



SPORT FÜR DIE GANZE FAMILIE

1. HALBJAHR 2025

www.sportangebote-duisburg.de



Stadtsportbund
Duisburg



*Finde heraus,
was gut für dich ist!*

Probiere doch mal was Neues!

Herzlich willkommen beim SportBildungswerk Duisburg!
Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für unser Angebot interessieren oder bereits Teilnehmer*in bei uns sind.

Wie gut es doch tut, mit Freunden und Familie gemeinsame Zeit beim Sport zu verbringen. Ein bis zwei Mal pro Woche trifft man sich und genießt die Abwechslung vom Alltag. Die gewohnten Routinen und Kontakte geben Sicherheit und das ist auch gut und wichtig in diesen Zeiten!

Aber aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass es sich neben dem Bewährten auch immer lohnt, mal etwas Neues auszuprobieren. Mutig sowie hin und wieder ein bisschen verrückt sein, das tut der Seele gut!

Das kann der Purzelbaum oder Handstand mit den Kindern bzw. Enkeln sein (geht natürlich auch alleine ;-)). Stand-up-Paddling und Line Dance sind auch sehr zu empfehlen. Sie können sich aber auch einfach einer zweiten Sportgruppe anschließen und viele neue nette Menschen kennenlernen.

Oder Sie setzen sich sogar mit in den Flieger nach Mallorca und machen gemeinsam mit neuen Sportfreunden Yoga und Fitness am Strand.

Das alles geht mit dem SportBildungswerk Duisburg als Ihrem verlässlichen Partner!

Schauen Sie einfach mal rein, für Jung und Alt halten wir viele neue und bewährte Highlights in unserem Sportprogramm für das neue Jahr bereit.

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

Wir wünschen Ihnen eine schöne und erholsame Weihnachtszeit mit Familie und Freunden.

Bleiben Sie sportlich!

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Stefan Marx zusammen mit dem gesamten SportBildungswerk-Team 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.....	22
■ Fitness-Trends.....	24
■ 10 Jahre AktivSommer.....	30
■ Kanustation Duisburg.....	31
■ Die Vielfalt des Sports.....	32
■ Sport für die ganze Familie.....	36
■ Abenteuer-Tag 2025.....	43
■ SBW Sportbund-Reisen.....	44



Buchung

Alle Kursangebote können Sie per E-Mail, Telefon oder ganz bequem online unter www.sportangebote-duisburg.de ab dem 02.12.2024 buchen.

+++ Unsere neuen



Stand-Up-Paddling (SUP) für Einsteiger
Seite 32

Sportliche Gesundheitsförderung 55+
Seite 14



Babyturnen
Seite 37

Line Dance Workshop
Seite 27



Besten Kurse +++



**Dance-Mix
für Kids**
Seite 40

Trampolin
Seite 34



**Schwimmen
lernen für
Erwachsene &
Kinder**
Seite 35+41

**Kraft- und
Koordinations-
training**
Seite 14





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. 42



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, 16.01.–03.04. | 18:30–19:30 | 12x | € 108,- **Q**

1030 Do, 16.01.–03.04. | 19:30–20:30 | 12x | € 108,- **Q**

1031 Do, 10.04.–26.06. | 18:30–19:30 | 7x | € 63,-

1032 Do, 10.04.–26.06. | 19:30–20:30 | 7x | € 63,-

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

Gesundheitsorientiertes Krafttraining (Kat. 2)

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

1045 Mo, 13.01.–24.03. | 18:30–20:00 | 10x | € 100,- **Q**

1046 Mo, 28.04.–07.07. | 18:30–20:00 | 9x | € 90,-


1047 Mi, 15.01.–19.03. | 10:30–12:00 | 10x | € 100,- **Q**

1048 Mi, 23.04.–09.07. | 10:30–12:00 | 10x | € 100,- **Q**

Andreas Neuburger | Gym 1/Kraftraum, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Rund'rum fit (Kat. 2)

Ausgleich nach dem Arbeitstag. Viel Bewegung mit Musik, kleine Spiele, Rückenschule und Ausdauerseinheiten. In der zweiten Stunde steht die Wahl zwischen Krafraum oder Sporthalle mit weiteren Fitnesssthemen.


1049 Do, 16.01.–08.05. | 18:00–20:00 | 10x | € 100,- 


1050 Do, 05.06.–03.07. | 18:00–20:00 | 4x | € 40,-

Andreas Neuburger | Mehrzweckhalle & Krafraum,
Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg

Langsam-länger-laufen (Kat. 2)

Vom Gehen zum Walken und weiter zum Laufen werden die Techniken vermittelt und Grundlagen zu Training, Koordination, Material u. a. erlernt. Inklusive Ausgleichsgymnastik.

