



# *Bewegen und gesund bleiben!*



Sportangebote 2. Halbjahr 2022

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

## Wir schützen Euch weiter!

Zum Ende der ausgeschriebenen Kursdauer sind einige Minuten für einen reibungslosen Gruppenwechsel und Lüften notwendig. Dies kann - entsprechend der aktuellen Situation - angepasst werden. Wenn gesetzlich vorgegeben, treten weitere Regelungen in Kraft. Unsere Gymnastikräume bleiben nach wie vor mit Luftfiltern ausgestattet. Sie kommen bitte möglichst umgezogen und ausgerüstet (z.B. eigene Matte/Handtuch) zum Sportkurs.

Wenn sich hierzu Fragen oder Unsicherheiten ergeben, melden Sie sich bitte direkt bei uns.

Ihr SportBildungswerk-Team

## 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.



### 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,  
donnerstags 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, istock-photo.com  
Mülheim an der Ruhr, Mai 2022

## Montag

221201

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

15.08. - 17.10. | Mo, 19:00 - 20:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH | 44 € | Beate Guthoff | 8 x

221203

### Walking plus

15.08. - 12.12. | Mo, 16:00 - 17:00 | Parkplatz Ringlokschuppen; Am Schloß Broich 38, 45479 MH | 76 € | N.N. | 16 x

221204

### Wassergymnastik

15.08. - 19.12. | Mo, 15:30 - 16:30 | Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH | 123,3 € | Kirsten Thureau | 17 x

221205

### Wassergymnastik

15.08. - 19.12. | Mo, 16:30 - 17:30 | Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH | 123,3 € | Kirsten Thureau | 17 x

221206

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

24.10. - 12.12. | Mo, 19:00 - 20:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH | 44 € | Beate Guthoff | 8 x

223200

### HIIT The Beat®

15.08. - 12.12. | Mo, 18:30 - 19:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 76 € | Kristin Roes | 16 x

223201

### B.o.P. - fits and more

15.08. - 12.12. | Mo, 19:30 - 20:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 76 € | Kristin Roes | 16 x

223204

### Wirbelsäulengymnastik

15.08. - 12.12. | Mo, 16:30 - 17:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 76 € | Lut vom Dorf | 16 x

## Dienstag

221208

Aquarobic

16.08. - 20.12. | Di, 20:00 - 21:00 | Rembergsschule, Schwimmbad;  
Rembergstr. 7, 45470 MH | 116 € | Thomas Schnittka | 16 x

221209

Aquarobic

16.08. - 20.12. | Di, 21:00 - 22:00 | Rembergsschule, Schwimmbad;  
Rembergstr. 7, 45470 MH | 116 € | Thomas Schnittka | 16 x

221210

B.o.P. + Fitness Trampolin

16.08. - 13.12. | Di, 18:30 - 19:30 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 1; Südstr. 25a, 45470 MH | 71,25 € | Birgit Seeger | 15 x

221211

B.o.P. + Fitness Trampolin

16.08. - 13.12. | Di, 19:30 - 20:30 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 1; Südstr. 25a, 45470 MH | 71,25 € | Birgit Seeger | 15 x

222600

Tennis

16.08. - 13.12. | Di, 09:00 - 10:00 | Tennis Center Moraing; Ober-  
heidstr. 31-35, 45475 MH | 206,3 € | Michael Goerke | 15 x

222601

Tennis

16.08. - 13.12. | Di, 10:00 - 11:00 | Tennis Center Moraing; Ober-  
heidstr. 31-35, 45475 MH | 206,3 € | Michael Goerke | 15 x

222602

Tennis

16.08. - 13.12. | Di, 11:00 - 12:00 | Tennis Center Moraing; Ober-  
heidstr. 31-35, 45475 MH | 206,3 € | Michael Goerke | 15 x

223205

Attack your body

16.08. - 13.12. | Di, 17:30 - 18:30 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 71,25 € | Sandra Westermann | 15  
x

223206

Drums alive®

16.08. - 13.12. | Di, 18:45 - 19:45 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 66,5 € | Mona Schacky | 15 x

223207

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

16.08. - 18.10. | Di, 09:00 - 10:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 44 € | Cornelia Hakert-Eßer | 8 x

