



Sportreisen • Sportkurse • Aus- und Fortbildungen • Rehasport

Sportbildungsplan 1. Halbjahr 2021

Außenstelle SportBildungswerk Kleve

Nordkreis

Bedburg-Hau Kleve

Emmerich Kranenburg

Goch Rees

Kalkar Uedem

*Finde heraus,
was gut für dich ist!*

www.sportbildungswerk-kleve.de



SPORT BEWEGT DEN KREIS!



 Find us on
Facebook

Das SportBildungswerk NRW Zertifizierter Anbieter

bürgernaher sportlicher Weiterbildungsangebote

Das Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen macht allen gesetzlich anerkannten und geförderten Weiterbildungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen die Modernisierung und Neuorientierung des Weiterbildungsangebots nach aktuellen gesellschaftlichen und bildungspolitischen Bedarfen zur Aufgabe.

Diese Vorgaben werden von allen Außenstellen des SportBildungswerkes umgesetzt. Moderne Sport- und Bewegungsangebote im Rahmen allgemeiner Weiterbildung haben wir uns „auf die Fahnen“ geschrieben.

Das SportBildungswerk stellt sich zudem regelmäßig einer externen Beurteilung seines Qualitätsmanagements nach den Standards der „European Foundation for Quality Management“ (EFQM). Im März 2018 wurde dem SportBildungswerk im Rahmen der Neuzertifizierung das zweite EFQM-Level „Recognised for Excellence“ bestätigt.

Systematisches Qualitätsmanagement im SportBildungswerk ist also ein Merkmal, das gegenüber dem Gesetzgeber, unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Kunden und Kooperationspartnern Nachweis ist für unser Versprechen, ständig unsere Leistungsstandards weiterzuentwickeln.

Dies dient auch der Sicherung unseres seit mehr als 40 Jahren erfolgreichen SportBildungswerkes mit jährlich mehr als 100.000 Teilnehmer/innen. Wir bieten den Bürgern in NRW mehr als 7500 Sport- und Bewegungskurse, bewegungsorientierte Ausgleichsangebote für Berufs-, Arbeits- und Alltagsbelastungen, Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeit mit Sportgruppen oder im Vereinsverwaltungs- und Führungsbereich sowie Grund- und Erweiterungs-Qualifizierungen für haupt- und nebenberuflich Tätige in Sport-, Bewegungs-, Gesundheits- und Sozialberufen.

Unser Motto für unsere Teilnehmer/innen und Interessenten lautet:

„Finde heraus, was gut für dich ist“

Ihr

SportBildungswerk Kleve

Dein Sporthaus

Geschäftsstelle

Pariser Bahn 7

47608 Geldern

Außenstellenleiter:

Jürgen Elser
Tel.: 02831 86510
E-Mail: j.elser@ksb-kleve.de

Pädagogischer Leiter:

Marcel Kempkes
Tel.: 02831 92830 21
Fax: 02831 92830 10
E-Mail: m.kempkes@ksb-kleve.de
Internet: www.sportbildungswerk-kleve.de

Bankverbindung:

Volksbank an der Niers eG
IBAN: DE19 3206 1384 4307 3470 11
BIC: GEN0DED1GDL

Anmeldung

Zu allen Angeboten in dieser Broschüre können Sie sich beim Pädagogischen Leiter der SportBildungswerk-Außenstelle, Herrn Marcel Kempkes, sowie auf der Internetseite anmelden.

Falls neben dem Namen einer Kursleitung auch Kontaktdaten angegeben sind, können Sie dort weitere Informationen zum Inhalt des Angebotes erfragen.

Unsere Sportkurse dürfen und können ganz normal, unter den gegebenen Umständen, starten. Wir freuen uns Sie vor Ort begrüßen zu dürfen.

Bitte haben Sie aber Verständnis dafür, dass wir bei vielen Kursstunden das 45 + 15 Modell anwenden. Das bedeutet, dass der aktive Teil des Kurses 45 Minuten beträgt und anschl. 15 Minuten zum Teilnehmenden-Wechsel und zum Lüften genutzt wird.

Inhalt

Sportreisen	4
Gesundheit mit Kopf und Körper lernen (Kategorie 1)	10
Keine Frage des Alter(n)s: leben und lernen mit Sport (Kategorie 3)	12
Kompetenz in Sport- und Fitnesstrends - bei uns ... (Kategorie 9)	13
Sportspiele spielend lernen (Kategorie 10)	16
Frauen stärken - For women only (Kategorie 13)	16
Aus- und Fortbildungen	17

