

## Sporthelfer/innen-Ausbildungen 2021

### Fit als Assistent/in von Übungs- und Jugendleiter/innen

Die nachfolgenden Sporthelfer-Ausbildungen gelten als Einstieg in die Übungs- und Jugendleiterausbildung und werden binnen zwei Jahre als Basismodul anerkannt, wenn sowohl der GH I und II absolviert wurde.

Inhaltliche Beratung: Sportjugend Mülheim, 0208 30850-48

### Sporthelfer/in I (30 LE)

Ludwig-Wolker-Halle, Ludwig-Wolker-Straße 35, 45468 MH

Inhaltliche Beratung: Sportjugend Mülheim, 0208 30850-48

2021-11001 | Mo 29.03. - Do 01.04. | 09.00 - 16.30 Uhr (Osterf.)

2021-11002 | Mo 11.10. - Do 14.10. | 09.00 - 16.30 Uhr (Herbstf.)

Gebühr je Ausbildung 50,00 Euro

### Sporthelfer/in II (30 LE)

Ludwig-Wolker-Halle, Ludwig-Wolker-Straße 35, 45468 MH

2021-11021 | Di 06.04. - Fr 09.04. | 09.00 - 16.30 Uhr (Osterferien)

2021-11022 | Mo 18.10. - Do 21.10. | 09.00 - 16.30 Uhr (Herbstf.)

Gebühr je Ausbildung 50,00 Euro

## Übungsleiter/innen-C Ausbildungen

Die neue Übungsleiter/innen - Ausbildung besteht aus 2 aufeinander aufbauenden Stufen: der Basisstufe und der Aufbaustufe.

Die ÜL - Lizenz wird erteilt, wenn das Basismodul und ein Aufbaumodul erfolgreich abgeschlossen wurden, also nach insgesamt 120 Lerneinheiten. (JL/ÜL – Lizenz nach 150 LE)

Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer ÜL-Fortbildung (15 LE) um jeweils 4 Jahre verlängert.

Diese Lizenz ist die Voraussetzung für den Einstieg in Ausbildungen auf der zweiten Lizenzstufe.

Erste-Hilfe-Ausbildung: Für die erstmalige Lizenzerteilung in den Ausbildungsgängen ÜL-C und Jugendleiter/in ist der Nachweis der Teilnahme an einer Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE) oder einer Erste-Hilfe-Fortbildung (9 LE als Auffrischung einer früheren Ausbildung) in den letzten 2 Jahren erforderlich.

### Basismodul

Mülheim a.d. Ruhr, TH Oberstraße, Oberstraße 92

2021-20006 | Sa 11.09. + So 12.09. | Sa 18.09. + So 19.09.

09.00 - 16.30 Uhr

Gebühr 165,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 100,- Euro

### Aufbaumodul

Mülheim, Ludwig-Wolker-Halle, Ludwig-Wolker-Straße 35

2021-21106 | Mo 11.10. - Fr 15.10. | Mo 18.10. - Fr 22.10.

jeweils 09.00 - 16.30 Uhr | Herbstferien

Gebühr 465,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 300,- Euro

Anmeldung und nähere Erläuterung zu den Inhalten finden Sie im Internet unter [www.qualifizierung-im-sport.de](http://www.qualifizierung-im-sport.de)

## 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.

## Weiter geht's – mit 45+15 und ...

Es wird wohl 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 1. Halbjahr 2021 starten werden. Dazu zählt u.a., dass wir mit kleineren Gruppengrößen in die neuen Kurse gehen werden, spezielle Lüftungskonzepte entwickelt 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](mailto:sportbildungswerk@msb-mh.de)

[sportangebote-muelheim.de](http://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-Allee 25, 47055

Duisburg | Redaktion: Jörg Aling | Bildnachweis: Eigenarchiv

Mülheim an der Ruhr, Juli 2020



**Sparkasse**  
**Mülheim an der Ruhr**

**SPORTBILDUNGSWERK**  
LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**Bewegen und gesund  
bleiben!**



**Sportangebote 1. Halbjahr 2021**

[www.sportangebote-muelheim.de](http://www.sportangebote-muelheim.de)