223208

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

16.08. - 18.10. | Di, 10:00 - 11:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 44 € | Cornelia Hakert-Eßer | 8 x

223209

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

16.08. - 18.10. | Di, 11:00 - 12:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 44 € | Cornelia Hakert-Eßer | 8 x

223210

Spinning®

16.08. - 13.12. | Di, 20:00 - 21:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 123,8 € | Antje Scholl | 15 x

223212

Spinning®

16.08. - 13.12. | Di, 21:00 - 22:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 123,8 € | Reiner Lange | 15 x

223214

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

25.10. - 20.12. | Di, 09:00 - 10:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 44 € | Cornelia Hakert-Eßer | 8 x

223215

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

25.10. - 20.12. | Di, 10:00 - 11:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 44 € | Cornelia Hakert-Eßer | 8 x

223216

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

25.10. - 20.12. | Di, 11:00 - 12:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 44 € | Cornelia Hakert-Eßer | 8 x

224202

### Fit Mix

16.08. - 13.12. | Di, 16:30 - 17:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 71,25 € | Axel Wiederhold | 15 x

## Mittwoch

221218

### B.o.P. + Fitness Trampolin

17.08. - 14.12. | Mi, 18:00 - 19:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH | 76 € | Sabine Arzberger | 16 x

221219

### Wassergymnastik

10.08. - 21.12. | Mi, 17:00 - 17:45 | Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH | 117 € | Astrid Wagener | 18 x

221220

### Wassergymnastik

10.08. - 21.12. | Mi, 17:45 - 18:30 | Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH | 117 € | Astrid Wagener | 18 x

221221

### Wassergymnastik

10.08. - 21.12. | Mi, 19:30 - 20:30 | Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH | 117 € | Anne Ingensandt | 18 x

221222

### Wassergymnastik

10.08. - 21.12. | Mi, 20:30 - 21:30 | Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH | 117 € | Anne Ingensandt | 18 x

221223

### Wirbelsäulengymnastik

17.08. - 14.12. | Mi, 09:00 - 10:00 | Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH | 76 € | Susanne Ammann | 16 x

221224

### Wirbelsäulengymnastik

17.08. - 14.12. | Mi, 11:15 - 12:15 | Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH | 76 € | Susanne Ammann | 16 x

221235

### SKS Schein (Sportküstenschifferschein) inkl. SBF See

24.08. - 14.12. | Mi, 19:00 - 22:00 | Haus des Sports; Südstr. 25, 45470 MH | 549 € | Klaus Mielcarek | 45 x

223217

### T-Bo-Robix

17.08. - 14.12. | Mi, 19:00 - 20:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 76 € | Christina Helfrich | 16 x

223219

### ZUMBA®

17.08. - 14.12. | Mi, 18:00 - 19:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 100 € | Christina Helfrich | 16 x

223238

### Yoga Fitness

17.08. - 14.12. | Mi, 16:30 - 17:45 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 128 € | Eva Cassel | 16 x

223240

### Hula - Fitness

17.08. - 14.12. | Mi, 20:00 - 21:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 96 € | Jacqueline Wiederhold | 16 x

224201

### Wirbelsäulengymnastik

17.08. - 14.12. | Mi, 16:00 - 17:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH | 76 € | N.N. | 16 x

221218

### B.o.P. + Fitness Trampolin

17.08. - 14.12. | Mi, 18:00 - 19:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH | 76 € | Sabine Arzberger | 16 x

221219

### Wassergymnastik

10.08. - 21.12. | Mi, 17:00 - 17:45 | Rembergschule, Schwimmbad;  
Rembergstr. 7, 45470 MH | 117 € | Astrid Wagener | 18 x

221220

### Wassergymnastik

10.08. - 21.12. | Mi, 17:45 - 18:30 | Rembergschule, Schwimmbad;  
Rembergstr. 7, 45470 MH | 117 € | Astrid Wagener | 18 x

221221

### Wassergymnastik

10.08. - 21.12. | Mi, 19:30 - 20:30 | Rembergschule, Schwimmbad;  
Rembergstr. 7, 45470 MH | 117 € | Anne Ingensandt | 18 x

