



Sportreisen • Sportkurse • Aus- und Fortbildungen • Rehasport

Sportbildungsplan 1. Halbjahr 2022



Nordkreis



Finde heraus,
was gut für dich ist!

www.sportbildungswerk-kleve.de

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 Sporhaus
Geschäftsstelle
Pariser Bahn 7
47608 Geldern

Geschäftsstelle:
SportBildungswerk Kleve

Dein Sporhaus

Geschäftsstelle

Pariser Bahn 7

47608 Geldern

Tel.: 02831 92830 20

Fax: 02831 92830 10

E-Mail: sportbildungswerk@ksb-kleve.de

Internet: www.sportbildungswerk-kleve.de

Außenstellenleiterin:

Silke Kallweit

E-Mail: s.kallweit@ksb-kleve.de

Pädagogischer Leiter:

Marcel Kempkes

Tel.: 02831 92830 21

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

Bankverbindung:

Volksbank an der Niers eG

IBAN: DE19 3206 1384 4307 3470 11

BIC: GENODED1GDL

Anmeldung ●

Zu allen Angeboten in dieser Broschüre können Sie sich bei der Geschäftsstelle des SportBildungswerkes Kleve sowie auf der Internetseite unter den o.a. Kontaktdaten anmelden.

Inhalt ●

Sportreisen	4
Gesundheit mit Kopf und Körper lernen (Kategorie 1)	15
Keine Frage des Alter(n)s: leben und lernen mit Sport (Kategorie 3)	17
Sport und Erlebnissräume für die „Familienbande“ - unsere moderne Eltern- und Familienbildung (Kategorie 6)	17
Kompetenz in Sport- und Fitnessrends - bei uns ... (Kategorie 9)	18
Frauen stärken - For women only (Kategorie 13)	22
Aus- und Fortbildungen	24

Kurs 002	Wandern zur Mandelblüte auf Mallorca
Leitung	Gerlinde Freitag
Termin	26.02.-05.03.2022
Ort	Cala Ratjada, Mallorca, Spanien
Anreise / Treffpunkt	Flug ab Düsseldorf
Gebühr	Doppelzimmer: 854,00 € Einzelzimmer: 954,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	Flug an/an Düsseldorf/Palma, Transfer Flughafen-Hotel/Wandergebiet, 7 Übernachtungen mit HP im Hotel Bella Playa, Wanderungen (5 Tage, jeweils 4-6 Stunden), Rail & Fly, Betreuung, Versicherung
Ausrüstung	Wanderschuhe, Wanderkleidung
Anforderungen	gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit

Kurs 003	Wandern in Mallorcas Norden
Leitung	Gerlinde Freitag
Termin	24.-31.03.2022
Ort	Puerto Soller, Mallorca, Spanien
Anreise / Treffpunkt	Flug ab Düsseldorf
Gebühr	Doppelzimmer: 934,00 € Einzelzimmer: 1.044,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	Flug an/an Düsseldorf/Palma, Transfer Flughafen-Hotel/Wandergebiet, 7 Übernachtungen mit HP im Hotel Eden Nord, Wanderungen (5 Tage, jeweils 4-6 Stunden), Rail & Fly, Betreuung, Versicherung
Ausrüstung	Wanderschuhe, Wanderkleidung
Anforderungen	gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit

Anmeldung:
Geschäftsstelle
02831 92830-20
www.sbw-kleve.de
sportbildungswerk@ksb-kleve.de

Kurs 006	Wandern auf Kreta
Leitung	Züleyha Blanck
Termin	13.-20.05.2022
Ort	Chania, Kreta, Griechenland
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie
Gebühr	ab 899,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	7 Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie, Halbpension, Transfer vom und zum Flughafen, an 5 Tagen geführte Wandertouren zwischen 12 und 18 km
Ausrüstung	Wanderschuhe, Wanderkleidung
Anforderungen	gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit

Kurs 007	Wandern in der Südeifel
Leitung	Hans-Gerd Uffermann
Termin	07.-10.07.2022
Ort	Bollendorf, Eifel
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie
Gebühr	Doppelzimmer: 159,00 € Einzelzimmer: 183,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	3 Übernachtungen mit Frühstück, 3 geführte Wandertouren zwischen 14 und 18 km, Reiseleitung, Versicherung
Ausrüstung	Wanderschuhe, Wanderkleidung
Anforderungen	gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit

