 47059 Duisburg
- 1339** Sa, 06.09.–29.11. | 11:30–12:15 | 9x | € 77,-
- 1340** Sa, 06.09.–29.11. | 12:15–13:00 | 9x | € 77,-
Virginia Gierke-Schmitz | Schwimmbecken,
Hallenbad Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33, 47059
Duisburg

Schwimmen lernen für Erwachsene (Kat. 2)

Anfänger*innen, im Flachwasser

1345 Do, 28.08.–02.10. | 16:30–17:15 | 6x | € 57,-

1346 Do, 28.08.–02.10. | 17:15–18:00 | 6x | € 57,-

Bianca Schulz | Lehrschwimmbecken, Hallenbad Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33, 47059 Duisburg

1341 Fr, 29.08.–26.09. | 15:30–16:15 | 5x | € 47,-

1342 Fr, 29.08.–26.09. | 16:15–17:00 | 5x | € 47,-

Bianca Schulz | Lehrschwimmbecken, Hallenbad Obermeiderich; Neumühler Straße 80, 47138 Duisburg

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Wir starten mit der Wassergewöhnung im Tiefwasser.

1343 Fr, 05.09.–12.12. | 15:30–16:15 | 12x | € 114,-

Niels Poth | Schwimmbecken, Hallenbad Obermeiderich; Neumühler Straße 80, 47138 Duisburg

Für Fortgeschrittene

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

1344 Fr, 05.09.–12.12. | 16:15–17:00 | 12x | € 114,-

Niels Poth | Schwimmbecken, Hallenbad Obermeiderich; Neumühler Straße 80, 47138 Duisburg

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



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, 01.09.–01.12. | 17:00–18:00 | 12x | € 90,-
Larissa Rudolph | Mehrzweckhalle 5, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

BodyAktivFitness (Kat. 2)

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

1407 Mo, 01.09.–01.12. | 18:00–19:00 | 12x | € 90,-
Simone Annen | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

1435 Di, 02.09.–02.12. | 19:00–20:00 | 12x | € 90,-
Andrea Dietel | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

1405 Mi, 03.09.–10.12. | 20:00–21:00 | 19x | € 90,-
Martina Drefert | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1406 Do, 04.09.–04.12. | 18:00–19:00 | 12x | € 90,-
N. N. | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

Inklusive Skigymnastik

1420 Mo, 01.09.–01.12. | 19:00–20:00 | 10x | € 90,-
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, 01.09.–08.12. | 20:00–21:00 | 13x | € 104,-
Michaela Neils | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg

1411 Mi, 03.09.–10.12. | 19:00–20:00 | 12x | € 90,-
Martina Drefert | Gymnastikraum, Squash– &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1412 Do, 25.09.–04.12. | 18:00–19:00 | 11x | € 88,-
Bettina Twardy | Gymnastikraum, Squash– &
Fitnesspark 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, 02.09.–09.12. | 19:30–20:15 | 12x | € 102,-
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, 02.09.–02.12. | 19:00–20:00 | 12x | € 90,-
Ines Hanf | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau;
Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

Ganzkörper- und Fitnessstraining 45+ (Kat. 2)

Abwechslungsreich und gezielt wird die Muskulatur über vielfältige Übungen angesprochen. Trainingsgerät ist sowohl das eigene Körpergewicht als auch Zusatzgewichte. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert.

1434 Di, 23.09.–02.12. | 18:00–19:00 | 8x | € 60,-
Heinz Lünsch | Mehrzweckhalle 6, Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 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, 28.08.–04.12. | 18:00–19:15 | 12x | € 102,-
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, 26.08.–02.12. | 20:00–21:30 | 12x | € 102,-
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, 16.09.–02.12. | 20:00–21:00 | 10x | € 80,-
Roland Goese | Gymnastikhalle 1, Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

Zumba® Fitness (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, 01.09.–01.12. | 18:00–19:00 | 12x | € 96,-
Anja Niemann-Kremer | Gymnastikhalle 2, Sport-
schule 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.

