

Sportangebote 2023

- Fitness
- Rehasport

SportBildungswerk Stadtsportbund MG

Finde heraus, was gut für dich ist.



DIE NEUE FREI HEIT



SportBildungswerk SSB Mönchengladbach

Haus des Sports
Aachener Str. 418
41069 Mönchengladbach-Holt

Telefon: 02161 2943913
E-Mail: bildungswerk@mg-sport.de
Internet: www.sportangebote-moenchengladbach.de



oder hier scannen:



[https://www.facebook.com/
SportbildungswerkMoenchengladbach](https://www.facebook.com/SportbildungswerkMoenchengladbach)



Instagram: sportbildungswerkmg

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 09:00 - 13:30 Uhr
und nach Absprache

In den Ferien gelten gesonderte Öffnungszeiten
Betriebsurlaub: in den Weihnachtsferien

Rehasport: Orthopädie, Lunge, Parkinson und Krebsnachsorge

Erstanmeldung

**nur nach telefonischer Terminvereinbarung unter
02161 2943913**

Außenstellenleiter:	Bert Gerkens
Pädagogische Leiterin:	Barbara Stand
Verwaltungsmitarbeiterinnen:	Dagmar Stork Ulrike Pauluhn

Impressum:

Herausgeber:	Sportbildungswerk Nordrheinwestfalen e.V. Friedrich-Alfred-Allee 25 47055 Duisburg
Vorstand:	Sebastian Staats Telefon: 0203 395183-0 E-Mail: info@sbw-nrw.de VR 1919 Amtsgericht Duisburg Ust-IdNr. De813879655
Redaktion:	SportBildungswerk NRW e.V. Außenstelle SSB Mönchengladbach
Bildnachweise:	© Bilddatenbank SportBildungswerk NRW e.V. © Bilddatenbank Landessportbund NRW e.V. © Pixabay

INHALTSVERZEICHNIS

Fitness und Gesundheit

Diese Kurse können nicht mit Verordnung belegt werden

Achtsames Ganzkörpertraining	6
Allgemeine Fitnesskurse	6
Aroha	6
Badminton	6
Body Fitness	7
BOP - Bauch-Beine-Po	7
Cross Fitness	7
Eltern-Kind Turnen	6
Faszientraining	7
Faszientraining Dr. Wolff	7
Faszientraining mit Qi Gong	7
Fitnessgymnastik	8
Fitness Mix	8
Fit für den Alltag - Functional Fitness	8
Fitter Rücken mit Faszientraining	8
Funktionelle Gymnastik mit Pilates	8
HipHop - K-Pop	8
Jumping Fitness	9
Kegeln	9
Krafttraining mit Dr. Wolff Geräten	9
Pilates	9
Prellball	9
Qi Gong	9
Rücken Fit	10
Seniorengymnastik 60+	10
Seniorengymnastik 70+	10
Trommel Fitness	10
Volleyball	10
Wirbelsäulengymnastik mit Pilates	10
Yoga - diverse Formen	11
Zurück in Form	11
Sportreisen	18

INHALTSVERZEICHNIS

Rehasport-Angebote mit Verordnung

Lungensport	13
Muskelaufbau Frauen und Männer	17
Muskelaufbau für Frauen	17
Muskelaufbau ohne Bodenelemente	17
Muskelaufbau und Tiefenmuskeltraining	16
Osteoporosegymnastik	14
Osteoporosegymnastik ohne Boden	14
Orthopädie Schwerpunkt Hüfte/Knie	14
Parkinson Gymnastik	13
Pilates, Faszien und Tiefenmuskeltraining	16
Sport bei neurologischen Erkrankungen	13
Sport in der Krebsnachsorge	13
Rollatorgymnastik	14
Wirbelsäulengymnastik	15
Wirbelsäulengymnastik mit Pilates	15
Yoga für die Wirbelsäule	16