Kurs 008	Wandern im Berchtesgadener Land
Leitung	Bettina Forst
Termin	09.-16.10.2022
Ort	Schönau am Königssee
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie bis 18.00 Uhr
Gebühr	Komfort Doppelzimmer: 899,00 € Komfort Einzelzimmer: 929,00 € Standard DZ zur EZ-Nutzung: 999,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	7 Übernachtungen mit HP im 3-Sterne-Komforthotel, an 5 Tagen geführte Wandertouren zwischen 12 und 18 km, Reiseleitung, Versicherung
Ausrüstung	Wanderschuhe, Wanderkleidung
Anforderungen	gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit

Kurs 013 **Wanderung zu den Höhepunkten des Reichwaldes**

Leitung	Hans-Gerd Uffermann
Termin	20.02.2022
Ort	Kleve: Parkplatz am Treppkesweg
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie (bis 10.00 Uhr) Treffpunkte zur Abfahrt mit PKW: 9.00 Uhr ab Esso Tankstelle Kevelaer 9.20 Uhr ab Parkplatz Autobahnauffahrt Goch Mitfahrer beteiligen sich mit 5,00 € bzw. 3,00 € an den Fahrtkosten.
Gebühr	9,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	geführte ca. fünfstündige Tageswanderung, ca. 18km
Ausrüstung	festes Schuhwerk, Rucksackverpflegung
Anforderungen	gute Kondition und Trittsicherheit

Kurs 014 **Wanderung im Angerbachtal bei Ratingen**

Leitung	Hans-Gerd Uffermann
Termin	20.03.2022
Ort	Hösl: Parkplatz Bahnhof
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie (bis 10.00 Uhr) Treffpunkte zur Abfahrt mit PKW: 8.30 Uhr ab Esso Tankstelle Kevelaer 9.00 Uhr ab Autobahnparkplatz Alpen Mitfahrer beteiligen sich mit 15,00 € bzw. 10,00 € an den Fahrtkosten.
Gebühr	9,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	geführte ca. fünfstündige Tageswanderung, ca. 18km
Ausrüstung	festes Schuhwerk, Rucksackverpflegung
Anforderungen	gute Kondition und Trittsicherheit



Kurs 015 **Rustikale Wanderung im Wambachtal bei Duisburg**

Leitung	Hans-Gerd Uffermann
Termin	24.04.2022
Ort	Duisburg: Wanderparkplatz Uhlenhorst
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie (bis 10.00 Uhr) Treffpunkte zur Abfahrt mit PKW: 9.00 Uhr ab Esso Tankstelle Kevelaer 9.30 Uhr ab Autobahnparkplatz Alpen Mitfahrer beteiligen sich mit 10,00 € bzw. 8,00 € an den Fahrtkosten.
Gebühr	9,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	geführte ca. fünfstündige Tageswanderung, ca. 14km
Ausrüstung	hohes festes Schuhwerk, Rucksackverpflegung
Anforderungen	gute Kondition und Trittsicherheit

Kurs 016 **Wanderung an der Wupper**

Leitung	Manfred Niechoj
Termin	15.05.2022
Ort	Solingen, Parkplatz in der Planke (hinter der Feuerwehr)
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie (bis 10.00 Uhr) Treffpunkte zur Abfahrt mit PKW: 8.00 Uhr ab Esso Tankstelle Kevelaer 8.30 Uhr ab Autobahnparkplatz Alpen Mitfahrer beteiligen sich mit 15,00 € bzw. 10,00 € an den Fahrtkosten.
Gebühr	9,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	geführte ca. fünfstündige Tageswanderung, ca. 18km
Ausrüstung	festes Schuhwerk, Rucksackverpflegung
Anforderungen	gute Kondition und Trittsicherheit

Anmeldung:
Geschäftsstelle
02831 92830-20
www.sbw-kleve.de
sportbildungswerk@ksb-kleve.de

● Sportreisen - Tageswandertour

Kurs 017	Wanderung „De Bosradn“-Landgoed Arcen (NL)
Leitung	Sibille Geldermann
Termin	22.05.2022
Ort	Arcen: Pfannkuchenrestaurant
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie (bis 11.00 Uhr)
Gebühr	9,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	geführte ca. dreistündige Wanderung, ca. 10km
Ausrüstung	festes Schuhwerk, Rucksackverpflegung
Anforderungen	gute Kondition und Trittsicherheit