221222

### Wassergymnastik

10.08. - 21.12. | Mi, 20:30 - 21:30 | Rembergschule, Schwimmbad;  
Rembergstr. 7, 45470 MH | 117 € | Anne Ingensandt | 18 x

221223

### Wirbelsäulengymnastik

17.08. - 14.12. | Mi, 09:00 - 10:00 | Turnerschaft Saarn; Mintarder  
Straße 82, 45481 MH | 76 € | Susanne Ammann | 16 x

221224

### Wirbelsäulengymnastik

17.08. - 14.12. | Mi, 11:15 - 12:15 | Turnerschaft Saarn; Mintarder  
Straße 82, 45481 MH | 76 € | Susanne Ammann | 16 x

221235

### SKS Schein (Sportküstenschifferschein) inkl. SBF See

24.08. - 14.12. | Mi, 19:00 - 22:00 | Haus des Sports; Südstr. 25,  
45470 MH | 549 € | Klaus Mielcarek | 45 x

223217

### T-Bo-Robix

17.08. - 14.12. | Mi, 19:00 - 20:00 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 76 € | Christina Helfrich | 16 x

223219

### ZUMBA®

17.08. - 14.12. | Mi, 18:00 - 19:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 100 € | Christina Helfrich | 16 x

223224

### Wirbelsäulengymnastik

17.08. - 14.12. | Mi, 10:30 - 11:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 76 € | Susanne Ammann | 16 x

223238

### Yoga Fitness

17.08. - 14.12. | Mi, 16:30 - 17:45 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 128 € | Eva Cassel | 16 x

223240

### Hula - Fitness

17.08. - 14.12. | Mi, 20:00 - 21:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 96 € | Jacqueline Wiederhold | 16 x

224201

### Wirbelsäulengymnastik

17.08. - 14.12. | Mi, 16:00 - 17:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH | 76 € | N.N. | 16 x

## Donnerstag

223224

### Wirbelsäulengymnastik

17.08. - 14.12. | Mi, 10:30 - 11:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 76 € | Susanne Ammann | 16 x

221225

### Aquafitness

11.08. - 22.12. | Do, 20:30 - 21:30 | Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH | 117 € | Birgit Seeger | 18 x

221226

### Fitness am Morgen

18.08. - 15.12. | Do, 09:00 - 10:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH | 76 € | N.N. | 16 x

221227

### Konditionsgymnas. u. Übungen zur Körper-Performance

18.08. - 15.12. | Do, 19:00 - 20:00 | Turnhalle Mellinghofer Straße 56, 45473 MH | 76 € | Ulrich Schmitz | 16 x

221228

### P.P.B.

18.08. - 15.12. | Do, 18:00 - 19:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH | 76 € | Ute Naurath | 16 x

223220

### AGIL – Aktive Gymnastik in der Lebensmitte

18.08. - 15.12. | Do, 19:00 - 20:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 76 € | Klaudia Oesterwind | 16 x

223223

### Wirbelsäulengymnastik

18.08. - 15.12. | Do, 09:30 - 10:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 76 € | Susanne Ammann | 16 x

223225

### ZUMBA®

18.08. - 15.12. | Do, 18:00 - 19:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 100 € | Christina Helfrich | 16 x

223226

### ZUMBA®

18.08. - 15.12. | Do, 20:00 - 21:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 100 € | Ulymar Garcia Nierhaus | 16 x

## Freitag

221232

### Aquafitness

16.09. - 16.12. | Fr, 18:00 - 19:00 | Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH | 99 € | Magdalena Kocks | 12 x

221233

### Aquafitness

16.09. - 16.12. | Fr, 19:00 - 20:00 | Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH | 99 € | Magdalena Kocks | 12 x

224203

### Spinning®

19.08. - 16.12. | Fr, 15:30 - 16:30 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 132 € | Antje Scholl | 16 x

224204

### Spinning®

19.08. - 16.12. | Fr, 16:30 - 17:30 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 132 € | Antje Scholl | 16 x

## Samstag

221234

### Aqua-Cycling

17.09. - 17.12. | Sa, 11:00 - 12:00 | Friedrich Wennmann Bad; York-  
straße 2, 45472 MH | 96,25 € | Birgit Hartmann | 11 x