1427 Di, 02.09.–02.12. | 17:30–18:30 | 12x | € 96,-
Stephanie Engelhardt | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Let's Dance (Standard & Latein) (Kat. 2)

Tanzen wie die Profis von Let's Dance. Macht die ersten Schritte auf dem Tanzparkett und lernt Standard und Latein mit unserem erfahrenen Tanzlehrer Daniel.

1838 Di, 16.09.–07.10. | 17:30–18:30 | 4x | € 40,-

1839 Di, 28.10.–02.12. | 17:30–18:30 | 6x | € 60,-
Daniel Modes | Gymnastikhalle 1, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Latin Dance Fitness (Kat. 2)

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

1429 Fr, 05.09.–12.12. | 17:00–18:00 | 12x | € 96,-

1430 Fr, 05.09.–12.12. | 18:00–19:00 | 12x | € 96,-
Katja Blindenbacher | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Zumba® Special (Kat. 2)

Fitness und Spaß vereint – Mach mit bei unserem Zumba® Special und bring deinen Körper in Bewegung! Erlebe eine Mischung aus Tanz und Workout, die deine Ausdauer steigert, deine Muskeln kräftigt und gleichzeitig den Spaßfaktor in den Vordergrund stellt.

1490 Fr, 05.09. | 18:15–19:45 | 1x | € 20,-

1491 Fr, 10.10. | 18:15–19:45 | 1x | € 20,-

1492 Fr, 07.11. | 18:15–19:45 | 1x | € 20,-

1493 Fr, 05.12. | 18:15–19:45 | 1x | € 20,-

Fatma Susanne Dikilitas | Turnhalle Münchener Str.,
Turnhalle Münchener Str.; Münchener Str. 25, 47249
Duisburg

Line Dance Workshop (Kat. 2)

In diesem Workshop lernen wir Schritte des Line Dance und können am Ende 1–2 Lieder durchtanzen. Bei dieser choreografierten Tanzform tanzen wir in Reihen vor- und nebeneinander, passend zur Musik aus den Kategorien Country und Pop.

1480 Fr, 29.08. | 18:15–19:45 | 1x | € 20,- | N. N.

Turnhalle Münchener Str. 25, 47249 Duisburg

1481 Fr, 21.11. | 18:15–19:45 | 1x | € 20,- | Daniel Modes

Turnhalle Münchener Str. 25, 47249 Duisburg

Shuffle Dance Workshop (Kat. 2)

Shuffle Dance ist eine energiegeladene Tanzform, bei der du dich zu angesagten, elektronischen Beats bewegst und gleichzeitig deine Koordination, Kondition und Beweglichkeit schulst. Dieser Workshop ist für Anfänger, die das Shufflen kennenlernen und die wichtigsten Shuffle Basics Steps wie z.B. Running Man oder T-Step erlernen möchten.

1482 Fr, 26.09. | 17:00–18:30 | 1x | € 20,-

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

Yoga

FitnessYoga (Kat. 2)

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

Yoga meets Rücken

1423 Do, 04.09.-04.12. | 17:35-18:35 | 12x | € 96,-
Sandra Müller | Gymnastikraum, Schule Geibelstr. 41,
47057 Duisburg

Yoga Flow (mit Vorkenntnissen)

1424 Do, 04.09.-04.12. | 18:40-19:40 | 12x | € 96,-
Sandra Müller | Gymnastikraum, Schule Geibelstr. 41,
47057 Duisburg

Yoga meets Rücken (mit Vorkenntnissen)

In diesem Kurs bist du im Flow und praktizierst ein dynamisches, fließendes und kraftvolles Yoga. Wir setzen verschiedene Schwerpunkte und fördern Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und Ruhe.

