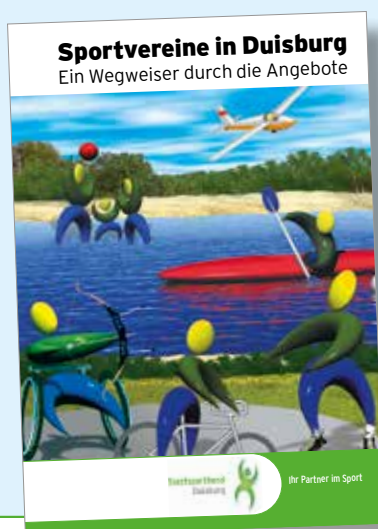


ورزش در دویسبورگ

برای ورزش کردن در دویسبورگ می‌توانید هرکدام از حدود ۵۰۰ باشگاه موجود دارای ورزش‌های متنوع را انتخاب کنید. همه‌ی اطلاعات لازم در مورد باشگاه‌های ورزشی و خدمات ارائه شده آنها را در وبسایت ما:

www.ssb-duisburg.de

تحت Vereins- und Sportangebote خواهید یافت. همچنین همواره می‌توانید بروشور „Sportvereine in Duisburg - Ein Wegweiser durch die Angebote“ را در مرکز ما به صورت رایگان دریافت نمایید. به منظور اینکه در ابتدا یک دید کلی به ورزش‌های مورد توجه به دست بیاورید، در بسیاری از باشگاه‌ها یک جلسه و یا دوره‌ی آزمایشی قبل از عضویت در باشگاه موجود می‌باشد.



اطلاعات تماس در محل

Stadtsportbund Duisburg e.V.

مسئول مربوطه:

Christoph Gehrt-Butry

تلفن: ۰۲۰۳ - ۳۰۰۰ - ۸۱۱

Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

gehart-butry@ssb-duisburg.de

ssb@ssb-duisburg.de

www.ssb-duisburg.de

اطلاعات نشر

ناشر:

Stadtsportbund Duisburg e.V.

Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

ویرایش:

Christoph Gehrt-Butry

Joana Sele

Yannick Retzlaff

تلفن: ۰۲۰۳ - ۸۰۰۰ - ۸۱۱

فکس: ۰۲۰۳ - ۸۰۰۰ - ۸۸۸

www.ssb-duisburg.de

ssb@ssb-duisburg.de

تصاویر:

LSB NRW Bilderdatenbank

صفحه بندی و جملات:

Patrick Beck, xml-media

چاپ اول ۲۰۱۵

راهنمای ورزش



مسابقات و ورزش حرفه ای

در اینجا پیش زمینه ی اصلی فعالیت ها رسیدن به موفقیت ورزشی بوده و تمرینات با هدف رقابت در بخش مسابقات انجام می شوند.

ورزش برای سلامتی

تاثیر مثبت ورزش بر روی سلامتی واضح و مشخص است. از طریق تحرک و ورزش می توان از بروز بیماری ها و ناراحتی های مختلف پیشگیری کرد. همچنین دوره های خاص ارائه شده برای تقویت عضلات و سیستم قلبی و گردش خون به دوره های پیشگیری و توان بخشی ارائه شده تعلق دارند.

ورزش اوقات فراغت

در این مورد هدف اصلی لذت تحرک در جمع، خود را سالم و جذاب حس کردن و امتحان کردن ورزش های جدید است. باشگاه ورزشی قادر به ارائه ی تمامی این امکانات است.

جنبه های اجتماعی

مزیت های اجتماعی برای بسیاری از افراد ویژگی اصلی فعالیت را تشکیل می دهند. از طریق علاقه ی مشترک به ورزش می توان خیلی زود و به آسانی با افراد دیگر آشنا شده و روابط دوستی و ارتباطات اجتماعی جدیدی در نزدیکی محل زندگی ایجاد نمود. انسان از این راه زبان های جدید و همچنین خصوصیات و توانایی های دیگری مانند مسئولیت پذیری، همکاری تیمی و انضباط را فرا می گیرد که در زندگی کاری نیز ویژگی های مثبتی به حساب می آیند.

باشگاه ورزشی در دویسبورگ

پایه ی سیستم ورزش در آلمان باشگاه ورزشی است که در آن شما در نزدیکی محل زندگی خود و با افراد دیگر با علایق یکسان، ورزش می کنید. باشگاه های ورزشی به شما بیشترین تعداد ممکن از رشته های مختلف ورزشی را ارائه می نمایند.

خصوصیات یک باشگاه ورزشی

مهمترین ویژگی یک باشگاه ورزشی تعهد تمامی اعضای آن می باشد. اکثر قریب به اتفاق باشگاه های ورزشی به صورت داوطلبانه مدیریت و سازماندهی می شوند. این بدین معنی است که از مربی تا هیئت مدیره ی باشگاه، همه وقت خود را به شکل داوطلبانه سرمایه گذاری کرده و برای آن پولی دریافت نمی کنند. هرکدام از همکاران انگیزه های متفاوتی برای کار داوطلبانه اشان دارند. احساس شادی از انجام ورزش گروهی و سلامت شخصی ناشی از آن، نقش مهمی را در تعهد داوطلبانه اعضا دارد.

راهنمای ورزش به زبان های مختلف

در زندگی روزمره، ورزش اهمیت فوق العاده ای داشته و برای هر فردی، به صورت ناخودآگاه نقش مهمی را ایفا می کند. انسان به طور روزانه در حال تحرک است. چه در مسیر محل کار باشد و یا در قالب فعالیت های اوقات فراغت. اگر از افراد دربارہ ی علل و انگیزه های داشتن تحرک داشتن سوال شود، دلایل ارائه شده آنها برای این کار، از جنبه های مختلف سلامتی تا انگیزه های ورزشی، تفریح و حس خوشی و رضایتمندی را شامل می شود.

با وجود تنوع زیاد باشگاه های ورزشی در دسترس و امکانات مختلف ارائه شونده توسط آنها، هر شخصی به آسانی می تواند یک رشته ی ورزشی مناسب برای خود را در شهر دویسبورگ را بیابد.

برای بسیاری از افراد بزرگترین مشکل در برداشتن قدم اول است، یعنی ارتباط گیری با باشگاه و عضویت در یک رشته ی ورزشی ارائه شده توسط مجموعه ی ورزشی. ما بدین منظور می خواهیم در این راهنمای ورزش "یک راه آسان را به شما نشان دهیم.