**MÜLHEIMER  
SPORTBUND**

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mo	211100	Fit forever	11.01. - 21.06.	18:30 - 19:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	90,00 €	---	20
Mo	211101	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	11.01. - 22.03.	19:30 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	55,00 €	Beate Guthoff	10
Mo	211102	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	11.01. - 22.03.	20:30 - 21:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	55,00 €	Beate Guthoff	10
Mo	211103	Walking plus	11.01. - 21.06.	16:00 - 17:00	Parkpl. Ringlockschuppen; Am Schloß Broich 38, 45479 MH	90,00 €	Willi Wülbeck	20
Mo	211104	Wassergymnastik	11.01. - 28.06.	15:30 - 16:15	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	136,50 €	Kirsten Thureau	21
Mo	211105	Wassergymnastik	11.01. - 28.06.	16:30 - 17:15	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	136,50 €	Kirsten Thureau	21
Mo	213100	B.o.P. - fits and more	11.01. - 21.06.	18:30 - 19:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	90,00 €	Birgit Hartmann	20
Mo	213101	B.o.P. - fits and more	11.01. - 21.06.	19:30 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	90,00 €	Birgit Hartmann	20
Mo	213102	Fit über Fünfzig mit dem Fit-Ball	11.01. - 21.06.	09:30 - 10:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	90,00 €	---	20
Mo	213103	Pilates	11.01. - 21.06.	08:30 - 09:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	90,00 €	Ulymar Garcia Nierhaus	20
Mo	213104	Wirbelsäulengymnastik	11.01. - 21.06.	16:30 - 17:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	90,00 €	Lut vom Dorf	20
Mo	211106	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	12.04. - 21.06.	19:30 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	55,00 €	Beate Guthoff	10
Mo	211107	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	12.04. - 21.06.	20:30 - 21:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	55,00 €	Beate Guthoff	10
Di	211108	Aquarobic	12.01. - 29.06.	20:00 - 20:45	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	143,00 €	Thomas Schnittka	22
Di	211109	Aquarobic	12.01. - 29.06.	21:00 - 21:45	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	143,00 €	Thomas Schnittka	22
Di	211110	B.o.P. - fits	12.01. - 22.06.	18:30 - 19:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	94,50 €	Birgit Seeger	21
Di	211111	B.o.P. - fits	12.01. - 22.06.	19:30 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	94,50 €	Birgit Seeger	21
Di	211112	Wassergymnastik (für Frauen)	12.01. - 29.06.	09:00 - 09:45	Wohnstift Uhlenhorst; Broicher Waldweg 95, 45478 MH	165,00 €	Angelika Wiebels	22
Di	211113	Wassergymnastik (für Frauen)	12.01. - 29.06.	10:00 - 10:45	Wohnstift Uhlenhorst; Broicher Waldweg 95, 45478 MH	165,00 €	Angelika Wiebels	22