221236

### Sportbootführerschein Binnen und See, Kombi.-kurs

03.09. - 04.09. | Sa, 09:00 - 16:00 | Haus des Sports; Südstr. 25,  
45470 MH | 98 € | Klaus Mielcarek | 16 x

222607

### Tennis

20.08. - 17.12. | Sa, 09:00 - 10:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71,  
45472 MH | 236 € | N.N. | 16 x

222608

### Tennis

20.08. - 17.12. | Sa, 10:00 - 11:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71,  
45472 MH | 236 € | N.N. | 16 x

222609

### Tennis

20.08. - 17.12. | Sa, 10:00 - 11:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71,  
45472 MH | 236 € | Michael Goerke | 16 x

222610

### Tennis

20.08. - 17.12. | Sa, 11:00 - 12:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71,  
45472 MH | 236 € | Michael Goerke | 16 x

222611

**Tennis**

20.08. - 17.12. | Sa, 09:00 - 10:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH | 236 € | Michael Goerke | 16 x

222612

**Tennis**

20.08. - 17.12. | Sa, 12:00 - 13:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH | 236 € | Michael Goerke | 16 x

223229

**Pole Dance - Akrobatik a. d. Stange - Level 1 - Einsteiger**

20.08. - 24.09. | Sa, 10:00 - 11:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 72 € | A. Grüter/A. Hanhardt | 5 x

223230

**Pole Dance - Akrobatik a. d. Stange - Level 2 - Aufbauk.**

20.08. - 24.09. | Sa, 11:00 - 12:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 72 € | A. Grüter/A. Hanhardt | 6 x

223234

**Pole Dance - StartUp Workshop**

15.10. - 15.10. | Sa, 10:00 - 11:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 20 € | A. Grüter/A. Hanhardt | 2 x

223235

**Pole Dance - Akrobatik a. d. Stange - Level 1 - Einsteiger**

22.10. - 10.12. | Sa, 10:00 - 11:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 96 € | A. Grüter/A. Hanhardt | 8 x

223236

**Pole Dance - Akrobatik a. d. Stange - Level 2 - Aufbauk.**

22.10. - 10.12. | Sa, 11:00 - 12:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 96 € | A. Grüter/A. Hanhardt | 8 x

## Der besondere Aktivurlaub

221750

**Aktivurlaub für die Familienbande**

24.06. - 01.07. | Fr, 18:00 - 09:00 | Sport- u. Tagungsz. Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern | 442 € | Oda Jürgens

221751

### Aktivurlaub für die Familienbande

01.07. - 08.07. | Fr, 18:00 - 09:00 | Sport- u. Tagungsz. Hachen;  
Am Holthahn 1, 59846 Sundern | 442 € | Oda Jürgens

221752

### Aktivurlaub für die Familienbande

08.07. - 17.07. | Fr, 18:00 - 09:00 | Sport- u. Tagungsz. Hachen; Am  
Holthahn 1, 59846 Sundern | 563 € | Reiner Lange

221753

### Aktiv 50 Plus

24.06. - 01.07. | Fr, 18:00 - 09:00 | Sport- u. Tagungsz. Hachen;  
Am Holthahn 1, 59846 Sundern | 539 € | Günter Piontek

221754

### Aktiv 50 Plus

01.07. - 08.07. | Fr, 18:00 - 09:00 | Sport- u. Tagungsz. Hachen;  
Am Holthahn 1, 59846 Sundern | 539 € | Günter Piontek

221755

### Aktiv 50 Plus

08.07. - 17.07. | Fr, 18:00 - 09:00 | Sport- u. Tagungsz. Hachen; Am  
Holthahn 1, 59846 Sundern | 679 € | Barbara Wiczorek

## Fit über die Ferien

223000

### HIIT The Beat®

27.06. - 01.08. | Mo, 18:30 - 19:30 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 30 € | Kristin Roes | 6 x

223001

### B.o.P. - fits

27.06. - 01.08. | Mo, 19:30 - 20:30 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 30 € | Kristin Roes | 6 x

223002

### Rücken - fit

28.06. - 02.08. | Di, 10:00 - 11:00 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 30 € | Cornelia Hakert-Eßer | 6 x

