



Sportreisen • Sportkurse • Aus- und Fortbildungen • Rehasport

Sportbildungsplan 1. Halbjahr 2022



Finde heraus,
was gut für dich ist!



Das SportBildungswerk NRW Zertifizierter Anbieter bürgernaher sportlicher Weiterbildungsangebote

Das Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen macht allen gesetzlich anerkannten und geförderten Weiterbildungseinrichtungen in N.N.ordrhein-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 N.N.achweis 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 N.N.RW 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: GEN0DED1GDL

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
Aktiv Berufs- und Arbeitsplatzbelastungen ausgleichen (Kategorie 2)	20
Keine Frage des Alter(n)s: leben und lernen mit Sport (Kategorie 3)	25
Sport und Erlebnisräume für die „Familienbande“ - unsere moderne Eltern- und Familienbildung (Kategorie 6)	27
Kompetenz in Sport- und Fitnessrends - bei uns ... (Kategorie 9)	29
Sportspiele spielend lernen (Kategorie 10)	40
Frauen stärken - For women only (Kategorie 13)	42
Bewegung und Sport als Hilfe bei speziellen Krankheitsbildern (Kategorie 14)	43
Aus- und Fortbildungen	48

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.N.ord, 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 Nord-Ost
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 051 Aquafitness (Kleingruppenkurs)

Leitung Ingo Kullick
Beginn ab 10.01.2022, 13 x montags von 07.30 bis 08.15 Uhr
Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr 52,00 €

Kurs 052 Aquafitness (Kleingruppenkurs)

Leitung Ingo Kullick
Beginn ab 10.01.2022, 13 x montags von 08.15 bis 09.15 Uhr
Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr 52,00 €

Kurs 053 Aquafitness (Kleingruppenkurs)

Leitung Ingo Kullick
Beginn ab 10.01.2022, 13 x montags von 09.00 bis 09.45 Uhr
Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr 52,00 €

Kurs 054 Aquafitness (Kleingruppenkurs)

Leitung Marie Huschka
Beginn ab 10.01.2022, 12 x montags von 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr 60,00 €

Kurs 055 Aquafitness (Kleingruppenkurs)

Leitung Ingo Kullick
Beginn ab 14.01.2022, 13 x freitags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr 65,00 €

Kurs 057 Aquafitness (Kleingruppenkurs)

Leitung Ingo Kullick
Beginn ab 25.04.2022, 8 x montags von 07.30 bis 08.15 Uhr
Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr 32,00 €

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

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

Kurs 058 Aquafitness (Kleingruppenkurs)

Leitung Ingo Kullick
Beginn ab 25.04.2022, 8 x montags von 08.15 bis 09.00 Uhr
Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr 32,00 €

Kurs 059 Aquafitness (Kleingruppenkurs)

Leitung Ingo Kullick
Beginn ab 25.04.2022, 8 x montags von 09.00 bis 09.45 Uhr
Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr 32,00 €

Kurs 060 Aquafitness (Kleingruppenkurs)

Leitung Marie Huschka
Beginn ab 25.04.2022, 9 x montags von 16.00 bis 17.00 Uhr
Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr 45,00 €

Kurs 061 Aquafitness (Kleingruppenkurs)

Leitung Ingo Kullick
Beginn ab 29.04.2022, 9 x freitags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin
Gebühr 45,00 €

Kurs 064 Gesundheitsförderung durch Nordic-Walking für Anfänger

Leitung Bernhard Aymanns
Beginn ab 30.04.2022, 4 x samstags von 12.15 bis 13.45 Uhr
Ort Geldern, Freibad Walbeck
Gebühr 20,00 €
Bemerkung Nordic-Walking Stöcke können beim Kursleiter geliehen werden.



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

Kurs 065 Gesundheitsförderung durch Nordic-Walking für Teilnehmer mit Erfahrung

Leitung	Bernhard Aymanns
Beginn	ab 29.01.2022, 10 x samstags von 14.00 bis 15.00 Uhr
Ort	Geldern, Freibad Walbeck
Gebühr	35,00 €
Bemerkung	Nordic-Walking Stöcke können beim Kursleiter geliehen werden.

Kurs 066 Gesundheitsförderung durch Nordic-Walking für Teilnehmer mit Erfahrung

Leitung	Bernhard Aymanns
Beginn	ab 23.04.2022, 8 x samstags von 14.00 bis 15.00 Uhr
Ort	Geldern, Freibad Walbeck
Gebühr	28,00 €
Bemerkung	Nordic-Walking Stöcke können beim Kursleiter geliehen werden.

Kurs 067 Langsam länger laufen - Joggingkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Leitung	Jürgen Elser
Beginn	ab 02.01.2022, 26 x sonntags von 10.00 bis 10.45 Uhr
Ort	Geldern, Treffpunkt: Veert, Voerdenweg, Kanalbrücke
Gebühr	16,50 €

Kurs 068 Rücken-Yoga

Leitung	Petra Haase
Beginn	ab 13.01.2022, 12 x donnerstags von 09.30 bis 10.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	42,00 €
Bemerkung	Bitte eine Decke mitbringen.

Kurs 069 Rücken-Yoga

Leitung	Petra Haase
Beginn	ab 28.04.2022, 5 x donnerstags von 09.30 bis 10.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	17,50 €
Bemerkung	Bitte eine Decke mitbringen.

