

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



Gesundheit und Fitness

mit stabilen Preisen



Sportangebote 1. Halbjahr 2023

www.sportangebote-muelheim.de

Recognised by EFQM
★★★★ 2021

MÜLHEIMER
SPORTBUND

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. Aufgrund einer evtl. eintretenden, veränderten Energiesituation kann es notwendig werden, dass Raum- und Wassertemperaturen angepasst werden. 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/



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
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, Oktober 2022

Montag

231101

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

09.01. - 20.03. | 19:00 - 20:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH | 55 € | Beate Guthoff | 10 x

231104

Wassergymnastik

09.01. - 05.06. | 15:30 - 16:30 | Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH | 137,8 € | Kirsten Thureau | 19 x

231105

Wassergymnastik

09.01. - 12.06. | 16:30 - 17:30 | Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH | 137,8 € | Kirsten Thureau | 19 x

233100

HIIT The Beat®

09.01. - 12.06. | 18:30 - 19:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 85,5 € | Sarah Kersten | 18 x

233101

B.o.P. - fits and more

09.01. - 12.06. | 19:30 - 20:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 85,5 € | Birgit Seeger | 18 x

233104

Wirbelsäulengymnastik

09.01. - 12.06. | 16:30 - 17:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 85,5 € | Lut Marie vom Dorf | 18 x

231106

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

27.03. - 12.06. | 19:00 - 20:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH | 44 € | Beate Guthoff | 8 x

Dienstag

231108

Aquarobic

10.01. - 20.06. | 20:00 - 21:00 | Rembergschule, Schwimmbad;
Rembergstr. 7, 45470 MH | 152,3 € | Thomas Schnittka | 21 x

231109

Aquarobic

10.01. - 20.06. | 21:00 - 22:00 | Rembergschule, Schwimmbad;
Rembergstr. 7, 45470 MH | 152,3 € | Thomas Schnittka | 21 x

231110

B.o.P. + Fitness Trampolin

10.01. - 13.06. | 18:30 - 19:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum
1; Südstr. 25a, 45470 MH | 95 € | Birgit Seeger | 20 x

231111

B.o.P. + Fitness Trampolin

10.01. - 13.06. | 19:30 - 20:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum
1; Südstr. 25a, 45470 MH | 95 € | Birgit Seeger | 20 x

231600

Tennis

10.01. - 28.03. | 09:00 - 10:00 | Tennis Center Moraing; Oberheid-
str. 31-35, 45475 MH | 165 € | Michael Goerke | 12 x

231601

Tennis

10.01. - 28.03. | 10:00 - 11:00 | Tennis Center Moraing; Oberheid-
str. 31-35, 45475 MH | 165 € | Michael Goerke | 12 x

231602

Tennis

10.01. - 28.03. | 11:00 - 12:00 | Tennis Center Moraing; Oberheid-
str. 31-35, 45475 MH | 165 € | Michael Goerke | 12 x

233105

Attack your body

10.01. - 13.06. | 17:30 - 18:30 | Haus des Sports, Gymnastikr. 2;
Südstr. 23, 45470 MH | 95 € | Sandra Westermann | 20 x

233106

Drums alive®

10.01. - 13.06. | 18:45 - 19:45 | Haus des Sports, Gymnastikraum
2; Südstr. 23, 45470 MH | 95 € | Mona Schacky | 20 x

233107

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

10.01. - 14.03. | 09:00 - 10:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum
2; Südstr. 23, 45470 MH | 55 € | Cornelia Hakert-Eßer | 10 x

233108

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

10.01. - 14.03. | 10:00 - 11:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum
2; Südstr. 23, 45470 MH | 55 € | Cornelia Hakert-Eßer | 10 x

233109

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

10.01. - 14.03. | 11:00 - 12:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum
2; Südstr. 23, 45470 MH | 55 € | Cornelia Hakert-Eßer | 10 x

233110

Spinning®

10.01. - 28.03. | 20:00 - 21:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum
2; Südstr. 23, 45470 MH | 99 € | Antje Scholl | 12 x

233112

Spinning®

10.01. - 28.03. | 21:00 - 22:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum
2; Südstr. 23, 45470 MH | 99 € | Reiner Lange | 12 x

234102

Fit Mix

10.01. - 13.06. | 16:30 - 17:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum
2; Südstr. 23, 45470 MH | 95 € | Axel Wiederhold | 20 x

233114

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

21.03. - 13.06. | 45006, 09:00 - 10:00 | Haus des Sports, Gymnas-
tikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 55 € | Cornelia Hakert-Eßer |
10 x