Sportreisen - Skilanglauf

Kurs 002	Skilanglauf in Österreich
Leitung	Lars Brandenburger
Termin	20. bis 27.02.2021 Anreise am 20.02.2021 bis 17.00 Uhr, Abreise am 27.02.2021 nach dem Frühstück
Ort	Ramsau am Dachstein, Steiermark (Österreich)
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie Eine Info bzgl. Bildung von Fahrgemeinschaften erfolgt beizeiten an die Teilnehmer.
Gebühr	759,00 € EZ-Zuschlag: 120,00 € Zusatzkosten: Loipenticket ca. 30,00 €, evtl. Kosten für Besuch der Gletscherloipe o.ä., ggf. Leihgebühr SLL-Ausrüstung
Mindestteilnehmerzahl	14 Personen
Leistungen	7 x HP Hotel Blasbichlerhof in Ramsau a. Dachstein, Skilanglaufkurs mit Trainer Lars Brandenburger, Technikkurs Classic, geführte u. freie SLL-Touren, Schnupperkurs SLL-Skating, Betreuung und Versicherungen
Ausrüstung	Skilanglaufausrüstung kann vor Ort gegen Gebühr ausgeliehen werden.
Anforderungen	gute Kondition, Sportreise für Teilnehmer mit Skilanglauferfahrung

Sportreisen - Radwandertour

Kurs 004	Radwandern auf Kreta
Leitung	Joachim Lehmann
Termin	27.09. - 04.10.2021
Ort	Chania, Kreta, Griechenland
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie
Gebühr	ab 710,00 €
Leistungen	7 Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie, Halbpension, Trekking oder E-Bike, Transfer vom und zum Flughafen, an 5 Tagen geführte Radtouren zwischen 40 und 70 km mit Begleitfahrzeug
Bemerkungen	Genauere Preise hängen von der Auswahl des Zimmers ab. Der Flug ist nicht inkludiert und wird durch die Teilnehmer in Eigenregie gebucht. Details zu diesem Angebot finden Sie online unter www.sportbildungswerk-kleve.de .

Sportreisen - Radwandertour

Kurs 005	Die Panorama-Tour - durch das südliche Ruhrgebiet, Bergische Land, Wuppertal, Ruhrtal
Leitung	Siggi Blum 0177 1820341, siggi-blum@web.de
Termin	29. bis 30.05.2021
Ort	Start/Ziel: Parkplatz am Wasserbahnhof, Alte Schleuse 1, 45468 Mülheim/Ruhr
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie
Gebühr	95,00 € EZ-Zuschlag: 15,50 €
Mindestteilnehmerzahl	10 Personen
Leistungen	Übernachtung, Frühstück, Tourenleitung, Organisation
Ausrüstung	eigenes Fahrrad samt Ausrüstung (Ausleihe vor Ort möglich), wetterfeste Radler-Kleidung, ggf. Rucksackverpflegung
Anforderungen	Spaß am Radfahren, Radsicherheit, entsprechende Ausdauer/Kondition

Kurs 006	Ruhrgebiet für Fortgeschrittene - Bahnrassen, Halden, Bergbau, Flüsse, Kanäle, Seen, Höfe, Heide, Industriekultur u.v.m. mit dem Rad erfahren
Leitung	Siggi Blum 0177 1820341, siggi-blum@web.de
Termin	26. bis 27.06.2021
Ort	Start/Ziel: Radmosphäre am Niederfeldsee Uferpromenade 1 45143 Essen
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie
Gebühr	95,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10 Personen
Leistungen	Übernachtung, Frühstück, Tourenleitung, Organisation
Ausrüstung	eigenes Fahrrad samt Ausrüstung (Ausleihe vor Ort möglich), wetterfeste Radler-Kleidung, ggf. Rucksackverpflegung
Anforderungen	Spaß am Radfahren, Radsicherheit, entsprechende Ausdauer/Kondition

Anmeldung bei:

Marcel Kempkes (02831 92830-21,
www.sbw-kleve.de, m.kempkes@ksb-kleve.de)

Sportreisen - Radwandertour

Kurs 007	Alpe-Adria-Radtour - von Salzburg bis zum Adriatischen Meer
Leitung	Siggi Blum 0177 1820341, siggi-blum@web.de
Termin	05. bis 13.07.2021
Ort	Start: Salzburg; Ziel: Grado Österreich/Italien
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie
Gebühr	Preis auf Anfrage Aufpreis für Radmitnahme durch das SportBildungswerk: 49,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10 Personen
Leistungen	Übernachtung, Frühstück, Tourenleitung, Organisation
Ausrüstung	eigenes Fahrrad samt Ausrüstung (Ausleihe vor Ort möglich), wetterfeste Radler-Kleidung, ggf. Rucksackverpflegung
Anforderungen	Spaß am Radfahren, Radsicherheit, entsprechende Ausdauer/Kondition

