



Sportreisen • Sportkurse • Aus- und Fortbildungen • Rehasport

Sportbildungsplan 1. Halbjahr 2021

Außenstelle SportBildungswerk Kleve

Südkreis Geldern Rheurdt
Issum Straelen
Kerken Wachtendonk
Kevelaer Weeze

*Finde heraus,
was gut für dich ist!*

www.sportbildungswerk-kleve.de



SPORT BEWEGT DEN KREIS!



 Find us on
Facebook

Das SportBildungswerk NRW Zertifizierter Anbieter

bürgerlicher 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 Sporhaus

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)	11
Aktiv Berufs- und Arbeitsplatzbelastungen ausgleichen (Kategorie 2)	15
Keine Frage des Alter(n)s: leben und lernen mit Sport (Kategorie 3)	18
Sport und Erlebnisräume für die „Familienbande“ - unsere moderne Eltern- und Familienbildung (Kategorie 6)	20
Kompetenz in Sport- und Fitnesstrends - bei uns ... (Kategorie 9)	23
Sportspiele spielend lernen (Kategorie 10)	32
Frauen stärken - For women only (Kategorie 13)	34
Bewegung und Sport als Hilfe bei speziellen Krankheitsbildern (Kategorie 14)	37
Aus- und Fortbildungen	41

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 .

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, Frühstück, 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 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 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 Fahrtkosten.
Gebühr	9,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10 Personen
Leistungen	geführte ca. fünfstündige Tageswanderung
Ausrüstung	festes Schuhwerk, gute Kondition, Rucksackverpflegung, Wanderstöcke wer möchte
Anforderungen	gute Kondition und 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)



Finde heraus, was gut für dich ist!



www.sportreisen-nrw.de



Sportreisen mit dem SportBildungswerk NRW...



Füreinander. Miteinander.



sparkasse-krefeld.de

Jetzt clever sein und kontaktlos bezahlen.

Mit Karte oder Smartphone –
einfach, sicher und hygienisch.

Gemeinsam
an
allen
gewachsen

 Sparkasse
Krefeld

Gesundheit mit Kopf und Körper lernen (Kategorie 1)

Kurs 046	Aquafitness (Kleingruppenkurs)
Leitung	Frau Huschka (marie.huschka@web.de)
Beginn	ab 07.01.2021, 12 x donnerstags von 17.30 bis 18.15 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle Don-Bosco-Schule
Gebühr	42,00 €
Kurs 047	Aquafitness (Kleingruppenkurs)
Leitung	Frau Elsingerhorst (0172/5372838, anja-elsingerhorst@web.de)
Beginn	ab 08.01.2021, 24 x freitags von 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr	120,00 €
Kurs 048	Aquafitness (Kleingruppenkurs)
Leitung	Frau Huschka (marie.huschka@web.de)
Beginn	ab 11.01.2021, 10 x montags von 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr	50,00 €
Kurs 049	Aquafitness (Kleingruppenkurs)
Leitung	Frau Matenaer (tamara.matenaer@gmx.de)
Beginn	ab 12.01.2021, 10 x dienstags von 08.30 bis 09.15 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr	40,00 €
Kurs 050	Aquafitness (Kleingruppenkurs)
Leitung	Frau Matenaer (tamara.matenaer@gmx.de)
Beginn	ab 12.01.2021, 10 x dienstags von 09.15 bis 10.00 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr	40,00 €
Kurs 051	Aquafitness (Kleingruppenkurs)
Leitung	Frau Huschka (marie.huschka@web.de)
Beginn	ab 12.04.2021, 11 x montags von 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr	55,00 €
Kurs 052	Aquafitness (Kleingruppenkurs)
Leitung	Frau Matenaer (tamara.matenaer@gmx.de)
Beginn	ab 13.04.2021, 11 x dienstags von 08.30 bis 09.15 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr	44,00 €

Anmeldung bei:

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

Gesundheit mit Kopf und Körper lernen (Kategorie 1)

Kurs 053	Aquafitness (Kleingruppenkurs)
Leitung	Frau Matenaer (tamara.matenaer@gmx.de)
Beginn	ab 13.04.2021, 11 x dienstags von 09.15 bis 10.00 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr	44,00 €
Kurs 054	Aquafitness (Kleingruppenkurs)
Leitung	Frau Huschka (marie.huschka@web.de)
Beginn	ab 15.04.2021, 10 x donnerstags von 17.30 bis 18.15 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle Don-Bosco-Schule
Gebühr	35,00 €
Kurs 055	Gesundheitsförderung durch Nordic-Walking für Anfänger
Leitung	Herr Aymanns (0163/7320856)
Beginn	ab 10.04.2021, 5 x samstags von 12.15 bis 13.45 Uhr
Ort	Geldern, Freibad Walbeck
Gebühr	25,00 €
Bemerkung	Nordic-Walking Stöcke können beim Kursleiter geliehen werden.
Kurs 056	Gesundheitsförderung durch Nordic-Walking für Teilnehmer mit Erfahrung
Leitung	Herr Aymanns (0163/7320856)
Beginn	ab 23.01.2021, 9 x samstags von 14.00 bis 15.00 Uhr
Ort	Geldern, Freibad Walbeck
Gebühr	32,00 €
Kurs 057	Langsam länger laufen - Joggingkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene
Leitung	Herr Elser (02831/86510, juergen.elser@freenet.de)
Beginn	ab 03.01.2021, 26 x sonntags von 10.00 bis 10.45 Uhr
Ort	Geldern, Treffpunkt: Veert, Voerdenweg, Kanalbrücke
Gebühr	16,00 €
Kurs 058	Nordic-Walking / Walking für Fortgeschrittene
Leitung	Herr Aymanns (0163/7320856)
Beginn	ab 10.04.2021, 10 x samstags von 14.00 bis 15.00 Uhr
Ort	Geldern, Freibad Walbeck
Gebühr	35,00 €
Kurs 059	Wassergymnastik für Damen
Leitung	Frau Beeker (02831/2845)
Beginn	ab 12.01.2021, 9 x dienstags von 13.30 bis 14.15 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle Don-Bosco-Schule
Gebühr	31,00 €