233115

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

21.03. - 13.06. | 45006, 10:00 - 11:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 55 € | Cornelia Hakert-Eßer | 10 x

233116

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

21.03. - 13.06. | 45006, 11:00 - 12:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 55 € | Cornelia Hakert-Eßer | 10 x

231603

Tennis

18.04. - 20.06. | 45034, 09:00 - 10:00 | Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH | 123,8 € | Michael Goerke | 9 x

231604

Tennis

18.04. - 20.06. | 45034, 10:00 - 11:00 | Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH | 123,8 € | Michael Goerke | 9 x

231605

Tennis

18.04. - 20.06. | 45034, 11:00 - 12:00 | Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH | 123,8 € | Michael Goerke | 9 x

233111

Spinning®

18.04. - 13.06. | 45034, 20:00 - 21:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 66 € | Antje Scholl | 8 x

233113

Spinning®

18.04. - 13.06. | 45034, 21:00 - 22:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 66 € | Reiner Lange | 8 x

Mittwoch

231118

B.o.P. + Fitness Trampolin

11.01. - 14.06. | 18:00 - 19:00 | Haus des Sports, Gymnastikr. 1;
Südstr. 25a, 45470 MH | 99,75 € | Sabine Arzberger | 21 x

231119

Wassergymnastik

11.01. - 21.06. | 17:00 - 17:45 | Rembergschule, Schwimmbad;
Rembergstr. 7, 45470 MH | 159,5 € | Astrid Wagener | 22 x

231120

Wassergymnastik

11.01. - 21.06. | 17:45 - 18:30 | Rembergschule, Schwimmbad;
Rembergstr. 7, 45470 MH | 159,5 € | Astrid Wagener | 22 x

231121

Wassergymnastik

11.01. - 21.06. | 19:30 - 20:30 | Rembergschule, Schwimmbad;
Rembergstr. 7, 45470 MH | 159,5 € | Anne Ingensandt | 22 x

231122

Wassergymnastik

11.01. - 21.06. | 20:30 - 21:30 | Rembergschule, Schwimmbad;
Rembergstr. 7, 45470 MH | 159,5 € | Anne Ingensandt | 22 x

231123

Wirbelsäulengymnastik

11.01. - 14.06. | 09:00 - 10:00 | Turnerschaft Saarn; Mintarder
Straße 82, 45481 MH | 99,75 € | Susanne Ammann | 21 x

231124

Wirbelsäulengymnastik

11.01. - 14.06. | 11:15 - 12:15 | Turnerschaft Saarn; Mintarder Stra-
ße 82, 45481 MH | 99,75 € | Susanne Ammann | 21 x

233117

T-Bo-Robix

11.01. - 14.06. | 19:00 - 20:00 | Haus des Sports, Gymnastikr. 2;
Südstr. 23, 45470 MH | 99,75 € | Christina Helfrich | 21 x

233119

ZUMBA®

11.01. - 14.06. | 18:00 - 19:00 | Haus des Sports, Gymnastikr. 2;
Südstr. 23, 45470 MH | 131,3 € | Christina Helfrich | 21 x

233138

Yoga Fitness

11.01. - 14.06. | 16:30 - 17:45 | Haus des Sports, Gymnastikraum
2; Südstr. 23, 45470 MH | 168 € | Eva Cassel | 21 x

233140

Hula - Fitness

11.01. - 14.06. | 20:00 - 21:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum
2; Südstr. 23, 45470 MH | 99,75 € | Jacqueline Wiederhold | 21 x

231135

SKS Schein (Sportküstenschifferschein) inkl. SBF See

01.02. - 24.05. | 44958, 19:00 - 22:00 | Haus des Sports; Südstr.
25, 45470 MH | 598 € | Klaus Mielcarek | 45 x

Donnerstag

231125

Aquafitness

12.01. - 15.06. | 20:30 - 21:30 | Rembergschule, Schwimmbad;
Rembergstr. 7, 45470 MH | 137,8 € | Birgit Seeger | 19 x

231127

Konditionsgymnastik und Übungen zur Körper-Performance

12.01. - 01.06. | 19:00 - 20:00 | Turnhalle Mellinghofer Straße 56;
45473 MH | 90,25 € | Ulrich Schmitz | 19 x

231128

P.P.B.

