

KURSANGEBOT UND VEREINE

# AKTIV IM DINAMARE

ÜBER  
40 KURSE  
UND SPORT-  
ANGEBOTE



SCHWIMMEN SPASS BEWEGUNG

# KURS- UND SCHWIMMSPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK

|                                  | BSS Dinslaken | DLRG Dinslaken | GlücksMOMente | KneippAktiv |
|----------------------------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| <b>ALLES RUND UMS BABY</b>       |               |                |               |             |
| Babyschwimmen                    |               |                | X             |             |
| Eltern-Kind-Schwimmen            | X             |                | X             |             |
| <b>ANFÄNGERSCHWIMMEN</b>         |               |                |               |             |
| Schwimmkurse für Kinder          |               | X              | X             |             |
| Schwimmkurse für Erwachsene      |               |                |               |             |
| <b>FITNESS</b>                   |               |                |               |             |
| Aqua Jogging                     |               |                |               | X           |
| Aqua Fitness                     |               |                |               | X           |
| Aqua Power                       |               |                |               | X           |
| Aqua Fit für Schwangere          |               |                | X             |             |
| <b>SPORT</b>                     |               |                |               |             |
| Sportliches Schwimmen Kinder     |               |                |               |             |
| Sportliches Schwimmen Erwachsene |               |                |               |             |
| Tauchsport                       |               |                |               |             |
| Rettungsschwimmen                |               | X              |               |             |
| Rettungsschwimmkurse             |               | X              |               |             |
| <b>GESUNDHEIT</b>                |               |                |               |             |
| Reha-Kurse (mit Verordnung)      |               |                |               | X           |
| Reha-Kurse                       |               |                |               | X           |
| Wassergymnastik                  |               | X              |               | X           |
| Rheumasport                      |               |                |               |             |
| Schwimmen für Beeinträchtigte    | X             |                |               |             |
|                                  |               |                |               |             |

[illegible]



Schwimmen für Menschen mit geistiger und/oder körperlicher Behinderung

Unser Reha-Sport-Angebot (mit Verordnung) richtet sich an geistig und körperlich behinderte Erwachsene, die im Wasser unsicher sind. Je nach Bedarf und Können erlernen oder üben wir das Schwimmen. Gymnastik und Spiele runden die Bewegung ab und sorgen für Entspannung und viel Spaß.

### Integratives Eltern-Kind-Schwimmen

Hier toben und spielen Kinder mit und ohne Behinderung, vom Kleinkind bis zum Schulkind. Die Kleinen gewöhnen sich auf dem Arm eines Erwachsenen an Wasserspritzer und tauchen auch mal unter, die Größeren versuchen das Schwimmen zu erlernen.

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Vermittlung von Spaß an der Bewegung im Wasser, mit oder ohne Handicap.

### **KURSANGEBOTE IM DINAMARE:**

- Schwimmen für Beeinträchtigte
- Integratives Eltern-Kind-Schwimmen

### **KONTAKT:**

BSS e.V. Dinslaken  
Verein für Behinderten-  
und Rehabilitationssport  
Postfach 100225  
46522 Dinslaken

Ansprechpartnerin: Heike Schwengers

Telefon: 0163 4145113

Weitere Infos:

**[www.bss-dinslaken.de](http://www.bss-dinslaken.de)**

Die Ortsgruppe Dinslaken der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft ist bereits seit 1929 aktiv.

Als Teil der größten freiwilligen Wasserrettungsorganisation der Welt tragen wir verantwortlich dazu bei, die Sicherheit der Menschen an, in und auf dem Wasser zu jeder Jahreszeit zu gewährleisten. Hierbei nehmen wir alle Aufgaben wahr, die der Bekämpfung des Ertrinkungstodes dienen.

