Bewegung erleben, Gesundheit stärken!

Die Außenstelle Mülheim des Sportbildungswerkes NRW bietet dir eine breite Auswahl an Sportkursen und Aktivitäten für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Unser qualifiziertes Trainerteam motiviert dich und unterstützt dich dabei, deine sportlichen Ziele zu erreichen.
Eurer SportBildungswerk-Team

Bitte melden Sie sich bei Interesse möglichst über unsere Homepage (sportangebote-muelheim.de) und die Kursnummer an, oder melden sich telefonisch unter 0208 / 308 50 31 bei uns.

Kurse in den Sommerferien

Tag	Nr.	Titel	Datum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Di	273022	Attack your body	20.07. - 24.08.	17:30 - 18:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	36,00 €	Sandra Westermann	6

Der besondere Aktivurlaub

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Ort	Gebühr	Kursleitung
Fr	271750	Miteinander aktiv in Hachen	16.07. - 23.07.	Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 18 J. DZ 679 €, EZ 799 €; Kinder ab 3 J. – 17 J. DZ 449 €, EZ 664 €; Kinder unter 3 J. 0 €	Oda Jürgens
Fr	271751	Miteinander aktiv in Hachen	23.07. - 30.07.	Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 18 J. DZ 679 €, EZ 799 €; Kinder ab 3 J. – 17 J. DZ 449 €, EZ 664 €; Kinder unter 3 J. 0 €	Oda Jürgens
Fr	271752	Miteinander aktiv in Hachen	30.07. - 06.08.	Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 18 J. DZ 679 €, EZ 799 €; Kinder ab 3 J. – 17 J. DZ 449 €, EZ 664 €; Kinder unter 3 J. 0 €	Susen Travnicek

Sportferiencamps

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung
Mo	267100	Sport - Ferien - Camp	27.07. - 31.07.	09:00 - 16:00	Blockhütte; Mintarder Strasse 39, 45481 MH	145,00 €	Ulf Weber
Mo	267101	Sport - Ferien - Camp	17.08. - 21.08.	09:00 - 16:00	Blockhütte; Mintarder Strasse 39, 45481 MH	145,00 €	Ulf Weber

Rehasportgruppen (Teilnahme mit ärztlicher Verordnung, Genehmigung der Krankenkasse und nach Aufklärungsgespräch bei uns)

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung
Mo	275001	Rehasportgruppe - Orthopädie Sitzgymnastik	04.01. - 28.06.	16:15 - 17:00	An den Sportstätten 2, 45468 MH		Volker Roski
Mo	275002	Rehasportgruppe - Orthopädie	04.01. - 28.06.	17:30 - 18:15	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH		Volker Roski
Di	275003	Rehasportgruppe - Orthopädie	05.01. - 29.06.	12:00 - 12:45	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH		Susanne Ammann
Di	275020	Rehasportgruppe - Orthopädie	05.01. - 29.06.	14:00 - 14:45	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH		Karola Busanny
Di	275021	Rehasportgruppe - Orthopädie	05.01. - 29.06.	15:00 - 15:45	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH		Karola Busanny
Mi	275004	Rehasportgruppe - Orthopädie	06.01. - 30.06.	08:15 - 09:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH		Cornelia Hakert-Eßer
Mi	275005	Rehasportgruppe - Orthopädie	06.01. - 30.06.	19:00 - 19:45	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH		Susanne Ammann
Do	275006	Rehasportgruppe - Orthopädie	07.01. - 24.06.	08:30 - 09:15	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH		Susanne Ammann
Fr	275007	Rehasportgruppe - Orthopädie	08.01. - 25.06.	09:00 - 09:45	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH		Barbara Winnesberg
Fr	275008	Rehasportgruppe - Orthopädie	08.01. - 25.06.	10:00 - 10:45	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH		Barbara Winnesberg
Fr	275009	Rehasportgruppe - Orthopädie Damen Gruppe	08.01. - 25.06.	11:00 - 11:45	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH		Barbara Winnesberg



Digital zum Sportbootführerschein!