Kurs 008	Fahrradtouren in und um Paris - Paris mal anders entdecken!
Leitung	Siggi Blum 0177 1820341, siggi-blum@web.de
Termin	07. bis 13.06.2021
Ort	Paris und Umgebung Frankreich
Anreise / Treffpunkt	Bustransfer ab „Dein Sporthaus“, Geldern
Gebühr	Preis auf Anfrage
Mindestteilnehmerzahl	15 Personen
Leistungen	Bustransfer Niederrhein - Paris und zurück, Fahrradtransport, Übernachtung, Frühstück, z.T. Transfer inkl. Räder vor Ort, Tourenleitung, Organisation
Ausrüstung	Bedarf für eine 7-tägige-Radreise (Kleidung, Rad, Duschzeug,...)
Anforderungen	Spaß am Radfahren, Radsicherheit, entsprechende Ausdauer/Kondition

Kurs 009	Radrundreise auf Sardinien mit dem E-Bike
Leitung	Marcel Kempkes
Termin	15. bis 22.05.2021
Ort	Cagliari, Sardinien, Italien
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie
Gebühr	Preis auf Anfrage
Mindestteilnehmerzahl	10 Personen
Leistungen	Übernachtung, Halbpension, Tourenleitung, Organisation, E-Bike-Verleih
Anforderungen	Spaß am Radfahren, Radsicherheit, entsprechende Ausdauer/Kondition

Sportreisen - Tagesradwandertour

Kurs 199	Ruhrgebiet für Einsteiger - Metropole Ruhr mit dem Rad erleben und entdecken
Leitung	Siggi Blum 0177 1820341, siggi-blum@web.de
Termin	01.05.2021
Ort	Essen
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie Treffpunkt: Bahnhof Essen-Borbeck Marktstr. 11 45355 Essen
Gebühr	30,00 €
Mindestteilnehmerzahl	7 Personen
Leistungen	geführt Radtour (ca. 60 - 65 km), Versicherung
Ausrüstung	eigenes Fahrrad samt Ausrüstung (Ausleihe vor Ort möglich), wetterfeste Radler-Kleidung, ggf. Rucksackverpflegung
Anforderungen	Spaß am Radfahren, Radsicherheit, entsprechende Ausdauer/Kondition

Sportreisen - Tageswandertour

Kurs 223	Wanderung in der Leucht
Leitung	Gabriele Wagener 0157 34441071, gabi.wagener@gmx.de
Termin	02.05.2021
Ort	Wanderparkplatz in der Leucht / Stappweg (gegenüber Ponyhof), Xanten
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie 10.00 Uhr am o.g. Treffpunkt
Gebühr	5,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10 Personen
Leistungen	geführte ca. dreistündige Tageswanderung
Ausrüstung	festes Schuhwerk, Rucksackverpflegung, Wanderstöcke wer möchte
Anforderungen	gute Kondition und Trittsicherheit
Bemerkungen	Hunde sind auf dieser Wanderung erlaubt. Die Besitzer müssen ihren Hund an der Leine führen und über eine Tierhalterhaftpflichtversicherung verfügen.

Anmeldung bei:

Marcel Kempkes (02831 92830-21,
www.sbw-kleve.de, m.kempkes@ksb-kleve.de)

Sportreisen - Wandertour

Kurs 201	Tageswanderung auf dem Rheinsteig von Königswinter nach Bonn
Leitung	Bernhard Aymanns 0163 7320856, aymanns@web.de
Termin	20.06.2021
Ort	Treffpunkt Bahnhof Königswinter
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie Treffpunkte zur Abfahrt mit PKW: ab 8:00 Uhr Esso-Tankstelle Kevelaer bzw. Freizeitbad Straelen Mitfahrer beteiligen sich mit 15,00 € an den Fahrkosten.
Gebühr	9,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10 Personen
Leistungen	geführte ca. fünfstündige Tageswanderung
Ausrüstung	festes Schuhwerk, Rucksackverpflegung, Wanderstöcke wer möchte
Anforderungen	gute Kondition und Trittsicherheit
Kurs 002	Wanderwochenende Boppard am Rhein
Leitung	Sibille Geldermann 02831 89633, 0171 3017844, s.geldermann@t-online.de
Termin	01. bis 04.07.2021
Ort	Boppard
Anreise / Treffpunkt	Eine Info bzgl. Bildung von Fahrgemeinschaften erfolgt beizeiten an die Teilnehmer. Anreise bis 18.00 Uhr, Abreise gegen 16.00-17.00 Uhr.
Gebühr	292,00 €
Mindestteilnehmerzahl	18 Personen
Leistungen	3 x ÜF/DZ Pension ‚Bei Schinderhannes u. Julchen‘ in Boppard, Wanderprogramm mit 3 mittelschweren Wanderungen (3 Lunchpakete inkl.), Abendimbiss im Weingut ‚Heilig Grab‘, Betreuung u. Versicherungen
Ausrüstung	Entsprechende Wanderkleidung u. Wanderschuhe fürs Mittelgebirge, Wanderstöcke
Anforderungen	Gute Kondition, Trittsicherheit
Kurs 200	Wandern auf Kreta
Leitung	Jürgen Elser
Termin	07. - 14.05.2021
Ort	Kreta, Chania, Griechenland
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie
Gebühr	Preis auf Anfrage
Leistungen	Transfer Flughafen-Hotel, 7 Übernachtungen mit HP in einem deutschsprachigen Hotel, 5 geführte Tageswanderungen, Betreuung, Versicherung