223003

**Faszien - Fitness /Trampolin**

28.06. - 02.08. | Di, 16:30 - 17:30 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 30 € | Eva Gleba | 6 x

223004

**Attack your body**

28.06. - 02.08. | Di, 17:30 - 18:30 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 30 € | Sandra Westermann | 6 x

223005

**Spinning®**

05.07. - 02.08. | Di, 19:00 - 20:00 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 30 € | Antje Scholl | 5 x

223006

**ZUMBA®**

13.07. - 03.08. | Mi, 18:00 - 19:00 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 24 € | Christina Helfrich | 4 x

223007

**T-Bo-Robix**

13.07. - 03.08. | Mi, 19:00 - 20:00 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 20 € | Christina Helfrich | 4 x

223008

**Wirbelsäulengymnastik**

30.06. - 04.08. | Do, 09:30 - 10:30 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 30 € | Susanne Ammann | 6 x

223009

**P.P.B.**

30.06. - 04.08. | Do, 18:00 - 19:00 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 30 € | Ute Naurath | 6 x

223010

**Konditionsgymnastik**

30.06. - 04.08. | Do, 19:00 - 20:00 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 30 € | Gernot Hartmann | 6 x

223011

### Pole Dance - Workshop Exotic Choreo

09.07. - 09.07. | Sa, 11:00 - 12:30 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 20 € | A. Grüter/A. Hanhardt | 2 x

223012

### Pole Dance - Workshop Contemporary Choreo

13.08. - 13.08. | Sa, 11:00 - 12:30 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 20 € | A. Grüter/A. Hanhardt | 2 x

## Rehasportgruppen

Teilnahme mit ärztlicher Verordnung, Genehmigung der Kranken-  
kasse und nach Aufklärungsgespräch bei uns.

225001

### Rehasportgruppe - Orthopädie

10.01. - 12.12. | Mo, 17:30 - 18:15 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | Eva Gleba

225005

### Rehasportgruppe - Orthopädie

11.01. - 13.12. | Di, 15:30 - 16:15 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | Eva Gleba

225007

### Rehasportgruppe - Orthopädie

12.01. - 14.12. | Mi, 19:00 - 19:45 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 1; Südstr. 25a, 45470 MH | Susanne Ammann

225002

### Rehasportgruppe - Orthopädie

13.01. - 15.12. | Do, 08:30 - 09:15 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 2; Südstr. 23, 45470 MH | Susanne Ammann

225003

### Rehasportgruppe - Orthopädie (Frauen)

13.01. - 15.12. | Do, 19:00 - 19:45 | Haus des Sports, Gymnastik-  
raum 1; Südstr. 25a, 45470 MH | Eva Gleba

## Sporthelfer/innen-Ausbildungen 2022

### 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 Jahren als Basismodul anerkannt, wenn sowohl der GH I und II absolviert wurde.

#### Sporthelfer/in I (30 LE)

2022-11001 Di 04.10. - Fr 07.10.2022 | 09.00 - 16.30 Uhr,  
(Herbstferien)

#### Sporthelfer/in II (30 LE)

2022-11022 Mo 10.10. - Do 13.10.2022 | 09.00 - 16.30 Uhr,  
(Herbstferien)

Jeweils TH Holzstraße, Holzstr. 96, 45479 MH/R, Gebühr: jew. 50,00 Euro, Inhaltliche Beratung: Sportjugend Mülheim, 0208 30850-48

## Übungsleiter/innen-C Ausbildungen

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

(JL/ÜL – Lizenz nach 120 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 und möglichst kurz vor der Ausbildung zu absolvieren.

### Basismodul

Mehrere Termine: Weitere Infos unter 0208 – 30850 35

### Aufbaumodul Breitensport, sportartübergreifend

21185 / 7 Präsenztermine 3.9.+4.9. und 10.10.-14.10.2022 jew.  
09:00-16:30 Uhr / Haus des Sports, 45470 MH/R, Südstr. 25 + 30 LE  
Blended Learning /F. Gaca und E. Grumpe/  
Gebühr: 485,- € / Gebühr mit QZ-BEMO Empfehlung 300,- €

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