1442 Mi, 03.09.-10.12. | 20:00-21:15 | 13x | € 117,-
Michaela Neils | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

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

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, 02.09.–09.12. | 18:30–19:30 | 12x | € 96,-
Sabine Gerth | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

Mit Vorkenntnissen

1444 Di, 02.09.–09.12. | 17:30–18:30 | 12x | € 96,-
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, 02.09.–02.12. | 17:00–18:00 | 12x | € 90,-

1414 Mi, 03.09.–03.12. | 18:00–19:00 | 12x | € 90,-
Claudia Krajewski | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

CardioWorkout – Frauen-Power (Kat. 2)

1415 Di, 02.09.–02.12. | 18:00–19:00 | 12x | € 90,-
Claudia Krajewski | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

1416 Mi, 03.09.–03.12. | 17:00–18:00 | 12x | € 102,-
Claudia Krajewski | Gymnastikraum, Squash- & Fit-
nesspark Lotharstr.; 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, 24.09.-03.12. | 18:30-20:00 | 11x | € 90,-

1451 Mi, 24.09.-03.12. | 20:00-21:30 | 11x | € 90,-

Hugo van Lil | Mehrzweckhalle 4, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 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 Di, 02.09.-02.12. | 09:30-11:00 | 12x | € 102,-

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

Walking (Kat. 2)

1502 Di, 02.09.-02.12. | 18:00-19:00 | 12x | € 78,-

Annette Rosin | Wendehammer, Friedrich-Alfred-Allee (Winter) / Schwimmbad Sechs-Seen-Platte, Kalkweg (Sommer), 47055 Duisburg

Walking für Einsteiger*innen (Kat. 2)

In Kooperation mit dem DSV 98

1504 Do, 04.09.-09.10. | 19:00-20:00 | 6x | € 36,-

1505 Do, 30.10.-04.12. | 19:00-20:00 | 6x | € 36,-

Nadine Hönervogt | DSV98 Parkplatz; Kruppstraße 26a, 47055 Duisburg

10 Jahre Aktiv Sommer

Gestalte dein ganz individuelles
Sportprogramm im Sommer.



Von A wie Aquajogging bis Z wie Zumba®:

Mit unserem AktivSommer-Programm bringen wir jeden
in Bewegung.

i

Jetzt anmelden: das Programm ist ab sofort verfügbar
unter www.sportangebote-duisburg.de



KANUSTATION IM SPORTPARK DUISBURG

Auf der Regattabahn Duisburg finden regelmäßig Wettkämpfe und internationale Regatten für Spitzensportler statt. Dank der Kanustation können auch Breiten- und Freizeitsportler zum Paddel greifen und sich in Kajaks, Kanadiern, Drachenbooten oder auf dem SUP versuchen. Neben angeleiteten Gruppen- und Firmenevents sowie unseren Piratencamps für Kinder in den Sommerferien bieten wir regelmäßig Termine zum freien Paddeln und Ausprobieren an.

**WIR BIETEN
JETZT AUCH
SUP-EINSTEIGER
KURSE AN!**

Termine
auf S.36

i



Alle Infos und Termine findet ihr unter
[www.sportbildungswerk-nrw.de/
duisburg/wir-vor-ort/kanustation](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/duisburg/wir-vor-ort/kanustation)



Die Vielfalt des Sports

Stand-up-Paddling (SUP) Grundkurs (Kat. 4)

Unsere Kursleiter führen euch 'Schritt für Schritt' an den SUP-Sport heran. Ihr erlernt alle notwendigen Techniken, um euch sicher auf dem Wasser zu bewegen, wie z.B. Wendemanöver, richtiges Stehen, richtiges Paddeln und die Erläuterung der wesentlichen Sicherheitsaspekte.

1842 Di, 10.06.–01.07. | 18:00–19:30 | 4x | € 62,-

1843 Di, 14.08.–09.09. | 18:00–19:30 | 4x | € 62,-

Volleyball (Kat. 10)

Trainieren & Spielen

1705 Di, 02.09.–09.12. | 20:30–22:00 | 12x | € 102,-
Michaela Kohlhouse | Turnhalle Albert-Schweitzer-
Str. 64, 47259 Duisburg

Badminton (Kat. 10)

Technik lernen & Spielen

Bälle und Schläger werden bei Bedarf gestellt!