Anmeldung bei:

Marcel Kempkes (02831 92830-21,
www.sbw-kleve.de, m.kempkes@ksb-kleve.de)



#Laufliebe

AOK Rheinland/Hamburg

Für leidenschaftliche Läufer und die, die es werden wollen!
Die AOK Rheinland/Hamburg motiviert Sie gemeinsam mit
unserem Lauf-Experten **Jan Fitschen** und macht Sie fit für
den nächsten Lauf. www.aok-laufliebe.de

Gesundheit mit Kopf und Körper lernen (Kategorie 1)

Kurs 191	Aquafitness für Damen und Herren
Leitung	Frau Ricken
Beginn	ab 13.01.2021, 11 x mittwochs von 15.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Schwimmhalle Elten
Gebühr	66,00 €

Kurs 192	Aquafitness für Damen und Herren
Leitung	Frau Ricken
Beginn	ab 13.01.2021, 11 x mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Schwimmhalle Elten
Gebühr	66,00 €

Kurs 193	Aquafitness für Damen und Herren
Leitung	Frau Ricken
Beginn	ab 14.04.2021, 12 x mittwochs von 15.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Schwimmhalle Elten
Gebühr	72,00 €

Kurs 194	Aquafitness für Damen und Herren
Leitung	Frau Ricken
Beginn	ab 14.04.2021, 12 x mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Schwimmhalle Elten
Gebühr	72,00 €

Unsere Sportkurse dürfen und können ganz normal, unter den gegebenen Umständen, starten. Wir freuen uns Sie vor Ort begrüßen zu dürfen. Bitte haben Sie aber Verständnis dafür, dass wir bei vielen Kursstunden das 45 + 15 Modell anwenden. Das bedeutet, dass der aktive Teil des Kurses 45 Minuten beträgt und anschl. 15 Minuten zum Teilnehmenden-Wechsel und zum Lüften genutzt wird.

Gesundheit mit Kopf und Körper lernen (Kategorie 1)

Kurs 010	Aquafitness für Damen und Herren
Leitung	Herr Angenendt (cairangenendt@t-online.de)
Beginn	ab 07.01.2021, 12 x donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Schwimmhalle Elten
Gebühr	72,00 €

Kurs 011	Aquafitness für Damen und Herren
Leitung	Herr Angenendt (cairangenendt@t-online.de)
Beginn	ab 15.04.2021, 10 x donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Schwimmhalle Elten
Gebühr	60,00 €

Kurs 012	Fit over 40 - Das Rundum-Gymnastik-Programm
Leitung	Frau Viertel
Beginn	ab 13.01.2021, 22 x mittwochs von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Sporthalle Europa-Hauptschule, Paaltjessteege
Gebühr	66,00 €

Kurs 013	Lockerer Lauftreff
Leitung	Herr Lippe (02821/22961)
Beginn	ab 11.01.2021, 21 x montags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Kleve, Parkplatz Wasserburgallee
Gebühr	63,00 €

Kurs 014	Nordic-Walking / Walking
Leitung	Frau Lippe
Beginn	ab 12.01.2021, 11 x dienstags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Kleve, Parkplatz Wasserburgallee
Gebühr	33,00 €

Kurs 015	Nordic-Walking / Walking
Leitung	Frau Lippe
Beginn	ab 13.04.2021, 10 x dienstags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Kleve, Parkplatz Treppkesweg
Gebühr	30,00 €

Anmeldung bei:
Marcel Kempkes (02831 92830-21,
www.sbw-kleve.de, m.kempkes@ksb-kleve.de)

Keine Frage des Alter(n)s: leben und lernen mit Sport (Kategorie 3)