Gesundheit mit Kopf und Körper lernen (Kategorie 1)

Kurs 060	Wassergymnastik für Damen
Leitung	Frau Beeker (02831/2845)
Beginn	ab 12.01.2021, 9 x dienstags von 14.15 bis 15.00 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle Don-Bosco-Schule
Gebühr	31,00 €

Kurs 061	Wassergymnastik für Damen
Leitung	Frau Beeker (02831/2845)
Beginn	ab 14.01.2021, 10 x donnerstags von 14.15 bis 15.00 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle Don-Bosco-Schule
Gebühr	35,00 €

Kurs 062	Wassergymnastik für Damen
Leitung	Frau Beeker (02831/2845)
Beginn	ab 13.04.2021, 9 x dienstags von 13.30 bis 14.15 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle Don-Bosco-Schule
Gebühr	31,00 €

Kurs 063	Wassergymnastik für Damen
Leitung	Frau Beeker (02831/2845)
Beginn	ab 13.04.2021, 9 x dienstags von 14.15 bis 15.00 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle Don-Bosco-Schule
Gebühr	31,00 €

Kurs 064	Wassergymnastik für Damen
Leitung	Frau Beeker (02831/2845)
Beginn	ab 15.04.2021, 8 x donnerstags von 14.15 bis 15.00 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle Don-Bosco-Schule
Gebühr	28,00 €

Kurs 065	Aquafitness (Kleingruppenkurs)
Leitung	Frau Huschka (marie.huschka@web.de)
Beginn	ab 12.01.2021, 11 x dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	88,00 €

Kurs 066	Aquafitness (Kleingruppenkurs)
Leitung	Frau Huschka (marie.huschka@web.de)
Beginn	ab 13.04.2021, 11 x dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	88,00 €

Anmeldung bei:

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

Gesundheit mit Kopf und Körper lernen (Kategorie 1)

Kurs 067	Wassergymnastik für Damen und Herren
Leitung	Frau Elsinghorst (0172/5372838, anja-elsinghorst@web.de)
Beginn	ab 12.01.2021, 11 x dienstags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	88,00 €
Kurs 068	Wassergymnastik für Damen und Herren
Leitung	Frau Elsinghorst (0172/5372838, anja-elsinghorst@web.de)
Beginn	ab 12.01.2021, 11 x dienstags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	88,00 €
Kurs 069	Wassergymnastik für Damen und Herren
Leitung	Frau Elsinghorst (0172/5372838, anja-elsinghorst@web.de)
Beginn	ab 13.01.2021, 11 x mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	88,00 €
Kurs 070	Wassergymnastik für Damen und Herren
Leitung	Frau Elsinghorst (0172/5372838, anja-elsinghorst@web.de)
Beginn	ab 13.04.2021, 12 x dienstags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	96,00 €
Kurs 071	Wassergymnastik für Damen und Herren
Leitung	Frau Elsinghorst (0172/5372838, anja-elsinghorst@web.de)
Beginn	ab 13.04.2021, 12 x dienstags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	96,00 €
Kurs 072	Wassergymnastik für Damen und Herren
Leitung	Frau Elsinghorst (0172/5372838, anja-elsinghorst@web.de)
Beginn	ab 14.04.2021, 12 x mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	96,00 €
Kurs 073	Gesundheitsförderung durch Nordic-Walking für Teilnehmer mit Erfahrung
Leitung	Herr Friedrich (02834/78237, 0152/29411363, ekki.friedrich@live.de)
Beginn	ab 26.01.2021, 9 x dienstags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Straelen, Bauernhof-Cafe Jacobs/Jaegersrust, Grenzweg
Gebühr	32,00 €

Anmeldung bei:

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

Gesundheit mit Kopf und Körper lernen (Kategorie 1)

Kurs 074	Gesundheitsförderung durch Nordic-Walking für Teilnehmer mit Erfahrung
Leitung	Herr Friedrich (02834/78237, 0152/29411363, ekki.friedrich@live.de)
Beginn	ab 13.04.2021, 12 x dienstags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Straelen, Bauernhof-Cafe Jacobs/Jaegersrust, Grenzweg
Gebühr	42,00 €

Aktiv Berufs- und Arbeitsplatzbelastungen ausgleichen (Kategorie 2)

Kurs 075	Beweglichkeitstraining für Sie und Ihn
Leitung	Frau Ingenlath
Beginn	ab 11.01.2021, 20 x montags von 20.00 bis 20.45 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	60,00 €

Kurs 076	Body- und Rückenfit für Sie und Ihn
Leitung	Frau Ingenlath
Beginn	ab 11.01.2021, 20 x montags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	60,00 €

Kurs 077	Rücken-Fit
Leitung	Frau Blanck
Beginn	ab 12.01.2021, 21 x dienstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	63,00 €

Kurs 078	Rückenfitness
Leitung	Frau Niel
Beginn	ab 12.01.2021, 11 x dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Pont
Gebühr	33,00 €
Bemerkung	Bitte Stoppersocken, Iso-Matte und evtl. ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen. Dieser Kurs ersetzt keine krankengymnastische Therapie.

Kurs 079	Rückenfitness
Leitung	Frau Niel
Beginn	ab 13.04.2021, 12 x dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Pont
Gebühr	36,00 €
Bemerkung	Bitte Stoppersocken, Iso-Matte und evtl. ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen. Dieser Kurs ersetzt keine krankengymnastische Therapie.