Kurs 070 Aquafitness für Damen und Herren

Leitung	Sina Peters
Beginn	ab 11.01.2022, 13 x dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	104,00 €

Gesundheit mit Kopf und Körper lernen (Kategorie 1)

Kurs 071 Aquafitness für Damen und Herren

Leitung	Sina Peters
Beginn	ab 26.04.2022, 9 x dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	72,00 €

Kurs 072 Aquafitness für Damen und Herren

Leitung	Anja Elsinghorst
Beginn	ab 11.01.2022, 12 x dienstags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	96,00 €

Kurs 073 Aquafitness für Damen und Herren

Leitung	Anja Elsinghorst
Beginn	ab 11.01.2022, 12 x dienstags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	96,00 €

Kurs 056 Aquafitness für Damen und Herren

Leitung	Christine Topf
Beginn	ab 12.01.2022, 13 x mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	104,00 €

Kurs 074 Aquafitness für Damen und Herren

Leitung	Anja Elsinghorst
Beginn	ab 14.01.2022, 13 x freitags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	104,00 €

Kurs 075 Aquafitness für Damen und Herren

Leitung	Anja Elsinghorst
Beginn	ab 14.01.2022, 13 x freitags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	104,00 €

Kurs 076 Aquafitness für Damen und Herren

Leitung	Anja Elsinghorst
Beginn	ab 26.04.2022, 9 x dienstags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Hallenbad Kevelaer
Gebühr	72,00 €

Kurs 077 Aquafitness für Damen und Herren

Leitung Anja Elsinghorst
Beginn ab 26.04.2022, 9 x dienstags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort Kvelaer, Hallenbad Kvelaer
Gebühr 72,00 €

Kurs 078 Aquafitness für Damen und Herren

Leitung Anja Elsinghorst
Beginn ab 29.04.2022, 9 x freitags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort Kvelaer, Hallenbad Kvelaer
Gebühr 72,00 €

Kurs 079 Aquafitness für Damen und Herren

Leitung Anja Elsinghorst
Beginn ab 29.04.2022, 9 x freitags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort Kvelaer, Hallenbad Kvelaer
Gebühr 72,00 €

Kurs 080 Aquafitness für Damen und Herren (60+)

Leitung Anja Elsinghorst
Beginn ab 10.01.2022, 12 x montags von 11.00 bis 12.00 Uhr
Ort Kvelaer, Hallenbad Kvelaer
Gebühr 96,00 €

Kurs 221 Aquafitness für Damen und Herren

Leitung Christine Topf
Beginn ab 27.04.2022, 9 x mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort Kvelaer, Hallenbad Kvelaer
Gebühr 72,00 €

Kurs 081 Aquafitness für Damen und Herren (60+)

Leitung Anja Elsinghorst
Beginn ab 25.04.2022, 8 x montags von 11.00 bis 12.00 Uhr
Ort Kvelaer, Hallenbad Kvelaer
Gebühr 64,00 €

Kurs 082 Fasziens-Yoga

Leitung Elke Cürvers
Beginn ab 13.01.2022, 15 x donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort Kvelaer, Öffentliche Begegnungstätte Winnekendonk
Gebühr 52,50 €

Anmeldung:

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

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

Kurs 083 Faszien-Yoga

Leitung	Elke Cürvers
Beginn	ab 28.04.2022, 7 x donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Öffentliche Begegnungstätte Winnekendonk
Gebühr	24,50 €

Kurs 084 Faszien-Yoga

Leitung	Christine Topf
Beginn	ab 13.01.2022, 10 x donnerstags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Kevelaer, Sporthalle Hubertusschule Kevelaer
Gebühr	35,00 €

Kurs 085 Gesundheitsförderung durch Nordic-Walking für Teilnehmer mit Erfahrung

Leitung	Ekkehart Friedrich
Beginn	ab 25.01.2022, 11 x dienstags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort	Straelen, Bauernhof-Cafe Jacobs/Jaegersrust, Grenzweg
Gebühr	38,50 €

Aktiv Berufs- und Arbeitsplatzbelastungen ausgleichen (Kategorie 2)

● **Aktiv Berufs- und Arbeitsplatzbelastungen ausgleichen** (Kategorie 2)

Kurs 086 Funktionelles Rückentraining

Leitung	Züleyha Blanck
Beginn	ab 11.01.2022, 13 x dienstags von 19.30 bis 20.15 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	45,50 €
Bemerkung	Dieser Kurs ist nicht für Sportanfänger geeignet.

Kurs 087 Funktionelles Rückentraining

Leitung	Züleyha Blanck
Beginn	ab 26.04.2022, 9 x dienstags von 19.30 bis 20.15 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	0,00 €
Bemerkung	Dieser Kurs ist nicht für Sportanfänger geeignet.

Anmeldung:

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

Aktiv Berufs- und Arbeitsplatzbelastungen ausgleichen (Kategorie 2)

Kurs 088 Rückenfitness

Leitung	Elisabeth Niel
Beginn	ab 11.01.2022, 12 x dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Pont
Gebühr	42,00 €
Bemerkung	Bitte Stoppersocken, Iso-Matte, evtl. ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen. Dieser Kurs ersetzt keine krankengymnastische Therapie.