Kurs 016	Frühgymnastik - aktiv und agil in den Tag (50+)
Leitung	Frau Meyer (02828/7613, 01755/505537, adelgund.meyer.am@gmail.com)
Beginn	ab 13.01.2021, 11 x mittwochs von 08.00 bis 09.00 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, St. Martinus-Pfarrheim, Streuffstraße
Gebühr	33,00 €
Kurs 017	Frühgymnastik - aktiv und agil in den Tag (50+)
Leitung	Frau Meyer (02828/7613, 01755/505537, adelgund.meyer.am@gmail.com)
Beginn	ab 14.04.2021, 12 x mittwochs von 08.00 bis 09.00 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, St. Martinus-Pfarrheim, Streuffstraße
Gebühr	36,00 €
Kurs 018	Rückenstärkende Gymnastik für Senioren/innen (60+)
Leitung	Frau Meyer (02828/7613, 01755/505537, adelgund.meyer.am@gmail.com)
Beginn	ab 11.01.2021, 10 x montags von 15.30 bis 16.30 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, St. Martinusstift Elten
Gebühr	30,00 €
Kurs 019	Rückenstärkende Gymnastik für Senioren/innen (60+)
Leitung	Frau Meyer (02828/7613, 01755/505537, adelgund.meyer.am@gmail.com)
Beginn	ab 12.04.2021, 10 x montags von 14.30 bis 15.30 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, St. Martinusstift Elten
Gebühr	30,00 €
Kurs 020	Rückenstärkende Gymnastik für Senioren/innen (60+)
Leitung	Frau Meyer (02828/7613, 01755/505537, adelgund.meyer.am@gmail.com)
Beginn	ab 11.01.2021, 10 x montags von 14.30 bis 15.30 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, St. Martinusstift Elten
Gebühr	30,00 €
Kurs 021	Rückenstärkende Gymnastik für Senioren/innen (60+)
Leitung	Frau Meyer (02828/7613, 01755/505537, adelgund.meyer.am@gmail.com)
Beginn	ab 12.04.2021, 10 x montags von 15.30 bis 16.30 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, St. Martinusstift Elten
Gebühr	30,00 €

Anmeldung bei:

Marcel Kempkes (02831 92830-21,
www.sbw-kleve.de, m.kempkes@ksb-kleve.de)

Keine Frage des Alter(n)s: leben und lernen mit Sport (Kategorie 3)

Kurs 022 Vorbereitung aufs Sportabzeichen + Abnahme

Leitung	Frau Meyer (02828/7613, 01755/505537, adelgund.meyer.am@gmail.com)
Beginn	ab 16.04.2021, 6 x freitags von 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Eugen-Reintjes-Stadion
Gebühr	21,00 €

Kurs 023 Pilates 65+

Leitung	Frau Brausch
Beginn	ab 07.01.2021, 21 x donnerstags von 11.00 bis 12.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	63,00 €

Kompetenz in Sport- und Fitnessrends - bei uns ... (Kategorie 9)

Kurs 024 Pilates (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

Leitung	Frau Brausch
Beginn	ab 07.01.2021, 21 x donnerstags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	63,00 €

Kurs 025 Functional/Core-Fitnessmix mit und ohne Geräte

Leitung	Frau Lippe (02821/22961, lippe.heike@t-online.de)
Beginn	ab 13.01.2021, 11 x mittwochs von 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort	Bedburg-Hau, Sporthalle Haus Freudenberg
Gebühr	50,00 €

Kurs 026 Functional/Core-Fitnessmix mit und ohne Geräte

Leitung	Frau Lippe (02821/22961, lippe.heike@t-online.de)
Beginn	ab 13.04.2021, 10 x dienstags von 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort	Bedburg-Hau, Sporthalle Haus Freudenberg
Gebühr	45,00 €

Kurs 027 Bodyshape Ganzkörperworkout am Vormittag

Leitung	Frau Riering (0176/176305314, 0176/30531469, c.riering@gmx.de)
Beginn	ab 08.01.2021, 12 x freitags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	36,00 €
Bemerkung	Am 24.02.2021 findet der Kurs nicht statt.

Kompetenz in Sport- und Fitnessrends - bei uns ... (Kategorie 9)

Kurs 028	Bodyshape Ganzkörperworkout am Vormittag
Leitung	Frau Riering (0176/176305314, 0176/30531469, c.riering@gmx.de)
Beginn	ab 16.04.2021, 12 x freitags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	36,00 €
Bemerkung	Am 26.05.2021 findet der Kurs nicht statt.
Kurs 029	Fitnesscocktail
Leitung	Frau Riering (0176/176305314, 0176/30531469, c.riering@gmx.de)
Beginn	ab 05.01.2021, 12 x dienstags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	36,00 €
Kurs 030	Fitnesscocktail
Leitung	Frau Riering (0176/176305314, 0176/30531469, c.riering@gmx.de)
Beginn	ab 13.04.2021, 12 x dienstags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	36,00 €
Kurs 031	Kettlebell Einsteiger
Leitung	Herr Hendricks (02827/5918, 0152/01776099, Dieter.Hendricks@gmx.net)
Beginn	ab 11.01.2021, 23 x montags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	103,00 €
Kurs 032	Kettlebell Fortgeschrittene
Leitung	Herr Hendricks (02827/5918, 0152/01776099, Dieter.Hendricks@gmx.net)
Beginn	ab 12.01.2021, 22 x dienstags von 19.40 bis 20.40 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	99,00 €
Kurs 033	Kettlebell Fortgeschrittene
Leitung	Herr Hendricks (02827/5918, 0152/01776099, Dieter.Hendricks@gmx.net)
Beginn	ab 14.01.2021, 22 x donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	99,00 €
Kurs 034	Piloxing®
Leitung	Frau Galan Castillo (aloima@gmx.de)
Beginn	ab 07.01.2021, 12 x donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	36,00 €