● Sportreisen - Radwandertour

Kurs 005	Radfahren in Andalusien
Leitung	Gerd Bloemen
Termin	20.-27.03.2022
Ort	Chiclana de la Frontera, Andalusien, Spanien
Anreise / Treffpunkt	Flug ab Düsseldorf
Gebühr	Doppelzimmer: 889,00 € Einzelzimmer auf Anfrage: 949,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	Flug an/an Düsseldorf/Jerez, Transfer Flughafen-Hotel, 7 Übernachtungen mit HP im Hotel Hipotels Barrosa Park, Radtouren (5 Tage, ca. 60-100 km), Reiseleitung, Versicherung
Anforderungen	Spaß am Radfahren, Radsicherheit, entsprechende Kondition

Anmeldung:
Geschäftsstelle
02831 92830-20
www.sbw-kleve.de
sportbildungswerk@ksb-kleve.de

SPORTREISEN

MIT DEM SPORTBILDUNGSWERK



www.sbw-sportreisen.de

Kurs 009	Die Panorama-Tour - durch das südliche Ruhrgebiet, Bergische Land, Wuppertal, Ruhrtal
Leitung	Siggi Blum
Termin	07.-08.05.2022
Ort	Start/Ziel: Parkplatz am Wasserbahnhof Alte Schleuse 1 45468 Mülheim/Ruhr
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie bis 10.00 Uhr
Gebühr	Doppelzimmer: 95,00 € EZ-Zuschlag: 15,50 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	Übernachtung, Frühstück, Tourenleitung, Organisation, Versicherung
Ausrüstung	eigenes Fahrrad samt Ausrüstung (Ausleihe vor Ort möglich), wetterfeste Radler-Kleidung, ggf. Rucksackverpflegung
Anforderungen	Spaß am Radfahren, Radsicherheit, entsprechende Kondition

Kurs 010	Ruhrgebiet für Fortgeschrittene - Bahnrassen, Halden, Bergbau, Flüsse, Kanäle, Seen, Höfe, Heide, Industriekultur u.v.m. mit dem Rad erfahren
Leitung	Siggi Blum
Termin	10.-19.06.2022
Ort	Start/Ziel: Zeche Zollverein
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie
Gebühr	Doppelzimmer: 95,00 € EZ-Zuschlag: 15,50 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	Übernachtung, Frühstück, Tourenleitung, Organisation, Versicherung
Ausrüstung	eigenes Fahrrad samt Ausrüstung (Ausleihe vor Ort möglich), wetterfeste Radler-Kleidung, ggf. Rucksackverpflegung
Anforderungen	Spaß am Radfahren, Radsicherheit, entsprechende Kondition

Anmeldung:

Geschäftsstelle

02831 92830-20

www.sbw-kleve.de

sportbildungswerk@ksb-kleve.de

Kurs 011	Radwandern auf Kreta
Leitung	Jürgen Driever
Termin	14.-21.10.2022
Ort	Chania, Kreta, Griechenland
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie
Gebühr	ab 750,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
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
Anforderungen	Spaß am Radfahren, Radsicherheit, entsprechende Kondition
Bemerkung	Genaue 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 012	E-Bike Rundreise auf Sardinien
Leitung	Jürgen Driever
Termin	21.-28.05.2022
Ort	Sardiniens Süden ab Cagliari
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie
Gebühr	Doppelzimmer: 1.019,00 € Einzelzimmer: 1.159,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	7 Übernachtungen in drei 4-Sterne-Hotels, 5mal Halbpension + 2mal Frühstück, E-Bike, Transfer vom und zum Flughafen, sechs geführte Radtouren zwischen 50 und 80 km mit Begleitfahrzeug
Anforderungen	Spaß am Radfahren, Radsicherheit, entsprechende Kondition
Bemerkung	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 018	Metropole Ruhr mit dem Rad erleben und entdecken
Leitung	Siggi Blum
Termin	01.05.2022
Ort	Essen, Bahnhof Essen-Borbeck
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie bis 10.00 Uhr
Gebühr	19,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	geführt Radtour (ca. 60 - 65 km), Versicherung
Ausrüstung	eigenes Fahrrad samt Ausrüstung (Ausleihe vor Ort möglich), wetterfeste Radler-Klei- dung, ggf. Rucksackverpflegung
Anforderungen	Spaß am Radfahren, Radsicherheit, entspre- chende Kondition

Kurs 019	E-Bike Tour entlang der Römerroute
Leitung	Hans-Gerd Uffermann
Termin	15.05.2022
Ort	Kevelaer, Bahnhof
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie bis 10.00 Uhr
Gebühr	19,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	geführt Radtour (ca. 70 km), Versicherung
Ausrüstung	eigenes Fahrrad samt Ausrüstung (Ausleihe vor Ort möglich), wetterfeste Radler-Klei- dung, ggf. Rucksackverpflegung
Anforderungen	Spaß am Radfahren, Radsicherheit, entspre- chende Kondition
Bemerkung	hügelige Tour durch Wald und Feld