Fitness und Gesundheit

Achtsames Ganzkörpertraining

Achtsam den Körper spüren, wecken, kräftigen und entspannen

893 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 10.00-11.00 Uhr MG-Holt

Allgemeine Fitnesskurse

Fitnessgymnastik und Sportspiele

709 Montag Turnhalle Weiersweg
AK 4 20.00-21.30 Uhr MG-Uedding

710 Montag Turnhalle Schmidt-Bleibtreu Str.
AK 4 18.15-19.45 Uhr MG-Odenkirchen

711 Mittwoch Turnhalle Balderich Str. 8, alte Halle
AK 4 20.00-21.30 Uhr MG-Mitte

712 Mittwoch Turnhalle Pahlkestr. 9
AK 4 20.00-21.30 Uhr MG-Rheydt

AROHA

Effektives Ganzkörpertraining im 3/4 Takt

846 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 19.15-20.15 Uhr MG-Holt

Badminton

Für leicht Fortgeschrittene

713 Donnerstag Turnhalle Werner-Gilles Str.
AK 4 19.00-20.00 Uhr MG-Rheydt

Bewegung und Turnen

Eltern und Kind 2 - 4 Jahre

738 Dienstag Turnhalle Grünstraße
AK 6 16.00-17.00 Uhr MG-Odenkirchen

739 Dienstag Turnhalle Grünstraße
AK 6 17.00-18.00 Uhr MG-Odenkirchen

743 Freitag Turnhalle Aachener Str. 179
AK 6 15.30-16.30 Uhr Eingang Blumberger Str., MG-Mitte

744 Freitag Turnhalle Aachener Str. 179
AK 6 16.30-17.30 Uhr Eingang Blumberger Str., MG-Mitte

Fitness und Gesundheit

Body Fitness

Mix zur Straffung und Fettverbrennung

339 Mittwoch Jugendheim Uedding, Jakobshöhe 114
AK 4 09.00-10.00 Uhr MG-Uedding

895 Mittwoch Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 16.20-17.20 Uhr MG-Holt

BOP - Bauch Beine Po

Figurverbesserung durch Gewebestraffung

871 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 19.00-20.00 Uhr MG-Holt

872 Mittwoch Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 18.30-19.30 Uhr MG-Holt

Cross Fitness

Workout für den ganzen Körper

818 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 18.30-19.30 Uhr MG-Holt, Outdoor

341 Mittwoch Turnhalle Bäumchesweg
AK 4 18.00-19.00 Uhr MG-Rheydt

Faszientraining

Wieder geschmeidiger werden

813 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 18.15-19.15 Uhr MG-Holt

503 Mittwoch Gymnastikraum, AOK Erkelenz
AK 4 20.00-21.00 Uhr Hermann-Josef-Gormann Straße

Faszientraining mit Dr. Wolff Stationen

Dinnen und Draußen gesund trainieren

847 Mittwoch Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 11.15-12.15 Uhr MG-Holt

Faszientraining mit Qi Gong

Geschmeidiger werden

844 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 11.00-12.00 Uhr MG-Holt

845 Mittwoch Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 10.00-11.00 Uhr MG-Holt

Fitness und Gesundheit

Fitnessgymnastik

Nur für Frauen

731 Mittwoch Mehrzweckhalle Eicken
AK 13 17.00-18.00 Uhr MG-Eicken

735 Donnerstag Turnhalle Grünstraße
AK 13 18.00-19.30 Uhr MG-Odenkirchen

Fit für den Alltag

Funktionelles Training für alle Altersklassen

809 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 13 11.00-12.00 Uhr MG-Holt, Outdoor/Indoor

500 Mittwoch Gymnastikraum AOK Erkelenz
AK 13 19.00-20.00 Uhr Hermann-Josef-Gormann Str.

Fitter Rücken mit Faszientraining

Geschmeidig werden

841 Mittwoch Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK13 15.10-16.10 Uhr MG-Holt

Funktionelle Gymnastik mit Pilates

Nur für Frauen

734 Montag Turnhalle Annakirchstr. 56
AK13 18.00-19.00 Uhr MG-Windberg



Fitness und Gesundheit

Jumping Fitness

Mitreißendes Gruppentraining

852 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 18.15-19.00 Uhr MG-Holt