Kompetenz in Sport- und Fitnessrends - bei uns ... (Kategorie 9)

PILOXING®

Kurs 035	Piloxing®
Leitung	Frau Galan Castillo (aloima@gmx.de)
Beginn	ab 15.04.2021, 12 x donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	36,00 €

Kurs 036	Step-Aerobic und Kräftigungsübungen mit Kleingeräten
Leitung	Frau Peeters (0176/31269234)
Beginn	ab 11.01.2021, 19 x montags von 20.05 bis 21.15 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	66,00 €

Kurs 037	ZUMBA® Fitness
Leitung	Frau Galan Castillo (aloima@gmx.de)
Beginn	ab 07.01.2021, 12 x donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	36,00 €

Kurs 038	ZUMBA® Fitness
Leitung	Frau Galan Castillo (aloima@gmx.de)
Beginn	ab 11.01.2021, 11 x montags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	33,00 €

Kurs 039	ZUMBA® Fitness
Leitung	Frau Galan Castillo (aloima@gmx.de)
Beginn	ab 12.04.2021, 12 x montags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	36,00 €

Kurs 040	ZUMBA® Fitness
Leitung	Frau Galan Castillo (aloima@gmx.de)
Beginn	ab 15.04.2021, 12 x donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	36,00 €



Anmeldung bei:

Marcel Kempkes (02831 92830-21,
www.sbw-kleve.de, m.kempkes@ksb-kleve.de)

Sportspiele spielend lernen (Kategorie 10)

Kurs 041	Kleine und große Spiele von Früher bis Heute
Leitung	Herr Lippe (02821/22961)
Beginn	ab 13.01.2021, 11 x mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Kleve, Turnhalle Konrad-Adenauer-Gymnasium, Kleve-Kellen
Gebühr	39,00 €

Kurs 042	Kleine und große Spiele von Früher bis Heute
Leitung	Herr Lippe (02821/22961)
Beginn	ab 14.04.2021, 10 x mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Kleve, Turnhalle Konrad-Adenauer-Gymnasium, Kleve-Kellen
Gebühr	35,00 €

Frauen stärken - For women only (Kategorie 13)

Kurs 043	Move your Body-Aerobic und Tanz für den ganzen Körper
Leitung	Frau Becker-Hendricks
Beginn	ab 13.01.2021, 23 x mittwochs von 17.15 bis 18.45 Uhr
Ort	Bedburg-Hau, Sporthalle Haus Freudenberg
Gebühr	104,00 €
Bemerkung	Bitte Hanteln mitbringen.

Kurs 044	Aerobic für Frauen
Leitung	Frau Bornheim (0176/61522303, marijkebornheim@web.de)
Beginn	ab 13.01.2021, 11 x mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	50,00 €

Kurs 045	Aerobic für Frauen
Leitung	Frau Bornheim (0176/61522303, marijkebornheim@web.de)
Beginn	ab 14.04.2021, 12 x mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	54,00 €

Anmeldung bei:

Marcel Kempkes (02831 92830-21,
www.sbw-kleve.de, m.kempkes@ksb-kleve.de)

Auf den folgenden Seiten bekommen Sie einen Überblick über unsere Aus- und Fortbildungen (Vereinspraxis und Vereinsmanagement) für das Jahr 2021.

Weitere und ausführliche Informationen dazu können Sie auf unserer Homepage www.sbw-kleve.de einsehen. Dort können Sie Ihren Lehrgang auch direkt online über ein Warenkorbsystem buchen.

Für weitere Rückfragen steht Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne auch telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

Vereinspraxis

Qualifizierung im Sport. Das ist Ehrenamtsförderung, Horizontenerweiterung, Persönlichkeitsbildung, Jugendförderung, Bewegung, Spiel und Spaß. Sicher ist bei den folgenden Angeboten auch für Sie etwas dabei. Übersichtlich zusammengefasst finden Sie nachfolgend alle unsere Lehrgänge aus der Sportpraxis!