1701 Mo, 01.09.–01.12. | 18:45–20:15 | 12x | € 108,-
Janosch Brünjes | Turnhalle | + II, kaufmännisches
Berufskolleg Duisburg-Mitte, Carstanjenstraße 10,
47057 Duisburg

1712 Mi, 24.09.–03.12. | 18:30–20:00 | 11x | € 99,-

1714 Mi, 24.09.–03.12. | 20:00–21:30 | 11x | € 99,-
Janosch Brünjes | Mehrzweckhalle 5, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Squash & Spaß für Erwachsene (Kat. 10)

In Kooperation mit dem SRC Duisburg 1993 e.V.

1706 Di, 02.09.–07.10. | 17:00–18:30 | 6x | € 59,-

1708 Di, 28.10.–02.12. | 17:00–18:30 | 6x | € 59,-

Squash Arena, Sportschule Wedau; Margaretenstraße 27, 47055 Duisburg

Roundnet (Kat. 4)

In Kooperation mit dem TKD Duisburg 1885 e.V.

Roundnet ist ein temporeicher Mannschaftssport, bei dem zwei Teams versuchen, den Ball über ein trampolinähnliches Netz zu schlagen.

1833 Mo, 01.09.–06.10. | 18:00–20:00 | 6x | € 36,-

1834 Mo, 27.10.–01.12. | 18:00–20:00 | 6x | € 36,-

Turnhalle, Musik- und Kunstschule Duisburg; Duissernstr. 16, 47058 Duisburg

Karate zum Kennenlernen (Kat. 4)

In Kooperation mit TuSpo Huckingen

1805 Mi, 03.09.–08.10. | 17:30–19:00 | 6x | € 36,-

1806 Mi, 29.10.–03.12. | 17:30–19:00 | 6x | € 36,-

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

In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst

1807 Do, 04.09.–09.10. | 19:00–20:15 | 6x | € 36,-

Turnhalle Albert-Schweitzer-Str. 64, 47259 Duisburg

1808 Do, 30.10.–04.12. | 19:00–20:15 | 6x | € 36,-

Squash Arena, Sportschule Wedau; Margaretenstraße 27, 47055 Duisburg

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

In Kooperation mit AKS Rheinhausen

1809 Di, 02.09.–07.10. | 19:00–20:30 | 6x | € 36,-

1810 Di, 28.10.–02.12. | 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, 22.11.–22.11. | 14:30–17:30 | 1x | € 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, 02.09.–07.10. | 17:15–18:15 | 6x | € 42,-

1814 Di, 28.10.–02.12. | 17:15–18:15 | 6x | € 42,-
Kerstin Guckes | Kursraum, Muay Thai Duisburg;
Ruhrorter Str. 100, 47059 Duisburg

Trampolin (Kat. 4)

In Kooperation mit dem TKD Duisburg 1885 e.V.

Trampolinspringen für Erwachsene ist eine aufregende und anspruchsvolle Sportart, die Spaß und Fitness vereint. Auf einem Trampolin werden verschiedene Sprünge ausgeführt, die Koordination, Gleichgewicht und Körperbeherrschung erfordern.

1836 Fr, 29.08.–03.10. | 20:30–22:00 | 6x | € 36,-

1837 Fr, 31.10.–05.12. | 20:30–22:00 | 6x | € 36,-
Turnhalle Schule Tonstr. 16, 47058 Duisburg

Fechten (Kat. 4)

In Kooperation mit der Fechtabteilung von Eintracht Duisburg

Ab 18 Jahren

1829 Do, 11.09.–02.10. | 19:30–21:00 | 4x | € 24,-

1830 Do, 30.10.–20.11. | 19:30–21:00 | 4x | € 24,-
Philipp Gorray | Fechthalle Teil I, BSA III; Margaretens-
straße 18–20, 47055 Duisburg



■ SBW Sportbundreisen

Mallorca – Premium-Urlaub 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 2025 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“!