Aktiv Berufs- und Arbeitsplatzbelastungen ausgleichen (Kategorie 2)

Kurs 080*	Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken
Leitung	Frau Niel
Beginn	ab 08.01.2021, 12 x freitags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	36,00 €
Kurs 081*	Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken
Leitung	Frau Niel
Beginn	ab 08.01.2021, 12 x freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	36,00 €
Kurs 082	Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken
Leitung	Frau Grünberger (02841/44909)
Beginn	ab 13.01.2021, 11 x mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	33,00 €
Kurs 083	Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken
Leitung	Frau Grünberger (02841/44909)
Beginn	ab 13.01.2021, 11 x mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	33,00 €
Kurs 084	Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken
Leitung	Frau Beeker (02831/2845)
Beginn	ab 14.01.2021, 8 x donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	24,00 €
Kurs 085	Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken
Leitung	Frau Grünberger (02841/44909)
Beginn	ab 14.04.2021, 12 x mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	36,00 €
Kurs 086	Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken
Leitung	Frau Grünberger (02841/44909)
Beginn	ab 14.04.2021, 12 x mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	36,00 €

Aktiv Berufs- und Arbeitsplatzbelastungen ausgleichen (Kategorie 2)

Kurs 087	Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken
Leitung	Frau Beeker (02831/2845)
Beginn	ab 15.04.2021, 8 x donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	24,00 €

Kurs 088*	Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken
Leitung	Frau Niel
Beginn	ab 16.04.2021, 12 x freitags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	36,00 €

Kurs 089*	Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken
Leitung	Frau Niel
Beginn	ab 16.04.2021, 12 x freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	36,00 €

Kurs 090	Workshop - Entspannung durch afrikanisches Trommeln
Leitung	Annan Odametey u. Sibille Geldermann (02831/89633)
Beginn	ab 25.04.2021, 1 x sonntags von 11.00 bis 14.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	48,00 €
Bemerkung	Handtrommeln werden gestellt. Musikalische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 8

Kurs 091	Rücken-Fit
Leitung	Frau Kascher
Beginn	ab 14.01.2021, 18 x donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Sporthalle St. Antoniusgrundschule
Gebühr	63,00 €

* Bitte Stoppersocken, Iso-Matte und evtl. ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen. Dieser Kurs ersetzt keine krankengymnastische Therapie.

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 093	Aquafitness für Senioren
Leitung	Frau Elser (02831/86510, juergen.elser@freenet.de)
Beginn	ab 13.01.2021, 11 x mittwochs von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle Don-Bosco-Schule
Gebühr	39,00 €

Kurs 094	Aquafitness für Senioren
Leitung	Frau Elser (02831/86510, juergen.elser@freenet.de)
Beginn	ab 14.04.2021, 12 x mittwochs von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle Don-Bosco-Schule
Gebühr	42,00 €

Kurs 095	Gesund und Fit sein im Alter (55 plus) Frauen
Leitung	Frau Beeker (02831/2845)
Beginn	ab 11.01.2021, 9 x montags von 11.00 bis 12.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	27,00 €

Kurs 096	Gesund und Fit sein im Alter (55 plus) Frauen
Leitung	Frau Beeker (02831/2845)
Beginn	ab 12.04.2021, 9 x montags von 11.00 bis 12.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	27,00 €

Kurs 097	Gesund und Fit sein im Alter (55 plus) für Männer und Frauen
Leitung	Frau Beeker (02831/2845)
Beginn	ab 11.01.2021, 9 x montags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	27,00 €

Kurs 098	Gesund und Fit sein im Alter (55 plus) für Männer und Frauen
Leitung	Frau Beeker (02831/2845)
Beginn	ab 12.04.2021, 9 x montags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	27,00 €

Kurs 099	Hochaltrig und in Bewegung
Leitung	Frau Elser (02831/86510, juergen.elser@freenet.de)
Beginn	ab 05.01.2021, 12 x dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr
Ort	Geldern, Adelheidhaus Geldern

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

Kurs 100	Hochaltrig und in Bewegung
Leitung	Frau Elser (02831/86510, juergen.elser@freenet.de)
Beginn	ab 30.03.2021, 14 x dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr
Ort	Geldern, Adelheidhaus Geldern

Kurs 101	Hochaltrig und in Bewegung
Leitung	Frau Elser (02831/86510, juergen.elser@freenet.de)
Beginn	ab 06.01.2021, 12 x mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Kevelaer, St. Josefstift Wetten

Kurs 102	Hochaltrig und in Bewegung
Leitung	Frau Elser (02831/86510, juergen.elser@freenet.de)
Beginn	ab 31.03.2021, 14 x mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Kevelaer, St. Josefstift Wetten

*Finde heraus,
was gut für dich ist!*



Anmeldung bei:

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

Sport und Erlebnisräume für die „Familienbande“ - unsere moderne Eltern- und Familienbildung (Kategorie 6)

Kurs 103 **Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre**

Leitung Frau Schindler-Krause
Beginn ab 07.01.2021, 11 x donnerstags von 15.30 bis 16.30 Uhr
Ort Straelen, Sporthalle II, Grundschule Straelen
Gebühr 38,00 € für ein Kind
 50,00 € für zwei Kinder

Kurs 104 **Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre**

Leitung Frau Schindler-Krause
Beginn ab 07.01.2021, 11 x donnerstags von 16.30 bis 17.30 Uhr
Ort Straelen, Sporthalle II, Grundschule Straelen
Gebühr 38,00 € für ein Kind
 50,00 € für zwei Kinder

Kurs 105 **Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre**

Leitung Frau Schindler-Krause
Beginn ab 15.04.2021, 10 x donnerstags von 15.30 bis 16.30 Uhr
Ort Straelen, Sporthalle II, Grundschule Straelen
Gebühr 35,00 € für ein Kind
 45,00 € für zwei Kinder

Kurs 106 **Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre**

Leitung Frau Schindler-Krause
Beginn ab 15.04.2021, 10 x donnerstags von 16.30 bis 17.30 Uhr
Ort Straelen, Sporthalle II, Grundschule Straelen
Gebühr 35,00 € für ein Kind
 45,00 € für zwei Kinder

Kurs 195 **Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre**

Leitung Frau Merta
Beginn ab 13.01.2021, 10 x mittwochs von 15.00 bis 15.45 Uhr
Ort Kevelaer, Sporthalle Hubertusschule Kevelaer
Gebühr 35,00 € für ein Kind
 45,00 € für zwei Kinder

