

Спорт в Дуйсбурзі

Stadtsportbund
Duisburg



Для занять спортом в Дуйсбурзі ви можете вибрати один із майже 500 спортивних клубів, в яких представлено безліч видів спорту. Всю інформацію про спортивні клуби та їх пропозиції можна знайти на нашій домашній сторінці:

www.ssb-duisburg.de

в розділі «Клубні та спортивні програми». Ви також можете в будь-який час безкоштовно отримати нашу брошуру «Спортивні клуби в Дуйсбурзі – путівник за програмами» в нашому офісі. Щоб отримати початкове уявлення про ваш улюблений вид спорту, в більшості клубів вам запропонують пробні заняття або пробний курс, перш ніж ви вирішите стати повноправним членом з відповідними обов'язками.



www.ssb-duisburg.de



Контактна особа

Stadtsportbund Duisburg e.V.
Bertaallee 8b
47055 Duisburg

ssb@ssb-duisburg.de
www.ssb-duisburg.de

Контактна особа:
Крістоф Герт-Бутри
(Christoph Gehrt-Butry)

тел.: 0203-3000-811
gehart-butry@ssb-duisburg.de

Вихідні дані

Видавець:
Stadtsportbund Duisburg e.V.
Bertaallee 8b
47055 Duisburg

Редакція:
Christoph Gehrt-Butry
Sarah Franke
тел.: 0203-8000-811
факс: 0203-8000-888
ssb@ssb-duisburg.de
www.ssb-duisburg.de

Макет та верстка:
SET POINT Medien GmbH,
www.setpoint-medien.de

Ілюстрації:
LSB NRW Bilderdatenbank
stock.adobe.com



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Спортивний путівник Дуйсбурзі

Stadtsportbund
Duisburg



Спорт розмовляє всіма мовами

В звичайному повсякденному житті рух має велике значення і підсвідомо відіграє важливу роль для кожного з нас. Щодня ми рухаємося – по дорозі на роботу або в свій вільний час. Якщо запитати людей, чому вони рухаються, мотиви варіюються від турботи про своє здоров'я до спортивних інтересів, розваги та задоволення.

Завдяки великій різноманітності існуючих спортивних клубів з різними програмами, кожен може легко знайти в Дуйсбурзі той вид спорту, який йому підходить.

Для багатьох людей найбільша проблема – зробити перший крок, звернутися до спортивного клубу або вперше взяти участь у спортивній програмі. Тому в нашому „Спортивному путівнику“ ми хочемо показати вам простий спосіб зробити це.



Спортивні клуби в Дуйсбурзі

Основою німецької спортивної системи є спортивні клуби, в яких ви можете займатися спортом разом з іншими людьми зі схожими інтересами та які знаходяться поряд з вашим будинком. В спортивних клубах пропонується якомога більша кількість різних видів спорту.

Особливості спортивних клубів

Головною особливістю спортивного клубу є активне залучення всіх учасників. Тому що переважна більшість спортивних клубів працюють та організовуються на громадських засадах. Це означає, що всі в клубі – від тренера до правління – добровільно жертвують своїм вільним часом та не беруть за це жодних грошей. У всіх працюючих на громадських засадах існують різні мотиви для їхньої добровільної роботи. Багатьом подобається спорт, можливість спілкування та пов'язане з цим гарне самопочуття – це основні мотиви, щоб займатися громадською діяльністю.

• Змагальний та професійний спорт:

Тут основна увага приділяється спортивним успіхам, а тренування проводяться для того, щоб брати участь в змаганнях.

• Оздоровчий спорт:

Позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я добре відомий. Рух та спорт можуть запобігти появі захворювань або зменшити хворобливі симптоми.

Сюди відносяться спеціальні програми зміцнення мускулатури або серцево-судинної системи, а також програми з профілактики та реабілітації.

• Аматорський спорт:

В цьому випадку пріоритет віддається задоволенню від занять спортом разом з іншими людьми, «підтримці форми» або відкриттю для себе нових видів спорту. Все це може запропонувати спортивний клуб.

• Соціальні аспекти:

Для багатьох важливу роль відіграють соціальні переваги. Завдяки загальному інтересу до спорту ви швидко та легко знайомитеся з іншими людьми, заводите нових друзів та встановлюєте соціальні контакти недалеко від місця проживання. За рахунок цього можна швидше вивчити мову та набути таких якостей, як цілеспрямованість, здатність працювати в команді та дисципліна, які також високо цінуються в професійній діяльності.