Anmeldung:
Geschäftsstelle
02831 92830-20
www.sbw-kleve.de
sportbildungswerk@ksb-kleve.de

Kurs 004	Fit in Paderborn
Leitung	Züleyha Blanck
Termin	06.-08.05.2022
Ort	Paderborn
Anreise / Treffpunkt	in Eigenregie
Gebühr	Doppelzimmer: 289,00 € Einzelzimmer: 349,00 €
Mindestteilnehmerzahl	10
Leistungen	2 Übernachtungen/Frühstück, individuelles Sport- und Fitnessprogramm im Ahorn-Sportpark, Reiseleitung, Versicherung
Ausrüstung	Sportbekleidung, Outdoor- und Hallensportschuhe





Finde heraus, was gut für dich ist!

„Mit dem SportBildungswerk
wird es nie langweilig.
Weder für mich, noch für die
Teilnehmenden.“

Aloima Galan Castillo
Zumba & Piloxing

Kurs 020	Aquafitness für Damen und Herren
Leitung	Reiner Angenendt
Beginn	ab 06.01.2022, 14 x donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Schwimmhalle Elten
Gebühr	84,00 €

Kurs 021	Aquafitness für Damen und Herren
Leitung	Reiner Angenendt
Beginn	ab 28.04.2022, 7 x donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Schwimmhalle Elten
Gebühr	42,00 €

Kurs 022	Aquafitness für Damen und Herren (60+)
Leitung	Helga Ricken
Beginn	ab 12.01.2022, 12 x mittwochs von 15.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Schwimmhalle Elten
Gebühr	72,00 €

Kurs 023	Aquafitness für Damen und Herren (60+)
Leitung	Helga Ricken
Beginn	ab 12.01.2022, 12 x mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Schwimmhalle Elten
Gebühr	72,00 €

Kurs 024	Aquafitness für Damen und Herren (60+)
Leitung	Helga Ricken
Beginn	ab 27.04.2022, 8 x mittwochs von 15.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Schwimmhalle Elten
Gebühr	48,00 €



SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

WERDE TEIL UNSERES TEAMS
KURSLEITUNGEN
GESUCHT

Anmeldung:
Geschäftsstelle
02831 92830-20
www.sbw-kleve.de
sportbildungswerk@ksb-kleve.de

**Gesundheit mit Kopf und Körper lernen
(Kategorie 1)**

Kurs 025 Aquafitness für Damen und Herren (60+)

Leitung Helga Ricken
Beginn ab 27.04.2022, 8 x mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort Emmerich am Rhein, Schwimmhalle Elten
Gebühr 48,00 €

Kurs 026 Fit over 40 - Das Rundum-Gymnastik-Programm

Leitung Karin Viertel
Beginn ab 12.01.2022, 21 x mittwochs von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort Emmerich am Rhein, Sporthalle Europa-Hauptschule, Paaltjessteege
Gebühr 73,50 €

Kurs 027 Nordic-Walking / Walking für Fortgeschrittene

Leitung Heike Lippe
Beginn ab 26.04.2022, 7 x dienstags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort Kleve, Parkplatz Treppkesweg
Gebühr 24,50 €

Kurs 028 Nordic-Walking / Walking für Fortgeschrittene

Leitung Heike Lippe
Beginn ab 11.01.2022, 12 x dienstags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort Kleve, Parkplatz Wasserburgallee
Gebühr 42,00 €



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

Kurs 029	Fit im Alter
Leitung	Adelgund Meyer
Beginn	ab 17.01.2022, 11 x montags von 09.30 bis 10.30 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Therapie- und Bildungszentrum „Wir Beide“
Gebühr	44,00 €

Kurs 030	Fit im Alter
Leitung	Adelgund Meyer
Beginn	ab 17.01.2022, 11 x montags von 10.45 bis 11.45 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Therapie- und Bildungszentrum „Wir Beide“
Gebühr	44,00 €

Kurs 031	Fit im Alter
Leitung	Adelgund Meyer
Beginn	ab 25.04.2022, 8 x montags von 09.30 bis 10.30 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Therapie- und Bildungszentrum „Wir Beide“
Gebühr	32,00 €