Unsere Kernaufgaben in Dinslaken sind:

- Anfänger- und Rettungsschwimmausbildung
- Erste Hilfe- und Sanitätsausbildung
- Aufklärung und Prävention
- Wasserrettungsdienst
- Jugendarbeit und -förderung

#### **KURSANGEBOTE IM DINAMARE:**

- Kinderschwimmen
- Rettungsschwimmen/Rettungsfähigkeit
- Wassergymnastik
- Erste Hilfe und Sanitätskurse

#### **KONTAKT:**

DLRG Ortsgruppe Dinslaken e.V.  
Am Stadtbad 7-9  
46537 Dinslaken

E-Mail: [info@dinslaken.dlrg.de](mailto:info@dinslaken.dlrg.de)

Weitere Infos:

**[dinslaken.dlrg.de](http://dinslaken.dlrg.de)**

# GlücksMOMente Holten



glücksmomente  
Die Kurspraxis

GlücksMOMente steht für eine Begegnungsstätte für Groß und Klein, Alt und Jung ... kurz gesagt ... für die ganze Familie. Wir haben für alle Fragen und Sorgen stets ein offenes Ohr.

Außerdem findet ihr bei GlücksMOMente ein umfangreiches Kursangebot für Schwangere, Mamas, Papas und ihre Kinder in jedem Alter, informative Veranstaltungen rund um Kinder und Familie, sportliche Aktivitäten für alle Altersgruppen, Krabbelgruppen, Entspannungskurse, Yoga sowie umfangreiche Angebote für Wasser- ratten und solche, die es noch werden wollen. Unsere Kursräume findet ihr im Herzen von Oberhausen-Holten. Die Schwimmkurse finden im DINamare statt.

Ihr seid neugierig? Dann freuen wir uns auf euren Anruf oder eure Nachricht

## KURSANGEBOTE IM DINAMARE:

- Babyschwimmkurse  
9. Lebenswoche bis 2. Lebensjahr
- Wassergewöhnung ca. 1-2,5 bis max. 3 Jahre  
mit einem Elternteil
- Wassergewöhnung ca. 2 1/2 bis ca. 4 Jahre  
(ohne Eltern)
- Seepferdchenvorbereitung
- Aqua-Fit in der Schwangerschaft

## KONTAKT:

GlücksMOMente  
Bahnstraße 240  
46147 Oberhausen

Ansprechpartnerin: Janina Dreyer

Telefon: 0208 7681388

E-Mail: [kontakt@gluecksmomente-holten.de](mailto:kontakt@gluecksmomente-holten.de)

Weitere Infos:

**[www.gluecksmomente-holten.de](http://www.gluecksmomente-holten.de)**

KneippAktiv&Gesunde Bewegung, Entspannung und Spaß im Wasser wird von den Krankenkassen als ideale Prävention für das Herz-, Kreislauf- und Muskel-Gelenk-System durch Bonuspunkte und Rückvergütungen der Kursgebühr belohnt oder ist als REHA-Gymnastik der schonende Einstieg nach Verordnung. Bei Übergewicht, Fehlhaltungen und Folgen, wie Knieproblemen und anderen Einschränkungen des Bewegungssystems kann Wasser die Rettung sein.

Wasserpowers für mehr Lebensfreude!

Wasser allein wirkt durch Auftrieb. Gewicht auf Gelenke & Co. verringert sich auf bis zu 90 % zugunsten einer Beweglichkeit, an Land undenkbar. Aber mehr noch: Wasser härtet ab, powered die Hormonproduktion, Faszien, Bindegewebe und Haut, fördert Stoffwechsel und ... macht gesund.

#### **KURSANGEBOTE IM DINAMARE:**

- Aqua-Fitness
- REHA-Sport im Wasser

#### **KONTAKT:**

Kneipp Dinslaken Aktiv & Gesund e.V.  
Neustraße 2  
46535 Dinslaken

Ansprechpartner: Wilhelm Bückmann

Telefon: 02064 411541

E-Mail: [KneippDinslaken@gmail.com](mailto:KneippDinslaken@gmail.com)

Weitere Infos:

**[www.kneippbund-nrw.de](http://www.kneippbund-nrw.de)**

# Reha-Aktiv BSG Dinslaken e.V.



Als Behinderten- und VersehrtenSPORTgemeinschaft gegründet, orientiert sich unser Verein „Reha-Aktiv BSG Dinslaken e.V.“ mittlerweile an den Veränderungen der Zeit.

In Bereichen der Rehabilitation kam es zu Überschneidungen mit den Sportangeboten im Behindertensport. Dies führte zur Integration neuer Sportangebote für Menschen mit und ohne Handicap.

Heute bieten wir vor allem Rehasport in der Halle und Wassergymnastik als Vereinssport an. Alle Kurse finden unter Anleitung qualifizierter und lizenzierter Übungsleiter\*innen statt.