Di	211114	Wassergymnastik (für Frauen)	12.01. - 29.06.	18:15 - 19:00	Wohnstift Uhlenhorst; Broicher Waldweg 95, 45478 MH	165,00 €	Julia Ploner	22
Di	211115	Wassergymnastik (für Frauen)	12.01. - 29.06.	19:15 - 20:00	Wohnstift Uhlenhorst; Broicher Waldweg 95, 45478 MH	165,00 €	Julia Ploner	22
Di	211116	Wassergymnastik für Seniorinnen	12.01. - 29.06.	11:00 - 11:45	Wohnstift Uhlenhorst; Broicher Waldweg 95, 45478 MH	165,00 €	Birgit Seeger	22
Di	211138	Yoga Fitness	12.01. - 23.03.	09:30 - 10:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	66,00 €	Eva Cassel	11
Di	211600	Tennis Anfänger I	12.01. - 23.03.	09:00 - 10:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	148,50 €	Michael Goerke	11
Di	211601	Tennis Anfänger II	12.01. - 23.03.	10:00 - 11:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	148,50 €	Michael Goerke	11
Di	211602	Tennis Anfänger III	12.01. - 23.03.	11:00 - 12:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	148,50 €	Michael Goerke	11
Di	213105	Attack your body	12.01. - 22.06.	17:30 - 18:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	94,50 €	Sandra Westermann	21
Di	213106	Drums alive®	12.01. - 22.06.	18:45 - 19:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	94,50 €	Mona Schacky	21
Di	213107	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	12.01. - 16.03.	09:00 - 09:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	55,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	10
Di	213108	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	12.01. - 16.03.	10:00 - 10:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	55,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	10
Di	213109	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	12.01. - 16.03.	11:00 - 11:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	55,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	8
Di	213110	Spinning®	12.01. - 23.03.	20:00 - 20:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	88,00 €	Antje Scholl	11
Di	213112	Spinning®	12.01. - 23.03.	21:00 - 21:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	88,00 €	Reiner Lange	11
Di	211603	Tennis Anfänger I	13.04. - 29.06.	09:00 - 10:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	148,50 €	Michael Goerke	11
Di	211604	Tennis Anfänger II	13.04. - 29.06.	10:00 - 11:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	148,50 €	Michael Goerke	11
Di	211605	Tennis Anfänger III	13.04. - 29.06.	11:00 - 12:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	148,50 €	Michael Goerke	11
Di	213111	Spinning®	13.04. - 22.06.	20:00 - 20:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	80,00 €	Antje Scholl	10
Di	213113	Spinning®	13.04. - 22.06.	21:00 - 21:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	80,00 €	Reiner Lange	10