12.01. - 01.06. | 18:00 - 19:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum
1; Südstr. 25a, 45470 MH | 90,25 € | Ute Naurath | 19 x

233120

Konditionsgymnastik

12.01. - 01.06. | 19:00 - 20:00 | Haus des Sports, Gymnastikr. 2;
Südstr. 23, 45470 MH | 90,25 € | Gernot Hartmann | 19 x

233123

Wirbelsäulengymnastik

12.01. - 01.06. | 09:30 - 10:30 | Haus des Sports, Gymnastikr. 2;
Südstr. 23, 45470 MH | 90,25 € | Susanne Ammann | 19 x

233124

Wirbelsäulengymnastik

12.01. - 01.06. | 10:30 - 11:30 | Haus des Sports, Gymnastikr. 2;
Südstr. 23, 45470 MH | 90,5 € | Susanne Ammann | 19 x

233125

ZUMBA®

12.01. - 15.06. | 18:00 - 19:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum
2; Südstr. 23, 45470 MH | 118,80 € | Christina Helfrich | 19 x

233126

ZUMBA®

12.01. - 01.06. | 20:00 - 21:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum
2; Südstr. 23, 45470 MH | 118,80 € | Ulymar Garcia Nierhaus | 19 x

Freitag

231132

Aquafitness

13.01. - 12.05. | 18:00 - 19:00 | Friedrich Wennmann Bad; York-
straße 2, 45472 MH | 132 € | Gernot Hartmann | 16 x

231133

Aquafitness

13.01. - 12.05. | 19:00 - 20:00 | Friedrich Wennmann Bad; York-
straße 2, 45472 MH | 132 € | Gernot Hartmann | 16 x

234103

Spinning®

13.01. - 16.06. | 15:30 - 16:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum
2; Südstr. 23, 45470 MH | 156,8 € | Antje Scholl | 19 x

234104

Spinning®

13.01. - 16.06. | 16:30 - 17:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum
2; Südstr. 23, 45470 MH | 156,8 € | Antje Scholl | 19 x

Samstag

231134

Aqua-Cycling

14.01. - 13.05. | 11:00 - 12:00 | Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH | 140 € | Birgit Hartmann | 16 x

231607

Tennis

14.01. - 01.04. | 09:00 - 10:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH | 177 € | N.N. | 12 x

231608

Tennis

14.01. - 01.04. | 10:00 - 11:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH | 177 € | N.N. | 12 x

231609

Tennis

14.01. - 01.04. | 10:00 - 11:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH | 177 € | Michael Goerke | 16 x

231610

Tennis

14.01. - 01.04. | 11:00 - 12:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH | 177 € | Michael Goerke | 16 x

231611

Tennis

14.01. - 01.04. | 09:00 - 10:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH | 177 € | Michael Goerke | 12 x

231612

Tennis

14.01. - 01.04. | 12:00 - 13:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH | 177 € | Michael Goerke | 12 x

233130

Pole Dance - StartUp Workshop

14.01. - 14.01. | 10:00 - 11:30 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 20 € | Annika Hanhardt | 2 x

233131

Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Level 1 - Einsteiger

21.01. - 11.03. | 44947, 10:00 - 11:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 96 € | Alexandra Grüter | 8 x

233132

Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Level 2 - Aufbaukurs

21.01. - 11.03. | 44947, 11:00 - 12:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 96 € | Alexandra Grüter | 8 x

231136

Sportbootführerschein Binnen und See, Kombinationskurs

18.02. - 19.02. | 44975, 09:00 - 16:00 | Haus des Sports; Südstr. 25, 45470 MH | 128 € | Klaus Mielcarek | 16 Ustd.

233133

Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Level 1 - Einsteiger

18.03. - 20.05. | 45003, 10:00 - 11:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 96 € | Alexandra Grüter | 8 x

233134

Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Level 2 - Aufbaukurs

18.03. - 20.05. | 45003, 11:00 - 12:00 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH | 96 € | Alexandra Grüter | 8 x

231613

Tennis

22.04. - 17.06. | 45038, 09:00 - 10:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH | 132,8 € | Dr. Wolfgang Kricke | 9 x

231614

Tennis

22.04. - 17.06. | 45038, 10:00 - 11:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH | 132,8 € | Dr. Wolfgang Kricke | 9 x

231615

Tennis

22.04. - 17.06. | 45038, 10:00 - 11:00 | Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH | 132,8 € | Michael Goerke | 9 x

231616

Tennis

22.04. - 17.06. | 45038, 11:00 - 12:00 | Sport Treff; Hardenbergstr.
71, 45472 MH | 132,8 € | Michael Goerke | 9 x