Kurs 032	Fit im Alter
Leitung	Adelgund Meyer
Beginn	ab 25.04.2022, 8 x montags von 10.45 bis 11.45 Uhr
Ort	Emmerich am Rhein, Therapie- und Bildungszentrum „Wir Beide“
Gebühr	32,00 €

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

Kurs 033	YogaKids (6 - 10jährige)
Leitung	Janicia Aleweiler
Beginn	ab 07.02.2022, 8 x montags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Rees, Kath. Jugendheim Haldern
Gebühr	28,00 €

Anmeldung:
Geschäftsstelle
02831 92830-20
www.sbw-kleve.de
sportbildungswerk@ksb-kleve.de

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

Kurs 034 Functional-/Core-Fitnessmix mit und ohne Geräte

Leitung Heike Lippe
Beginn ab 12.01.2022, 12 x mittwochs von 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort Bedburg-Hau, Sporthalle Haus Freudenberg
Gebühr 54,00 €

Kurs 035 Functional-/Core-Fitnessmix mit und ohne Geräte

Leitung Heike Lippe
Beginn ab 27.04.2022, 7 x mittwochs von 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort Bedburg-Hau, Sporthalle Haus Freudenberg
Gebühr 31,50 €
Bemerkung Endtermin: 22.06. (Urlaub 25.05-02.06)

Kurs 036 Move your body

Leitung Regina Becker-Hendricks
Beginn ab 12.01.2022, 22 x mittwochs von 17.15 bis 18.45 Uhr
Ort Bedburg-Hau, Gymnastikhalle Haus Freudenberg
Gebühr 99,00 €

Kurs 037 Bodyshape Ganzkörperworkout am Vormittag

Leitung Carina Riering
Beginn ab 14.01.2022, 13 x freitags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr 45,50 €

Kurs 038 Bodyshape Ganzkörperworkout am Vormittag

Leitung Carina Riering
Beginn ab 29.04.2022, 9 x freitags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr 31,50 €

Kurs 039 Fitnesscocktail

Leitung Carina Riering
Beginn ab 11.01.2022, 13 x dienstags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr 45,50 €

Kurs 040 Fitnesscocktail

Leitung Carina Riering
Beginn ab 26.04.2022, 11 x dienstags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr 38,50 €

Kurs 041 Kettlebell Einsteiger

Leitung	Dieter Hendricks
Beginn	ab 13.01.2022, 19 x donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	85,50 €

Kurs 042 Kettlebell Fitness Fortgeschrittene

Leitung	Dieter Hendricks
Beginn	ab 11.01.2022, 22 x dienstags von 19.40 bis 20.40 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	99,00 €



Kurs 043 Piloxing®

Leitung	Aloima Galan Castillo
Beginn	ab 06.01.2022, 14 x donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	49,00 €
Bemerkung	Bitte ein Handtuch und eine Matte mitbringen.

Kurs 044 Piloxing®

Leitung	Aloima Galan Castillo
Beginn	ab 28.04.2022, 7 x donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	24,50 €
Bemerkung	Bitte ein Handtuch und eine Matte mitbringen.

Kurs 045 Step-Aerobic und Kräftigungsübungen mit Kleingeräten

Leitung	Katja Peeters
Beginn	ab 10.01.2022, 19 x montags von 19.15 bis 20.25 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	76,00 €

Anmeldung:

Geschäftsstelle
02831 92830-20
www.sbw-kleve.de
sportbildungswerk@ksb-kleve.de



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. aok.de/rh/laufiebe

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

AOK 



Kurs 046	ZUMBA® Fitness
Leitung	Aloima Galan Castillo
Beginn	ab 06.01.2022, 14 x donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	49,00 €
Bemerkung	Bitte ein Handtuch und eine Matte mitbringen.

Kurs 047	ZUMBA® Fitness
Leitung	Aloima Galan Castillo
Beginn	ab 28.04.2022, 7 x donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	24,50 €
Bemerkung	Bitte ein Handtuch und eine Matte mitbringen.

Kurs 048	Lockerer Lauffreff
Leitung	Rainer Lippe
Beginn	ab 03.01.2022, 18 x montags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Kleve, Parkplatz Wasserburgallee
Gebühr	63,00 €



WERDE TEIL UNSERES TEAMS
KURSLEITUNGEN
GESUCHT

Anmeldung:
Geschäftsstelle
02831 92830-20
www.sbw-kleve.de
sportbildungswerk@ksb-kleve.de

● **Frauen stärken - For women only (Kategorie 13)**

Kurs 49	Aerobic für Frauen
Leitung	Marijke Bornheim
Beginn	ab 12.01.2022, 13 x mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	45,50 €

Kurs 50	Aerobic für Frauen
Leitung	Marijke Bornheim
Beginn	ab 27.04.2022, 9 x mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort	Goch, Seniorenzentrum, Gymnastikraum, Parkstr. 8
Gebühr	31,50 €



Anmeldung:
Geschäftsstelle
02831 92830-20
www.sbw-kleve.de
sportbildungswerk@ksb-kleve.de



Finde heraus, was gut für dich ist!