1051 Mi, 15.01.–19.03. | 17:00–19:00 | 10x | € 90,- 

1052 Mi, 23.04.–09.07. | 17:00–19:00 | 10x | € 90,- 

Nur Ausgleichsgymnastik: 18:00–19:00 | € 50,-
Andreas Neuburger | Outdoor/Gym. 2, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg



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

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, 13.01.–24.03. | 17:15–18:15 | 10x | € 80,- 

1056 Mo, 28.04.–07.07. | 17:15–18:15 | 8x | € 64,-

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, 16.01.–27.03. | 10:00–11:30 | 10x | € 100,- 


1058 Do, 24.04.–03.07. | 10:00–11:30 | 7x | € 70,-

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

Rücken fit (Kat. 2)

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


Soft

1061 Do, 16.01.–03.04. | 18:00–19:00 | 10x | € 90,- 

1062 Do, 10.04.–03.07. | 18:00–19:00 | 7x | € 63,-

Christiane Schwehm | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Intensiv


1063 Do, 16.01.–03.04. | 19:00–20:00 | 10x | € 90,- 

1064 Do, 10.04.–03.07. | 19:00–20:00 | 7x | € 63,-

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, 13.01.–24.03. | 10:00–11:30 | 10x | € 100,- 

1066 Mo, 28.04.–07.07. | 10:00–11:30 | 9x | € 90,-

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


Handlungsfeld Stressmanagement

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


Autogenes Training (Kat. 2)

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

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

1001 Fr, 17.01.–21.03. | 17:45–18:45 | 10x | € 90,- 

1002 Fr, 28.03.–16.05. | 17:45–18:45 | 6x | € 54,-

1003 Fr, 17.01.–21.03. | 19:00–20:00 | 10x | € 90,- 

1004 Fr, 28.03.–16.05. | 19:00–20:00 | 6x | € 54,-


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

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

Hatha Yoga (Kat. 2)

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

Für Anfänger*innen geeignet

1059 Mi, 15.01.–02.04. | 16:30–18:00 | 12x | € 120,- 

1060 Mi, 07.05.–09.07. | 16:30–18:00 | 7x | € 70,-

Cornelia Staiber | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg


TN mit Vorkenntnissen

1013 Mo, 13.01.–07.04. | 19:15–20:45 | 12x | € 120,- 


1014 Mo, 12.05.–07.07. | 19:15–20:45 | 5x | € 50,-

Uta Stolze | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

1017 Di, 14.01.–17.06. | 17:00–18:30 | 20x | € 200,-

Di, 14.01.–08.04. | 17:00–18:30 | 12x | € 120,- 

1018 Di, 14.01.–17.06. | 18:30–20:00 | 20x | € 200,-

Di, 14.01.–08.04. | 18:30–20:00 | 12x | € 120,- 

Marianne Wilms | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

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. 3)

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

1221 Mo, 13.01.–23.06. | 18:30–19:30 | 18x | € 126,-
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, 16.01.–12.06. | 18:30–19:30 | 18x | € 126,-
Wolfgang Leidel | Mehrzweckhalle 4, Sportschule
Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Kraft- und Koordinationstraining (Kat. 3)

Eine gut trainierte Muskulatur und die koordinativen Fähigkeiten sind in jedem Lebensalter wichtig. Sie stabilisieren den Körper, dienen als Sturzprophylaxe und erhalten mit zunehmenden Lebensjahren die Lebensqualität.

1209 Di, 14.01.–23.06. | 17:00–18:00 | 18x | € 126,-
Dr. Heinz Lünsch | Mehrzweckhalle 6/Kraftraum,
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, 15.01.–25.06. | 18:45–20:15 | 21x | € 168,-
Petra Szabel | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Bewegung & Spaß für jedes Alter (Kat. 3)

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

1211 Mo, 20.01.–07.04. | 10:00–11:00 | 10x | € 70,-

1212 Mo, 28.04.–07.07. | 10:00–11:00 | 7x | € 49,-

1213 Di, 21.01.–08.04. | 10:30–11:30 | 11x | € 77,-

1214 Di, 29.04.–08.07. | 10:30–11:30 | 7x | € 49,-
Angelika Schacht-Wilhelmi | Gymnastikhalle 2,
Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10,
47055 Duisburg

1216 Fr, 24.01.–11.04. | 10:00–11:00 | 10x | € 70,-

1217 Fr, 02.05.–04.07. | 10:00–11:00 | 7x | € 49,-
Angelika Schacht-Wilhelmi | Gymnastikraum II,
Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33,
47259 Duisburg

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

Gesund & Leistungsfähig – Fitnessstraining

60+ (Kat. 3)

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

Indoor

1204 Fr, 17.01.–27.06. | 10:00–11:30 | 21x | € 158,-

1205 Fr, 17.01.–27.06. | 11:30–13:00 | 21x | € 158,-

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

1207 Di, 14.01.–24.06. | 10:15–11:15 | 18x | € 117,-

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

Indoor & Outdoor

1508 Mo, 13.01.–23.06. | 17:00–18:30 | 21x | € 147,-

Heinz Radomski | Turnhalle Gitschinerstr. 107,
47053 Duisburg; ab Frühjahr Rasenfläche BSA II,
Kalkweg 153, 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 Mo, 24.02.–31.03. | 16:30–18:00 | 6x | € 36,-