Latin Dance Fitness (Kat. 2)

Ein Wochenende voller Musik, Tanz, Fitness und Spaß. Im Mittelpunkt stehen verschiedene Tänze und Workouts immer mit Freude an der Bewegung und Spaß in der Gruppe. Lateinamerikanische Rhythmen und schnell erlernbare Schritte, Moves und Choreografien 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!

Diese beiden Angebote sind für 2025 leider bereits ausgebucht, sollen aber im nächsten Jahr wieder stattfinden. Dazu mehr Informationen in der nächsten Broschüre.



■ Sport für die ganze Familie

Mommy Fitness (Kat. 6)

Für Mamas nach dem Rückbildungskurs mit Kindern ab Krabbelalter bis 2 Jahre – Gemeinsam mit unseren Kleinen werden wir (wieder) fit und haben sogar Spaß dabei! Dieses Angebot gibt dir die Möglichkeit, gemeinsam mit deinem Kind sportlich aktiv zu werden, während du eure Bindung stärkst und mit anderen Mamas in Kontakt kommst. Das Training ist darauf ausgelegt, verschiedene Fitnesslevel anzusprechen und auf die Bedürfnisse der Kleinen im Laufe der Stunde einzugehen.

1955 Do, 04.09.–09.10. | 09:00–10:15 | 6x | € 51,-

1956 Do, 30.10.–04.12. | 09:00–10:15 | 6x | € 51,-

Meike Jensen | Gymnastikraum, TV Wanheimerort;
Kalkweg 151, 47055 Duisburg

Flexy Mom (Kat. 6)

Für Mamas nach dem Rückbildungskurs mit Kindern ab Krabbelalter bis 2 Jahre – Fühlst du dich verspannt von all den schrägen Positionen, in denen du dich beim Stillen oder Tragen deines Kindes wiederfindest? Dann hilft dir dieser Kurs, dich sanft zu dehnen und zur Entspannung zu finden. Dein Kleinkind wird dabei in den Kurs eingebunden, sodass ihr gemeinsam in Bewegung kommt und eure Bindung vertiefen könnt.

1957 Do, 04.09.–09.10. | 10:15–11:00 | 6x | € 42,-

1958 Do, 30.10.–04.12. | 10:15–11:00 | 6x | € 42,-

Meike Jensen | Gymnastikraum, TV Wanheimerort;
Kalkweg 151, 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, 17.09.-03.12. | 09:00-09:45 | 12x | € 84,-

Larissa Rudolph | 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, 17.09.-03.12. | 10:00-11:00 | 12x | € 84,-

1963 Mi, 17.09.-03.12. | 11:00-12:00 | 12x | € 84,-

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

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

1973 Mo, 22.09.-01.12. | 16:00-17:00 | 10x | € 65,-

1974 Mo, 22.09.-01.12. | 17:00-18:00 | 10x | € 65,-

Lisa Bleuel | Mehrzweckhalle 4, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

1965 Di, 02.09.-02.12. | 17:00-18:00 | 12x | € 78,-

Regina Schott | Turnhalle, Schule Geibelstr 41, 47057 Duisburg

Fitness und Spiel für Kinder (3 - 4 Jahre) (Kat. 4)

(Kat. 4)

1968 Mo, 15.09.-01.12. | 16:00-17:00 | 10x | € 65,-

1969 Mo, 15.09.-01.12. | 17:00-18:00 | 10x | € 65,-

Regina Schott | Mehrzweckhalle 6, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Fitness und Spiel für Kinder (3 - 6 Jahre) (Kat. 6)

(Kat. 6)

1971 Di, 02.09.-02.12. | 16:00-17:00 | 12x | € 78,-

Regina Schott | Turnhalle, Schule Geibelstr. 41, 47057 Duisburg

Badminton für Kids, 10 – 14 Jahre (Kat. 10)**1924** Di, 02.09.–07.10. | 16:45–18:15 | 6x | € 36,-**1925** Di, 28.10.–02.12. | 16:45–18:15 | 6x | € 36,-