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



*„Ich hätte nie
gedacht, dass ich
das noch kann!“*

Kursteilnehmer



Finde heraus, was gut für dich ist!

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



*„Ich freue mich
jede Woche auf
meinen Kurs!“*

Kursleiterin



Finde heraus, was gut für dich ist!

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



*„Mich macht
Sport glücklich!“*

Kursteilnehmerin

Aus- und Fortbildungen

Auf den folgenden Seiten bekommen Sie einen Überblick über unsere das Jahr 2021.

Weitere und ausführliche Informationen dazu können Sie auf unseren Lehrgang auch direkt online über ein Warenkorbsystem buchen. Für weitere Rückfragen steht Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne

Vereinspraxis

Qualifizierung im Sport. Das ist Ehrenamtsförderung, Horizonterweiterung und Spaß. Sicher ist bei den folgenden Angeboten auch für Sie etwas aus unserer Sportpraxis!

Ausbildung 1. Lizenzstufe

Nr.	Thema	LE
20000	Basismodul Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C und Jugendleiter*in	30
21100	Aufbaumodul Übungsleiter*in-C Breisport sportartübergreifend mit Blended Learning	90
20001	Basismodul Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C und Jugendleiter*in	30
21101	Aufbaumodul Übungsleiter*in-C Breisport sportartübergreifend mit Blended Learning	90

Ausbildung 2. Lizenzstufe

Nr.	Thema	LE
36000	ÜL*in-B REHA Der Einstieg in die Rehabilitationssportausbildung	15
36010	ÜL*in-B REHA Aufbaumodul Profil: Orthopädie	90
30000	Zertifikat Bewegungsförderung in Sportverein und Kita	60

Aus- und Fortbildungen (Vereinspraxis und Vereinsmanagement) für
 rer Homepage www.sbw-kleve.de einsehen. Dort können Sie Ihren
 auch telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

terung, Persönlichkeitsbildung, Jugendförderung, Bewegung, Spiel
 dabei. Übersichtlich zusammengefasst finden Sie nachfolgend alle

Datum	Ort	Leitung	Gebühr
05./06.03. 19./20.03.	Geldern	Anna Heußen	120,00 € (240,00 €)
02./03.04. 30.04./01.05. 14./15.05. 21./22.05. 11./12.06.	Geldern	Anna Heußen	260,00 € (520,00 €)
27./28.08. 03./04.09.	Emmerich	Anna Heußen	120,00 € (240,00 €)
17./18.09. 24./25.09. 22./23.10. 29./30.10. 12./13.11.	Emmerich	Anna Heußen	260,00 € (520,00 €)

Datum	Ort	Leitung	Gebühr
25./26.06.	Geldern	Iris Müller, Katja McColl	90,00 € (180,00 €)
06./07.08. 20./21.08. 03./04.09. 17./18.09. 08./09.10.	Geldern	Iris Müller, Katja McColl	450,00 € (900,00 €)
15./16.01. 22./23.01. 29.01. 05./06.02. 19./20.02.	Geldern	Christa Unland	299,00 € (599,00 €)

Der Preis in Klammern gibt die Gebühr an,
 wenn Sie keine Vereinsempfehlung vorweisen
 können.

Fortbildungen 1. Lizenzstufe

Nr.	Thema	LE
22500	Body & Mind Balance – achtsam bewegen, den Körper bewusst wahrnehmen und entspannen	15
22501	Pilates Elements	15
22100	Schneeball Flocke	8
22700	ONLINE - Wirbelsäulengymnastik - der Klassiker neu verpackt	8
22701	Einsatz von Entspannungstechniken im Breitensport	8
22702	Functional Training - Kompetenzerweiterung	8
22703	Koordination und Gedächtnistraining - ein starkes Team	8
22502	Outdoortraining - Ideensammlungen für eine abwechslungsreiche Outdoorstunde	15
22704	Regenerationsmanagement - Die Schlüsselkomponente	8
22503	TRX-und Outdoortraining	15
22504	Pilates Elements	15
22505	TaiChi	15
22705	Zirkeltraining - alles andere als Oldschool. Ideen für einen abwechslungsreichen Zirkel	8
22507	In der Ruhe liegt die Kraft - Stressbewältigung und Entspannung	15
22706	Achtsamkeit und Meditation	8
22508	Faszientraining & Mobility im Hobby-, Breiten- und Leistungssport	15
22506	Kinderturnen inklusiv	15