Erlebe Freiheit auf dem Wasser – mit dem digitalen Sportbootführerschein des Sportbildungswerks Mülheim. Lerne flexibel, modern und praxisnah: Online-Theorie kombiniert mit persönlicher Betreuung. Ob Binnen oder See – starte jetzt deinen Kurs und mach dich bereit für dein nächstes Abenteuer auf dem Wasser!

Weiterführende Informationen hier:
www.sportbildungswerk-nrw.de/muelheim/

Kleiner Tipp: Sie finden Ihren Kurs am einfachsten, indem Sie die Kursnummer ins Suchfeld eingeben.

EFQM RECOGNISED BY EFQM 2024 ★★★★

Sparkasse Mülheim an der Ruhr

Geschäftsstelle
Haus des Sports
Südstraße 25
45470 Mülheim an der Ruhr
0208 / 308 50 31
info@sbw-muelheim.de
sportangebote-muelheim.de

Geschäftszeiten
montags bis freitags
09:00 - 12:00 Uhr und nach Vereinbarung

Bankverbindung
Sportbildungswerk Nordrhein-Westfalen e.V.
DE07 3625 0000 0367 0029 64

Melden Sie sich einfach mit der Kursnummer über unsere Homepage, telefonisch oder per Mail an!

Impressum

Herausgeber: SportBildungswerk, Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg | Redaktion: Julian Piontek
Bildnachweis: Eigenarchiv. istockphoto.com
Mülheim an der Ruhr, Oktober 2026



GEMEINSAM AKTIV FÜR DEINE GESUNDHEIT.

