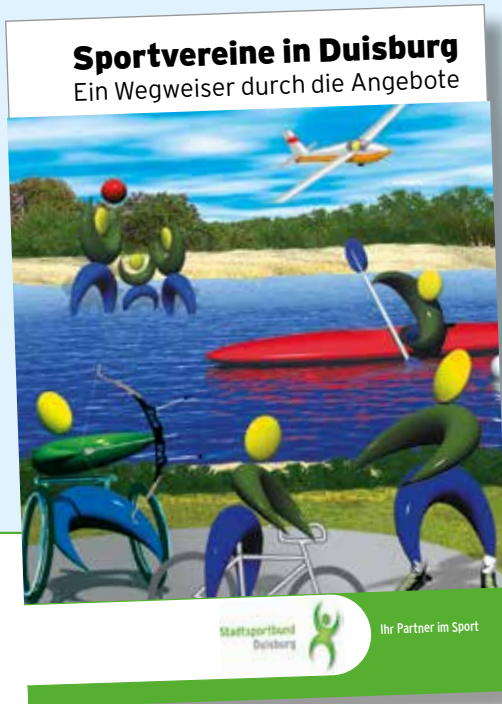


## Duisburg'ta spor

Duisburg'ta spor yapmak istiyorsanız, bir çok spor dalında faaliyet fırsatı sunan yaklaşık 500 kadar spor derneğinden yararlanabilirsiniz. Spor dernekleri ve bu derneklerin sundukları spor imkânlarını web sitemizde görebilirsiniz. [www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de) sayfasında „Vereins- und Sportangebote“ noktasına bakınız. Ayrıca büromuzda parasız olarak „Sportvereine in Duisburg – Ein Wegweiser durch die Angebote“ broşürünü de elde edebilirsiniz. Gönülünüzden geçen spor dalı hakkında bir fikir edinebilmek için bağlayıcı biçimde üye olmadan önce derneklerin bir çoğunda bir deneme saatine veya deneme kursuna katılabilirsiniz.



## Muhataplarınız

StadtSportbund Duisburg e.V.  
Muhatap: Christoph Gehrt-Butry  
Telefon 0203 3000-811  
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg  
[gehart-butry@ssb-duisburg.de](mailto:gehart-butry@ssb-duisburg.de)  
[ssb@ssb-duisburg.de](mailto:ssb@ssb-duisburg.de)  
[www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de)

## Künye

### Yayınlayan

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

### Editör

Christoph Gehrt-Butry  
Joana Sele  
Yannick Retzlaff  
Telefon 0203 8000-811  
Telefax 0203 8000-888  
[ssb@ssb-duisburg.de](mailto:ssb@ssb-duisburg.de)  
[www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de)

### Grafik düzenlemesi & dizgi

Patrick Beck, xml-media

### Fotoğraflar

LSB NRW Bilderdatenbank

1. baskı 2015



# Spor kılavuzu Duisburg



StadtSportbund  
Duisburg



# ÇEŞİTLİ DİLLERDE SPOR KILAVUZU

Gündelik hayatta hareket etmenin büyük faydası vardır. Esasen hareket, bilinç altında hepimiz için önemli bir rol oynar. İşe giderken olsun, boş zamanlarımızda olsun, hareket ederiz. Eğer insanlara neden hareket ettiklerini soracak olursak, alacağımız cevaplar daha sağlıklı olmak için hareket ediyorum diyenlerden spor yapmayı severim, eğlenmek için hareket ederim diyenlere kadar uzanır.

Duisburg'ta bulunan bol sayıda ve çok çeşitli spor dernekleri ve bu derneklerin sundukları hizmetler sayesinde Duisburg'ta kendisine uyan bir spor türünü herkes bulabilir.

Bir çoğumuz için en zor olan ilk adımı atmak, yani spor derneği ile ilk irtibatı kurup bir sportif faaliyete ilk defa katılmaktır. İşte bu spor kılavuzuyla ilk adımları atmak için kolay bir yol göstermek istiyoruz.

## Duisburg'taki spor dernekleri

Alman spor sistemi spor derneklerine dayanır. Bu spor dernekleri sayesinde oturduğunuz yerin yakınında sizinle aynı ilgileri paylaşan insanlarla birlikte arzu ettiğiniz sporu yapabilirsiniz. Spor dernekleri son derece farklı farklı spor türlerini yapma fırsatı sunmaktadır.

## Spor derneklerinin özellikleri

Spor derneğinin en önemli özelliği üye ve yöneticilerinin fahri çalışmalarıdır. Çünkü spor derneklerinin büyük çoğunluğu herhangi bir ücret almayan kişiler tarafından yönetilir ve ayakta tutulur. Yani antrenmanları yaptıran hocadan yönetim kuruluna kadar herkes gönüllü olarak boş vakitlerini spor derneği için harcarlar ve bunun karşılığında para almazlar. Elbette böyle gönüllü çalışanların herbirinin bu fedakârlığı yaparken farklı farklı beklentileri

vardır. Spordan alınan zevk, toplum için faydalı olmak, kendi sağlığına katkıda bulunmak gibi beklentiler insanları spor derneklerine bağlayan etkenlerin en önemlileridir.

- **Yarışma ve müsabakalar**  
Bu bağlamda en önemli unsur sporda, sportif yarışmalarda başarı kazanmaktır. Müsabakalara katılmak için hazırlık ön plandadır.
- **Sağlık için spor**  
Hareket etmenin sağlığınıza olumlu bir etki yaptığı bilinen bir gerçektir. Hareket ve spor sayesinde hastalıkların önüne geçebiliriz, şikayetler, ağrılar, sızılar azalır. Adalelerin kuvvetlendirilmesine, kalbin ve kan dolaşımının desteklenmesine yönelik faaliyetler, rahatsızlıkları önleme ve rehabilitasyon için yürütülen programlar da spor derneklerinin sundukları hizmetlerdendir.
- **Serbest zamanın değerlendirilmesi**  
Başkalarıyla birlikte spor yapmak, bedeni dinç tutmak, yeni spor dallarını denemek. Bütün bunları spor derneğinde yapabilirsiniz.
- **Sosyal irtibatlar**  
Sporun sosyal alanda sağladığı imkânlar bir çoğumuz için bilhassa önemlidir. Spora duyulan ilgi sayesinde kendi oturduğunuz çevrede kolayca başka insanlarla tanışıp arkadaşlıklar kurmak mümkündür. Bunun ötesinde spor Almanca öğrenmek, iş hayatında da önemli olan takım çalışması, disiplin gibi yetenekler kazanmak için de iyi bir yoldur.

