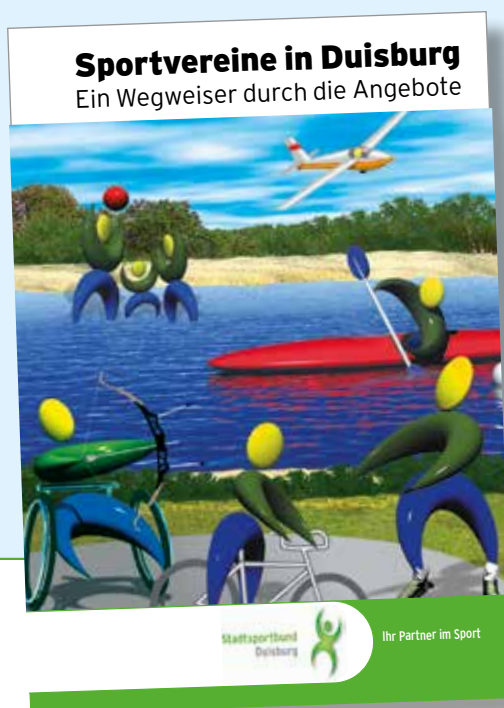


## Sportul în Duisburg

Dacă doriți să practicați un sport în Duisburg, puteți alege din aproape 500 de asociații sportive fiecare cu numeroase oferte pentru diferite tipuri de sport. Toate informațiile referitoare la asociațiile sportive și la ofertele acestora le puteți afla pe pagina noastră de internet:

[www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de)

În Meniul Asociații și oferte sportive. Și de asemenea puteți oricând primi gratuit broșurile noastre „Asociațiile sportive în Duisburg- Un îndrumător printre oferte“ în centrele noastre de informare. Pentru a vă putea face o părere despre tipul de sport preferat, există posibilitatea în cele mai multe asociații să luați parte gratuit la o oră de probă sau poate chiar un curs fără obligativitatea de a deveni membru.



## Persoane de contact locale

Asociația sportivă a orașului Duisburg

Persoană de contact:

Christoph Gehrt-Butry

Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

Telefon 0203 3000-813

[ssb@ssb-duisburg.de](mailto:ssb@ssb-duisburg.de)

[www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de)

[gehart-butry@ssb-duisburg.de](mailto:gehart-butry@ssb-duisburg.de)

## Impressum

### Editor

Asociația sportivă a orașului Duisburg

Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

### Redacția

Christoph Gehrt-Butry

Joana Sele

Yannick Retzlaff

Telefon 0203 3000-811

Fax 0203 3000-888

[ssb@ssb-duisburg.de](mailto:ssb@ssb-duisburg.de)

[www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de)

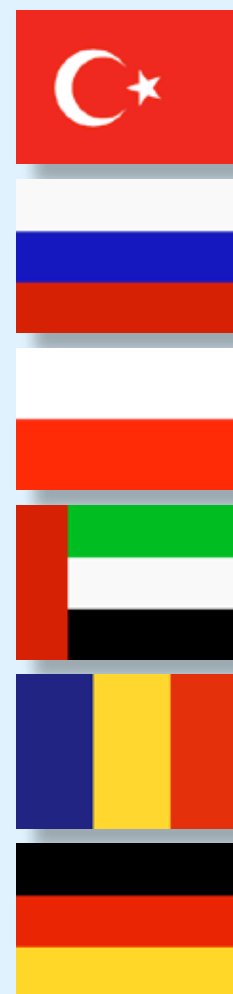
### Formatul paginii

Patrick Beck, xml-media

### Fotografii

LSB NRW Banca de date fotografice

1. Ediție 2015



# Îndrumător sportiv



# ÎNDRUMĂTOR SPORTIV ÎN DIFERITE LIMBI STRĂINE

În cotidianul normal mișcarea are o însemnătate foarte mare și joacă un rol deosebit uneori inconștient în viața fiecăruia. În timpul unei zile, omul este în mișcare indiferent că este vorba despre drumul către serviciu sau pur și simplu de activități de timp liber. Atunci când sunt întrebați oamenii care sunt motivele pentru care se mișcă, ei menționează fie din motive de sănătate, dar și interese sportive, distracție și satisfacție sufletească.

La ce varietate mare de asociații sportive există în Duisburg și la cât de multe oferte au, fiecare găsește o ofertă sportivă potrivită pentru el însuși.

Pentru cei mai mulți, cea mai mare problemă este chiar la început, atunci când trebuie să ia primul contact cu o asociație respectiv cu participarea la o ofertă sportivă. Prin acest îndrumător sportiv dorim să vă arătăm un drum simplu prin care puteți face alegerea.

## Asociația sportivă în Duisburg

Baza sistemului sportiv nemțesc o constituie Asociația sportivă, unde dumneavoastră împreună cu oameni care au aceleași interese puteți practica sportul dumneavoastră preferat. Asociațiile sportive oferă o gamă largă de tipuri de sport.

## Caracteristicile unei asociații sportive

Cea mai importantă caracteristică a unei asociații sportive este angajamentul tuturor celor implicați. Căci cele mai importante asociații sportive sunt administrate și conduse de voluntari. Acest lucru înseamnă că începând cu instructorul până la președinte toți din cadrul asociației investesc timpul lor liber și mai mult decât atât nu primesc nimic remunerație pentru angajamentul lor. La toți voluntarii există motivații diferite pentru munca lor. Bucuria de a face sport, de a fi împreună cu ceilalți și la acestea se adaugă și sentimentul de bunăstare personală joacă un rol important pentru angajamentul voluntar.

- **Întreceri sportive și sportul de performanță**

În acest caz, succesul sportiv este cel mai important și antrenamentul sportiv se desfășoară cu scopul de a face față cu brio unei competiții sportive

- **Sportul medical**

Efectele pozitive ale mișcării asupra sănătății noastre sunt bine cunoscute. Prin practicarea mișcării și a sportului în general multe boli pot fi evitate și multe simptome reduse. Printre acestea se numără oferte speciale pentru întărirea musculaturii și îmbunătățirea sistemului cardiovascular.

- **Activități sportive pentru timpul liber**

Aici se pune accentul pe plăcerea de a se mișca în grup, de a se menține în formă sau pur și simplu de a proba noi tipuri de sport. Toate acestea le poate oferi o asociație sportivă.

- **Aspecte sociale**

Pentru mulți oameni avantajele sociale cântăresc mult, atunci când vine vorba de practicarea unui sport. Prin intermediul interesului comun de a practica sport, se pot cunoaște alți oameni, se pot lega noi prietenii și contacte sociale în mediul apropiat locuinței. Se poate învăța și o limbă străină de exemplu, dar se pot deprinde și alte abilități precum angajamentul, capacitatea de a lucra în echipă, disciplina, trăsături care și în viața profesională contează foarte mult.