1. Halbjahr 2027
www.sportangebote-muelheim.de

SBW NRW

MÜLHEIMER SPORTBUND

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mo	273101	Fitnesstraining zur Figurstraffung	11.01. - 05.07.	19:30 - 20:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	143,75 €	Birgit Seeger	23
Mo	271101	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	11.01. - 12.04.	18:30 - 19:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	80,40 €	Beate Guthoff	12
Mo	271106	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	19.04. - 12.07.	18:30 - 19:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	80,40 €	Beate Guthoff	12
Mo	271104	Wassergymnastik	11.01. - 12.07.	15:30 - 16:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	216,00 €	Kirsten Thurau	24
Mo	271105	Wassergymnastik	11.01. - 12.07.	16:30 - 17:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	216,00 €	Kirsten Thurau	24
Mo	273104	Wirbelsäulengymnastik	11.01. - 05.07.	16:30 - 17:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	143,75 €	Lut Marie vom Dorf	23
Di	271108	Aquarobic	12.01. - 13.07.	20:00 - 21:00	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	216,00 €	Andreas Wildoer	24
Di	271109	Aquarobic	12.01. - 13.07.	21:00 - 22:00	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	216,00 €	Andreas Wildoer	24
Di	273105	Attack your body	12.01. - 06.07.	17:30 - 18:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	143,75 €	Sandra Westermann	23
Di	271112	B.o.P. + Fitness	12.01. - 06.07.	19:30 - 20:30	Kita Kleine Stifte; Bruchstraße 83a, 45468 MH	154,10 €	Birgit Seeger	23
Di	273106	Drums alive®	12.01. - 06.07.	18:45 - 19:45	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	143,75 €	Mona Schacky	23
Di	274105	Fit Mix	12.01. - 06.07.	16:15 - 17:15	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	143,75 €	Axel Wiederhold	23
Di	271110	Jumping+B.o.P.	12.01. - 06.07.	18:30 - 19:30	Kita Kleine Stifte; Bruchstraße 83a, 45468 MH	143,75 €	Birgit Seeger	23
Di	273127	Sicher, stabil und kraftvoll durchs Jahr	12.01. - 06.07.	09:00 - 10:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	143,75 €	Volker Roski	23
Di	273128	Sicher, stabil und Kraftvoll durchs Jahr	12.01. - 06.07.	10:00 - 11:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	143,75 €	Volker Roski	23
Di	273129	Sicher, stabil und Kraftvoll durchs Jahr	12.01. - 06.07.	11:00 - 12:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	143,75 €	Volker Roski	23
Di	273102	Spinning®	12.01. - 16.03.	21:00 - 22:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	90,00 €	Reiner Lange	10
Di	273110	Spinning®	12.01. - 16.03.	20:00 - 21:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	90,00 €	Antje Scholl	10
Di	273103	Spinning®	06.04. - 06.07.	21:00 - 22:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	117,00 €	Reiner Lange	13
Di	273111	Spinning®	06.04. - 06.07.	20:00 - 21:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	117,00 €	Antje Scholl	13
Di	271600	Tennis	12.01. - 16.03.	09:00 - 10:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	160,00 €	Michael Goerke	10
Di	271601	Tennis	12.01. - 16.03.	10:00 - 11:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	160,00 €	Michael Goerke	10
Di	271602	Tennis	12.01. - 16.03.	11:00 - 12:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	88,20 €	Michael Goerke	10
Di	271603	Tennis	06.04. - 06.07.	09:00 - 10:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	208,00 €	Michael Goerke	13
Di	271604	Tennis	06.04. - 06.07.	10:00 - 11:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	208,00 €	Michael Goerke	13
Di	271605	Tennis	06.04. - 06.07.	11:00 - 12:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	208,00 €	Michael Goerke	13
Mi	271118	B.o.P.+Fitness	13.01. - 07.07.	18:00 - 19:00	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH	160,80 €	Sabine Arzberger	24
Mi	273117	T-Bo-Robix	13.01. - 07.07.	19:00 - 20:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	150,00 €	Christina Helfrich	24
Mi	271119	Wassergymnastik	13.01. - 14.07.	17:00 - 17:45	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	225,00 €	Astrid Wagener	25
Mi	271120	Wassergymnastik	13.01. - 14.07.	17:45 - 18:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	225,00 €	Astrid Wagener	25
Mi	271121	Wassergymnastik	13.01. - 14.07.	19:30 - 20:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	225,00 €	Anne Ingensandt	25
Mi	271122	Wassergymnastik	13.01. - 14.07.	20:30 - 21:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	225,00 €	Anne Ingensandt	25
Mi	271123	Wirbelsäulengymnastik	13.01. - 07.07.	09:00 - 10:00	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH	162,00 €	Susanne Ammann	24
Mi	271124	Wirbelsäulengymnastik	13.01. - 07.07.	11:15 - 12:15	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH	162,00 €	Susanne Ammann	24
Mi	273138	Yoga Fitness	13.01. - 07.07.	16:30 - 17:45	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	247,20 €	Eva Cassel	24
Mi	273119	ZUMBA®	13.01. - 07.07.	18:00 - 19:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	180,00 €	Christina Helfrich	24

