Pole Dance

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Sa	243139	Pole Dance - StartUp Workshop	27.01. - 27.01.	10:00 - 11:30	Haus des Sports, Südstr. 23, 45470 MH, Gymnastikraum 2	20,00 €	Jannah Stauch	1
Sa	243140	Pole Dance - StartUp Workshop	06.04. - 06.04.	10:00 - 11:30	Haus des Sports, Südstr. 23, 45470 MH, Gymnastikraum 2	20,00 €	Jannah Stauch	1
Sa	243141	Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Level 1 - Einst.	03.02. - 23.03.	10:00 - 11:00	Haus des Sports, Südstr. 23, 45470 MH, Gymnastikraum 2	96,00 €	Jannah Stauch	8
Sa	243142	Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Level 2 - Aufbau	03.02. - 23.03.	11:00 - 12:00	Haus des Sports, Südstr. 23, 45470 MH, Gymnastikraum 2	96,00 €	Jannah Stauch	8
Sa	243143	Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Level 1 - Einst.	13.04. - 15.06.	10:00 - 11:00	Haus des Sports, Südstr. 23, 45470 MH, Gymnastikraum 2	118,00 €	Jannah Stauch	10
Sa	243144	Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Level 2 - Aufbau	13.04. - 15.06.	11:00 - 12:00	Haus des Sports, Südstr. 23, 45470 MH, Gymnastikraum 2	118,00 €	Jannah Stauch	10
Sa	243145	Pole Dance - Choreo Contemporary	10.02. - 10.02.	12:00 - 15:00	Haus des Sports, Südstr. 23, 45470 MH, Gymnastikraum 2	45,00 €	Annika Hanhardt	1
Sa	243147	Pole Dance - Technik Inverts	16.03. - 16.03.	12:00 - 14:00	Haus des Sports, Südstr. 23, 45470 MH, Gymnastikraum 2	35,00 €	Annika Hanhardt	1
Sa	243148	Pole Dance - Choreo Exotic	13.04. - 13.04.	12:00 - 15:00	Haus des Sports, Südstr. 23, 45470 MH, Gymnastikraum 2	45,00 €	Alexandra Grüter	1
Sa	243149	Pole Dance - Double Trouble	11.05. - 11.05.	12:00 - 15:00	Haus des Sports, Südstr. 23, 45470 MH, Gymnastikraum 2	45,00 €	A. Grüter, A. Hanhardt	1

Der besondere Aktivurlaub

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Ort	Gebühr	Kursleitung
Fr	241750	Aktivurlaub für die Familienbande	05.07. - 12.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 16 J. 536 €, Kinder ab 9 J. – 15 J. 475 €, Kinder ab 3 J. – 8 J. 435 €, Kinder unter 3 J. 0 €	Oda Jürgens
Fr	241751	Aktivurlaub für die Familienbande	12.07. - 19.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 16 J. 536 €, Kinder ab 9 J. – 15 J. 475 €, Kinder ab 3 J. – 8 J. 535 €, Kinder unter 3 J. 0 €	Oda Jürgens
Fr	241752	Aktivurlaub für die Familienbande	19.07. - 28.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 16 J. 662 €, Kinder ab 9 J. – 15 J. 574 €, Kinder ab 3 J. – 8 J. 435 €, Kinder unter 3 J. 0 €	Oda Jürgens
Fr	241753	Aktiv 50 Plus	05.07. - 12.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	637,00 €	O. Jürgens, E. Weber
Fr	241754	Aktiv 50 Plus	12.07. - 19.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	637,00 €	O. Jürgens, E. Weber
Fr	241755	Aktiv 50 Plus	19.07. - 28.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	798,00 €	Reiner Lange

Sportferiencamps

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung
Mo	247100	Sport - Ferien - Camp	15.07. - 19.07.	09:00 - 16:00	Blockhütte; Mintarder Strasse 39, 45481 MH	125,00 €	Ulf Weber
Mo	247101	Sport - Ferien - Camp	05.08. - 09.08.	09:00 - 16:00	Blockhütte; Mintarder Strasse 39, 45481 MH	125,00 €	Ulf Weber

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

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung
Mo	245001	Rehasportgruppe - Orthopädie	08.01. - 16.12.	17:30 - 18:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	0,00 € mit ärztlicher Verordnung (Teilnahme als Selbstzahler möglich, sprechen Sie uns an!)	Eva Gleba
Di	245002	Rehasportgruppe - Orthopädie	09.01. - 17.12.	15:30 - 16:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH		Eva Gleba
Mi	245003	Rehasportgruppe - Orthopädie	10.01. - 18.12.	19:00 - 19:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH		Susanne Ammann
Do	245004	Rehasportgruppe - Orthopädie	11.01. - 19.12.	08:30 - 09:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH		Susanne Ammann
Mi	245006	Rehasportgruppe - Orthopädie	10.01. - 18.12.	08:15 - 09:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH		Cornelia Hakert-Eßer

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

Wir schützen Euch weiter!