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

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Di	213114	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	13.04. - 22.06.	09:00 - 09:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	55,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	10
Di	213115	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	13.04. - 22.06.	10:00 - 10:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	55,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	10
Di	213116	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	13.04. - 22.06.	11:00 - 11:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	55,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	10
Mi	211118	B.o.P. - fits	13.01. - 23.06.	18:00 - 18:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	99,00 €	Sabine Arzberger	22
Mi	211119	Wassergymnastik	13.01. - 30.06.	17:00 - 17:45	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	149,50 €	Astrid Wagener	23
Mi	211120	Wassergymnastik	13.01. - 30.06.	17:45 - 18:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	149,50 €	Astrid Wagener	23
Mi	211121	Wassergymnastik	13.01. - 30.06.	19:30 - 20:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	149,50 €	Anne Ingensandt	23
Mi	211122	Wassergymnastik	13.01. - 30.06.	20:30 - 21:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	149,50 €	Anne Ingensandt	23
Mi	211123	Wirbelsäulengymnastik	13.01. - 23.06.	09:00 - 09:45	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH	99,00 €	Susanne Ammann	22
Mi	211137	Flexi-Training	13.01. - 24.03.	20:00 - 20:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	40,50 €	Alexandra Grüter	7
Mi	213117	T-Bo-Robix	13.01. - 23.06.	19:00 - 19:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	99,00 €	Christina Helfrich	22
Mi	213118	Step-Aerobic	13.01. - 23.06.	20:00 - 20:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	99,00 €	Jacqueline Wiederhold	22
Mi	213119	ZUMBA®	13.01. - 23.06.	18:00 - 18:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	132,00 €	Christina Helfrich	22
Mi	213138	Yoga Fitness	13.01. - 24.03.	16:45 - 17:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	66,00 €	Eva Cassel	11
Mi	211135	SKS Schein (Sportküstenschifferschein) inkl. SBF "See"	03.02. - 26.05.	19:00 - 22:00	Haus des Sports 25A; Südstr. 25a, 45470 MH	549,00 €	Klaus Mielcarek	45
Do	211124	Aquafitness	07.01. - 01.07.	06:30 - 08:00	Nordbad; Boverstr. 150, 45473 MH	143,00 €	Eva Heiermann-Jenke	22
Do	211125	Aquafitness	07.01. - 01.07.	20:30 - 21:15	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	143,00 €	Birgit Seeger	22
Do	211126	B.o.P. - fits	14.01. - 24.06.	09:00 - 09:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	90,00 €	Sabine Pflieger	20
Do	211127	Konditionsgymn. und Übungen zur Körper-Performance	14.01. - 24.06.	19:00 - 19:45	Turnhalle Mellinshofer Straße 56; 45473 MH	90,00 €	Ulrich Schmitz	20
Do	211128	P.P.B.	14.01. - 24.06.	18:00 - 18:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	90,00 €	Ute Naurath	20
Do	213120	AGIL - Aktive Gymnastik in der Lebensmitte	14.01. - 24.06.	19:00 - 19:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	90,00 €	Klaudia Oesterwind	20
Do	213121	Spinning®	14.01. - 25.03.	16:00 - 16:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	88,00 €	---	11
Do	213123	Wirbelsäulengymnastik	14.01. - 24.06.	09:30 - 10:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	90,00 €	Susanne Ammann	20
Do	213124	Wirbelsäulengymnastik	14.01. - 24.06.	10:30 - 11:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	90,00 €	Sabine Pflieger	20
Do	213125	ZUMBA®	14.01. - 24.06.	18:00 - 18:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	120,00 €	Christina Helfrich	20
Do	213126	ZUMBA®	14.01. - 24.06.	20:00 - 20:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	120,00 €	Ulymar Garcia Nierhaus	20
Do	213122	Spinning®	15.04. - 24.06.	16:00 - 16:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	72,00 €	---	9
Fr	211132	Aquafitness	08.01. - 07.05.	18:00 - 18:45	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	128,00 €	Magdalena Kocks	16
Fr	211133	Aquafitness	08.01. - 07.05.	19:00 - 19:45	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	128,00 €	Magdalena Kocks	16
Fr	211129	Faszien - Fitness für unser geheimes Organ	15.01. - 25.06.	17:30 - 18:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	110,00 €	Eva Gleba	22
Fr	211130	Tanze die Freude an der Bewegung - Ausdruckstanz	15.01. - 26.03.	19:00 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	65,00 €	Elke Neuenhaus	10
Fr	213127	Full Body Pump/Kra-bic	15.01. - 25.06.	17:30 - 18:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	99,00 €	Iris Zimmermann	22
Fr	211131	Tanze die Freude an der Bewegung - Ausdruckstanz	16.04. - 25.06.	19:00 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	74,25 €	Elke Neuenhaus	11

Weiterführende Informationen hier:

[www.sportbildungswerk-nrw.de/muelheim/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/muelheim/)