Anna Pettau | Turnhalle I + II, Kaufmännisches Berufskolleg Duisburg–Mitte; Carstanjenstraße 10, 47057 Duisburg

Squash – Schnupperkurs für Kids & Teens

(Kat. 10)

In Kooperation mit SRC Duisburg 1993 e.V.**1950** Fr, 29.08.–10.10. | 17:00–18:30 | 6x | € 39,-**1951** Fr, 31.10.–05.12. | 17:00–18:30 | 6x | € 39,-

Rainer Westphal | Squash–Court, Squash Arena (Sportschule Wedau); Margaretenstr. 27, 47055 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. 09.09.–02.10. | 17:00–18:30 | 8x | € 48,-**1929** Di. u. Do. 28.10.–20.11. | 17:00–18:30 | 8x | € 48,-

Philipp Gorray | Fechthalle, BSA III; Margaretenstr. 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. 09.09.–02.10. | 19:00–21:00 | 8x | € 48,-**1981** Di. u. Do. 28.10.–20.11. | 19:00–21:00 | 8x | € 48,-

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

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

(Kat. 5)

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

1966 Do, 04.09.–09.10. | 17:00–18:30 | 6x | € 48,-

1978 Do, 30.10.–04.12. | 17:00–18:30 | 6x | € 48,-

Karl-Dieter Alletter | Turnhalle, 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, 27.09. | 14:30–16:00 | 1x | € 18,-

1947 Sa, 13.09. | 14:30–16:00 | 1x | € 18,-

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

InlineSkating – Anfänger (Kinder) (Kat. 4)

Anfänger*innen, Tagesveranstaltungen

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

1932 Sa, 20.09. | 09:00–11:00 | 1x | € 18,-

1933 Sa, 18.10. | 09:00–11:00 | 1x | € 18,-

1934 Sa, 08.11. | 09:00–11:00 | 1x | € 18,-

1935 Sa, 29.11. | 09:00–11:00 | 1x | € 18,-

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

**Fortgeschrittene, Sicher fahren & bremsen,
Tagesveranstaltungen**

1939 Sa, 20.09. | 09:00–11:00 | 1x | € 18,-

1940 Sa, 18.10. | 09:00–11:00 | 1x | € 18,-

1941 Sa, 08.11. | 09:00–11:00 | 1x | € 18,-

1942 Sa, 29.11. | 09:00–11:00 | 1x | € 18,-

Frank Bauhaus, Joachim Dodd | Sporthalle Süd;
Mündelheimer Str. 121, 47259 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 Mi, 10.09. | 16:00–18:00 | 1x | € 18,-

1944 Mi, 08.10. | 16:00–18:00 | 1x | € 18,-

1945 Mi, 05.11. | 16:00–18:00 | 1x | € 18,-

Skaterhalle, Skateboard-Verein Duisburg e.V;
Düsseldorfer Str. 387, 47055 Duisburg

Dance-Mix für Kids (Kat. 4)

6–10 Jahre

Mit viel Spaß lernen die Kinder Schritte und kleinere Choreographien zu aktuellen und bekannten Liedern. Hierbei werden die Grundlagen von Koordination, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl vermittelt und gefördert. Das besondere ist, dass die Kinder an unterschiedliche Tanzstile herangeführt werden. Daher wird hier nicht nur Hip Hop getanzt, die Choreographien lassen auch unsere anderen Tanzsparten miteinfließen – wie z.B. Urban Dance oder Lateinamerikanische Tänze.

1983 Di, 16.09.–07.10. | 16:30–17:30 | 4x | € 24,-

1984 Di, 28.10.–02.12. | 16:30–17:30 | 6x | € 36,-

Daniel Modes | Gymnastikhalle 1, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

**Selbstbehauptung
und –Verteidigung
für I-Dötzchen**

Termin folgt!

Cheerleading (Kat. 4)

Cheerleading ist eine vielseitige Sportart, die aus Elementen des Turnens, der Akrobatik und des Tanzens besteht. Für Kinder von 8–16 Jahre.