Kurs 089 Rückenfitness

Leitung	Elisabeth Niel
Beginn	ab 26.04.2022, 8 x dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Pont
Gebühr	28,00 €
Bemerkung	Bitte Stoppersocken, Iso-Matte, evtl. ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen. Dieser Kurs ersetzt keine Krankengymnastische Therapie.

Kurs 090 Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken

Leitung	Caroline Kaminski
Beginn	ab 12.01.2022, 13 x mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	45,50 €

Kurs 091 Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken

Leitung	Caroline Kaminski
Beginn	ab 12.01.2022, 13 x mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	45,50 €

Kurs 092 Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken

Leitung	Elisabeth Niel
Beginn	ab 14.01.2022, 13 x freitags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	45,50 €
Bemerkung	Bitte Stoppersocken, Iso-Matte, evtl. ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen. Dieser Kurs ersetzt keine krankengymnastische Therapie.

● **Aktiv Berufs- und Arbeitsplatzbelastungen ausgleichen (Kategorie 2)**

Kurs 093 Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken

Leitung	Elisabeth Niel
Beginn	ab 14.01.2022, 13 x freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	45,50 €
Bemerkung	Bitte Stoppersocken, Iso-Matte, evtl. ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen. Dieser Kurs ersetzt keine krankengymnastische Therapie.

Kurs 094 Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken

Leitung	Caroline Kaminski
Beginn	ab 27.04.2022, 9 x mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	31,50 €

Kurs 095 Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken

Leitung	Caroline Kaminski
Beginn	ab 27.04.2022, 9 x mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	31,50 €

Kurs 096 Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken

Leitung	Elisabeth Niel
Beginn	ab 29.04.2022, 9 x freitags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	31,50 €
Bemerkung	Bitte Stoppersocken, Iso-Matte, evtl. ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen. Dieser Kurs ersetzt keine krankengymnastische Therapie.



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

Aktiv Berufs- und Arbeitsplatzbelastungen ausgleichen (Kategorie 2)

Kurs 097 Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken

Leitung	Elisabeth Niel
Beginn	ab 29.04.2022, 9 x freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	31,50 €
Bemerkung	Bitte Stoppersocken, Iso-Matte, evtl. ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen. Dieser Kurs ersetzt keine krankengymnastische Therapie.

Kurs 098 Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken

Leitung	Caroline Kaminski
Beginn	ab 13.01.2022, 13 x donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	45,50 €

Kurs 099 Wirbelsäulengymnastik - Eine gute Stunde für den Rücken

Leitung	Caroline Kaminski
Beginn	ab 28.04.2022, 8 x donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	28,00 €

Kurs 100 Rückenfitness

Leitung	Elena Kascher
Beginn	ab 13.01.2022, 17 x donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Sporthalle St. Antoniusgrundschule
Gebühr	59,50 €



SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

WERDE TEIL UNSERES TEAMS
**KURSLEITUNGEN
GESUCHT**



Füreinander. Miteinander.



[sparkasse-krefeld.de](https://www.sparkasse-krefeld.de)

Jetzt clever sein und kontaktlos bezahlen.

Mit Karte oder Smartphone –
einfach, sicher und hygienisch.

Gemeinsam
an
allen
gewachsen

 Sparkasse
Krefeld

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

Kurs 101	Gesund und Fit sein im Alter (55 plus) Frauen
Leitung	Frau Beeker
Beginn	ab 10.01.2022, 11 x montags von 11.00 bis 12.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	38,50 €

Kurs 102	Gesund und Fit sein im Alter (55 plus) Frauen
Leitung	Frau Beeker
Beginn	ab 25.04.2022, 7 x montags von 11.00 bis 12.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	24,50 €

Kurs 103	Gesund und Fit sein im Alter (55 plus) für Männer und Frauen
Leitung	Frau Beeker
Beginn	ab 10.01.2022, 11 x montags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	38,50 €

Kurs 104	Gesund und Fit sein im Alter (55 plus) für Männer und Frauen
Leitung	Frau Beeker
Beginn	ab 25.04.2022, 7 x montags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	24,50 €

Kurs 144	Kraft- und Konditionstraining mit und ohne Geräte 50+
Leitung	Jürgen Elser
Beginn	ab 12.01.2022, 13 x mittwochs von 18.15 bis 19.45 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Martini-Schule Veert
Gebühr	58,50 €

Kurs 145	Kraft- und Konditionstraining mit und ohne Geräte 50+
Leitung	Jürgen Elser
Beginn	ab 27.04.2022, 9 x mittwochs von 18.15 bis 19.45 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Martini-Schule Veert
Gebühr	40,50 €

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

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

Kurs 105 **Hochaltrig und in Bewegung**
Leitung Angela Elser
Beginn ab 04.01.2022, 16 x dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr
Ort Geldern, Adelheidhaus Geldern

Kurs 106 **Hochaltrig und in Bewegung**
Leitung Angela Elser
Beginn ab 26.04.2022, 15 x dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr
Ort Geldern, Adelheidhaus Geldern

Kurs 107 **Hochaltrig und in Bewegung**
Leitung Angela Elser
Beginn ab 05.01.2022, 16 x mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort Kevelaer, St. Josefstift Wetten