Kurs 196 **Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre**

Leitung Frau Merta
Beginn ab 13.01.2021, 10 x mittwochs von 16.00 bis 16.45 Uhr
Ort Kevelaer, Sporthalle Hubertusschule Kevelaer
Gebühr 25,00 € für ein Kind
 32,00 € für zwei Kinder

Anmeldung bei:

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

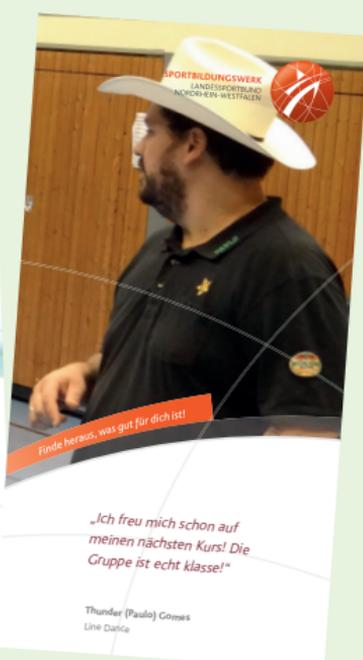
Sport und Erlebnisräume für die „Familienbande“ - unsere moderne Eltern- und Familienbildung (Kategorie 6)

Kurs 197	Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre
Leitung	Frau Merta
Beginn	ab 14.04.2021, 11 x mittwochs von 15.00 bis 15.45 Uhr
Ort	Kevelaer, Sporthalle Hubertusschule Kevelaer
Gebühr	39,00 € für ein Kind 50,00 € für zwei Kinder

Kurs 198	Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre
Leitung	Frau Merta
Beginn	ab 14.04.2021, 11 x mittwochs von 16.00 bis 16.45 Uhr
Ort	Kevelaer, Sporthalle Hubertusschule Kevelaer
Gebühr	39,00 € für ein Kind 50,00 € für zwei Kinder

Kurs 148	Yoga für Kinder
Leitung	Frau Korsinnek (0152/51360260)
Beginn	ab 19.01.2021, 21 x dienstags von 16.30 bis 17.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	63,00 €

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.





#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

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

Kurs 107	Ashtanga-Yoga für Jedermann
Leitung	Frau Cürvers (02832/5249, 01575/2546451, elke.cuervers@googlemail.com)
Beginn	ab 13.01.2021, 23 x mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	69,00 €

Kurs 108	Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)
Leitung	Frau Matenaer (tamara.matenaer@gmx.de)
Beginn	ab 08.01.2021, 12 x freitags von 08.30 bis 09.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	36,00 €

Kurs 109	Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)
Leitung	Frau Frantzki
Beginn	ab 13.01.2021, 22 x mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	66,00 €

Kurs 110	Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)
Leitung	Frau Janßen
Beginn	ab 13.01.2021, 11x mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	33,00 €

Kurs 111	Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)
Leitung	Frau Janßen
Beginn	ab 14.04.2021, 12 x mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	36,00 €

Kurs 112	Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)
Leitung	Frau Matenaer (tamara.matenaer@gmx.de)
Beginn	ab 16.04.2021, 11 x freitags von 08.30 bis 09.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	33,00 €

Kurs 113	Body and Mind
Leitung	Frau Blanck
Beginn	ab 12.01.2021, 21 x dienstags von 17.30 bis 18.15 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	63,00 €

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

Kurs 114	Bodyfit - Ganzkörpertraining
Leitung	Frau Kallweit
Beginn	ab 11.01.2021, 10 x montags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	30,00 €
Kurs 115	Bodyfit - Ganzkörpertraining
Leitung	Frau Kallweit
Beginn	ab 12.04.2021, 11 x montags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	33,00 €
Kurs 116	Bodyshape Ganzkörperworkout am Vormittag
Leitung	Frau Anhuf
Beginn	ab 14.01.2021, 11 x donnerstags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle St. Bernadin
Gebühr	39,00 €
Bemerkung	Bitte Gymnastikmatte, kleines Handtuch und Getränk mitbringen.
Kurs 117	Bodyshape Ganzkörperworkout am Vormittag
Leitung	Frau Anhuf
Beginn	ab 15.04.2021, 10 x donnerstags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle St. Bernadin
Gebühr	35,00 €
Bemerkung	Bitte Gymnastikmatte, kleines Handtuch und Getränk mitbringen.
Kurs 118	Bodyshape-Ganzkörperworkout
Leitung	Frau Anhuf
Beginn	ab 11.01.2021, 10 x montags von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	30,00 €
Bemerkung	Bitte kleines Handtuch und Getränk mitbringen.
Kurs 119	Bodyshape-Ganzkörperworkout
Leitung	Frau Anhuf
Beginn	ab 12.04.2021, 11 x montags von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	33,00 €
Bemerkung	Bitte kleines Handtuch und Getränk mitbringen.
Kurs 120	Bodyworkout
Leitung	Frau Grünberger (02841/44909)
Beginn	ab 13.01.2021, 11 x mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	33,00 €

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

Kurs 121	Bodyworkout
Leitung	Frau Matenaer (tamara.matenaer@gmx.de)
Beginn	ab 13.01.2021, 11 x mittwochs von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	33,00 €

Kurs 122	Bodyworkout
Leitung	Frau Grünberger (02841/44909)
Beginn	ab 14.04.2021, 12 x mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	36,00 €

Kurs 123	Bodyworkout
Leitung	Frau Matenaer (tamara.matenaer@gmx.de)
Beginn	ab 14.04.2021, 12 x mittwochs von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	36,00 €

Kurs 124	Chill-Out Yoga am Abend
Leitung	Frau Haase
Beginn	ab 07.01.2021, 11 x donnerstags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle St. Bernadin
Gebühr	39,00 €

Kurs 125	Chill-Out Yoga am Abend
Leitung	Frau Haase
Beginn	ab 15.04.2021, 9 x donnerstags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle St. Bernadin
Gebühr	32,00 €

