

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mi	201210	Wassergymnastik	19.08. - 16.12.	17:00 - 17:45	Rembergsschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	96,00 €	Astrid Wagener	16
Mi	201211	Wassergymnastik	19.08. - 16.12.	17:45 - 18:30	Rembergsschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	96,00 €	Astrid Wagener	16
Mi	201212	Wassergymnastik	19.08. - 16.12.	19:30 - 20:30	Rembergsschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	96,00 €	Anne Ingensandt	16
Mi	201213	Wassergymnastik	19.08. - 16.12.	20:30 - 21:30	Rembergsschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	96,00 €	Anne Ingensandt	16
Mi	201203	Wirbelsäulengymnastik	19.08. - 09.12.	09:00 - 09:45	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH	63,75 €	Susanne Ammann	15
Mi	203229	ZUMBA	19.08. - 09.12.	18:00 - 18:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	82,50 €	Christina Helfrich	15
Do	203221	AGIL – Aktive Gymnastik in der Lebensmitte	20.08. - 10.12.	19:00 - 19:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,75 €	Klaudia Oesterwind	15
Do	201217	Aquafitness	20.08. - 17.12.	06:30 - 08:00	Nordbad; Boverstr. 150, 45473 MH	96,00 €	Eva Heiermann-Jenke	16
Do	201218	Aquafitness	20.08. - 17.12.	20:30 - 21:30	Rembergsschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	96,00 €	Birgit Seeger	16
Do	201225	B.o.P. - fits	20.08. - 10.12.	09:00 - 09:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	63,75 €	Sabine Pflieger	15
Do	201233	Konditionsgymnast. u. Übungen zur Körperperformance	20.08. - 10.12.	19:00 - 19:45	Turnhalle Mellinghofer Straße 56; 45473 MH	63,75 €	Ulrich Schmitz	15
Do	201226	P.P.B.	20.08. - 10.12.	18:00 - 18:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	63,75 €	Ute Naurath	15
Do	203224	Spinning®	20.08. - 10.12.	16:00 - 16:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	112,50 €	Dirk Kirchberg	15
Do	203207	Wirbelsäulengymnastik	20.08. - 10.12.	09:30 - 10:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,75 €	Susanne Ammann	15
Do	203208	Wirbelsäulengymnastik	20.08. - 10.12.	10:30 - 11:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,75 €	Sabine Pflieger	15
Do	203227	Zumba	20.08. - 10.12.	18:00 - 18:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	82,50 €	Christina Helfrich	15
Do	203228	ZUMBA	20.08. - 10.12.	20:00 - 20:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	82,50 €	Ulymar Garcia Nierhaus	15
Fr	201227	Faszien - Fitness für unser geheimes Organ	21.08. - 11.12.	17:30 - 18:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	75,00 €	Eva Gleba	15
Fr	203219	Full Body Pump	21.08. - 11.12.	17:30 - 18:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,75 €	Iris Zimmermann	15
Fr	201232	Kra-Bic	21.08. - 11.12.	16:30 - 17:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	63,75 €	Iris Zimmermann	15
Fr	201230	Tanze die Freude an der Bewegung - Ausdruckstanz	21.08. - 09.10.	19:00 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	51,20 €	Elke Neuenhaus	8
Fr	201235	SKS Schein (Sportküstenschifferschein) inkl. SBF "See"	11.09. - 18.12.	19:00 - 22:00	Haus des Sports 25A; Südstr. 25a, 45470 MH	549,00 €	Klaus Mielcarek	45
Fr	201219	Aquafitness	18.09. - 18.12.	18:00 - 19:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	84,00 €	Magdalena Kocks	12
Fr	201220	Aquafitness	18.09. - 18.12.	19:00 - 20:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	84,00 €	Magdalena Kocks	12
Fr	201231	Tanze die Freude an der Bewegung - Ausdruckstanz	30.10. - 11.12.	19:00 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	44,80 €	Elke Neuenhaus	7
Sa	203209	Pole Dance - StartUp Workshop	22.08. - 22.08.	11:00 - 12:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	15,00 €	Alexandra Grüter	1
Sa	202611	Tennis - Fortgeschrittene	22.08. - 12.12.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	203,00 €	Michael Goerke	14
Sa	202612	Tennis - Fortgeschrittene	22.08. - 12.12.	12:00 - 13:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	203,00 €	Michael Goerke	14
Sa	202606	Tennis Anfänger II	22.08. - 12.12.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	203,00 €	Wolfgang Kricke	14
Sa	202607	Tennis Anfänger III	22.08. - 12.12.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	203,00 €	Wolfgang Kricke	14
Sa	202608	Tennis Anfänger III	22.08. - 12.12.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	203,00 €	Wolfgang Kricke	14
Sa	202609	Tennis Anfänger III	22.08. - 12.12.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	203,00 €	Michael Goerke	14
Sa	202610	Tennis Anfänger III	22.08. - 12.12.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	203,00 €	Michael Goerke	14
Sa	203210	Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Einsteiger	29.08. - 10.10.	10:30 - 11:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	78,00 €	Alexandra Grüter	6
Sa	203212	Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Aufbaukurs	29.08. - 10.10.	09:30 - 10:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	78,00 €	Annika Hanhardt	6
Sa	201221	Aqua-Cycling	19.09. - 19.12.	11:00 - 12:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	88,00 €	Birgit Hartmann	11
Sa	201234	Sportbootführerschein "Binnen" und "See", Kombikurs	03.10. - 04.10.	09:00 - 16:00	Haus des Sports 25A; Südstr. 25a, 45470 MH	98,00 €	Klaus Mielcarek	2
Sa	203211	Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Einsteiger	31.10. - 12.12.	10:30 - 11:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	91,00 €	Alexandra Grüter	7
Sa	203213	Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Aufbaukurs	31.10. - 12.12.	09:30 - 10:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	91,00 €	Alexandra Grüter	7