Datum	Ort	Leitung	Gebühr
12./13.03.	Emmerich	Vera Heimann	65,00 € (130,00 €)
19./20.03	Geldern	Andrea Frey	65,00 € (130,00 €)
26.03.	Emmerich	Alex Schmitz	40,00 € (80,00 €)
29.03, 02.04	ZOOM	Steffi Heuvels	40,00 € (80,00 €)
09.04.	Geldern	Gabi Wagener	40,00 € (80,00 €)
23.04.	Geldern	Katharina Behrendt	40,00 € (80,00 €)
07.05.	Emmerich	Gabi Wagener	40,00 € (80,00 €)
11./12.06.	Straelen	Steffi Heuvels	65,00 € (130,00 €)
13.08.	Geldern	Katharina Behrendt	40,00 € (80,00 €)
20./21.08.	Kleve	Michael Nienhuysen / Klaudia Privik	65,00 € (130,00 €)
22./23.10.	Geldern	Andrea Frey	65,00 € (130,00 €)
29./30.10.	Kalkar	Silvia Thon	65,00 € (130,00 €)
05.11.	Straelen	Steffi Heuvels	40,00 € (80,00 €)
26./27.11.	Emmerich	Gabi Wagener	65,00 € (130,00 €)
03.12.	Geldern	Gabi Wagener	40,00 € (80,00 €)
03./04.12.	Emmerich	Vera Heimann	65,00 € (130,00 €)
12./13.11	Geldern	Iris Küßner	65,00 € (130,00 €)

Der Preis in Klammern gibt die Gebühr an, wenn Sie keine Vereinsempfehlung vorweisen können.

Aus- und Fortbildungen

Fortbildungen 2. Lizenzstufe (Reha)

Nr.	Thema	LE
36770	Attraktives Koordinations- und Gehirntraining (profilübergreifend)	15
36500	Rundum Rückenfit 360° - funktionell, dreidimensional, ganzheitlich (Orthopädie)	15
36501	Stabil und Beweglich (übergreifend (Orthopädie))	15
36720	Alltagsbewegungen fördern und stabilisieren (profilübergreifend)	15

Fortbildungen 2. Lizenzstufe (Kinder)

Nr.	Thema	LE
31000	Auffällige Kinder	15
31003	Stress und Entspannung für Kinder	15
31102	Wahrnehmung und mehr	8
31101	ONLINE: Alles eine Frage der Spannung	8
31001	Einführung in die Psychomotorik	15
31002	Fit für die Schule	15
31100	Kinder stark machen	8

Fortbildungen 2. Lizenzstufe (Prävention)

Nr.	Thema	LE
35200	Der Körper in Balance - Propriozeptives Training	15
35201	Die Kraft der inneren Stärke - Aspekte des Resilienztrainings	15

Datum	Ort	Leitung	Gebühr
09./10.04.	Geldern	Iris Müller	85,00 € (170,00 €)
15./16.10.	Geldern	Vera Heimann	85,00 € (170,00 €)
22./23.10.	Geldern	Iris Müller	85,00 € (170,00 €)
24./25.09.	Geldern	Iris Müller	85,00 € (170,00 €)

Datum	Ort	Leitung	Gebühr
26.27./03.	Geldern	Jutta Cordes	85,00 € (170,00 €)
19./20.11.	Geldern	Jutta Cordes	85,00 € (170,00 €)
05.11.	Geldern	Svenja Matthiesen	45,00 € (90,00 €)
11.06.	Geldern	Svenja Matthiesen	45,00 € (90,00 €)
18./19.06.	Emmerich	Maja Hoffmann	85,00 € (170,00 €)
10./11.09.	Geldern	Maja Hoffmann	85,00 € (170,00 €)
30.04.	Emmerich	Anke Saure	45,00 € (90,00 €)

Datum	Ort	Leitung	Gebühr
07./08.05.	Geldern	Iris Schulte	85,00 € (170,00 €)
19./20.11.	Emmerich	Iris Schulte	85,00 € (170,00 €)

Der Preis in Klammern gibt die Gebühr an, wenn Sie keine Vereinsempfehlung vorweisen können.