Kurs 108 **Hochaltrig und in Bewegung**
Leitung Angela Elser
Beginn ab 27.04.2022, 15 x mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort Kevelaer, St. Josefstift Wetten

Kurs 156 **Pilates 50+ (für Einsteiger und Fortgeschrittene)**
Leitung Silke Kallweit
Beginn ab 13.01.2022, 17 x donnerstags von 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr 59,50 €



SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

WERDE TEIL UNSERES TEAMS
**KURSLEITUNGEN
GESUCHT**

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

Kurs 109 **Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre**

Leitung Caroline Kaminski

Beginn ab 14.01.2022, 13 x freitags von 15.30 bis 16.30 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Gebühr 45,50 €

Kurs 110 **Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre**

Leitung Caroline Kaminski

Beginn ab 29.04.2022, 8 x freitags von 15.30 bis 16.30 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Gebühr 28,00 €

Kurs 111 **YogaKids (6 - 10jährige)**

Leitung Alena Korsinek

Beginn ab 11.01.2022, 13 x dienstags von 16.30 bis 17.30 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1

Gebühr 45,50 €

Kurs 112 **YogaKids (6 - 10jährige)**

Leitung Alena Korsinek

Beginn ab 26.04.2022, 9 x dienstags von 16.30 bis 17.30 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1

Gebühr 31,50 €

Kurs 113 **Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre**

Leitung Lydia Merta

Beginn ab 12.01.2022, 12 x mittwochs von 15.00 bis 15.45 Uhr

Ort Kevelaer, Sporthalle Hubertusschule Kevelaer

Gebühr 42,00 €
54,00 € für zwei Kinder

Anmeldung:

Geschäftsstelle

02831 92830-20

www.sbw-kleve.de

sportbildungswerk@ksb-kleve.de

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

Kurs 114 **Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre**

Leitung Lydia Merta
Beginn ab 27.04.2022, 8 x mittwochs von 15.00 bis 15.45 Uhr
Ort Kevelaer, Sporthalle Hubertusschule Kevelaer
Gebühr 28,00 €
 36,00 € für zwei Kinder

Kurs 115 **Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 3 bis 4 Jahre**

Leitung Lydia Merta
Beginn ab 12.01.2022, 12 x mittwochs von 16.00 bis 16.45 Uhr
Ort Kevelaer, Sporthalle Hubertusschule Kevelaer
Gebühr 42,00 €
 54,00 € für zwei Kinder

Kurs 116 **Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 3 bis 4 Jahre**

Leitung Lydia Merta
Beginn ab 27.04.2022, 8 x mittwochs von 16.00 bis 16.45 Uhr
Ort Kevelaer, Sporthalle Hubertusschule Kevelaer
Gebühr 28,00 €
 36,00 € für zwei Kinder

Kurs 117 **Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre**

Leitung Susanne -Krause
Beginn ab 03.02.2022, 15 x donnerstags von 15.30 bis 16.30 Uhr
Ort Straelen, Sporthalle II, Grundschule Straelen
Gebühr 52,50 €
 67,50 € für zwei Kinder

Kurs 118 **Bewegungs- und Entwicklungsförderung mit Spiel und Sport für Mutter/Vater mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre**

Leitung Susanne Schindler-Krause
Beginn ab 03.02.2022, 15 x donnerstags von 16.30 bis 17.30 Uhr
Ort Straelen, Sporthalle II, Grundschule Straelen
Gebühr 52,50 €
 67,50 € für zwei Kinder

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

Kurs 119 Ashtanga-Yoga für Jedermann

Leitung	Elke Cürvers
Beginn	ab 12.01.2022, 14 x mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	49,00 €

Kurs 120 Ashtanga-Yoga für Jedermann

Leitung	Elke Cürvers
Beginn	ab 27.04.2022, 9 x mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	31,50 €

Kurs 121 Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)

Leitung	Melanie Frantzki
Beginn	ab 12.01.2022, 13 x mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	45,50 €

Kurs 122 Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)

Leitung	Maike van Koeverden
Beginn	ab 12.01.2022, 13 x mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	45,50 €

Kurs 123 Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)

Leitung	Melanie Frantzki
Beginn	ab 27.04.2022, 9 x mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	31,50 €

Kurs 124 Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)

Leitung	Maike van Koeverden
Beginn	ab 27.04.2022, 9 x mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	31,50 €

Kurs 125 Body- und Rückenfit

Leitung	Conny
Beginn	ab 03.01.2022, 20 x montags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	70,00 €



#Laufiebe
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. aok.de/rh/laufiebe

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.