1220 Mo, 28.04.–23.06. | 16:30–18:00 | 8x | € 48,-

Marion Weller | TKD Duisburg Vereinsheim,
Esmachstr. 41, 47058 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, 05.02.–25.06. | 14:30–16:00 | 18x | € 117,-

Lydia Laflör | 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, 13.01.–23.06. | 09:30–11:00 | 20x | € 140,-
Frank Hollenberg | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1203 Mi, 15.01.–25.06. | 16:30–17:30 | 22x | € 143,-
Gaby Ruddat | Turnhalle, Schule Tonstr. 16, 47058 Duisburg

1218 Do, 16.01.–12.06. | 09:00–10:00 | 17x | € 102,-
Adelheid Boesner | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Sitzgymnastik für Senior*innen (Kat. 3)

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

1210 Fr, 17.01.–20.06. | 10:00–11:00 | 20x | € 130,-
Ulrike Stoppel-Oles | Gymnastikhalle 1, 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)

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

1446 Mo, 28.04.–07.07. | 11:00–12:00 | 9x | € 77,-
Claudia Knippert | 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, 13.01.–23.06. | 19:00–20:00 | 20x | € 150,-
Nathalie Nikolaus | Fitnessraum, Jugendherberge
Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

Brain & BodyFit (Kat.2)

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

1607 Do, 16.01.–03.07. | 19:30–21:00 | 16x | € 128,-
Cornelia Staiber | Gymnastikhalle 2, Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

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

In Kooperation mit dem Verein für asiatische Kampfkunst

1604 Do, 16.01.–20.02. | 20:15–21:30 | 6x | 48 €,-
Turnhalle Albert-Schweitzer-Str. 64,
47259 Duisburg

1606 Do, 08.05.–26.06. | 20:15–21:30 | 6x | 48 €,-
Turnhalle Albert-Schweitzer-Str. 64,
47259 Duisburg

1603 Fr, 02.05.–06.06. | 11:00–12:15 | 6x | 48 €,-
Outdoor Biegerpark, Treffpunkt Pavillion

Qi Gong für Frauen (Kat. 2)

In Kooperation mit AKS Rheinhausen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

1608 Mi, 15.01.–19.02. | 19:00–20:00 | 6x | € 36,-

1609 Mi, 07.05.–25.06. | 19:00–20:00 | 6x | € 36,-
Anja Küppers | Turnhalle Kultur- und Freizeitzentrum
Schwarzenberger Str. 147, 47226 Duisburg

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



RückenFitness & Co.

Mobilisation, Kräftigung und Entspannung – alles für einen gesunden Rücken

Rücken Aktiv / Wirbelsäulengymnastik

(Kat. 2)

- 1140** Mo, 13.01.–23.06. | 10:00–11:00 | 19x | € 124,-
Marian Dembowski | Mehrzweckhalle 6, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg
- 1107** Mo, 13.01.–02.06. | 19:00–20:00 | 18x | € 126,-
Angela Schmidt | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg
- 1108** Di, 14.01.–24.06. | 09:00–10:00 | 20x | € 150,-
- 1109** Di, 14.01.–24.06. | 10:00–11:00 | 20x | € 150,-
Petra Braß | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg
- 1112** Di, 14.01.–24.06. | 10:00–11:00 | 22x | € 143,-
- 1113** Di, 14.01.–24.06. | 11:00–12:00 | 22x | € 143,-
Ulrike Stompel–Oles | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg
- 1136** Do, 16.01.–26.06. | 17:00–18:00 | 18x | € 126,-
Elke Saborowski | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg
- 1137** Do, 16.01.–26.06. | 10:00–11:00 | 19x | € 124,-
Frank Hollenberg | Gymnastikhalle 2, 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, 13.01.–02.06. | 16:30–17:30 | 17x | € 128,-
Sandra Totzke | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg
- 1123** Mo, 13.01.–16.06. | 17:00–18:00 | 20x | € 150,-
Sabine Gerth | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg
- 1125** Mo, 20.01.–23.06. | 19:00–20:15 | 17x | € 136,-
- 1126** Di, 21.01.–24.06. | 09:00–10:00 | 18x | € 135,-
Petra Schuettke | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1127** Di, 14.01.–24.06. | 11:00–12:00 | 20x | € 150,-
Petra Braß | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus–Magnus–Str. 33, 47259 Duisburg
- 1133** Mi, 15.01.–09.07. | 17:45–18:45 | 20x | € 140,-
Dorothea Rosenberg | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg
- 1128** Do, 23.01.–12.06. | 17:00–18:00 | 17x | € 128,-
Bettina Twardy | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Körper und Faszien in Form

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, 29.04.–01.07. | 10:00–11:00 | 7x | 49 €,-
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, 14.01.–24.06. | 18:30–20:00 | 20x | € 170,-
Werner Kremer | Krafraum, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg



AquaFitness & Co.