Kegeln

Sport und Geselligkeit ohne Kneipenatmosphäre

720 Montag Kegelbahn Jahnhalle, Volksgarten Str.
AK 4 18.30-20.00 Uhr MG

722 Donnerstag Kegelbahn Jahnhalle, Volksgarten Str.
AK 4 10.00-11.30 Uhr MG

Krafttraining mit Dr. Wolff Geräten

Funktionell ohne zusätzliche Gewichte

848 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 10.00-11.00 Uhr MG-Holt

Prellball

Für Männer ab 45 - auch für Anfänger

702 Montag Turnhalle Karl-Fegers Str. 85
AK 4 19.00-20.30 Uhr MG

Pilates

Stärke deine Mitte

803 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 15.45-16.45 Uhr MG-Holt

808 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 17.00-18.00 Uhr MG-Holt

442 Dienstag Turnhalle am Haus Lütz
AK 4 16.00-17.00 Uhr MG-Bettrath

Qi Gong

Ganzheitlich den Körper stärken

857 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 14.00-14.45 Uhr MG-Holt

858 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 15.00-15.45 Uhr MG-Holt



Fitness und Gesundheit

Rücken Fit

Aktiv den Rücken stärken

501 Mittwoch Gymnastikraum AOK Erkelenz
AK 4 18.00-19.00 Uhr Hermann-Josef-Gormann Straße

Seniorengymnastik 60+

In jeder Hinsicht Beweglich bleiben

870 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 18.00-19.00 Uhr MG-Holt

315 Donnerstag Turnhalle Beckrather Dorfstraße
AK 4 09.00-10.00 Uhr MG-Beckrath

Seniorengymnastik 70+

In jeder Hinsicht Beweglich bleiben

801 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 16.00-17.00 Uhr MG-Holt

705 Freitag Jahnhalle, Volksgarten Str. 165
AK 4 17.30-18.30 Uhr MG

Trommel Fitness

Bau deinen Stress ab!

806 Mittwoch Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 17.30-18.15 Uhr MG-Holt

Volleyball

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

716 Montag Turnhalle Aachener Str. 179,
AK 4 20.00-21.30 Uhr Eingang Blumberger Str. MG

717 Donnerstag Turnhalle Am Ringerberg
AK 4 19.30-21.00 Uhr MG

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Für einen starken Rücken

439 Montag Gymnastikraum Jugendheim Uedding
AK 4 18.45-19.30 Uhr Jakobshöhe 114, MG-Uedding

840 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 4 09.00-10.00 Uhr MG-Holt



Fitness und Gesundheit

Yoga

Für einen starken und entspannten Rücken

727 AK 1	Montag 19.45-21.15 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
304 AK 1	Dienstag 17.30-18.55 Uhr	Familienzentrum Am Hockstein 70 MG-Hockstein
305 AK 1	Dienstag 18.55-20.20 Uhr	Familienzentrum Am Hockstein 70 MG-Hockstein
800 AK 1	Mittwoch 18.00-19.30 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
804 AK 1	Donnerstag 16.15-17.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
860 AK 1	Freitag 14:15-15:45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt

Yoga für die Faszien

Mehr Gesundheit durch einen geschmeidigen Körper

306 AK 1	Montag 10.00-11.30 Uhr	Turnhalle Beckrath Dorfstraße MG-Beckrath
309 AK 1	Dienstag 17.30-19.00 Uhr	Alte Schule Sasserath, Saalestr. 11 MG-Sasserath
310 AK 1	Dienstag 19.00-20.30 Uhr	Alte Schule Sasserath, Saalestr. 11 MG-Sasserath
307 AK 1	Donnerstag 17.30-19.00 Uhr	Alte Schule Sasserath, Saalestr. 11 MG-Sasserath
308 AK 1	Donnerstag 19.00-20.30 Uhr	Alte Schule Sasserath, Saalestr. 11 MG-Sasserath

Zurück in Form

Endlich wieder Sport!