1976 Do, 28.08.–04.12. | 16:30–18:30 | 12x | € 126,-
Chantal Susca | Judohalle, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Schwimmen lernen für Kinder (Kat. 4)

1905 Mo, 01.09.–01.12. | 16:40–17:25 | 12x | € 114,-

1906 Mo, 01.09.–01.12. | 17:35–18:20 | 12x | € 114,-

1907 Mo, 01.09.–01.12. | 18:30–19:15 | 12x | € 114,-

Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

1952 Di, 02.09.–02.12. | 15:50–16:35 | 12x | € 114,-

1916 Di, 02.09.–02.12. | 16:40–17:25 | 12x | € 114,-

1917 Di, 02.09.–02.12. | 17:35–18:20 | 12x | € 114,-

1953 Di, 02.09.–02.12. | 18:25–19:10 | 12x | € 114,-

Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

1909 Mi, 03.09.–03.12. | 15:30–16:15 | 12x | € 114,-

1910 Mi, 03.09.–03.12. | 16:25–17:10 | 12x | € 114,-

1918 Mi, 03.09.–03.12. | 16:25–17:10 | 12x | € 114,-

1911 Mi, 03.09.–03.12. | 17:20–18:05 | 12x | € 114,-

1919 Mi, 03.09.–03.12. | 17:20–18:05 | 12x | € 114,-

1912 Mi, 03.09.–03.12. | 18:15–19:00 | 12x | € 114,-

Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

1913 Fr, 05.09.–05.12. | 15:00–15:45 | 11x | € 105,-

1914 Fr, 05.09.–05.12. | 15:55–16:40 | 11x | € 105,-

1921 Fr, 05.09.–05.12. | 16:50–17:35 | 11x | € 105,-

1922 Fr, 05.09.–05.12. | 17:45–18:30 | 11x | € 105,-

Schwimmteam SBW | Schwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

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, SUPs 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 14.07.-18.07. | 08:00-16:30

1992 28.07.-01.08. | 08:00-16:30

1993 04.08.-08.08. | 08:00-16:30

1994 11.08.-15.08. | 08:00-16:30

1995 18.08.-22.08. | 08:00-16:30

€ 159,- pro Camp (Je Geschwisterkind € 144,-)

Kanustation Duisburg, Sportpark, Bertaallee 16,
47055 Duisburg

Abenteuer-Tag an der Kanustation (Kat. 6)

1975 Sa, 30.08. | 10:00-16:00

€ 7,50 pro Erwachsener,

€ 4,50 pro Kind (Minimum 1x Kind + Erwachsener),
gerne aber mit drei Generationen;-)

Team Kanustation | Sportpark Duisburg;
Bertaallee 16, 47055 Duisburg

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	Ehrenamtlicher Außenstellenleiter
Stefan Marx	Pädagogischer Leiter
Larissa Rudolph	Sportfachkraft, Tel: 0203/3000-883
Janine Kohls	Verwaltungsmitarbeiterin, Tel: 0203/3000-881
Meike Gottfried	Verwaltungsmitarbeiterin, Tel: 0203/3000-880
Frank Chavier	Koordinator Kanustation, Tel: 0203/3000-883

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, Mai 2025

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



TEAMBUILDING- EVENTS

**FÜR VEREINE, SCHULEN
UND FIRMEN**

Ihr möchtet den Zusammenhalt und die Zusammenarbeit in euren Teams stärken? Dann seid ihr bei uns genau richtig! Teamgeist, Kommunikation und Kooperation sind bei unseren Events gefragt. Feuert euch an und stellt euch gemeinsam den Herausforderungen.

UNSERE HIGHLIGHTS:

- **Drachenboot**
- **Floßbau**
- **Individuelle Parcours im Sportpark Duisburg oder an einem Ort eurer Wahl**
- **XXL-SUP-Boards**
- **Und vieles mehr...**



Weitere Informationen findet ihr unter:
www.sportangebote-duisburg.de