Kurs 126	Fitnesscocktail für Sie und Ihn
Leitung	Frau Kallweit
Beginn	ab 12.01.2021, 11 x dienstags von 08.00 bis 09.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	33,00 €

Kurs 127	Fitnesscocktail für Sie und Ihn
Leitung	Frau Kallweit
Beginn	ab 13.04.2021, 12 x dienstags von 08.00 bis 09.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	36,00 €

Anmeldung bei:

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

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

Kurs 128	Funktionelles Zirkeltraining - intensives Kraft- und Ausdauertraining
Leitung	Frau Blanck
Beginn	ab 12.01.2021, 21 x dienstags von 18.15 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	84,00 €
Kurs 129	Hatha Yoga
Leitung	Frau Korsinnek (0152/51360260)
Beginn	ab 14.01.2021, 20 x donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	60,00 €
Kurs 130	Kraft- und Konditionstraining mit und ohne Geräte (45 plus)
Leitung	Herr Elser
Beginn	ab 13.01.2021, 11 x mittwochs von 18.15 bis 19.45 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Martini-Schule Veert
Gebühr	39,00 €
Kurs 131	Kraft- und Konditionstraining mit und ohne Geräte (45 plus)
Leitung	Herr Elser
Beginn	ab 14.04.2021, 12 x mittwochs von 18.15 bis 19.45 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Martini-Schule Veert
Gebühr	42,00 €
Kurs 132	Linedance für Einsteiger mit Vorkenntnissen
Leitung	Herr Gomes (0152/53941715, pgomes@gmx.de)
Beginn	ab 11.01.2021, 11 x montags von 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	50,00 €
Kurs 133	Linedance für Einsteiger mit Vorkenntnissen
Leitung	Herr Gomes (0152/53941715, pgomes@gmx.de)
Beginn	ab 12.04.2021, 12 x montags von 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	54,00 €
Kurs 134	Linedance für Fortgeschrittene
Leitung	Herr Gomes (0152/53941715, pgomes@gmx.de)
Beginn	ab 11.01.2021, 11 x montags von 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	50,00 €

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

Kurs 135	Linedance für Fortgeschrittene
Leitung	Herr Gomes (0152/53941715, pgomes@gmx.de)
Beginn	ab 12.04.2021, 12 x montags von 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	54,00 €

Kurs 136	Morning Yoga
Leitung	Frau Haase
Beginn	ab 12.01.2021, 11 x dienstags von 09.30 bis 10.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	33,00 €

Kurs 137	Morning Yoga
Leitung	Frau Haase
Beginn	ab 13.04.2021, 10 x dienstags von 09.30 bis 10.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	27,00 €

Kurs 139	Pilates (für Einsteiger und Fortgeschrittene)
Leitung	Frau Kallweit
Beginn	ab 07.01.2021, 12 x donnerstags von 08.00 bis 09.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	36,00 €

Kurs 140	Pilates (für Einsteiger und Fortgeschrittene)
Leitung	Frau Kallweit
Beginn	ab 15.04.2021, 10 x donnerstags von 08.00 bis 09.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	30,00 €

Kurs 141	Pilates (für Einsteiger und Fortgeschrittene) 50+
Leitung	Frau Kallweit
Beginn	ab 07.01.2021, 12 x donnerstags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	36,00 €

Anmeldung bei:

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

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

Kurs 142	Pilates (für Einsteiger und Fortgeschrittene) 50+
Leitung	Frau Kallweit
Beginn	ab 15.04.2021, 10 x donnerstags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	30,00 €



Kurs 143	Piloxing®
Leitung	Frau Galan Castillo (aloima@gmx.de)
Beginn	ab 12.01.2021, 11 x dienstags von 18.50 bis 19.50 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	33,00 €

Kurs 144	Piloxing®
Leitung	Frau Galan Castillo (aloima@gmx.de)
Beginn	ab 13.04.2021, 11 x dienstags von 18.50 bis 19.50 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	33,00 €

Kurs 145	Qigong
Leitung	Herr Driever
Beginn	ab 07.01.2021, 10 x donnerstags von 10.15 bis 11.15 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle St. Bernadin
Gebühr	100,00 €
Bemerkung	Für Einsteiger und Personen mit Vorerfahrung. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten in der Regel 80% der Kurskosten. Info bei Jürgen Driever: info@qigong-am-niederrhein.de.

Kurs 146	Rücken-Yoga
Leitung	Frau Haase
Beginn	ab 07.01.2021, 12 x donnerstags von 09.30 bis 10.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	36,00 €
Bemerkung	Bitte eine Decke mitbringen.

Kurs 147	Rücken-Yoga
Leitung	Frau Haase
Beginn	ab 15.04.2021, 9 x donnerstags von 09.30 bis 10.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	27,00 €
Bemerkung	Bitte eine Decke mitbringen.

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

Kurs 175	Kraft- und Ausdauersport
Leitung	Frau Oestrich (0152/03264456)
Beginn	ab 07.01.2021, 12 x donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	36,00 €

Kurs 176	Kraft- und Ausdauersport
Leitung	Frau Oestrich (0152/03264456)
Beginn	ab 15.04.2021, 9 x donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	27,00 €

Kurs 149	Yoga-Fitness für Fortgeschrittene
Leitung	Frau Donner (0173/5609280, donner.brigitte@web.de)
Beginn	ab 13.01.2021, 10 x mittwochs von 08.30 bis 10.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	45,00 €

Kurs 150	Yoga-Fitness für Fortgeschrittene
Leitung	Frau Donner (0173/5609280, donner.brigitte@web.de)
Beginn	ab 14.04.2021, 11 x mittwochs von 08.30 bis 10.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	50,00 €



Kurs 151	ZUMBA® Fitness
Leitung	Frau Galan Castillo (aloima@gmx.de)
Beginn	ab 12.01.2021, 11 x dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	33,00 €

Kurs 152	ZUMBA® Fitness
Leitung	Frau Galan Castillo (aloima@gmx.de)
Beginn	ab 13.04.2021, 11 x dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	33,00 €