331 AK 4	Mittwoch 18.15-19.15 Uhr	Gymnastikraum Buscher Str. 52 MG
--------------------	-----------------------------	-------------------------------------





Rehasport - Angebote

Rehasport - was ist das eigentlich?

Rehasport ist "ärztlich verordneter Rehabilitationssport in Gruppen". Diese Leistung übernimmt die Krankenkasse. "Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sports und sportlich ausgerichteter Spiele ganzheitlich auf die behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen, die über die notwendige Mobilität sowie physische und psychische Belastbarkeit für Übungen in der Gruppe verfügen, ein. Ziel ist es, Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern.

Was ist der Nutzen von Rehasport?

Durch eine sorgfältige Übungsauswahl lassen sich mit Rehasport oftmals die körperlichen Funktionen erhalten oder sogar verbessern. Ausdauer und Kraft kommen zurück, die Koordination verbessert sich und das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Wie bekomme ich eine Verordnung?

Als Einstieg kann Rehabilitationssport ärztlich verordnet werden. Liegen körperliche Funktionsbeeinträchtigungen aufgrund einer Krankheit oder Behinderung vor, müssen Krankenkassen Sport und Training unterstützen.

Diese vom Arzt verordnete Leistung gilt meist für die Dauer von 50 Übungseinheiten.

Die Verordnung zum Rehasport bekommen Sie bei Ihrem Arzt. Den vom Arzt ausgefüllten und von Ihnen unterschriebenen Antrag auf Kostenübernahme (Muster 56) lassen Sie vor Antritt der Rehasportkurse von Ihrer Krankenkasse genehmigen. Nach Genehmigung haben Sie drei Monate Zeit, mit dem Rehasport zu beginnen.

Und nach der Verordnung?

Auch nach der Verordnung können alle Kurse weiterhin eigenverantwortlich besucht werden.

Parkinson, Lunge, Krebsnachsorge

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Parkinson Gymnastik

Fit und beweglich bleiben trotz Parkinson

835 Mittwoch Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 10.30-11.15 Uhr MG-Holt

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Sport bei neurologischen Erkrankungen

Schlaganfall, MS, Parkinson etc.

832 Mittwoch Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 11.30-12.15 Uhr MG-Holt

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Lungensport

Tief durchatmen und das Leben wieder genießen

831 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 14.00-14.45 Uhr MG-Holt

851 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 17.00-17.45 Uhr MG-Holt

836 Mittwoch Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 08.30-09.15 Uhr MG-Holt

830 Mittwoch Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 09.30-10.15 Uhr MG-Holt

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Sport in der Krebsnachsorge

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern

876 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 16:00-16:45 MG-Holt

877 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 17:00-17:45 MG-Holt



Orthopädie

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Osteoporosegymnastik

Aktiv gegen den Knochenabbau

810	Montag	Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14	09.00-09.45 Uhr	MG-Holt
811	Montag	Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14	10.00-10.45 Uhr	MG-Holt
812	Montag	Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14	12.00-12.45 Uhr	MG-Holt
420	Donnerstag	Turnhalle A sternweg 1
AK 14	15.00-15.45 Uhr	MG-Giesenkirchen

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Osteoporosegymnastik ohne Bodenelemente

Übungen im Stehen oder Sitzen

814	Dienstag	Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14	10.00-10.45 Uhr	MG-Holt
815	Dienstag	Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14	12.00-12.45 Uhr	MG-Holt
816	Dienstag	Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14	13.00-13.45 Uhr	MG-Holt

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Rollatorgymnastik

Muskelaufbau mit dem Rollator

834	Dienstag	Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14	11.00-11.45 Uhr	MG-Holt

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Orthopädiekurs Schwerpunkt Hüfte/Knie

Bei Hüft- und Kniearthrose, künstlichen Gelenken etc.