Kurs 126 Bodyfit - Ganzkörpertraining

Leitung Züleyha Blanck
Beginn ab 11.01.2022, 13 x dienstags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr 45,50 €

Kurs 127 Bodyfit - Ganzkörpertraining

Leitung Züleyha Blanck
Beginn ab 26.04.2022, 9 x dienstags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr 31,50 €

Kurs 128 Bodyfit - Ganzkörpertraining

Leitung Silke Kallweit
Beginn ab 10.01.2022, 12 x montags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr 42,00 €

Kurs 129 Bodyfit - Ganzkörpertraining

Leitung Silke Kallweit
Beginn ab 25.04.2022, 5 x montags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr 17,50 €

Kurs 130 Bodyworkout

Leitung Caroline Kaminski
Beginn ab 12.01.2022, 17 x mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr 59,50 €

Kurs 131 Bodyworkout

Leitung Caroline Kaminski
Beginn ab 27.04.2022, 9 x mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr 31,50 €

Kurs 062 Faszien-Yoga

Leitung Petra Haase
Beginn ab 10.01.2022, 12 x montags von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr 42,00 €

Anmeldung:

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

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

Kurs 063 Faszien-Yoga

Leitung	Petra Haase
Beginn	ab 25.04.2022, 6 x montags von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	21,00 €

Kurs 132 Fitnesscocktail

Leitung	Silke Kallweit
Beginn	ab 11.01.2022, 13 x dienstags von 08.00 bis 09.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	45,50 €

Kurs 133 Fitnesscocktail

Leitung	Silke Kallweit
Beginn	ab 26.04.2022, 6 x dienstags von 08.00 bis 09.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	21,00 €

Kurs 134 Funktionelles Zirkeltraining

Leitung	Züleyha Blanck
Beginn	ab 11.01.2022, 13 x dienstags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	45,50 €
Bemerkung	Dieser Kurs ist nicht für Sportanfänger geeignet.

Kurs 135 Funktionelles Zirkeltraining

Leitung	Züleyha Blanck
Beginn	ab 26.04.2022, 9 x dienstags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	31,50 €
Bemerkung	Dieser Kurs ist nicht für Sportanfänger geeignet.

Kurs 136 Hatha Yoga - Der schöne Ausklang des Abends

Leitung	Alena Korsinek
Beginn	ab 13.01.2022, 13 x donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	45,50 €

Anmeldung:

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

Kurs 137 Hatha Yoga - Der schöne Ausklang des Abends

Leitung	Alena Korsinek
Beginn	ab 28.04.2022, 9 x donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	31,50 €

Kurs 138 Hulla meets Fitness

Leitung	Tamara Matenaer
Beginn	ab 11.01.2022, 13 x dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	45,50 €
Bemerkung	Bitte bringt ein Handtuch und eine Trinkflasche mit. Wer einen Fitnesshullohoop hat, gerne auch mitbringen.

Kurs 139 Hulla meets Fitness

Leitung	Tamara Matenaer
Beginn	ab 26.04.2022, 9 x dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	31,50 €
Bemerkung	Bitte bringt ein Handtuch und eine Trinkflasche mit. Wer einen Fitnesshullohoop hat, gerne auch mitbringen.

Kurs 140 Jump- und Stepaerobic

Leitung	Erik Neundörffer
Beginn	ab 12.01.2022, 13 x mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	45,50 €

Kurs 141 Jump- und Stepaerobic

Leitung	Erik Neundörffer
Beginn	ab 27.04.2022, 9 x mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	31,50 €

Kurs 142 Kraft- und Konditionstraining mit und ohne Geräte

Leitung	Pia Oestrich
Beginn	ab 13.01.2022, 11 x donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	38,50 €

Kurs 143 Kraft- und Konditionstraining mit und ohne Geräte

Leitung	Pia Oestrich
Beginn	ab 28.04.2022, 5 x donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	17,50 €

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

Kurs 146 Linedance für Einsteiger

Leitung	Paulo Gomes
Beginn	ab 10.01.2022, 13 x montags von 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	58,50 €
Bemerkung	Neuer Einsteigerkurs im Country-Linedance.

Kurs 147 Linedance für Einsteiger

Leitung	Paulo Gomes
Beginn	ab 25.04.2022, 8 x montags von 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	36,00 €

Kurs 148 Linedance für Fortgeschrittene

Leitung	Paulo Gomes
Beginn	ab 10.01.2022, 13 x montags von 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	58,50 €

Kurs 149 Linedance für Fortgeschrittene

Leitung	Paulo Gomes
Beginn	ab 25.04.2022, 8 x montags von 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	36,00 €

Kurs 150 Morning Yoga

Leitung	Petra Haase
Beginn	ab 11.01.2022, 13 x dienstags von 09.30 bis 10.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	45,50 €

Kurs 151 Morning Yoga

Leitung	Petra Haase
Beginn	ab 26.04.2022, 7 x dienstags von 09.30 bis 10.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	24,50 €

Kurs 152 Outdoorfitness und Walking

Leitung	Conny
Beginn	ab 03.01.2022, 20 x montags von 17.50 bis 18.50 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Parkplatz
Gebühr	70,00 €

Kurs 153	Pilates (für Einsteiger und Fortgeschrittene)
Leitung	Züleyha Blanck
Beginn	ab 13.01.2022, 13 x donnerstags von 17.45 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	45,50 €

Kurs 154	Pilates (für Einsteiger und Fortgeschrittene)
Leitung	Züleyha Blanck
Beginn	ab 28.04.2022, 9 x donnerstags von 17.45 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	31,50 €

Kurs 155	Pilates (für Einsteiger und Fortgeschrittene)
Leitung	Silke Kallweit
Beginn	ab 13.01.2022, 17 x donnerstags von 08.00 bis 09.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	59,50 €

PILOXING®

Kurs 157	Piloxing®
Leitung	Aloima Galan Castillo
Beginn	ab 04.01.2022, 14 x dienstags von 18.45 bis 19.45 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	49,00 €
Bemerkung	Bitte ein Handtuch mitbringen.