Aus- und Fortbildungen

Angebote in Kooperation mit dem Leichtathletikverband NRW

Nr.	Thema	LE
97300	Laufbetreuerbildungen - Basis I	15
97301	Laufbetreuerbildungen - Basis II	15
97302	C-Trainer-Fortbildung "Sprint"	8

Lehrtrainer

Nr.	Thema	LE
76401	YogaFitness - Yin-Yoga up date	10
76508	Dance Aerobic	5
76509	Dance Aerobic	5
76400	ONLINE: Ernährung I - Sport-Ernährung	10

Angebote der Sportjugend im KSB Kleve e.V.

Nr.	Thema	LE
11040	Sporthelfer*in I und II	60
21050	Übungsleiter*in-C Breitensport Aufbau- modul Kinder und Jugendliche (Blended Learning)	90
11020	Sporthelfer*in II	30

Datum	Ort	Leitung	Gebühr
26.03./27.03.	Geldern	Leichtathletikverband Nordrhein	120,00 €
15.10/16.10	Geldern	Leichtathletikverband Nordrhein	120,00 €
03.12.	Geldern	Roy Sip	75,00 €

Datum	Ort	Leitung	Gebühr
26.11.	Geldern	Katrin Liebig	65,00 € (90,00 €)
15.05.	Geldern	Mara Zippel	45,00 € (70,00 €)
19.11.	Geldern	Mara Zippel	45,00 € (70,00 €)
22.10. 29.10.	online	Sonja Langer	95,00 € (145,00 €)

Sportjugend
KreisSportBund Kleve e.V.



Datum	Ort	Leitung	Gebühr
19.04.-24.04.	Hinsbeck	Dominik Steiner	220,00 €
10.10.-20.11.	Geldern/ Hinsbeck	Marit Giesbers	280,00 €
25.-27.06	Hinsbeck	Dominik Steiner	90,00 €

Der Preis in Klammern gibt die Gebühr an, wenn Sie keine Vereinsempfehlung vorweisen können.

Vereinsmanagement

Für unsere Mitgliedsvereine im KreisSportBund Kleve e.V. organisieren wir Seminare. Egal ob Finanzen, Vereinsrecht, Jugendarbeit, Öffentlichkeitsarbeit – wir machen Sie fit für Ihre Tätigkeit im Verein.

Nr.	Thema	LE
46418	Ehrenamtsmanager*in - Aufbau- modul inkl. Blendend Learning (7 LE)	15
45330	Steuern, Gemeinnützigkeit und Spenden im Sportverein	4
45440	Sportversicherung und VBG	4
45460	Rechts- und Versicherungsfragen für Jugendbetreuer*innen und Übungsleiter*innen	4
45310	Bezahlte Mitarbeit im Sportverein	4

Natürlich können wir Ihnen und Ihrem Verein, Ihrer Kita, Ihrer Schule, Ihrer Kirche 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 Normal-



Seminare und Informationsveranstaltungen zu Themen des Vereinsmanage- und neue Medien, Mitarbeitergewinnung und -entwicklung oder Sporträume

Datum	Ort	Leitung	Gebühr
12.11.	Geldern	Klaudia Arlt, Heike von Parzotka-Lipinski	kostenlos
07.03.	online	Ronnie Goertz	20,00 € (40,00 €)
20.06.	online	Ronnie Goertz	20,00 € (40,00 €)
05.09.	online	Ronnie Goertz	20,00 € (40,00 €)
28.11.	online	Ronnie Goertz	20,00 € (40,00 €)

Firma oder anderen Gruppierungen auch In-House-Schulungen für alle Be- zur Verfügung!
preis kann wesentlich höher liegen.

Der Preis in Klammern gibt die Gebühr an, wenn Sie keine Vereinsempfehlung vorweisen können.





2022

	JANUAR					FEBRUAR					MÄRZ					
WOCHE	52	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13
Montag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28
Dienstag		4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
Mittwoch		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30
Donnerstag		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
Freitag		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
Samstag	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	
Sonntag	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27	

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

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

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

Karfreitag 15.4., Ostern 17.4./18.4., Tag der Arbeit 1.5.,
Christi Himmelfahrt 26.5., Pfingsten 6.6., Fronleichnam 16.6.,
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien 2022 in NRW

	Erster Ferientag		Letzter Ferientag
Weihnachten	24.12.2021	-	08.01.2022
Ostern	11.04.2022	-	23.04.2022
Sommer	27.06.2022	-	09.08.2022
Herbst	04.10.2022	-	15.10.2022
Weihnachten	23.12.2022	-	06.01.2023

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