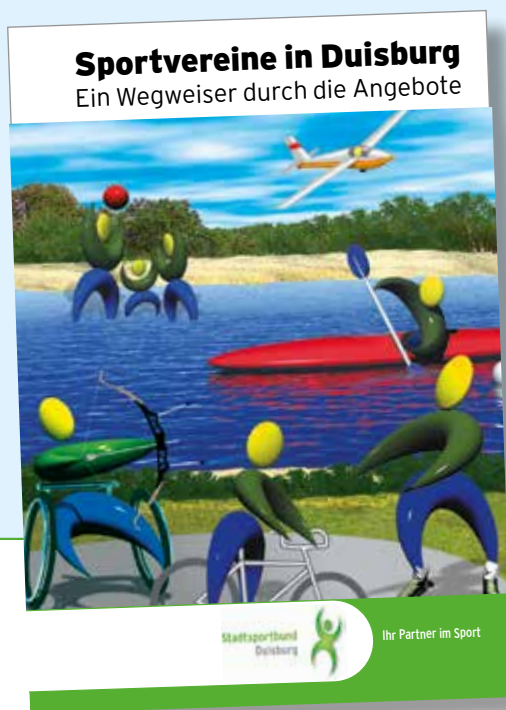


Sport w Duisburgu

Aby uprawiać sport w Duisburgu, można wybierać spośród 500 związków sportowych z różnorodnymi dyscyplinami. Wszystkie informacje o związkach sportowych i ich ofertach znajdują się na naszej stronie internetowej:

www.ssb-duisburg.de

w zakładce *Vereins- und Sportangebote*. Dodatkowo w naszych oddziałach dostępna jest zawsze darmowa broszura „Związki sportowe w Duisburgu – przewodnik po ofertach”. W większości związków sportowych istnieje, przed zawarciem wiążącej umowy, możliwość wstępnego zapoznania się z wybranym rodzajem sportu, poprzez udział w próbnym treningu lub kursie.



Miejscowe osoby do kontaktu

StadtSportbund Duisburg e.V.
Osoba do kontaktu:
Christoph Gehrt-Butry
☎ 0203 3000-813
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg
ssb@ssb-duisburg.de
gehart-butry@ssb-duisburg.de
www.ssb-duisburg.de

Stopka redakcyjna

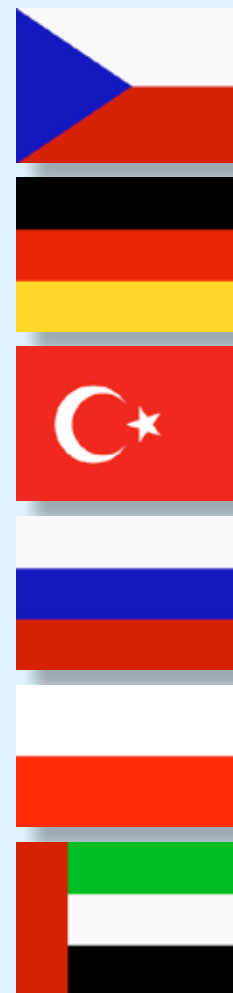
Wydawca
StadtSportbund Duisburg e.V.
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

Redakcja
Christoph Gehrt-Butry
Joana Sele
Yannick Retzlaff
☎ 0203 8000-811
Faks 0203-8000-888
ssb@ssb-duisburg.de
www.ssb-duisburg.de

Układ graficzny & skład
Patrick Beck, xml-media

Zdjęcia
LSB NRW Bilderdatenbank

Wydanie 1. 2016



Przewodnik sportowy



StadtSportbund
Duisburg



PRZEWODNIK SPORTOWY W RÓŻNYCH JĘZYKACH

W życiu codziennym ruch ma ogromne znaczenie i nieświadomie odgrywa w każdego ważną rolę. Poruszamy się codziennie, czy to w drodze do pracy, czy to w ramach zajęć w czasie wolnym. Ludzie pytani, co motywuje ich do aktywności ruchowej, jako powody podają aspekty zdrowotne, zainteresowania sportowe, przyjemność i zadowolenie.

Przy dużej różnorodności istniejących związków sportowych i ich ofert, każdy znajdzie bardzo łatwo w Duisburgu odpowiedni dla siebie rodzaj sportu.

Dla wielu ludzi największym problemem jest pierwszy krok, znalezienie kontaktu ze związkiem sportowym, czy też wzięcie udziału w pierwszych zajęciach sportowych. W tym „Przewodniku sportowym“ pragniemy wskazać Państwu prostą drogę do uprawiania sportu.

Związek sportowy w Duisburgu

Podstawę niemieckiego systemu sportowego stanowią związki sportowe, w których można uprawiać swoją dyscyplinę, blisko miejsca zamieszkania i z ludźmi o takich samych zainteresowaniach. Związki sportowe oferują największą możliwą liczbę różnych rodzajów sportu.

Specyfika związku sportowego

Największą szczególną cechą związku sportowego jest zaangażowanie wszystkich osób z nimi związanych. Większość związków sportowych jest kierowana i organizowana honorowo. To znaczy, od trenera do zarządu, wszyscy w związku inwestują dobrowolnie swój czas wolny i nie otrzymują za to wynagrodzenia. Przyczyny dobrowolnej pracy tego rodzaju są u pracowników honorowych różne.

Znaczącą rolę w dobrowolnym zaangażowaniu odgrywa przyjemność z uprawiania sportu, poczucie wspólnoty i związane z tym zadowolenie.

- **Sport wyczynowy i zawody**
Na czele stoi sukces, a treningi są przygotowaniem do udziału w zawodach.
- **Sport dla zdrowia**
Pozytywny efekt ruchu dla zdrowia jest znany. Przez ruch i sport można zapobiegać chorobom i łagodzić dolegliwości. Należą do tego zarówno specjalne oferty zajęć ukierunkowanych na wzmacnianie muskulatury oraz systemu krążenia, jak i zajęć prewencyjnych i rehabilitacyjnych.
- **Sport rekreacyjny**
Dominuje przyjemność czerpana z aktywności w grupie, utrzymanie kondycji oraz wypróbowanie nowych rodzajów sportu. To wszystko zapewnia związek sportowy.
- **Aspekty socjalne**
Dla wielu osób szczególną zaletą jest aspekt towarzyski. Poprzez wspólne zainteresowanie sportem poznaje się szybko i łatwo innych ludzi, zawiera przyjaźnie i nawiązuje kontakty socjalne w pobliżu miejsca zamieszkania. Poznaje się język i uczy takich cech, jak zaangażowanie, zdolność do współpracy w grupie i dyscyplinowanie, co jest dobrze widziane również w życiu zawodowym.