Anmeldung bei:

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

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



Kurs 153	ZUMBA® Gold
Leitung	Frau Galan Castillo (aloima@gmx.de)
Beginn	ab 12.01.2021, 11 x dienstags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	33,00 €
Kurs 154	ZUMBA® Gold
Leitung	Frau Galan Castillo (aloima@gmx.de)
Beginn	ab 13.01.2021, 11 x mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	33,00 €
Kurs 155	ZUMBA® Gold
Leitung	Frau Galan Castillo (aloima@gmx.de)
Beginn	ab 13.04.2021, 11 x dienstags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	33,00 €
Kurs 156	ZUMBA® Gold
Leitung	Frau Galan Castillo (aloima@gmx.de)
Beginn	ab 14.04.2021, 12 x mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	36,00 €
Kurs 157	Ashtanga-Yoga für Jedermann
Leitung	Frau Cürvers (02832/5249, 01575/2546451, elke.cuervers@googlemail.com)
Beginn	ab 11.01.2021, 23 x montags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Öffentliche Begegnungstätte Winnekendonk
Gebühr	81,00 €
Kurs 158	Full Body Workout
Leitung	Frau Görtz (verena-hermens@gmx.de)
Beginn	ab 12.01.2021, 11 x dienstags von 19.15 bis 20.15 Uhr
Ort	Kevelaer, Sporthalle St. Antoniusgrundschule
Gebühr	39,00 €
Kurs 159	Full Body Workout
Leitung	Frau Görtz (verena-hermens@gmx.de)
Beginn	ab 12.01.2021, 11 x dienstags von 20.15 bis 21.15 Uhr
Ort	Kevelaer, Sporthalle St. Antoniusgrundschule
Gebühr	39,00 €

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

Kurs 160	Full Body Workout
Leitung	Frau Görtz (verena-hermens@gmx.de)
Beginn	ab 13.04.2021, 12 x dienstags von 19.15 bis 20.15 Uhr
Ort	Kevelaer, Sporthalle St. Antoniusgrundschule
Gebühr	42,00 €
Kurs 161	Full Body Workout
Leitung	Frau Görtz (verena-hermens@gmx.de)
Beginn	ab 13.04.2021, 12 x dienstags von 20.15 bis 21.15 Uhr
Ort	Kevelaer, Sporthalle St. Antoniusgrundschule
Gebühr	42,00 €
Kurs 162	Iyengar Yoga / Yoga Rad
Leitung	Frau Cürvers (02832/5249, 01575/2546451, elke.cuervers@googlemail.com)
Beginn	ab 07.01.2021, 23 x donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Öffentliche Begegnungsstätte Winnekendonk
Gebühr	81,00 €
Kurs 163	Qigong
Leitung	Herr Driever
Beginn	ab 06.01.2021, 10 x mittwochs von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Kevelaer, Öffentliche Begegnungsstätte Winnekendonk
Gebühr	100,00 €
Bemerkung	Für Einsteiger und Personen mit Vorerfahrung. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten in der Regel 80% der Kurskosten. Info bei Jürgen Driever: info@qigong-am-niederrhein.de.
Kurs 164	Tai Chi Chuan Wu-Stil nach Ma Jianguo
Leitung	Frau Felgentreu (02835/4060, Helga.Felgentreu@web.de)
Beginn	ab 07.01.2021, 22 x donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Sporthalle St. Antoniusgrundschule
Gebühr	77,00 €
Kurs 165	Step-Aerobic
Leitung	Herr Neundörffer
Beginn	ab 08.01.2021, 12x freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	36,00 €
Kurs 166	Step-Aerobic
Leitung	Herr Neundörffer
Beginn	ab 16.04.2021, 12x freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
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 167	Badminton für Einsteiger und Fortgeschrittene
Leitung	Herr Verhoeven
Beginn	ab 11.01.2021, 22 x montags von 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Am Bollwerk, Hallenteil 1
Gebühr	77,00 €
Bemerkung	Bitte Schläger mitbringen. Bälle werden gestellt.
Kurs 168	Badminton für Einsteiger und Fortgeschrittene
Leitung	Herr Verhoeven
Beginn	ab 11.01.2021, 22 x montags von 20.30 bis 22.00 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Am Bollwerk, Hallenteil 1
Gebühr	77,00 €
Bemerkung	Bitte Schläger mitbringen. Bälle werden gestellt.
Kurs 214	Badminton für Einsteiger und Fortgeschrittene
Leitung	Herr Bornheim
Beginn	ab 12.01.2021, 22 x dienstags von 18.00 bis 20.15 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Lise-Meitner-Gymnasium
Gebühr	110,00 €
Kurs 215	Tennis
Leitung	Herr Lettmann
Beginn	ab 12.01.2021, 11 x dienstags von 09.30 bis 11.00 Uhr
Ort	Geldern, Tennishalle Gerhart-Hauptmann-Str.
Gebühr	105,00 €
Kurs 216	Tennis
Leitung	Herr Lettmann
Beginn	ab 09.01.2021, 11 x samstags von 09.00 bis 10.30 Uhr
Ort	Geldern, Tennishalle Gerhart-Hauptmann-Str.
Gebühr	110,00 €
Kurs 217	Tennis
Leitung	Herr Lettmann
Beginn	ab 09.01.2021, 11 x samstags von 10.30 bis 12.00 Uhr
Ort	Geldern, Tennishalle Gerhart-Hauptmann-Str.
Gebühr	110,00 €
Kurs 218	Tennis
Leitung	Herr Nitsche
Beginn	ab 09.01.2021, 11 x samstags von 13.30 bis 15.00 Uhr
Ort	Geldern, Tennishalle Gerhart-Hauptmann-Str.
Gebühr	110,00 €

Anmeldung bei:

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

Sportspiele spielend lernen (Kategorie 10)

Kurs 219	Tennis
Leitung	Herr Nitsche
Beginn	ab 09.09.2021, 11 x samstags von 12.00 bis 13.30 Uhr
Ort	Geldern, Tennishalle Gerhart-Hauptmann-Str.
Gebühr	110,00 €

Kurs 220	Tennis
Leitung	Herr Nitsche
Beginn	ab 09.01.2021, 7 x samstags von 08.30 bis 10.00 Uhr
Ort	Issum, Sport Park, Kotherdyck 16
Gebühr	70,00 €

Kurs 221	Tennis
Leitung	Herr Nitsche
Beginn	ab 09.01.2021, 7 x samstags von 10.00 bis 11.30 Uhr
Ort	Issum, Sport Park, Kotherdyck 16
Gebühr	70,00 €

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.