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

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Bewegt gesund bleiben



Sportangebote 2. Halbjahr 2020

www.sportangebote-muelheim.de



Anstatt eines Vorworts - Danke!

... allen Teilnehmern*innen für Ihr Verständnis während des „lock downs“ und besonderen Dank an die Vielen, die auf eine Erstattung ihrer Kursgebühren verzichtet haben. Es war für uns sehr beeindruckend, die vielen positiven Kommentare dazu in Ihren Mails zu lesen. Wir hatten dadurch die Möglichkeit, unseren Kursleitungen ein Honorar für die vielfältigen Betreuungs- und Beratungsleistungen während der kursfreien Zeit zukommen zu lassen und auch ihnen über diese Zeit zu helfen. Danke an die Kursleitungen, die ins „kalte Wasser“ der Onlinekurse gesprungen sind und Sie als Teilnehmer*innen im Wohnzimmer in Schwung gehalten haben.

Los geht´s wieder – mit 45+15 und ...

Wir alle freuen uns, wieder an das anknüpfen zu können, auf das wir ab Mitte März verzichten mussten. Doch es wird noch eine Zeit lang etwas anders sein müssen als bisher. Denn Ihre Gesundheit liegt uns weiter am Herzen, weshalb wir neben vorgegebenen Standards behutsam in das 2. Halbjahr starten werden. Dazu zählt u.a., dass wir mit kleineren Gruppengrößen in die neuen Kurse gehen werden und insbesondere in unserem großen Gymnastikraum eine Filteranlage installiert haben, die über 99% aller Aerosole (auch Corona-Viren) herausfiltert. Auch die 45 + 15 Regel = 45 Minuten Kurs + 15 Minuten für Wechsel und Lüften in vielen Veranstaltungen wird dazu beitragen und dient Ihrer Sicherheit.

Denn wir wollen mit Ihnen bewegt gesund bleiben!

Geschäftsstelle
Haus des Sports
Südstraße 25
45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 / 308 50 31
sportbildungswerk@msb-mh.de
sportangebote-muelheim.de

Geschäftszeiten
montags, dienstags, mittwochs
und freitags 9:00 bis 12:00, don-
nerstags 09:00 bis 16:00 Uhr

Bankverbindung
DE07 3625 0000 0367 0029 64

Bitte melden Sie sich bei Interesse möglichst über unsere Homepage und die Kursnummer an, oder melden sich telefonisch bei uns.

Impressum

Herausgeber: SportBildungswerk, Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg | Redaktion: Jörg Aling | Bildnachweis: Eigenarchiv Mülheim an der Ruhr, Juli 2020



Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mo	203215	B.o.P. - fits and more	17.08. - 07.12.	18:30 - 19:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,75 €	Birgit Hartmann	15
Mo	203216	B.o.P. - fits and more	17.08. - 07.12.	19:30 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,75 €	Birgit Hartmann	15
Mo	201229	Fit forever	17.08. - 07.12.	18:00 - 18:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	63,75 €	Christel Weißhoff	15
Mo	203218	Fit über Fünfzig mit dem Fit-Ball	17.08. - 07.12.	09:30 - 10:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,75 €	Christel Weißhoff	15
Mo	201228	Fitness-Potpourri	17.08. - 07.12.	18:45 - 19:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	63,75 €	Christel Weißhoff	15
Mo	201200	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	17.08. - 05.10.	19:30 - 20:15	Haus des Sports, GR 1; Südstr. 25, 45470 MH	38,00 €	Beate Guthoff	8
Mo	203220	Pilates	17.08. - 07.12.	08:30 - 09:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,75 €	Ulymar Garcia Nierhaus	15
Mo	201236	Walking plus	17.08. - 07.12.	16:00 - 17:00	Parkplatz am Ringlockschuppen	63,75 €	Willi Wülbeck	15
Mo	201204	Wassergymnastik	17.08. - 14.12.	15:30 - 16:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	96,00 €	Kirsten Thureau	16
Mo	201205	Wassergymnastik	17.08. - 14.12.	16:30 - 17:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	96,00 €	Kirsten Thureau	16
Mo	205204	Wassergymnastik (für Frauen)	17.08. - 14.12.	16:15 - 17:00	Wohnstift Uhlenhorst, ; Broicher Waldweg 95, 45478 MH	112,00 €	Annette Buro	16
Mo	203206	Wirbelsäulengymnastik	17.08. - 07.12.	16:30 - 17:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,75 €	Lut vom Dorf	15
Mo	201201	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	26.10. - 07.12.	19:30 - 20:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	33,25 €	Beate Guthoff	7
Di	201215	Aquarobic	18.08. - 15.12.	20:00 - 20:45	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	96,00 €	Thomas Schnittka	16
Di	201216	Aquarobic	18.08. - 15.12.	20:45 - 21:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	96,00 €	Thomas Schnittka	16
Di	203214	Attack your body	18.08. - 08.12.	17:30 - 18:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,75 €	Sandra Westermann	15
Di	201222	B.o.P. - fits	18.08. - 08.12.	18:30 - 19:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	63,75 €	Birgit Seeger	15
Di	201223	B.o.P. - fits	18.08. - 08.12.	19:30 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	63,75 €	Birgit Seeger	15
Di	203217	Drums Alive	18.08. - 08.12.	18:45 - 19:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,75 €	Mona Schacky	15
Di	203200	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	18.08. - 06.10.	09:00 - 09:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	38,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	8
Di	203201	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	18.08. - 06.10.	10:00 - 10:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	38,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	8
Di	203202	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	18.08. - 06.10.	11:00 - 11:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	38,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	8
Di	203222	Spinning®	18.08. - 08.12.	20:00 - 20:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	112,50 €	Antje Scholl	15
Di	203223	Spinning®	18.08. - 08.12.	21:00 - 21:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	112,50 €	Reiner Lange	15
Di	202600	Tennis Anfänger I	18.08. - 08.12.	09:00 - 10:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	195,00 €	Michael Goerke	15
Di	202601	Tennis Anfänger II	18.08. - 08.12.	10:00 - 11:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	195,00 €	Michael Goerke	15
Di	202602	Tennis Anfänger III	18.08. - 08.12.	11:00 - 12:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	195,00 €	Michael Goerke	15
Di	201206	Wassergymnastik (für Frauen)	18.08. - 15.12.	09:00 - 09:45	Wohnstift Uhlenhorst, ; Broicher Waldweg 95, 45478 MH	112,00 €	Angelika Wiebels	16
Di	201207	Wassergymnastik (für Frauen)	18.08. - 15.12.	10:00 - 10:45	Wohnstift Uhlenhorst, ; Broicher Waldweg 95, 45478 MH	112,00 €	Angelika Wiebels	16
Di	201208	Wassergymnastik (für Frauen)	18.08. - 15.12.	18:15 - 19:00	Wohnstift Uhlenhorst, ; Broicher Waldweg 95, 45478 MH	112,00 €	Julia Ploner	16
Di	201209	Wassergymnastik (für Frauen)	18.08. - 15.12.	19:15 - 20:00	Wohnstift Uhlenhorst, ; Broicher Waldweg 95, 45478 MH	112,00 €	Julia Ploner	16
Di	201214	Wassergymnastik für Seniorinnen	18.08. - 15.12.	11:00 - 11:45	Wohnstift Uhlenhorst, ; Broicher Waldweg 95, 45478 MH	112,00 €	Birgit Seeger	16
Di	201202	Wirbelsäulengymnastik	18.08. - 08.12.	16:00 - 16:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	63,75 €	Sabine Pflieger	15
Di	203203	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	27.10. - 08.12.	09:00 - 09:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	33,25 €	Cornelia Hakert-Eßer	7
Di	203204	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	27.10. - 08.12.	10:00 - 10:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	33,25 €	Cornelia Hakert-Eßer	7
Mi	201224	B.o.P. - fits	19.08. - 09.12.	18:00 - 18:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	63,75 €	Sabine Arzberger	15
Mi	203225	Step-Aerobic	19.08. - 09.12.	20:00 - 20:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,75 €	Jacqueline Wiederhold	15
Mi	203226	T-Bo-Robix	19.08. - 09.12.	19:00 - 19:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,75 €	Christina Helfrich	15

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