## KURSANGEBOTE IM DINAMARE:

- Wassergymnastik

## KONTAKT:

Reha-Aktiv Dinslaken BSG e.V.

Bussardstraße 33

46562 Voerde

Ansprechpartnerin: Martina Lange-Reuber

Telefon: 02064 70948

E-Mail: [wassergymnastik@din-reha.de](mailto:wassergymnastik@din-reha.de)

Weitere Infos:

**[www.reha-aktiv-bsg.de](http://www.reha-aktiv-bsg.de)**



## Rheuma braucht Bewegung – Funktionstraining

Betroffene müssen Muskeln und Gelenke trainieren, bei Arthrose und entzündlichen Gelenkerkrankungen gleichermaßen. Dabei ist es wichtig, individuell angepasste Übungen zu machen. Bewegungen, die Gelenke und Muskeln fordern, aber nicht überfordern.

Nach diesem Prinzip hat die Rheuma-Liga gemeinsam mit Physiotherapeuten das Funktionstraining entwickelt. Ziel des Trainings ist es, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu erhöhen, Kraft und Ausdauer zu trainieren.

Das Funktionstraining richtet sich nach der Verordnung des Arztes. Die Übungen finden in warmem Wasser und stets in einer Gruppe statt. Der Therapiebeginn ist jederzeit möglich, da die Gruppen fortlaufend angeboten werden

### **KURSANGEBOTE IM DINAMARE:**

- Funktionstraining

### **KONTAKT:**

Deutsche Rheuma-Liga  
Nordrhein-Westfalen e.V.  
Arbeitsgemeinschaft Dinslaken  
Kasino Lohberg  
Hünxer Str. 389  
46537 Dinslaken

Telefon: 0201 82797-762

E-Mail: [ag-dinslaken@rheuma-liga-nrw.de](mailto:ag-dinslaken@rheuma-liga-nrw.de)

Weitere Infos:

**[rheuma-liga-nrw.de](http://rheuma-liga-nrw.de)**

# Schwimm-Club Dinslaken e.V.



Der Schwimm-Club Dinslaken ist der einzige Sportverein in Dinslaken, der sich allein dem Schwimmsport widmet. Unser Zuhause ist das DINamare. Hier befinden sich unsere Vereinsräume und hier finden auch alle unsere Übungseinheiten statt.

Unser Spektrum beginnt beim Eltern-Kind-Schwimmen, geht weiter für Kinder ab 5 Jahre mit dem Anfängerschwimmen (Achtung: lange Warteliste – frühzeitig anmelden!) und führt nahtlos in die sogenannte Grundausbildung mit dem Erlernen aller vier Schwimmlagen. Von dort geht es dann in unsere Wettkampf- oder Breitensportgruppen.

Für Erwachsene bieten wir ein Spektrum vom Aquafitness und Wassergymnastik über den Breiten- bis zum Wettkampfsport.

## KURSANGEBOTE IM DINAMARE:

- Eltern-Kind-Schwimmen
- Anfängerschwimmen ab 5 Jahre
- Grundausbildung
- Wettkampf- oder Breitensportgruppen
- Aquafitness und Wassergymnastik

## KONTAKT:

Schwimm-Club Dinslaken e.V.  
Am Stadtbad 7-9  
46537 Dinslaken

Telefon: 02064 3999006 (Di + Do: 17-19 Uhr)  
E-Mail: [post@scdinslaken.de](mailto:post@scdinslaken.de)

Weitere Infos:  
**[www.scdinslaken.de](http://www.scdinslaken.de)**

Spielend schwimmen lernen – so heißt unser pädagogisches Konzept. Bei uns steht die Wassergewöhnung und Selbsttretung im Mittelpunkt. Zertifizierte Kursleiter üben mit den Kindern zunächst die Grundlagen des Schweben, Gleiten und Tauchen bevor die Fortbewegung im Zentrum steht. Hierbei sind die Schwimmlehrer(innen) mit den Kindern im Wasser. Neben dem methodischen Lernerfolg stehen bei unseren Kursen vor allem der Spaß und die Freude am Wasser im Fokus.

In kleinen Gruppen (max. 5 bis 6 Kinder pro Schwimmlehrer) gehen wir mit viel Geduld auf den Kenntnisstand und die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes ein. Wir haben uns bewusst für ein offenes Kurskonzept entschieden. So geben wir jedem Kind die Zeit zum Schwimmen lernen, welche es benötigt.