Zum Ende der ausgeschriebenen Kursdauer sind einige Minuten für einen reibungslosen Gruppenwechsel und Lüften notwendig. Unsere Gymnastikräume bleiben nach wie vor mit Luftfiltern ausgestattet.
Wenn sich hierzu Fragen oder Unsicherheiten ergeben, melden Sie sich bitte direkt bei uns.

Eurer SportBildungswerk-Team

Recognised by EFQM ★★★★ 2021

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 bis donnerstags 09:00 - 12:00 Uhr und nach Vereinbarung

Bankverbindung
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: Jörg Aling | Bildnachweis: Eigenarchiv
Mülheim an der Ruhr, Oktober 2023

Sparkasse Mülheim an der Ruhr

LOS GEHT'S!

1. Halbjahr 2024
www.sportangebote-muelheim.de

SBWNRW

MÜLHEIMER SPORTBUND

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mo	241101	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	08.01. - 18.03.	19:00 - 20:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	55,00 €	Beate Guthoff	10
Mo	241104	Wassergymnastik	08.01. - 01.07.	15:30 - 16:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	159,50 €	Kirsten Thurau	22
Mo	241105	Wassergymnastik	08.01. - 01.07.	16:30 - 17:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	159,50 €	Kirsten Thurau	22
Mo	243101	Fitnesstraining zur Figurstraffung	08.01. - 24.06.	19:30 - 20:30	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	110,25 €	Birgit Seeger	21
Mo	243104	Wirbelsäulengymnastik	08.01. - 24.06.	16:30 - 17:30	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	110,25 €	Lut Marie vom Dorf	21
Mo	241106	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	08.04. - 17.06.	19:00 - 20:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	55,00 €	Beate Guthoff	10
Di	241108	Aquarobic	09.01. - 02.07.	20:00 - 21:00	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	166,80 €	Thomas Schnittka	23
Di	241109	Aquarobic	09.01. - 02.07.	21:00 - 22:00	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	166,80 €	Thomas Schnittka	23
Di	241110	B.o.P. + Fitness Trampolin	09.01. - 25.06.	18:30 - 19:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	115,50 €	Birgit Seeger	22
Di	241111	B.o.P. + Fitness Trampolin	09.01. - 25.06.	19:30 - 20:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	115,50 €	Birgit Seeger	22
Di	241600	Tennis	09.01. - 19.03.	09:00 - 10:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	159,00 €	Michael Goerke	11
Di	241601	Tennis	09.01. - 19.03.	10:00 - 11:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	159,00 €	Michael Goerke	11
Di	241602	Tennis	09.01. - 19.03.	11:00 - 12:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	159,00 €	Michael Goerke	11
Di	242101	Starker Rücken - starke Typen	09.01. - 25.06.	16:30 - 17:30	MRW Sporthalle; Wiesenstraße 36, 45473 MH	119,00 €	Chantal Turck	21
Di	243102	Spinning®	09.01. - 19.03.	21:00 - 22:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	90,75 €	Reiner Lange	11
Di	243105	Attack your body	09.01. - 25.06.	17:30 - 18:30	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	115,50 €	Sandra Westermann	22
Di	243106	Drums alive®	09.01. - 25.06.	18:45 - 19:45	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	115,50 €	Mona Schacky	22
Di	243107	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	09.01. - 12.03.	09:00 - 10:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	55,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	10
Di	243108	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	09.01. - 12.03.	10:00 - 11:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	55,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	10
Di	243109	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	09.01. - 12.03.	11:00 - 12:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	55,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	10
Di	243110	Spinning®	09.01. - 19.03.	20:00 - 21:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	90,75 €	Antje Scholl	11
Di	244202	Fit Mix	09.01. - 25.06.	16:30 - 17:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	115,50 €	Axel Wiederhold	22
Di	243114	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	19.03. - 11.06.	09:00 - 10:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	55,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	10
Di	243115	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	19.03. - 11.06.	10:00 - 11:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	55,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	10
Di	243116	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	19.03. - 11.06.	11:00 - 12:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	55,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	10
Di	241603	Tennis	09.04. - 02.07.	09:00 - 10:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	174,00 €	Michael Goerke	12
Di	241604	Tennis	09.04. - 02.07.	10:00 - 11:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	174,00 €	Michael Goerke	12
Di	241605	Tennis	09.04. - 02.07.	11:00 - 12:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	174,00 €	Michael Goerke	12
Di	243103	Spinning®	09.04. - 25.06.	21:00 - 22:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	90,75 €	Reiner Lange	11
Di	243111	Spinning®	09.04. - 25.06.	20:00 - 21:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	90,75 €	Antje Scholl	11
Mi	241118	B.o.P. + Fitness Trampolin	10.01. - 26.06.	18:00 - 19:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	115,50 €	Sabine Arzberger	22
Mi	241119	Wassergymnastik	10.01. - 03.07.	17:00 - 17:45	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	166,80 €	Astrid Wagener	23
Mi	241120	Wassergymnastik	10.01. - 03.07.	17:45 - 18:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	166,80 €	Astrid Wagener	23
Mi	241121	Wassergymnastik	10.01. - 03.07.	19:30 - 20:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	166,80 €	Anne Ingensandt	23
Mi	241122	Wassergymnastik	10.01. - 03.07.	20:30 - 21:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	166,80 €	Anne Ingensandt	23
Mi	241123	Wirbelsäulengymnastik	10.01. - 26.06.	09:00 - 10:00	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH	104,50 €	Susanne Ammann	22