Kurs 158	Piloxing®
Leitung	Aloima Galan Castillo
Beginn	ab 26.04.2022, 9 x dienstags von 18.45 bis 19.45 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	31,50 €
Bemerkung	Bitte ein Handtuch mitbringen.

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

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



Kurs 159 Qigong - (für Einsteiger und Fortgeschrittene) - Entspannungstraining durch asiatische Entspannungstechnik

Leitung	Jürgen Driever
Beginn	ab 06.01.2022, 10 x donnerstags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle St. Bernadin
Gebühr	100,00 €
Bemerkung	Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten i.d.R. 80% der Kurskosten.

Kurs 160 Radsport für Einsteiger

Leitung	Gerd Bloemen
Beginn	ab 03.04.2022, 8 x sonntags von 10.00 bis 12.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Parkplatz
Gebühr	56,00 €

Kurs 161 Step-Aerobic

Leitung	Erik Neundörffer
Beginn	ab 14.01.2022, 13 x freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	45,50 €

Kurs 162 Step-Aerobic

Leitung	Erik Neundörffer
Beginn	ab 29.04.2022, 9 x freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	31,50 €

Kurs 163 Yoga-Fitness für Fortgeschrittene

Leitung	Brigitte Donner
Beginn	ab 12.01.2022, 12 x mittwochs von 08.30 bis 10.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	54,00 €

Kurs 164 Yoga-Fitness für Fortgeschrittene

Leitung	Brigitte Donner
Beginn	ab 27.04.2022, 8 x mittwochs von 08.30 bis 10.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr	36,00 €

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



Kurs 165 ZUMBA® Fitness

Leitung	Aloima Galan Castillo
Beginn	ab 03.01.2022, 13 x montags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	45,50 €
Bemerkung	Bitte ein Handtuch mitbringen.

Kurs 166 ZUMBA® Fitness

Leitung	Aloima Galan Castillo
Beginn	ab 02.05.2022, 7 x montags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	24,50 €
Bemerkung	Bitte ein Handtuch mitbringen.

Kurs 167 ZUMBA® Gold

Leitung	Aloima Galan Castillo
Beginn	ab 04.01.2022, 14 x dienstags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	49,00 €
Bemerkung	Bitte ein Handtuch mitbringen.

Kurs 168 ZUMBA® Gold

Leitung	Aloima Galan Castillo
Beginn	ab 26.04.2022, 9 x dienstags von 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort	Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2
Gebühr	31,50 €
Bemerkung	Bitte ein Handtuch mitbringen.

Kurs 169 Ashtanga-Yoga für Jedermann

Leitung	Elke Cürvers
Beginn	ab 10.01.2022, 13 x montags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Kevelaer, Öffentliche Begegnungstätte Winnekendonk
Gebühr	45,50 €

Kurs 170 Ashtanga-Yoga für Jedermann

Leitung	Elke Cürvers
Beginn	ab 25.04.2022, 8 x montags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Kevelaer, Öffentliche Begegnungstätte Winnekendonk
Gebühr	28,00 €

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

Kurs 171 Bodyweight Training (mit HIIT)

Leitung Christine Topf
Beginn ab 11.01.2022, 10 x dienstags von 18.15 bis 19.15 Uhr
Ort Kevelaer, Sporthalle St. Antoniusgrundschule
Gebühr 35,00 €

Kurs 172 Bodyworkout

Leitung Christine Topf
Beginn ab 11.01.2022, 12 x dienstags von 19.15 bis 20.15 Uhr
Ort Kevelaer, Sporthalle St. Antoniusgrundschule
Gebühr 42,00 €
Bemerkung Bitte eine Matte mitbringen, falls vorhanden.

Kurs 173 Bodyworkout

Leitung Christine Topf
Beginn ab 11.01.2022, 12 x dienstags von 20.15 bis 21.15 Uhr
Ort Kevelaer, Sporthalle St. Antoniusgrundschule
Gebühr 42,00 €
Bemerkung Bitte eine Matte mitbringen, falls vorhanden.

Kurs 174 Bodyworkout

Leitung Christine Topf
Beginn ab 26.04.2022, 9 x dienstags von 19.15 bis 20.15 Uhr
Ort Kevelaer, Sporthalle St. Antoniusgrundschule
Gebühr 31,50 €
Bemerkung Bitte eine Matte mitbringen, falls vorhanden.

Kurs 175 Bodyworkout

Leitung Christine Topf
Beginn ab 26.04.2022, 9 x dienstags von 20.15 bis 21.15 Uhr
Ort Kevelaer, Sporthalle St. Antoniusgrundschule
Gebühr 31,50 €
Bemerkung Bitte eine Matte mitbringen, falls vorhanden.



Kurs 176 Fit am Morgen

Leitung	Annegret Grootens
Beginn	ab 11.01.2022, 21 x dienstags von 08.30 bis 09.30 Uhr
Ort	Kevelaer, Öffentliche Begegnungstätte Winnekendonk
Gebühr	73,50 €

Kurs 177 Qigong - (für Einsteiger und Fortgeschrittene) - Entspannungstraining durch asiatische Entspannungstechnik

Leitung	Jürgen Driever
Beginn	ab 05.01.2022, 10 x mittwochs von 18.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Kevelaer, Öffentliche Begegnungstätte Winnekendonk
Gebühr	100,00 €
Bemerkung	Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten i.d.R. 80% der Kurskosten.