Bewegungsangebote im Flach- oder Tiefwasser und Schwimmen lernen

Aquagymnastik (Kat. 2)

Alle Kurse finden im Flachwasser statt.

- 1303** Di, 14.01.–17.06. | 16:00–17:00 | 20x | € 160,-
Birgit Otten | Lehrschwimmbecken, Buchholzer
Waldschule; Sittardsberger Allee 283,
47249 Duisburg
- 1301** Mi, 15.01.–11.06. | 14:00–14:45 | 20x | € 160,-
- 1302** Mi, 15.01.–11.06. | 14:45–15:30 | 20x | € 160,-
Angelika Wiebels | Lehrschwimmbecken, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1304** Do, 16.01.–03.07. | 14:10–14:55 | 19x | € 152,-
- 1305** Do, 16.01.–03.07. | 15:00–15:45 | 19x | € 152,-
F. Warg | Lehrschwimmbecken, Hallenbad Wanheim;
Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

AquaFitness (Kat. 2)

- 1319** Di, 14.01.–24.06. | 14:00–14:45 | 22x | € 176,-
- 1322** Di, 14.01.–24.06. | 14:45–15:30 | 22x | € 176,-
- 1323** Di, 14.01.–24.06. | 15:30–16:15 | 22x | € 176,-
Uschi Haupt | Flach- und Tiefwasser, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg
- 1324** Di, 14.01.–17.06. | 18:15–19:00 | 21x | € 168,-
- 1325** Di, 14.01.–17.06. | 19:05–19:50 | 21x | € 168,-
N. Roller, B. Otten | Flachwasser, Hallenbad
Wanheim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

1327 Di, 14.01.–24.06. | 18:15–19:00 | 22x | € 176,-

1328 Di, 14.01.–24.06. | 19:05–19:50 | 22x | € 176,-
Carlos Guzman | Flachwasser, Hallenbad
Memelstr. 70–72, 47057 Duisburg

1329 Mi, 15.01.–25.06. | 19:00–19:45 | 22x | € 176,-

1330 Mi, 15.01.–25.06. | 19:50–20:35 | 22x | € 176,-
Sorin Jianu | Flachwasser, Hallenbad
Memelstr. 70–72, 47057 Duisburg

Gesunde Bewegung mit Aquajogging

(Kat. 2)

Schwimmkenntnisse erforderlich, Tiefwasser!

1320 Mo, 13.01.–23.06. | 19:00–19:45 | 20x | 170 €, -

1321 Mo, 13.01.–23.06. | 19:50–20:35 | 20x | 170 €, -
SBW-Aqua-Team | Bürgerbecken, Hallenbad
Toeppersee; Bergheimer Str. 101, 47239 Duisburg

1333 Mi, 15.01.–25.06. | 19:00–19:45 | 22x | € 176,-

1334 Mi, 15.01.–25.06. | 19:50–20:35 | 22x | € 176,-
Uschi Haupt | Schwimmbecken, Hallenbad Wan-
heim; Düsseldorfer Landstr. 15, 47249 Duisburg

1335 Do, 16.01.–03.07. | 16:30–17:15 | 20x | € 160,-

1336 Do, 16.01.–03.07. | 17:15–18:00 | 20x | € 160,-
Sandra Niedzwiedz | Schwimmbecken, Hallenbad
Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33, 47059 Duisburg

1339 Sa, 18.01.–14.06. | 11:30–12:15 | 20x | € 160,-

1340 Sa, 18.01.–14.06. | 12:15–13:00 | 20x | € 160,-
Virginia Gierke-Schmitz | Schwimmbecken,
Hallenbad Neuenkamp; Paul-Rücker-Str. 33,
47059 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*innen und Fortgeschrittene. Einmal richtig auspowern!

1402 Mo, 20.01.–23.06. | 17:00–18:00 | 18x | € 126,-
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, 13.01.–02.06. | 18:00–19:00 | 18x | € 126,-
Angela Schmidt | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna; Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

1435 Di, 14.01.–24.06. | 19:00–20:00 | 19x | € 133,-
Andrea Dietel | Gymnastikhalle 2, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

1405 Mi, 29.01.–25.06. | 20:00–21:00 | 19x | € 133,-
Martina Drefert | Gymnastikraum, Squash- & Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

1406 Do, 16.01.–26.06. | 18:00–19:00 | 18x | € 126,-
Laura Cervik-Schäfer | Fitnessraum, Jugendherberge Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

Inklusive Skigymnastik

1420 Mo, 13.01.–23.06. | 19:00–20:00 | 19x | € 133,-
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, 13.01.–23.06. | 20:00–21:00 | 20x | € 150,-
Michaela Neils | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg
- 1411** Mi, 29.01.–25.06. | 19:00–20:00 | 19x | € 133,-
Martina Drefert | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg
- 1412** Do, 23.01.–12.06. | 18:00–19:00 | 17x | € 119,-
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, 14.01.–10.06. | 19:30–20:45 | 20x | € 160,-
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, 14.01.–24.06. | 19:00–20:00 | 20x | € 140,-
Ines Hanf | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Aerobic und Tanz

Step, Style & more (Kat. 2)

Auch ohne Vorkenntnisse geeignet.

