

# 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: <a href="mailto:info@sbw-nrw.de">info@sbw-nrw.de</a> 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
<b>Sportreisen</b>	<b>18</b>

# INHALTSVERZEICHNIS

## Rehasport-Angebote mit Verordnung

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



# 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

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

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

## Zurück in Form

### Endlich wieder Sport!

<b>331</b> 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

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

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

## Osteoporosegymnastik ohne Bodenelemente

### Übungen im Stehen oder Sitzen

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

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

## Rollatorgymnastik

### Muskelaufbau mit dem Rollator

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

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

## Orthopädiekurs Schwerpunkt Hüfte/Knie

### Bei Hüft- und Kniearthrose, künstlichen Gelenken etc.

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

# Orthopädie

Teilnahme mit oder ohne Rehaverordnung möglich

## Wirbelsäulengymnastik

### Keine Chance für Rückenbeschwerden

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

<b>837</b> AK 14	Mittwoch 19.45-20.30 Uhr	Haus des Sports, Aachener Str. 418 MG-Holt
<b>827</b> 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](mailto:bildungswerk@mg-sport.de)  
[www.sportkurse-moenchengladbach.de](http://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 on a green field. The woman in the center has her arms around the other two. The woman on the right has the number '20' on her jersey. In the background, a person is visible on the field.

**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](https://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](https://mehralsgeld.sparkasse.de/sportfoerderung)

**Weil's um mehr als Geld geht.**