Kurs 178 Qigong - (für Einsteiger und Fortgeschrittene) - Entspannungstraining durch asiatische Entspannungstechnik

Leitung	Jürgen Driever
Beginn	ab 05.01.2022, 10 x mittwochs von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Kevelaer, Öffentliche Begegnungstätte Winnekendonk
Gebühr	100,00 €
Bemerkung	Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten i.d.R. 80% der Kurskosten.

Kurs 179 Tai Chi Chuan Wu-Stil nach Ma Jiangbao

Leitung	Helga Felgentreu
Beginn	ab 13.01.2022, 20 x donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort	Kevelaer, Sporthalle St. Antoniusgrundschule
Gebühr	70,00 €

Kurs 180 Outdoorfitness - aktiv an der frischen Luft

Leitung	Conny
Beginn	ab 27.06.2022, 6 x montags von 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort	Rheurd, Oermterberg - Parkplatz Haus Oermterberg
Gebühr	27,00 €
Bemerkung	Getränk und Matte mitbringen!

Anmeldung:

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

● Sportspiele spielend lernen (Kategorie 10)

Kurs 181	Badminton für Einsteiger und Fortgeschrittene
Leitung	Stefan Verhoeven
Beginn	ab 10.01.2022, 25 x montags von 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Am Bollwerk, Hallenteil 1
Gebühr	112,50 €

Kurs 182	Badminton für Einsteiger und Fortgeschrittene
Leitung	Stefan Verhoeven
Beginn	ab 10.01.2022, 25 x montags von 20.30 bis 22.00 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Am Bollwerk, Hallenteil 1
Gebühr	112,50 €

Kurs 183	Badminton für Einsteiger und Fortgeschrittene
Leitung	Hermann Bornheim
Beginn	ab 11.01.2022, 20 x dienstags von 18.00 bis 20.15 Uhr
Ort	Geldern, Sporthalle Lise-Meitner-Gymnasium
Gebühr	100,00 €

Kurs 184	Tennis für Einsteiger und Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)
Leitung	Heiner Lettmann
Beginn	ab 15.01.2022, 10 x samstags von 09.00 bis 10.30 Uhr
Ort	Geldern, Tennishalle Gerhart-Hauptmann-Str.
Gebühr	100,00 €

Kurs 185	Tennis für Einsteiger und Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)
Leitung	Heiner Lettmann
Beginn	ab 15.01.2022, 10 x samstags von 10.30 bis 12.00 Uhr
Ort	Geldern, Tennishalle Gerhart-Hauptmann-Str.
Gebühr	100,00 €



SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

WERDE TEIL UNSERES TEAMS
**KURSLEITUNGEN
GESUCHT**

Kurs 186 Tennis für Einsteiger und Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Leitung Werner Nitsche
Beginn ab 15.01.2022, 10 x samstags von 12.00 bis 13.30 Uhr
Ort Geldern, Tennishalle Gerhart-Hauptmann-Str.
Gebühr 100,00 €

Kurs 187 Tennis für Einsteiger und Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Leitung Werner Nitsche
Beginn ab 15.01.2022, 9 x samstags von 13.30 bis 15.00 Uhr
Ort Geldern, Tennishalle Gerhart-Hauptmann-Str.
Gebühr 90,00 €

Kurs 188 Tennis für Einsteiger und Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Leitung Heiner Lettmann
Beginn ab 11.01.2022, 12 x dienstags von 09.30 bis 11.00 Uhr
Ort Geldern, Tennishalle Gerhart-Hauptmann-Str.
Gebühr 120,00 €

Kurs 189 Tennis für Einsteiger und Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Leitung Werner Nitsche
Beginn ab 15.01.2022, 10 x samstags von 08.30 bis 10.00 Uhr
Ort Issum, SportPark, Kotherdyck 16
Gebühr 100,00 €

Kurs 190 Tennis für Einsteiger und Fortgeschrittene (Gruppenunterricht)

Leitung Werner Nitsche
Beginn ab 15.01.2022, 10 x samstags von 10.00 bis 11.30 Uhr
Ort Issum, SportPark, Kotherdyck 16
Gebühr 100,00 €



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

Kurs 191 Figurtraining für Frauen

Leitung Petra Hoeken
Beginn ab 10.01.2022, 13 x montags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr 45,50 €

Kurs 192 Figurtraining für Frauen

Leitung Petra Hoeken
Beginn ab 25.04.2022, 9 x montags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr 31,50 €

Kurs 193 Frauenfit

Leitung Pia Oestrich
Beginn ab 13.01.2022, 11 x donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr 38,50 €

Kurs 194 Frauenfit

Leitung Pia Oestrich
Beginn ab 28.04.2022, 5 x donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1
Gebühr 17,50 €

Kurs 195 Frauenfit

Leitung Melanie Frantzki
Beginn ab 10.01.2022, 12 x montags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort Geldern, Sporthalle Lise-Meitner-Gymnasium
Gebühr 42,00 €

Kurs 196 Frauenfit

Leitung Melanie Frantzki
Beginn ab 25.04.2022, 9 x montags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort Geldern, Sporthalle Don-Bosco-Schule
Gebühr 42,00 €

Kurs 197 Fit for Fun - sanftes Ausdauertraining trifft auf Rückenfitness für jedermann

Leitung Sandra Strotmann
Beginn ab 13.01.2022, 19 x donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort Straelen, Sporthalle Herongen
Gebühr 66,50 €
Bemerkung Bitte Gymnastikmatte und kleines Handtuch mitbringen.