Dynamisches Fitnesstraining 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, 16.01.–26.06. | 18:00–19:15 | 18x | € 144,-
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, 14.01.–24.06. | 20:00–21:30 | 19x | € 152,-
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, 14.01.–17.06. | 20:00–21:30 | 19x | € 143,-
Roland Goese | Gymnastikhalle 1, Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

Zumba® (Kat. 2)

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

1431 Mo, 13.01.–02.06. | 18:00–19:00 | 17x | € 128,-
Anja Niemann–Kremer | Gymnastikhalle 2, Sport-
schule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055
Duisburg

1427 Di, 14.01.–24.06. | 17:30–18:30 | 19x | € 143,-
Stephanie Engelhardt | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Latin Dance Fitness (Kat. 2)

Wir tanzen und schwitzen bei Rhythmen aus Merengue, Reggaeton, Salsa, Samba, Cumbia und Calypso.

1429 Fr, 17.01.–27.06. | 17:00–18:00 | 19x | € 143,-

1430 Fr, 17.01.–27.06. | 18:00–19:00 | 19x | € 143,-

Katja Blindenbacher | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 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 Basics Steps wie z.B. Running Man oder T-Step erlernen möchten.

1481 07.03. | 17:00–18:30 | 1x | € 20,-
Caro | Gymnastikhalle 1, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Line Dance Workshop (Kat.2)

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

1482 21.03. | 17:00–18:30 | 1x | € 20,-
Larissa | Gymnastikhalle 1, 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, 16.01.–26.06. | 17:35–18:35 | 18x | € 135,-
Sandra Müller | Gymnastikraum, Schule Geibelstr. 41,
47057 Duisburg

1442 Do, 16.01.–12.06. | 19:45–21:00 | 17x | € 145,-
Michaela Neils | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

Yoga Flow (mit Vorkenntnissen)

1424 Do, 16.01.–26.06. | 18:40–19:40 | 18x | € 135,-
Sandra Müller | Gymnastikraum, Schule Geibelstr. 41,
47057 Duisburg

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

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

Für Anfänger*innen

1445 Di, 14.01.–10.06. | 18:30–19:30 | 20x | € 150,-
Sabine Gerth | Gymnastikraum II, Salvea St. Anna;
Albertus-Magnus-Str. 33, 47259 Duisburg

Mit Vorkenntnissen

1444 Di, 14.01.–10.06. | 17:30–18:30 | 20x | € 150,-
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, 14.01.–24.06. | 18:00–19:00 | 20x | € 140,-

1414 Mi, 15.01.–25.06. | 18:00–19:00 | 22x | € 154,-
Claudia Krajewski | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

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

Ein umfangreiches und abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Konditionssteigerung, Fettverbrennung und Muskelkräftigung.

1415 Di, 14.01.–24.06. | 17:00–18:00 | 20x | € 140,-

1416 Mi, 15.01.–25.06. | 17:00–18:00 | 22x | € 154,-
Claudia Krajewski | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Walking für Einsteiger*innen (Kat. 2)

In Kooperation mit dem DSV 98

1505 Do, 06.03.–10.04. | 19:00–20:00 | 6x | € 36,-

1506 Do, 08.05.–26.06. | 19:00–20:00 | 6x | € 36,-
Nadine Hönervogt | Parkplatz DSV 98, Kruppstr. 25,
47055 Duisburg

Walking (Kat. 2)

1502 Di, 14.01.–24.06. | 18:00–19:00 | 22x | € 132,-
Annette Rosin | Wendehammer, Friedrich–Alfred–
Allee (Winter) / Schwimmbad Sechs–Seen–Platte,
Kalkweg (Sommer), 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, 14.01.–24.06. | 09:30–11:00 | 20x | € 160,-
Petra Szabel | Outdoor/Gym 1, Sportschule Wedau;
Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 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, 15.01.–25.06. | 18:30–20:00 | 19x | € 162,-

1451 Mi, 15.01.–25.06. | 20:00–21:30 | 19x | € 162,-
Hugo van Lil | Mehrzweckhalle 4, Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

Fit für den Sommer (Kat. 2)

Der Sommer steht vor der Tür und es ist Zeit deinen Körper in Bestform zu bringen. Mit gezielten Workouts, wertvollen Tipps und leckeren sommerlichen Rezepten bringen wir dich in Topform.

1483 Sa, 03.05.–24.05. | 10:00–11:00 | 4x | € 30,-

1484 Sa, 03.05.–24.05. | 11:00–12:00 | 4x | € 30,-

1485 Sa, 07.06.–28.06. | 10:00–11:00 | 4x | € 30,-

1486 Sa, 07.06.–28.06. | 11:00–12:00 | 4x | € 30,-
SBW–Fitness–Team | Mehrzweckhalle, Sportschule
Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

10 Jahre Aktiv Sommer

Gestalte dein ganz individuelles
Sportprogramm im Sommer.