821	Montag	Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14	13.00-13.45 Uhr	MG-Holt

Orthopädie

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Wirbelsäulengymnastik

Keine Chance für Rückenbeschwerden

817 AK 14	Dienstag 18.00-18.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
318 AK 14	Mittwoch 09.00-09.45 Uhr	Pfarrheim Hehn, hinter der Kirche, Heiligenpesch
319 AK 14	Mittwoch 10.00-10.45 Uhr	Pfarrheim Hehn, hinter der Kirche Heiligenpesch
320 AK 14	Mittwoch 11.00-11.45 Uhr	Pfarrheim Hehn, hinter der Kirche Heiligenpesch
878 AK 14	Mittwoch 12.30-13.15 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
838 AK 14	Mittwoch 20.00-20.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
321 AK 14	Donnerstag 19.00-19.45 Uhr	Johannes-Gießen Haus Burgfreiheit 119, MG-Odenkirchen
422 AK 14	Donnerstag 19.00-19.45 Uhr	Turnhalle Lochnerallee 33 MG-Windberg

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen

Mit Pilatesübungen den Rumpf stärken

837 AK 14	Mittwoch 19.45-20.30 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
827 AK 14	Donnerstag 10.00-10.45 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt



Orthopädie

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Muskelaufbau und Tiefenmuskeltraining Innovatives Training für Body und Soul

867 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 18.15-19.00 Uhr MG-Holt

863 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 19.15-20.00 Uhr MG-Holt



Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Yoga für die Wirbelsäule Mit Yogaübungen gegen Rückenprobleme

866 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 11.00-11.45 Uhr MG-Holt

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Pilates, Faszien, Tiefenmuskeltraining Dehnen und Stabilisieren

826 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 15.00-15.45 Uhr MG-Holt

Orthopädie

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Muskelaufbau Ganzkörpertraining für Frauen

Hier sind Frauen unter sich

732 Montag Turnhalle Annakirchstr. 56
AK 14 19.00-19.45 Uhr MG-Windberg

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Muskelaufbau Ganzkörpertraining Frauen und Männer

Effektiv und abwechslungsreich

844 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 19.15-20.00 Uhr MG-Holt

868 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 09.00-9.45 Uhr MG-Holt

823 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 16.00-16.45 Uhr MG-Holt

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

Muskelaufbau ohne Bodenelemente

Übungen im Stehen und Sitzen

875 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 10.00-10.45 Uhr MG-Holt

833 Montag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 11.00-11.45 Uhr MG-Holt

824 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 15.00-15.45 Uhr MG-Holt

807 Dienstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 16.45-17.30 Uhr MG-Holt

828 Donnerstag Haus des Sports, Aachener Str. 418
AK 14 11.00-11.45 Uhr MG-Holt



Sportreisen

Wir führen ein kleines ausgewähltes Angebot an Sportreisen durch. Fordern sie gerne Prospekte an 02161 2943913, bildungswerk@mg-sport.de
www.sportkurse-moenchengladbach.de

- * Skilanglauf im Bayrischen Wald - Rosenau
- * Abenteuerurlaub für die ganze Familie im wilden Norwegen
- * Wandern im Bayrischen Wald
- * Wandern in der Nationalparkregion Meinweg
- * Auf dem SUP und zu Fuß im Rurtal

Mehr Infos hier:



A photograph of three women in blue soccer jerseys hugging each other on a grassy field. The woman in the center has her arms around the other two. They are all smiling and looking towards each other. In the background, a white fence and a person playing soccer are visible.

NEW

für meine Region

FÜR UNSERE VEREINE. ARM IN ARM.

Deshalb fördern wir unsere Region.
Damit Sport und Vereine uns in dem
zusammenbringen, was uns antreibt.

new.de/sponsoring



Mehr als
nur ein
Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Mehr Infos unter:

mehralsgeld.sparkasse.de/sportfoerderung

Weil's um mehr als Geld geht.