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

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 in der Geschäftsstelle
Sportbildungswerk Kleve

Tel.: 02831 92830-20

E-Mail: sportbildungswerk@ksb-kleve.de

Ein Einstieg ist jederzeit je nach Auslastung möglich.

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

Alle Kursangebote in dieser Kategorie sind kostenlos, wenn Sie eine ärztliche Verordnung haben!

Kurs 198 Reha Herzsport

Leitung Gabi Wagener

Beginn mittwochs von 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Kurs 199 Reha Herzsport

Leitung Gabi Wagener

Beginn mittwochs von 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Kurs 200 Rehasport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik

Leitung N.N.

Beginn dienstags von 14.30 bis 15.15 Uhr

Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin

Kurs 201 Rehasport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik

Leitung N.N.

Beginn dienstags von 15.15 bis 16.00 Uhr

Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin

Kurs 202 Rehasport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik

Leitung Silke Kallweit

Beginn mittwochs von 13.30 bis 14.15 Uhr

Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin

Kurs 203 Rehasport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik

Leitung Silke Kallweit

Beginn mittwochs von 14.15 bis 15.00 Uhr

Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin

Kurs 204 Rehasport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik

Leitung Silke Kallweit

Beginn mittwochs von 15.00 bis 15.45 Uhr

Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin

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

Kurs 205 **Rehasport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik**

Leitung N.N.

Beginn mittwochs von 18.00 bis 18.45 Uhr

Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin

Kurs 206 **Rehasport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik**

Leitung N.N.

Beginn mittwochs von 18.45 bis 19.30 Uhr

Ort Geldern, Schwimmhalle St. Bernadin

Kurs 207 **Rehasport Innere Medizin (Lungensport)**

Leitung Züleyha Blanck

Beginn dienstags von 08.45 bis 09.30 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Kurs 208 **Rehasport Innere Medizin (Lungensport)**

Leitung Züleyha Blanck

Beginn dienstags von 10.45 bis 11.30 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Kurs 209 **Rehasport Neurologie (Sport mit Parkinson)**

Leitung Silvia Knapp

Beginn dienstags von 10.30 bis 11.15 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Kurs 210 **Rehasport Neurologie (Sport nach Schlaganfall)**

Leitung Silvia Knapp

Beginn dienstags von 11.30 bis 12.15 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Kurs 211 **Rehasport Orthopädie (Hockergymnastik)**

Leitung Züleyha Blanck

Beginn dienstags von 09.45 bis 10.30 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Kurs 212 **Rehasport Orthopädie (Wirbelsäule, Hüfte und Co.)**

Leitung Gabi Wagener

Beginn montags von 10.00 bis 10.45 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 1

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

Kurs 213 Rehasport Orthopädie (Wirbelsäule, Hüfte und Co.)

Leitung Gabi Wagener

Beginn montags von 09.00 bis 09.45 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Kurs 214 Rehasport Orthopädie (Wirbelsäule, Hüfte und Co.)

Leitung Silke Kallweit

Beginn donnerstags von 16.50 bis 17.35 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Kurs 215 Rehasport Orthopädie (Wirbelsäule, Hüfte und Co.)

Leitung Silke Kallweit

Beginn donnerstags von 17.40 bis 18.25 Uhr

Ort Geldern, Dein Sporthaus, Pariser Bahn 7, Kursraum 2

Kurs 216 Rehasport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik

Leitung Elke Rogmann

Beginn montags von 08.30 bis 09.15 Uhr

Ort Kevelaer, Hallenbad Kevelaer

Kurs 217 Rehasport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik

Leitung Elke Rogmann

Beginn montags von 09.15 bis 10.00 Uhr

Ort Kevelaer, Hallenbad Kevelaer

Kurs 218 Rehasport bei Erkrankung der Wirbelsäule / Haltungsschäden für Erwachsene im Wasser mit Elementen der Gymnastik

Leitung Elke Rogmann

Beginn montags von 10.00 bis 10.45 Uhr

Ort Kevelaer, Hallenbad Kevelaer

Kurs 219 Rehasport Orthopädie (Wirbelsäule, Hüfte und Co.)

Leitung Doris Fudala

Beginn montags von 17.30 bis 18.15 Uhr

Ort Kevelaer, Öffentliche Begegnungstätte Winnekendonk

Kurs 220 Rehasport Orthopädie (Wirbelsäule, Hüfte und Co.)

Leitung Doris Fudala

Beginn dienstags von 09.00 bis 09.45 Uhr

Ort Kevelaer, Sporthalle Overberg-Grundschule Winnekendonk



SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



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

Kursteilnehmer



SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



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

Kursleiterin



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 Lehrgänge aus der Sportpraxis!

Ausbildung 1. Lizenzstufe

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