#### **KURSANGEBOTE IM DINAMARE:**

- Anfängerschwimmkurse
- Fortgeschrittenenkurse

#### **KONTAKT:**

swim2grow GmbH  
Eichelbergstraße 10  
68163 Mannheim

Telefon 0621 12188190  
Mail: [info@swim2grow.de](mailto:info@swim2grow.de)

Weitere Infos:  
**[www.swim2grow.de](http://www.swim2grow.de)**

# Swimming Turtles

## Wasser macht Spaß!



Uns ist es wichtig, schon den Kleinsten das Element Wasser nahe zu bringen. Unsere zertifizierten Kursleiter sind in der Lage, die Babys- und Kleinkinder in ihrer motorischen und kognitiven Entwicklung zu unterstützen und zu fördern. Dies geschieht spielerisch und unter Einbeziehung eines Elternteils.

Auch das Angebot für Kleinkinder und Vorschulkinder ist bei uns von einer Bezugsperson im Wasser begleitet, bis die Kinder die schwimmerischen Grundfertigkeiten beherrschen. Diese sind Voraussetzung um sicher schwimmen zu lernen und Gefahrensituationen im Wasser zu bewältigen. Erst wenn die Kinder Vertrauen zum Element Wasser haben und in der Lage sind, sich von den Eltern für eine Schwimmstunde zu trennen, beginnt der Schwimmspaß ohne Begleitung. Spielerisch erlernen die Kinder dann in Kleingruppen von maximal 5 Kindern bei einem zertifizierten Kursleiter das Schwimmen. Hierzu nutzen wir das Schweizer Konzept, bei dem der Weg zum Seepferdchen durch weitere Abzeichen die Motivation der Kinder fördert.

Als Erstschwimmart lernen die Kinder bei uns das Kraul- und Rückenschwimmen, da es den Bewegungen an Land am nächsten kommt und von den Kindern am einfachsten umgesetzt werden kann. Auch entspricht dies der Empfehlung des Deutschen Schwimmverbands.

Auch für Erwachsene haben wir ein vielfältiges Angebot.

### KURSANGEBOTE IM DINAMARE:

- Für Säuglinge (3 bis 12 Monate)
- Für Kleinkinder (1 bis 3 Jahre)
- Eltern-Kind-Schwimmen
- Motivationsabzeichen (ab 4,5 Jahren)
- Anfängerschwimmen
- Techniktraining für Erwachsene
- Aqua Jogging
- Aqua Fitness
- Aqua Power

### KONTAKT:

Swimming Turtles  
Braunschweiger Straße 35  
47169 Duisburg

Ansprechpartnerin: Claudia Stockfleit-Schwarzer

Telefon: 0203 98 98 580

E-Mail: [info@swimming-turtles.de](mailto:info@swimming-turtles.de)

Weitere Infos:

**[www.swimming-turtles.de](http://www.swimming-turtles.de)**

# Schwimmabteilung des TV Jahn Dinslaken-Hiesfeld e.V.



Der TV Jahn Hiesfeld wurde am 14. Oktober 1906 gegründet. Im Jahre 1928 kam die Schwimmabteilung hinzu. Bis heute ist der TV Jahn Hiesfeld einer der größten Vereine am Niederrhein.

Heute umfasst die Schwimmabteilung ein vielfältiges Angebot für Groß und Klein. Ob die Schwimmbildung für die Kleinsten, das Hobbyschwimmen, das Training für den Triathlon oder das Leistungsschwimmen. Gemeinsam werden wir den richtigen Bereich für Sie finden.