Von A wie Aquajogging bis Z wie Zumba®:

unser AktivSommer bietet für jeden ein individuelles
Sportprogramm mit über 40 Kursen und Angeboten.

i

Jetzt vormerken: das Programm ist ab Mitte Mai 2025
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.32

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.

1841 Di, 06.05.–27.05. | 18:00–19:30 | 4x | € 69,-

1842 Di, 10.06.–01.07. | 18:00–19:30 | 4x | € 69,-

1843 Di, 19.08.–09.09. | 18:00–19:30 | 4x | € 69,-

Team Kanustation | Sportpark Duisburg;
Bertaallee 16, 47055 Duisburg

Volleyball (Kat. 10)

Trainieren & Spielen

1705 Di, 21.01.–24.06. | 20:30–22:00 | 20x | € 170,-

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

Tennis trainieren & spielen

(Kat. 10)

1717 Fr, 09.05.–11.07. | 17:30–19:00 | 10x | € 175,-

Andreas Neuburger | Tennisfreiplätze, Blau-Weiss Neuenkamp; Lilienthalstr. 34, 47059 Duisburg

Badminton (Kat. 10)

Technik lernen & Spielen

Bälle und Schläger werden bei Bedarf gestellt!

1701 Mo, 13.01.–23.06. | 18:45–20:15 | 20x | € 180,-

Janosch Brünjes | Turnhalle I + II, Kaufmännisches Berufskolleg Duisburg-Mitte; Carstanjenstraße 10, 47057 Duisburg

1712 Mi, 15.01.–25.06. | 18:30–20:00 | 19x | € 171,-

1714 Mi, 15.01.–25.06. | 20:00–21:30 | 19x | € 171,-

Janosch Brünjes | Mehrzweckhalle 5, Sportschule Wedau; Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Squash (Kat. 10)

In Kooperation mit dem SRC Duisburg 1993 e.V.

1706 Di, 14.01.–18.02. | 17:00–18:30 | 6x | € 59,-

1708 Di, 06.05.–10.06. | 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 trampolin-ähnliches Netz zu schlagen.

1833 Sa, 13.01.–17.02. | 18:00–20:00 | 6x | € 36,-

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

1834 Sa, 28.04.–02.06. | 18:00–20:00 | 6x | € 36,-

TKD Duisburg 1885 e.V. Platzanlage; Esmarchstr. 41, 47058 Duisburg

Karate zum Kennenlernen (Kat. 4)

In Kooperation mit TuSpo Huckingen

1805 Mi, 22.01.–26.02. | 17:30–19:00 | 6x | € 36,-

1806 Mi, 30.04.–07.06. | 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, 16.01.–20.02. | 19:00–20:15 | 6x | € 36,-

Turnhalle, Schule Albert-Schweitzer-Str. 64, 47259 Duisburg

Segelfliegen (Kat. 4)

Termin nach Rücksprache

In Kooperation mit dem Flugsportverein Oberhausen-Duisburg

1822 1x Mitflug | € 70,- (pro Person)

Flugplatz Schwarze Heide 35, 46569 Hünxe

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

In Kooperation mit AKS Rheinhausen

1809 Di, 14.01.–18.02. | 19:00–20:30 | 6x | € 36,-

1810 Di, 29.04.–03.06. | 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 Jahre

Tagesveranstaltung

1811 Sa, 17.05. | 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, 21.01.–25.02. | 17:15–18:15 | 6x | € 42,-

1814 Di, 29.04.–03.06. | 17:15–18:15 | 6x | € 42,-

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, 17.01.–21.02. | 20:30–22:00 | 6x | € 36,-

1837 Fr, 02.05.–06.06. | 20:30–22:00 | 6x | € 36,-

Turnhalle, Schule Tonstr. 16, 47058 Duisburg

Schwimmen lernen für Erwachsene (Kat. 4)

Für Anfänger*innen, im Flachwasser

1345 Do, 16.01.–10.04. | 16:30–17:15 | 13x | € 117,-

1346 Do, 16.01.–10.04. | 17:15–18:00 | 13x | € 117,-

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

1341 Fr, 17.01.–11.04. | 15:30–16:15 | 13x | € 117,-

1342 Fr, 17.01.–11.04. | 16:15–17:00 | 13x | € 117,-

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

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Wir starten mit der Wassergewöhnung im Tiefwasser.