231617

Tennis

22.04. - 17.06. | 45038, 09:00 - 10:00 | Sport Treff; Hardenbergs-
tr. 71, 45472 MH | 132,8 € | Michael Goerke | 9 x

231618

Tennis

22.04. - 17.06. | 45038, 12:00 - 13:00 | Sport Treff; Hardenbergstr.
71, 45472 MH | 132,8 € | Michael Goerke | 9 x

Der besondere Aktivurlaub

231750

Aktivurlaub für die Familienbande

23.06. - 30.06. | 18:00 - 09:00 | Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern | Erw. ab 16 J. 489,00 €, Kinder ab 9 J. -15 J. 426,00 €, Kinder ab 3 J. -8 J. 394,00 €, Kinder unter 3 J. 0,00 €

231751

Aktivurlaub für die Familienbande

30.06. - 07.07. | 18:00 - 09:00 | Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern | Erw. ab 16 J. 489,00 €, Kinder ab 9 J. -15 J. 426,00 €, Kinder ab 3 J. -8 J. 394,00 €, Kinder unter 3 J. 0,00 €

231752

Aktivurlaub für die Familienbande

07.07. - 16.07. | 18:00 - 09:00 | Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern | Erw. ab 16 J. 599,00 €, Kinder ab 9 J. -15 J. 536,00 €, Kinder ab 3 J. -8 J. 496,00 €, Kinder unter 3 J. 0,00 €

231753

Aktiv 50 Plus

23.06. - 30.06. | 18:00 - 09:00 | Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern | 583,00 €

231754

Aktiv 50 Plus

30.06. - 07.07. | 18:00 - 09:00 | Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern | 583,00 €

231755

Aktiv 50 Plus

07.07. - 16.07. | 18:00 - 09:00 | Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern | 735,00 €

Für alle Veranstaltungen „Der besondere Aktivurlaub“ gilt 3% Rabatt bei Werbung von erstmals Teilnehmenden sowie 3% Frühbucherrabatt bei Buchung bis 31.01.2023.

Sport-Ferien-Camps

237100

Sport - Ferien - Camp

03.07. - 31.07. | 09:00 - 16:00 | Blockhütte; Mintarder Strasse 39,
45481 MH | 30 | 125,00 €

237101

Sport - Ferien - Camp

24.07. - 28.07. | 09:00 - 16:00 | Blockhütte; Mintarder Strasse 39,
45481 MH | 30 | 125,00 €

Rehasportgruppen

Teilnahme mit ärztlicher Verordnung, Genehmigung der Krankenkasse und nach Aufklärungsgespräch bei uns.

Teilnahme als Selbstzahler möglich.

235001

Rehasportgruppe - Orthopädie

09.01. - 11.12. | 17:30 - 18:15 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2;
Südstr. 23, 45470 MH

235002

Rehasportgruppe - Orthopädie

10.01. - 12.12. | 15:30 - 16:15 | Haus des Sports, Gymnastikraum 2;
Südstr. 23, 45470 MH

235003

Rehasportgruppe - Orthopädie

11.01. - 13.12. | 19:00 - 19:45 | Haus des Sports, Gymnastikraum 1;
Südstr. 25a, 45470 MH

235004

Rehasportgruppe - Orthopädie

12.01. - 14.12. | 08:30 - 09:15 | Haus des Sports, Gymnastikraum
2; Südstr. 23, 45470 MH

235005

Rehasportgruppe - Orthopädie

12.01. - 14.12. | 19:00 - 19:45 | Haus des Sports, Gymnastikraum
1; Südstr. 25a, 45470 MH

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)

2023-11000 Mo 02.10. und Mi - Fr 04.10.2023 | 09.00 - 16.30

Uhr,

(Herbstferien)

Sporthelfer/in II (30 LE)

2023-11020 Mo 09.10. - Do 12.10.2022 | 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 und

www.meinsportnetz.nrw

Aufbaumodul Breitensport, sportartübergreifend

2023-21185 / 6 Präsenztermine 2.9.+3.9. und 02.10. sowie 04.-

06.10.2023 jew. 09:00-16:30 Uhr / Haus des Sports, 45470 MH/R,

Südstr. 25 + 30 LE Blended Learning /F. Gaca und E. Grumpe/

Gebühr: 520,- € / Gebühr mit QZ-BEMO Empfehlung 320,- €

Anmeldung und nähere Erläuterung zu den Inhalten finden Sie im Internet unter www.meinsportnetz.nrw