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



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

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Sa	211134	Aqua-Cycling	09.01. - 08.05.	11:00 - 11:45	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	127,50 €	Birgit Hartmann	15
Sa	213137	Yoga Fitness - StartUp	09.01. - 09.01.	11:00 - 12:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	15,00 €	Eva Cassel	2
Sa	211606	Tennis Anfänger II	16.01. - 27.03.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	159,50 €	Wolfgang Kricke	11
Sa	211607	Tennis Anfänger III	16.01. - 27.03.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	159,50 €	Wolfgang Kricke	11
Sa	211608	Tennis Anfänger III	16.01. - 27.03.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	159,50 €	Wolfgang Kricke	11
Sa	211609	Tennis Anfänger III	16.01. - 27.03.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	159,50 €	Michael Goerke	11
Sa	211610	Tennis Anfänger III	16.01. - 27.03.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	159,50 €	Michael Goerke	11
Sa	211611	Tennis Fortgeschrittene	16.01. - 27.03.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	159,50 €	Michael Goerke	11
Sa	211612	Tennis Fortgeschrittene	16.01. - 27.03.	12:00 - 13:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	159,50 €	Michael Goerke	11
Sa	213132	Pole Dance - StartUp Workshop	16.01. - 16.01.	11:00 - 12:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	15,00 €	Alexandra Grüter	2
Sa	213128	Pole Dance - Akrobatik an der Stange   Level 1 - Einst.	23.01. - 20.03.	10:30 - 11:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	108,00 €	Alexandra Grüter	9
Sa	213130	Pole Dance - Akrobatik an der Stange   Level 2 - Aufbauk.	23.01. - 20.03.	09:30 - 10:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	108,00 €	Alexandra Grüter	9
Sa	211136	Sportbootführerschein "Binnen" und "See", Kombi-Kurs	20.02. - 21.02.	09:00 - 16:00	Haus des Sports 25A; Südstr. 25a, 45470 MH	98,00 €	Klaus Mielcarek	12
Sa	213134	Pole Dance - Special Workshop	20.02. - 20.02.	13:00 - 14:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	20,00 €	Alexandra Grüter	2
Sa	213135	Pole Dance - Special Workshop	20.03. - 20.03.	13:00 - 14:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	20,00 €	Alexandra Grüter	2
Sa	211613	Tennis Anfänger II	17.04. - 26.06.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	145,00 €	Wolfgang Kricke	10
Sa	211614	Tennis Anfänger III	17.04. - 26.06.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	145,00 €	Wolfgang Kricke	10
Sa	211615	Tennis Anfänger III	17.04. - 26.06.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	145,00 €	Wolfgang Kricke	10
Sa	211616	Tennis Anfänger III	17.04. - 26.06.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	145,00 €	Michael Goerke	10
Sa	211617	Tennis Anfänger III	17.04. - 26.06.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	145,00 €	Michael Goerke	10
Sa	211618	Tennis Fortgeschrittene	17.04. - 26.06.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	145,00 €	Michael Goerke	10
Sa	211619	Tennis Fortgeschrittene	17.04. - 26.06.	12:00 - 13:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	145,00 €	Michael Goerke	10
Sa	213133	Pole Dance - StartUp Workshop	17.04. - 17.04.	11:00 - 12:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	15,00 €	Annika Hanhardt	2
Sa	213129	Pole Dance - Akrobatik an der Stange   Level 1 - Einst.	24.04. - 19.06.	10:30 - 11:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	96,00 €	Alexandra Grüter	8
Sa	213131	Pole Dance - Akrobatik an der Stange   Level 2 - Aufbauk.	24.04. - 19.06.	09:30 - 10:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	96,00 €	Alexandra Grüter	8
Sa	213136	Pole Dance - Special Workshop	15.05. - 15.05.	13:00 - 14:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	20,00 €	Alexandra Grüter	2

#### Der besondere Aktivurlaub

Fr	211750	Aktivurlaub für die Familienbande	02.07. - 09.07.	09:00 - 18:00	LSB-Sportschule Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern	427,00 €	Oda Jürgens	6
Fr	211753	Aktiv 50 Plus	02.07. - 09.07.	09:00 - 18:00	LSB-Sportschule Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern	519,00 €	Heinz Dressler	6
Fr	211751	Aktivurlaub für die Familienbande	09.07. - 16.07.	09:00 - 18:00	LSB-Sportschule Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern	427,00 €	Oda Jürgens	6
Fr	211754	Aktiv 50 Plus	09.07. - 16.07.	09:00 - 18:00	LSB-Sportschule Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern	519,00 €	Heinz Dressler	6
Fr	211752	Aktivurlaub für die Familienbande	16.07. - 25.07.	09:00 - 18:00	LSB-Sportschule Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern	541,00 €	Reiner Lange	9
Fr	211755	Aktiv 50 Plus	16.07. - 25.07.	09:00 - 18:00	LSB-Sportschule Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern	649,00 €	Reiner Lange	9

#### Sportferiencamps

Mo	217100	Sportferiencamp für Kinder von 8-14 Jahren	12.07. - 16.07.	09:00 - 16:00	Vereinsgelände KHTC, Mintarder Strasse 39, 45481 MH	85/95//115 €	Ulf Weber	5
Mö	217101	Sportferiencamp für Kinder von 8-14 Jahren	02.08. - 06.08.	09:00 - 16:00	Vereinsgelände KHTC, Mintarder Strasse 39, 45481 MH	85/95//115 €	Ulf Weber	5

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