Frauen stärken - For women only (Kategorie 13)

Kurs 169	Aquafitness für Frauen
Leitung	Frau Elsinghorst
Beginn	ab 13.01.2021, 19 x mittwochs von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle Don-Bosco-Schule
Gebühr	76,00 €
Bemerkung	Am ersten Mittwoch im Monat findet der Kurs nicht statt.
Kurs 170	Full Body Workout für Frauen
Leitung	Frau Hoeken (02825/6299, f.hoeken@t-online.de)
Beginn	ab 11.01.2021, 10 x montags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	30,00 €
Kurs 171	Full Body Workout für Frauen
Leitung	Frau Hoeken (02825/6299, f.hoeken@t-online.de)
Beginn	ab 12.04.2021, 11 x montags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	33,00 €
Kurs 172	Figurtraining für Frauen
Leitung	Frau Frantzki
Beginn	ab 11.01.2021, 22 x montags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Don-Bosco-Schule
Gebühr	66,00 €
Bemerkung	Yogamatte erforderlich.
Kurs 173	Frauenfit
Leitung	Frau Oestrich (0152/03264456)
Beginn	ab 07.01.2021, 12 x donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	36,00 €
Kurs 174	Frauenfit
Leitung	Frau Oestrich (0152/03264456)
Beginn	ab 15.04.2021, 9 x donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	27,00 €
Kurs 138	Outdoor-Fitness Damen
Leitung	Frau Frantzki
Beginn	ab 06.05.2021, 17 x donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Parkanlage Seehotel
Gebühr	51,00 €

Anmeldung bei:

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

Frauen stärken - For women only (Kategorie 13)

Kurs 177	Ashtanga-Yoga für Frauen
Leitung	Frau Cürvers (02832/5249, 01575/2546451, elke.cuervers@googlemail.com)
Beginn	ab 13.01.2021, 23 x mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Öffentliche Begegnungstätte Winnekendonk
Gebühr	81,00 €

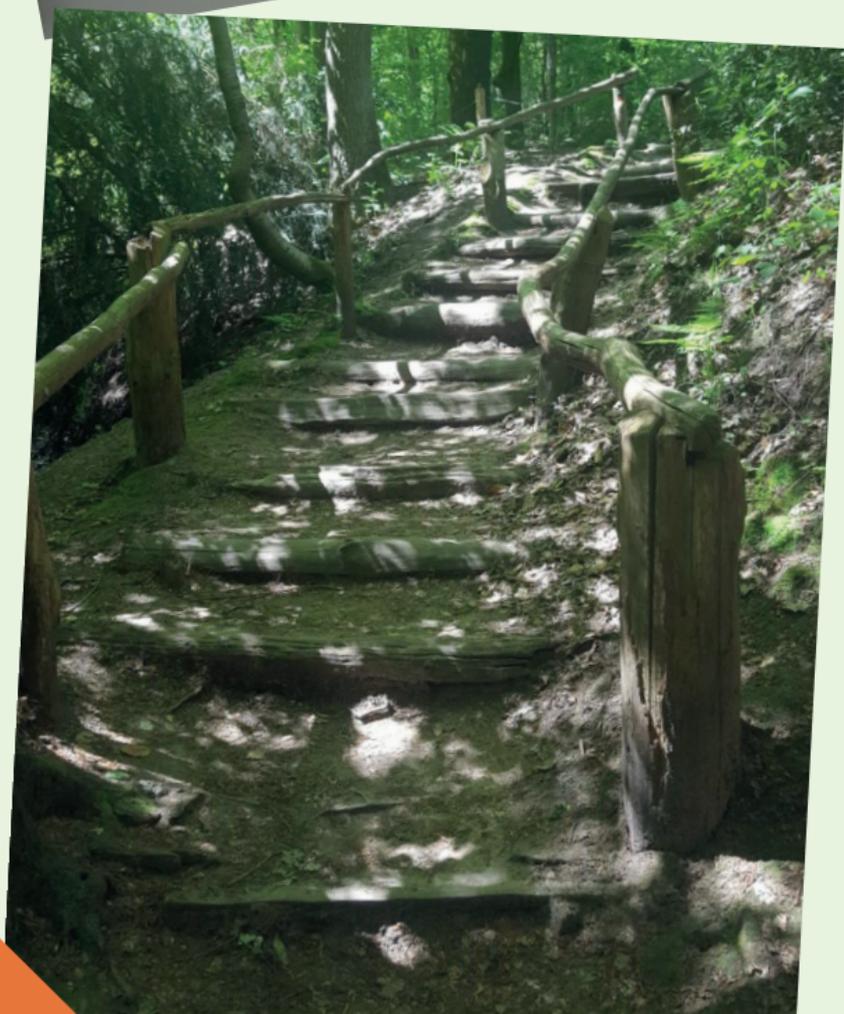
Kurs 178	Figurtraining für Frauen
Leitung	Frau Grootens
Beginn	ab 12.01.2021, 18 x dienstags von 08.30 bis 09.30 Uhr
Ort	Kevelaer, Öffentliche Begegnungstätte Winnekendonk
Gebühr	63,00 €
Bemerkung	Bitte Handtuch und Hantel mitbringen.

Kurs 179	Body-Fitness mit Rückentraining
Leitung	Frau Strotmann
Beginn	ab 14.01.2021, 10 x donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Straelen, Sporthalle Herongen
Gebühr	30,00 €
Bemerkung	Body-Fitness mit Rückentraining umfasst ein Ganzkörper-Training mit Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Stabilisierung der Rumpfmuskel.