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mi	241124	Wirbelsäulengymnastik	10.01. - 26.06.	11:15 - 12:15	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH	104,50 €	Susanne Ammann	22
Mi	243117	T-Bo-Robix	10.01. - 26.06.	19:00 - 20:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	115,50 €	Christina Helfrich	22
Mi	243119	ZUMBA®	10.01. - 26.06.	18:00 - 19:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	137,50 €	Christina Helfrich	22
Mi	243120	Seniorentanz	10.01. - 20.03.	13:30 - 15:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	49,00 €	N. N.	11
Mi	243138	Yoga Fitness	10.01. - 26.06.	16:30 - 17:45	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	176,00 €	Eva Cassel	22
Mi	241135	SKS Schein (Sportküstenschifferschein) inkl. SBF "See"	07.02. - 28.08.	19:00 - 22:00	Haus des Sports; Südstr. 25, 45470 MH	598,00 €	Klaus Mielcarek	21
Mi	243121	Seniorentanz	10.04. - 26.06.	13:30 - 15:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	49,00 €	N. N.	11
Do	241125	Aquafitness	11.01. - 04.07.	20:30 - 21:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	159,50 €	Birgit Seeger	22
Do	241127	Konditionsgymn. u. Übungen zur Körper-Performance	11.01. - 27.06.	19:00 - 20:00	Turnhalle Mellinghofer Straße 56, 45473 MH	110,30 €	Ulrich Schmitz	21
Do	241128	P.P.B.	11.01. - 27.06.	18:00 - 19:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	110,30 €	Ute Naurath	21
Do	242102	Starker Rücken - starke Typen	11.01. - 27.06.	17:00 - 18:00	MRW Sporthalle; Wiesenstraße 36, 45473 MH	119,00 €	Chantal Turck	21
Do	243123	Wirbelsäulengymnastik	11.01. - 27.06.	09:30 - 10:30	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	110,25 €	Susanne Ammann	21
Do	243124	Wirbelsäulengymnastik	11.01. - 27.06.	10:30 - 11:30	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	110,25 €	Susanne Ammann	21
Do	243125	ZUMBA®	11.01. - 27.06.	18:00 - 19:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	131,30 €	Christina Helfrich	21
Do	243126	ZUMBA®	11.01. - 27.06.	20:00 - 21:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	131,30 €	Ulymar Garcia Nierhaus	21
Fr	241129	Tanze die Freude an der Bewegung - Ausdruckstanz	12.01. - 01.03.	19:00 - 20:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	42,00 €	Bianca Aurien	8
Fr	241132	Aquafitness	12.01. - 10.05.	18:00 - 19:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	132,00 €	Magdalena Kocks	16
Fr	241133	Aquafitness	12.01. - 10.05.	19:00 - 20:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	132,00 €	Magdalena Kocks	16
Fr	244203	Spinning®	12.01. - 22.03.	16:00 - 17:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	90,75 €	Antje Scholl	11
Fr	241130	Tanze die Freude an der Bewegung - Ausdruckstanz	15.03. - 17.05.	19:00 - 20:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	42,00 €	Bianca Aurien	8
Fr	244204	Spinning®	12.04. - 28.06.	16:00 - 17:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	82,50 €	Antje Scholl	10
Sa	241134	Aqua-Cycling	13.01. - 11.05.	11:00 - 12:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	140,00 €	Birgit Hartmann	16
Sa	241606	Tennis	13.01. - 23.03.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	169,00 €	Wolfgang Kricke	11
Sa	241607	Tennis	13.01. - 23.03.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	169,00 €	Wolfgang Kricke	11
Sa	241608	Tennis	13.01. - 23.03.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	169,00 €	Michael Goerke	11
Sa	241609	Tennis	13.01. - 23.03.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	169,00 €	Michael Goerke	11
Sa	241610	Tennis	13.01. - 23.03.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	169,00 €	Michael Goerke	11
Sa	241611	Tennis	13.01. - 23.03.	12:00 - 13:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	169,00 €	Michael Goerke	11
Sa	241136	Sportbootführerschein "Binnen" und "See", Kombi-Kurs	02.03. - 03.03.	09:00 - 16:00	Haus des Sports; Südstr. 25, 45470 MH	128,00 €	Klaus Mielcarek	16
Sa	241612	Tennis	13.04. - 06.07.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	198,00 €	Wolfgang Kricke	13
Sa	241613	Tennis	13.04. - 06.07.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	198,00 €	Wolfgang Kricke	13
Sa	241614	Tennis	13.04. - 06.07.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	198,00 €	Michael Goerke	13
Sa	241615	Tennis	13.04. - 06.07.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	198,00 €	Michael Goerke	13
Sa	241616	Tennis	13.04. - 06.07.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	198,00 €	Michael Goerke	13
Sa	241617	Tennis	13.04. - 06.07.	12:00 - 13:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	198,00 €	Michael Goerke	13

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