Thema			
Nummer	Datum	Ort	Gebühr*
Übungsleiter-Ausbildung-C Basismodul			
027-20000	27.02. - 07.03.2021	Geldern	120,00 €
Übungsleiter-Ausbildung-C Basismodul			
027-20001	28.08. - 12.09.2021	Emmerich	120,00 €
Übungsleiter-Ausbildung-C Aufbaumodul „Sportartübergreifend“			
027-21150	17.04. - 13.06.2021	Geldern	260,00 €
Übungsleiter-Ausbildung-C Aufbaumodul „Sportartübergreifend“			
027-21151	18.09. - 21.11.2021	Emmerich	260,00 €
Veranstalter: Sportjugend im KSB Kleve e.V.			
Übungsleiter-Ausbildung-C Aufbaumodul „Kinder und Jugendliche“			
1100-21050	18.10. - 07.11.2021	Geldern / Hinsbeck	280,00 €

Ausbildung 2. Lizenzstufe

Thema			
Nummer	Datum	Ort	Gebühr*
Übungsleiter-B Rehabilitationssport – Basismodul			
027-36000	26./27.06.2021	Geldern	90,00 €
Übungsleiter-B Rehabilitationssport – Aufbaumodul „Orthopädie“			
027-36010	14.08. - 10.10.2021	Geldern	450,00 €
Übungsleiter-B - Bewegungsförderung in Verein und Kita			
027-30000	20.03. - 30.05.2021	Geldern	299,00 €

Fortbildungen 1. Lizenzstufe

Thema			
Nummer	Datum	Ort	Gebühr*
Pilates Elements Methode			
027-22500	06./07.02.2021	Geldern	65,00 €
Mobility PLUS - Faszien- und Beweglichkeitstraining mit Yoga & Pilates			
027-22501	13./14.03.2021	Emmerich	65,00 €
Koordinations und Gedächnistraining - ein starkes Team!			
027-22700	27.03.2021	Geldern	40,00 €
Functional Training – Kompetenzerweiterung			
027-22701	24.04.2021	Geldern	40,00 €
Achtsamkeit und Meditation			
027-22702	15.05.2021	Geldern	40,00 €
Funktionelles (Zirkel)Training OUTDOOR			
027-22502	12./13.06.2021	Geldern	65,00 €
BOP - Inspirationen für ein optimales Ganzkörpertraining			
027-22703	12.06.2021	Emmerich	40,00 €
ATHLETHIKTRAINING – Leistungssteigerung			
027-22704	21.08.2021	Geldern	40,00 €
Mit Apps zum sportlichen Erfolg!			
027-22705	28.08.2021	Geldern	40,00 €
Rückenfit 360 ° – funktionell, dreidimensional, ganzheitlich			
027-22503	25./26.09.2021	Emmerich	65,00 €
Intervalltraining - Möglichkeiten für das optimale Ausdauertraining und Intensitätensteuerung			
027-22706	02.10.2021	Geldern	40,00 €
Faszien - Pilates			
027-22504	23./24.10.2021	Geldern	65,00 €
Tai Chi			
027-22505	30./31.10.2021	Kalkar	65,00 €
Regenerationsmanagement – Die Schlüsselkomponente			
027-22707	13.11.2021	Geldern	40,00 €
Beweglichkeitstraining			
027-22708	20.11.2021	Geldern	40,00 €
In der Ruhe liegt die Kraft – Stressbewältigung und Entspannung			
027-22506	27./28.11.2021	Goch	65,00 €

Fortbildungen 1. Lizenzstufe

Thema			
Nummer	Datum	Ort	Gebühr*
Tag 1: YOGA & Bodyworkout – Funktionelles Bodyweight-Training trifft auf klassische Yoga-Übungen			
Tag 2: YOGA – Faszien Flow & Relax – dynamisch & fließend, haltend & regenerierend			
027-22507	04./05.12.2021	Geldern	65,00 €

Fortbildungen 2. Lizenzstufe – Bewegungserziehung

Thema			
Nummer	Datum	Ort	Gebühr*
Einführung in die Psychomotorik			
027-31000	06./07.03.2021	Geldern	80,00 €
Fit für die Schule			
027-31001	08./09.05.2021	Emmerich	80,00 €
Spiele mit Alltagsmaterialien			
027-31002	18./19.09.2021	Geldern	80,00 €
Gesundheitsförderung			
027-31003	13./14.11.2021	Geldern	80,00 €
Resilienz – Was Kinder stark macht			
027-31004	04./05.12.2021	Emmerich	80,00 €

Fortbildungen 2. Lizenzstufe – Prävention

Thema			
Nummer	Datum	Ort	Gebühr*
Ideenpotpourri für die „Älteren Semester“			
027-35200	15./16.05.2021	Geldern	80,00 €
Fit im Kopf durch Koordinationstraining			
027-35201	04./05.09.2021	Emmerich	80,00 €
Gelenke beweglich halten			
027-35850	20./21.11.2021	Emmerich	85,00 €

Anmeldung bei:

Marcel Kempkes (02831 92830-21,
www.sbw-kleve.de, m.kempkes@ksb-kleve.de)