Kurs 180	Body-Fitness mit Rückentraining
Leitung	Frau Strotmann
Beginn	ab 15.04.2021, 10 x donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Straelen, Sporthalle Herongen
Gebühr	30,00 €
Bemerkung	Body-Fitness mit Rückentraining umfasst ein Ganzkörper-Training mit Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Stabilisierung der Rumpfmuskel.

Kurs 181	Mach mit - bleib gesund. Gymnastik für Frauen ab 60
Leitung	Frau Wolfers
Beginn	ab 14.01.2021, 11 x donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Straelen, Sporthalle Herongen
Gebühr	44,00 €

Kurs 222	Mach mit - bleib gesund. Gymnastik für Frauen ab 60
Leitung	Frau Wolfers
Beginn	ab 15.04.2021, 10 x donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Straelen, Sporthalle Herongen
Gebühr	40,00 €



Bewegung und Sport als Hilfe bei speziellen Krankheitsbildern (Kategorie 14)

Rehasport

Eine Krankheit zu haben, heißt nicht automatisch, auf sportliche Betätigung verzichten zu müssen! Ganz im Gegenteil – „Bewegung tut gut“ – unabhängig vom Krankheitsbild kann fachlich angeleitetes Sporttreiben und Bewegungslernen körperliche und seelische Stabilisierung bewirken. Die Teilnahme am Rehabilitationssport hilft den Menschen, die Beweglichkeit im Alltag wiederherzustellen, die alltäglichen Belastungen besser zu meistern und das Selbstvertrauen zu steigern. Natürlich werden die orthopädischen Maßnahmen von lizenzierten Reha-Trainern geleitet und in einer Gruppe mit Gleichgesinnten durchgeführt.

Der Gesetzgeber hat allen Menschen mit körperlichen Funktionsbeeinträchtigungen einen Rechtsanspruch auf Rehabilitationssport eingeräumt (§43 SGB V in Verbindung mit §44 SGB IX). Der Rehasport-Kurs wird ärztlich verordnet und belastet im Gegensatz zu einer Verordnung von Manueller Therapie oder Ergotherapie nicht das Budget Ihres Arztes.



**Sprechen Sie uns an.
Gemeinsam finden wir eine Lösung!**

Für alle Rehasport-Kurse gilt:

Die Anmeldung erfolgt bei
Herrn Marcel Kempkes

Tel.: 02831 92830-21

E-Mail: m.kempkes@ksb-kleve.de

Ein Einstieg ist jederzeit je nach Auslastung möglich.

Bewegung und Sport als Hilfe bei speziellen Krankheitsbildern (Kategorie 14)

Kurs 182	Rehasport Innere Medizin (Lungensport)
Leitung	Frau Scheffer (02838/96721, 0178/1966593)
Beginn	dienstags von 8.45 bis 09.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Kurs 183	Rehasport Innere Medizin (Lungensport)
Leitung	Frau Scheffer (02838/96721, 0178/1966593)
Beginn	dienstags von 10.45 bis 11.45 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Kurs 184	Rehasport Neurologie (Parkinson)
Leitung	Frau Knapp (0170/5472146, silviaknappUGB@aol.com)
Beginn	mittwochs von 11.00 bis 11.45 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Kurs 185	Rehasport Orthopädie
Leitung	Frau Rogmann (02802/807868, 0163/7157313)
Beginn	montags von 07.30 bis 08.15 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Kurs 186	Rehasport Orthopädie
Leitung	Frau Rogmann (02802/807868, 0163/7157313)
Beginn	montags von 08.15 bis 09.00 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Kurs 187	Rehasport Orthopädie
Leitung	Frau Rogmann (02802/807868, 0163/7157313)
Beginn	montags von 09.00 bis 09.45 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Kurs 188	Rehasport Orthopädie
Leitung	Frau Wagener (02802/7080503, gabi.wagener@gmx.de)
Beginn	montags von 09.00 bis 09.45 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Kurs 189	Rehasport Orthopädie
Leitung	Frau Wagener (02802/7080503, gabi.wagener@gmx.de)
Beginn	montags von 10.00 bis 10.45 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Kurs 190	Rehasport Orthopädie (Hockergymnastik)
Leitung	Frau Scheffer (02838/96721, 0178/1966593)
Beginn	dienstags von 09.45 bis 10.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Bewegung und Sport als Hilfe bei speziellen Krankheitsbildern (Kategorie 14)

Kurs 205	Rehasport Orthopädie
Leitung	Frau Kallweit
Beginn	donnerstags von 17.00 bis 17.45 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Kurs 206	Rehasport Orthopädie
Leitung	Frau Kallweit
Beginn	donnerstags von 17.45 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Kurs 207	Sport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik
Leitung	Frau Kallweit
Beginn	mittwochs von 13.30 bis 14.15 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin

Kurs 208	Sport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik
Leitung	Frau Kallweit
Beginn	mittwochs von 14.15 bis 15.00 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin

Kurs 209	Sport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik
Leitung	Frau Kallweit
Beginn	mittwochs von 15.00 bis 15.45 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin

Kurs 210	Sport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik
Leitung	Frau Rogmann
Beginn	dienstags von 14.30 bis 15.15 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin

Kurs 211	Sport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik
Leitung	Frau Rogmann
Beginn	dienstags von 15.15 bis 16.00 Uhr
Ort	Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin

Anmeldung bei:

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

Bewegung und Sport als Hilfe bei speziellen Krankheitsbildern (Kategorie 14)

Kurs 212 Sport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik

Leitung Frau Brausch

Beginn mittwochs von 18.00 bis 18.45 Uhr

Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin

Kurs 213 Sport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik

Leitung Frau Brausch

Beginn mittwochs von 18.45 bis 19.00 Uhr

Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin

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.



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, Horizonterweiterung, 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 €

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*
Ideenpotporee 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