1343 Fr, 17.01.–11.04. | 15:30–16:15 | 13x | € 117,-

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, 17.01.–11.04. | 16:15–17:00 | 13x | € 117,-

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

Fechten (Kat. 4)

In Kooperation mit der Fechtabteilung von Eintracht Duisburg

Ab 18 Jahren

1829 Do, 16.01.–06.02. | 19:30–21:00 | 4x | € 24,-

1830 Do, 13.03.–03.04. | 19:30–21:00 | 4x | € 24,-

1831 Do, 08.05.–05.06. | 19:30–21:00 | 4x | € 24,-

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

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



■ Sport für die ganze Familie

Schwangerschaftsyoga (Kat. 6)

Yoga während der Schwangerschaft? Eine Wohltat für Mutter und Kind. Prenatal Yoga hilft den Körper der Frau zu stärken und gleichzeitig auf die Geburt vorzubereiten. Vor allem aber sollen Mutter und Kind einen Ort der Ruhe finden, um Kraft und neue Energie für ihren gemeinsamen Weg zu sammeln.

1601 Mo, 10.02.–24.03. | 18:00–19:00 | 6x | € 48,-
Nathalie Nikolaus | Fitnessraum, Jugendherberge
Sportpark Duisburg; Kruppstr. 9, 47055 Duisburg

Beckenbodentraining mit/ohne Baby

(Kat. 6)

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

1961 Mi, 22.01.–25.06. | 09:00–09:45 | 19x | € 133,-
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. Väter sind natürlich auch herzlich willkommen!

1962 Mi, 22.01.–25.06. | 10:00–11:00 | 19x | € 124,-

1963 Mi, 22.01.–25.06. | 11:00–12:00 | 19x | € 124,-

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, 13.01.–23.06. | 16:00–17:00 | 16x | € 104,-

1974 Mo, 13.01.–23.06. | 17:00–18:00 | 16x | € 104,-

Stefan Marx | Mehrzweckhalle 4, Sportschule Wedau; Friedrich–Alfred–Allee 10, 47055 Duisburg

1965 Di, 14.01.–24.06. | 17:00–18:00 | 21x | € 137,-
Regina Schott | Turnhalle, Schule Geibelstr. 41, 47057 Duisburg

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

1968 Mo, 13.01.–23.06. | 16:00–17:00 | 18x | € 117,-

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

Fitness und Spiel für Kinder (5 – 6 Jahre) (Kat. 4)

1969 Mo, 13.01.–23.06. | 17:00–18:00 | 18x | € 117,-

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

Fitness und Spiel für Kinder (3 – 6 Jahre) (Kat. 4)

1971 Di, 14.01.–24.06. | 16:00–17:00 | 21x | € 137,-

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

Badminton für Kids, 10 – 14 Jahre (Kat. 10)

In Kooperation mit der Badminton-Abteilung des
DSC Kaiserberg

1924 Di, 21.01.–25.02. | 16:45–18:15 | 6x | € 36,-

1925 Di, 29.04.–03.06. | 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, 17.01.–21.02. | 17:00–18:30 | 6x | 39 €,-

1951 Fr, 09.05.–13.06. | 17:00–18:30 | 6x | 39 €,-

Squash Arena (Sportschule Wedau);
Margaretenstraße 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., 14.01.–06.02. | 17:00–18:30 | 8x | € 48,-

1929 Di u. Do., 11.03.–03.04. | 17:00–18:30 | 8x | € 48,-

1930 Di u. Do., 06.05.–29.05. | 17:00–18:30 | 8x | € 48,-

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

In Kooperation mit der Fechtabteilung von Eintracht
Duisburg

1980 Di. u. Do., 14.01.–06.02. | 19:00–21:00 | 8x | € 48,-

1981 Di. u. Do., 11.03.–03.04. | 19:00–21:00 | 8x | € 48,-

1982 Di u. Do., 06.05.–03.06. | 19:00–21:00 | 8x | € 48,-

Philipp Gorray | Fechthalle, BSA III; Margaretenstra-
ße 18–20, 47055 Duisburg

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

(Kat. 5)

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

1966 Do, 16.01.–20.02. | 17:00–18:00 | 6x | € 36,-

1978 Do, 08.05.–12.06. | 17:00–18:00 | 6x | € 36,-

Karl-Dieter Alletter | Turnhalle, 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

1947 Sa, 29.03. | 14:30–16:00 | 1x | € 18,-

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

InlineSkating – Kinder (Kat. 4)

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

Anfänger*innen, Tagesveranstaltungen

1932 Sa, 11.01. | 10:00–12:00 | 1x | € 18,-

1933 Sa, 22.02. | 09:00–11:00 | 1x | € 18,-

1934 Sa, 29.03. | 10:00–12:00 | 1x | € 18,-

1935 Sa, 10.05. | 10:00–12:00 | 1x | € 18,-

1936 Sa, 28.06. | 10:00–12:00 | 1x | € 18,-

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

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

1938 Sa, 11.01. | 10:00–12:00 | 1x | € 18,-

1939 Sa, 22.02. | 09:00–11:00 | 1x | € 18,-

1940 Sa, 29.03. | 10:00–12:00 | 1x | € 18,-

1941 Sa, 10.05. | 10:00–12:00 | 1x | € 18,-

1942 Sa, 28.06. | 10:00–12:00 | 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, 22.01. | 16:00–18:00 | 1x | € 18,-

1944 Mi, 19.03. | 16:00–18:00 | 1x | € 18,-

1945 Mi, 21.05. | 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.

1983 Di, 14.01.–24.06. | 16:15–17:15 | 19x | € 124,-

Daniel Modes | Gymnastikraum, Squash- &
Fitnesspark Lotharstr. 222, 47057 Duisburg

Cheerleading (Kat. 4)

Cheerleading ist eine vielseitige Sportart, die aus Elementen des Turnens, der Akrobatik und des Tanzens besteht.