## KURSANGEBOTE IM DINAMARE:

- Kinder und Jugendschwimmen:
  - Eltern-Kind-Schwimmen
  - Anfängerschwimmen
  - Bronze-, Silber- und Gold-Gruppen
- Leistungssport:
  - Leistungsmannschaften L1 - L3
- Breitensport:
  - Triathlon
  - Masters
  - Aqua Fitness
  - Afterwork Schwimmen

## KONTAKT:

TV Jahn Dinslaken-Hiesfeld  
Abteilung Schwimmen  
Dorfstraße 22  
46539 Dinslaken

Ansprechpartner: Karl-Heinz vorm Walde

Telefon: 02064 399234

E-Mail: [info.schwimmen@tv-jahn-hiesfeld.de](mailto:info.schwimmen@tv-jahn-hiesfeld.de)  
[anfaengerschwimmen.schwimmen@tv-jahn-hiesfeld.de](mailto:anfaengerschwimmen.schwimmen@tv-jahn-hiesfeld.de)

Weitere Infos:

**[www.tv-jahn-hiesfeld.de](http://www.tv-jahn-hiesfeld.de)**

# Tauch-Sport-Club Haubentaucher Dinslaken e.V.



Wir sind seit 30 Jahren der VDST-Tauchsportverein in Dinslaken mit circa 100 Mitgliedern und trainieren sonntags von 17:30 bis 19:00 Uhr im Sportbecken.

Wir bilden nach CMAS-Standard vom Grundtauchschein bis zum Tauchlehrer aus. In den Sommermonaten tauchen wir regelmäßig in den umliegenden Gewässern ab und treffen uns zum geselligen Miteinander.

Tauchsafaris und Fortbildungsveranstaltungen finden jährlich statt. Probetraining und Schnuppertauchen ist bei uns jederzeit möglich. Unsere Mitglieder sind automatisch auslandsrankenversichert inkl. einer Sporttaucherunfallversicherung. Wir betreiben eine eigene Pressluftfüllanlage und stellen Leihhausrüstung für die Tauchsportausbildung zur Verfügung.

## KURSANGEBOTE IM DINAMARE:

- Grundtauchschein bis CMAS 4-Stern
- Ausbildung zum Tauchlehrer
- Schnuppertauchen

## KONTAKT:

TSC-Haubentaucher Dinslaken e.V.

Düppelstraße 34

46537 Dinslaken

Ansprechpartner: Harald Rodiek

Telefon: 0175 2108522

E-Mail: [haubentaucher-dinslaken@web.de](mailto:haubentaucher-dinslaken@web.de)

Weitere Infos:

**[tsc-haubentaucher.com](http://tsc-haubentaucher.com)**

**VHS**

**Dinslaken-Voerde-Hünxe**

**vhs** Dinslaken  
Voerde  
Hünxe

Mit jährlich über 1000 Veranstaltungen bietet unsere Volkshochschule den Bürgerinnen und Bürgern ein breites Spektrum an extern zertifizierten Weiterbildungsangeboten, Gesundheitskursen und Kulturevents.

Die bereits 1919 in Dinslaken gegründete VHS ist heute ein moderner kommunaler Weiterbildungsträger, der von den Städten Dinslaken, Voerde und der Gemeinde Hünxe getragen wird.

Natürlich haben dabei die VHS-Schwimmkurse für Erwachsene schon seit vielen Jahren einen festen Platz in unserem Gesundheitsangebot. Und im neuen, attraktiven Umfeld des DINamare-Kursbeckens machen jetzt Aqua-Fitness und Wassergymnastik natürlich noch mehr Spaß. In diesem Sinne: VHS – mit uns auf Kurs.

#### **KURSANGEBOTE IM DINAMARE:**

- Aqua-Fitness
- Wassergymnastik
- Schwimmkurse für Erwachsene
- Schwimmkurse für Frauen – International

#### **KONTAKT:**

VHS Dinslaken-Voerde-Hünxe  
Friedrich-Ebert-Straße 84  
46535 Dinslaken

Telefon: 02064 41350

E-Mail: [info@vhs-dinslaken.de](mailto:info@vhs-dinslaken.de)

Weitere Infos:

**[www.vhs-dinslaken.de](http://www.vhs-dinslaken.de)**

## ÖFFNUNGSZEITEN:

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| Montag bis Samstag | 6.00 - 21.30 Uhr |
|--------------------|------------------|

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| Sonn- und Feiertage | 8.00 - 21.30 Uhr |
|---------------------|------------------|

Kassenschluss und letzter Einlass: 20:45 Uhr

## DINamare - das stadtwerkebad

Am Stadtbad 7-9

46537 Dinslaken

Telefon 02064/605-470

E-Mail [hallo@dinamare.de](mailto:hallo@dinamare.de)

[www.dinamare.de](http://www.dinamare.de)



Stand: 02/2025

SCHWIMMEN SPASS BEWEGUNG