Aus- und Fortbildungen

Fortbildungen 2. Lizenzstufe – Rehabilitation

Thema			
Nummer	Datum	Ort	Gebühr*
Body & Mind Balance – achtsam bewegen, den Körper bewusst wahrnehmen und entspannen			
027-36500	24./25.04.2021	Emmerich	85,00 €
Rehasport in der Neurologie			
027-36580	29./30.05.2021	Emmerich	85,00 €
Osteoporose und Athrose - Welche Bewegungsangebote passen?			
027-36501	19./20.06.2021	Geldern	85,00 €
Eine runde Sache – Bälle vielfältig einsetzen			
027-36502	07./08.08.2021	Geldern	85,00 €
Gesundheitspaket im Herzsport			
027-36540	18./19.09.2021	Geldern	85,00 €
Gelenke beweglich halten			
027-35850	20./21.11.2021	Emmerich	85,00 €

Vereinsmanagement

Für unsere Mitgliedsvereine im KreisSportBund Kleve e.V. organisieren wir Seminare und Informationsveranstaltungen zu Themen des Vereinsmanagements. Egal ob Finanzen, Vereinsrecht, Jugendarbeit, Öffentlichkeitsarbeit und neue Medien, Mitarbeitergewinnung und -entwicklung oder Sporträume – wir machen Sie fit für Ihre Tätigkeit im Verein.

Thema			
Nummer	Datum	Ort	Gebühr*
Basismodul Ausbildung zum Ehrenamtsmanager			
027-46118	10.04.2021	Geldern	kostenlos
Aufbaumodul Ausbildung zum Ehrenamtsmanager			
027-46418	08.05.2021	Geldern	kostenlos
Basismodul Referent/-in Öffentlichkeitsarbeit inkl. Blended Learning			
027-46106	04.09.2021	Geldern	89,00 €

Anmeldung bei:

Marcel Kempkes (02831 92830-21,
www.sbw-kleve.de, m.kempkes@ksb-kleve.de)

Angebote der Sportjugend im KSB Kleve e.V.

Sportjugend
KreisSportBund Kleve e.V.



Thema			
Nummer	Datum	Ort	Gebühr*
Sporthelfer-Ausbildung I und II			
	06. - 11.04.2021 27.11.2021	Hinsbeck	240,00 €
Zertifikatsausbildung Kinder- und Jugendfahrten			
	21. - 24.05.2021 19. - 20.06.2021 25.09.2021	Geldern / Hinsbeck	120,00 €

Natürlich können wir Ihnen und Ihrem Verein, Ihrer Kita, Ihrer Schule, Ihrer Firma oder anderen Gruppierungen auch In-House-Schulungen für alle Bereiche direkt auf ihre Bedürfnisse zuschneiden.

Für Rückfragen und/oder Anregungen stehen wir Ihnen gerne und jederzeit zur Verfügung!

*Der angegebene Preis bezieht sich auf Sportvereinsmitglieder. Der Normalpreis kann wesentlich höher liegen.





2021

JANUAR					FEBRUAR									
WOCHE	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Montag		4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
Dienstag		5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30
Mittwoch		6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
Donnerstag		7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
Freitag	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
Samstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	
Sonntag	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	

APRIL					MAI					JUNI						
WOCHE	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26
Montag		5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28	
Dienstag		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29	
Mittwoch		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30	
Donnerstag	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24		
Freitag	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25		
Samstag	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	9	26	
Sonntag	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	

JULI					AUGUST					SEPTEMBER						
WOCHE	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39
Montag		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Dienstag		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Mittwoch		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Donnerstag	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Freitag	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	
Samstag	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	
Sonntag	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26	

OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER					
WOCHE	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52
Montag		4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27
Dienstag		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28
Mittwoch		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29
Donnerstag		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
Freitag	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
Samstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
Sonntag	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	

Karfreitag 2.4., Ostern 4.4./5.4., Tag der Arbeit 1.5.,
Christi Himmelfahrt 13.5., Pfingsten 23./24.5., Fronleichnam 3.6.,
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien 2021 in NRW

	Erster Ferientag	-	Letzter Ferientag
Weihnachten	23.12.2020	-	06.01.2021
Ostern	29.03.2021	-	09.04.2021
Sommer	05.07.2021	-	17.08.2021
Herbst	11.10.2021	-	22.10.2021
Weihnachten	24.12.2021	-	07.01.2022

Finde heraus, was gut für dich ist!



INTERSPORT®

*Es sind zwar nur
Momente. Aber sie
dauern dein ganzes
Leben.*

**Mit den richtigen Mitteln
erreicht man jedes Ziel.**

Dein erstes sollte ein Besuch bei uns sein. Denn wir bieten dir alles was nötig ist, um dich in deinem Sport zu verwirklichen. Eine große Auswahl an Marken, einen umfassenden Service sowie praktische Tipps von Menschen, die wissen wovon sie sprechen – auch in deiner Nähe.

INTERSPORT®
DORENKAMP

Sport- und Freizeit Dorenkamp GmbH
Burgstraße 13-15 · 47608 Geldern

Sport- und Freizeit Dorenkamp GmbH
Bahnstraße 19 · 47623 Kevelaer

Aus Liebe zum Sport