1976 Do, 16.01.–03.07. | 16:30–18:30 | 18x | € 180,-

Chantal Susca | Judohalle, Sportschule Wedau;
Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

Schwimmen lernen für Kinder (Kat. 4)

1905 Mo, 13.01.–23.06. | 16:40–17:25 | 20x | € 180,-

1906 Mo, 13.01.–23.06. | 17:35–18:20 | 20x | € 180,-

1907 Mo, 13.01.–23.06. | 18:30–19:15 | 20x | € 180,-

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

1952 Di, 14.01.–24.06. | 15:50–16:35 | 21x | € 189,-

1916 Di, 14.01.–24.06. | 16:40–17:25 | 21x | € 189,-

1917 Di, 14.01.–24.06. | 17:35–18:20 | 21x | € 189,-

1953 Di, 14.01.–24.06. | 18:25–19:10 | 21x | € 189,-

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

1909 Mi, 15.01.–25.06. | 15:30–16:15 | 22x | € 198,-

1910 Mi, 15.01.–25.06. | 16:25–17:10 | 22x | € 198,-

1918 Mi, 15.01.–25.06. | 16:25–17:10 | 22x | € 198,-

1911 Mi, 15.01.–25.06. | 17:20–18:05 | 22x | € 198,-

1919 Mi, 15.01.–25.06. | 17:20–18:05 | 22x | € 198,-

1912 Mi, 15.01.–25.06. | 18:15–19:00 | 22x | € 198,-

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

1913 Fr, 17.01.–27.06. | 15:00–15:45 | 22x | € 198,-

1914 Fr, 17.01.–27.06. | 15:55–16:40 | 22x | € 198,-

1921 Fr, 17.01.–27.06. | 16:50–17:35 | 22x | € 198,-

1922 Fr, 17.01.–27.06. | 17:45–18:30 | 22x | € 198,-

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



Fürs erste Halbjahr 2025 sind bereits alle Kurse ausgebucht. Neuanmeldungen für das Kinderschwimmen im zweiten Halbjahr sind ab dem 18.06.2025, 07:00 Uhr unter www.sportangebote-duisburg.de möglich. Starten können die Kids ab 5 Jahren.

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



ABENTEUER- TAG AN DER KANUSTATION

DAS HIGHLIGHT IM SOMMER FÜR DIE GANZE FAMILIE

Erlebt gemeinsam einen abenteuerlichen Tag mit uns an der Kanustation. Außerdem gibt es die Möglichkeit Drachenboot und Kanu zu fahren, Flöße zu bauen und noch vieles mehr! Oma, Opa, Mama, Papa und die Kids, für alle ist etwas dabei!



SA, 30.08. / 10:00-16:00



Anmeldung und Infos unter:
www.sportangebote-duisburg.de
oder unter 0203 / 3000-883



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 Ausdauerelemente, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Walking und vieles mehr. Gemäß dem Motto "Finde heraus, was gut für dich ist!" entscheiden Sie, wie viel Sie von dem täglichen Sportangebot nutzen möchten. Freuen Sie sich auf ein paar unbeschwerte Urlaubstage mit unserem „RundumsorglosPaket“!

Leistungen

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

Hinweise:

- Als EU-Bürger benötigen Sie einen gültigen Personalausweis oder einen Reisepass zur Einreise.
- Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität leider nicht geeignet.
- Die Kurtaxe wird direkt vor Ort im Hotel bezahlt.

Voraussichtliche Flugzeiten: Hin: Düsseldorf – Mallorca
11:20–13:40; Rück: Mallorca – Düsseldorf 14:25–16:50

3003 03.10.–10.10.2025 | 7 Tage | DZ p.P. € 1149,-;
EZ € 1299,- | 4-Sterne-Hotel "Exagon Park"
Sabine Gerth, Petra Schüttke

Latin Dance Fitness (Kat. 2)

Ein Wochenende voller Musik, Tanz, Fitness und Spaß
Im Mittelpunkt stehen verschiedene Tänze und Work-
outs 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 Wohl-
fühlwochenende!

Leistungen

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

3002 Fr, 03.10.–05.10.2025

Katja Blindenbacher

Kursgebühr mit Übernachtung DZ: € 259,-

Kursgebühr mit Übernachtung EZ: € 314,-





GEMEINSAM. AKTIV. ERLEBEN.

Sommer- und Winterreisen
mit dem SBW.



Jetzt informieren und
buchen unter:

www.sbw-sportbundreisen.de

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, November 2024

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