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Do	271125	Aquafitness	07.01. - 15.07.	20:30 - 21:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	216,00 €	Birgit Seeger	24
Do	271130	Aquafitness	14.01. - 15.04.	18:00 - 19:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	108,00 €	Magdalena Kocks	12
Do	271131	Aquafitness	14.01. - 15.04.	19:00 - 20:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	108,00 €	Magdalena Kocks	12
Do	271127	Konditionsgymnastik und Übungen zur Körper-Perfor-	07.01. - 08.07.	19:00 - 20:00	Turnhalle Mellinghofer Straße 56, 45473 MH	143,75 €	Ulrich Schmitz	23
Do	271128	Pilates	07.01. - 08.07.	18:00 - 19:00	Kita Kleine Stifte; Bruchstraße 83a, 45468 MH	155,25 €	Ute Naurath	23
Do	273126	Salsation®	07.01. - 08.07.	20:00 - 21:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	172,50 €	Ulymar Garcia Nierhaus	23
Do	271137	Starker Rücken	07.01. - 08.07.	16:00 - 17:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	144,00 €	Chantal Turck	23
Do	271138	Starker Rücken	07.01. - 08.07.	17:00 - 18:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	144,00 €	Chantal Turck	23
Do	273123	Wirbelsäulengymnastik	07.01. - 08.07.	09:30 - 10:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	143,75 €	Susanne Ammann	23
Do	273124	Wirbelsäulengymnastik	07.01. - 08.07.	10:30 - 11:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	143,75 €	Susanne Ammann	23
Do	273125	ZUMBA®	07.01. - 08.07.	18:00 - 19:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	172,50 €	Christina Helfrich	23
Fr	271132	Aquafitness	15.01. - 16.04.	18:00 - 19:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	108,00 €	Magdalena Kocks	12
Fr	271133	Aquafitness	15.01. - 16.04.	19:00 - 20:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	108,00 €	Magdalena Kocks	12
Fr	274103	Spinning®	08.01. - 09.07.	16:15 - 17:15	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	225,00 €	Markus Bohnes	25
Fr	271129	Tanze die Freude an der Bewegung - Ausdruckstanz	15.01. - 21.05.	18:00 - 19:30	Kita Kleine Stifte; Bruchstraße 83a, 45468 MH	45,00 €	Beate Schaffland	9
Fr	273139	Yoga Fitness	08.01. - 09.07.	08:00 - 09:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	206,25 €	Eva Cassel	25
Sa	271134	Aqua-Cycling	09.01. - 20.03.	10:30 - 11:15	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	104,50 €	Birgit Hartmann	11
Sa	271135	Aqua-Cycling	09.01. - 20.03.	11:15 - 12:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	104,50 €	Birgit Hartmann	11
Sa	271606	Tennis	09.01. - 20.03.	08:00 - 09:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	176,00 €	Jasper Tiberius Spitzer	11
Sa	271608	Tennis	09.01. - 20.03.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	176,00 €	Jasper Tiberius Spitzer	11
Sa	271610	Tennis	09.01. - 20.03.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	176,00 €	Michael Goerke	11
Sa	271613	Tennis	09.01. - 20.03.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	208,00 €	Jasper Tiberius Spitzer	11
Sa	271619	Tennis	09.01. - 20.03.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	176,00 €	Michael Goerke	11
Sa	271612	Tennis	09.01. - 20.03.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	176,00 €	Michael Goerke	11
Sa	271617	Tennis	09.01. - 20.03.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	176,00 €	Jasper Tiberius Spitzer	11
Sa	271616	Tennis	09.01. - 20.03.	12:00 - 13:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	176,00 €	Michael Goerke	11
Sa	271607	Tennis	10.04. - 10.07.	08:00 - 09:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	208,00 €	Jasper Tiberius Spitzer	13
Sa	271609	Tennis	10.04. - 10.07.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	208,00 €	Jasper Tiberius Spitzer	13
Sa	271611	Tennis	10.04. - 10.07.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	208,00 €	Michael Goerke	13
Sa	271614	Tennis	10.04. - 10.07.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	208,00 €	Jasper Tiberius Spitzer	13
Sa	271620	Tennis	10.04. - 10.07.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	208,00 €	Michael Goerke	13
Sa	271615	Tennis	10.04. - 10.07.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	208,00 €	Michael Goerke	13
Sa	271618	Tennis	10.04. - 10.07.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	208,00 €	Jasper Tiberius Spitzer	13
Sa	271621	Tennis	10.04. - 10.07.	12:00 - 13:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	208,00 €	Michael Goerke	13
Sa	273120	ZUMBA®	09.01. - 10.07.	09:30 - 10:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	180,00 €	Nicole Sporys Seidel	24

Bitte melden Sie sich bei Interesse möglichst über unsere Homepage (sportangebote-muelheim.de) und die Kursnummer an, oder melden sich telefonisch bei uns.