

Kurse in den Sommerferien								
Tag	Nr.	Titel	Datum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mo	263012	Body Workout	20.07. - 31.08.	18:30 - 19:30	Haus des Sports in MH, Gruppenraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	43,50 €	Birgit Seeger	7
Mo	263011	Jump around- Fitness rund ums Trampolin	20.07. - 31.08.	19:30 - 20:30	Haus des Sports in MH, Gruppenraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	42,00 €	Birgit Seeger	7
Di	263022	Attack your body	21.07. - 01.09.	17:30 - 18:30	Haus des Sports in MH, Gruppenraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	42,00 €	Sandra Westermann	6
Di	263014	Yang zu Yin zu Yoga Nidra	21.07. - 28.07.	19:30 - 21:00	Haus des Sports in MH, Gruppenraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	24,00 €	Eva Cassel	2
Di	263015	Yang zu Yin zu Yoga Nidra	25.08. - 01.09.	19:30 - 21:00	Haus des Sports in MH, Gruppenraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	24,00 €	Eva Cassel	2
Mi	263013	Wirbelsäulengymnastik	22.07. - 26.08.	09:15 - 10:15	Haus des Sports in MH, Gruppenraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	36,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	6
Mi	263010	Yoga Flexibility mit Qigong	22.07. - 05.08.	11:00 - 12:15	Haus des Sports in MH, Gruppenraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	27,75 €	Chantal Turck	3

Der besondere Aktivurlaub						
Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Ort	Gebühr	Kursleitung
Fr	261750	Aktivurlaub für die Familienbande	17.07. - 24.07.	Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 18 J. DZ 629 €, EZ 764 €; Kinder ab 3 J. - 17 J. DZ 499 €, EZ 664 €; Kinder unter 3 J. 0 €	Oda Jürgens
Fr	261751	Aktivurlaub für die Familienbande	24.07. - 31.07.	Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 18 J. DZ 629 €, EZ 764 €; Kinder ab 3 J. - 17 J. DZ 499 €, EZ 664 €; Kinder unter 3 J. 0 €	Oda Jürgens
Fr	261752	Aktivurlaub für die Familienbande	31.07. - 07.08.	Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 18 J. DZ 629 €, EZ 764 €; Kinder ab 3 J. - 17 J. DZ 499 €, EZ 664 €; Kinder unter 3 J. 0 €	Susen Travnicek
Fr	261753	Aktiv 50 Plus	17.07. - 24.07.	Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	DZ 699,00 €, EZ 864 €	Oda Jürgens
Fr	261754	Aktiv 50 Plus	24.07. - 31.07.	Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	DZ 699,00 €, EZ 864 €	Oda Jürgens
Fr	261755	Aktiv 50 Plus	31.07. - 07.08.	Sport- und Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	DZ 699,00 €, EZ 864 €	Susen Travnicek

Sportferiencamps							
Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung
Mo	267100	Sport - Ferien - Camp	27.07. - 31.07.	09:00 - 16:00	Blockhütte; Mintarder Strasse 39, 45481 MH	145,00 €; Geschwisterkind 120,00 €	Ulf Weber
Mo	267101	Sport - Ferien - Camp	17.08. - 21.08.	09:00 - 16:00	Blockhütte; Mintarder Strasse 39, 45481 MH	145,00 €; Geschwisterkind 120,00 €	Ulf Weber

Rehasportgruppen (Teilnahme mit ärztlicher Verordnung, Genehmigung der Krankenkasse und nach Aufklärungsgespräch bei uns)							
Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung
Mo	265011	Rehasportgruppe - Orthopädie Sitzgymnastik	06.07. - 21.12.	16:00 - 16:45	Haus des Sports MH, GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	0,00 € mit ärztlicher Verordnung (Teilnahme als Selbstzahler möglich, sprechen Sie uns an!)	Volker Roski
Mo	265012	Rehasportgruppe - Orthopädie	06.07. - 21.12.	17:30 - 18:15	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH		Volker Roski
Di	265013	Rehasportgruppe - Orthopädie	07.07. - 22.12.	12:00 - 12:45	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH		Susanne Ammann
Mi	265014	Rehasportgruppe - Orthopädie	01.07. - 16.12.	08:15 - 09:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH		Cornelia Hakert-Eßer
Mi	265015	Rehasportgruppe - Orthopädie	01.07. - 16.12.	19:00 - 19:45	Haus des Sports MH, GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH		Susanne Ammann
Do	265016	Rehasportgruppe - Orthopädie	02.07. - 17.12.	08:30 - 09:15	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH		Susanne Ammann
Fr	265017	Rehasportgruppe - Orthopädie	03.07. - 18.12.	09:00 - 09:45	Haus des Sports MH, GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH		Barbara Winnesberg
Fr	265018	Rehasportgruppe - Orthopädie	03.07. - 18.12.	10:00 - 10:45	Haus des Sports MH, GR 2; Südstr. 25a, 45470 MH		Barbara Winnesberg
Fr	265019	Rehasportgruppe - Orthopädie Damen Gruppe	03.07. - 18.12.	11:00 - 11:45	Haus des Sports MH, GR 2; Südstr. 25a, 45470 MH		Barbara Winnesberg

## Digital zum Sportbootführerschein!

Erlebe Freiheit auf dem Wasser – mit dem digitalen Sportbootführerschein des Sportbildungswerks Mülheim. Lerne flexibel, modern und praxisnah: Online-Theorie kombiniert mit persönlicher Betreuung. Ob Binnen oder See – starte jetzt deinen Kurs und mach dich bereit für dein nächstes Abenteuer auf dem Wasser!



## Bewegung erleben, Gesundheit stärken!

Die Außenstelle Mülheim des Sportbildungswerkes NRW bietet dir eine breite Auswahl an Sportkursen und Aktivitäten für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Unser qualifiziertes Trainerteam motiviert dich und unterstützt dich dabei, deine sportlichen Ziele zu erreichen.

Eurer SportBildungswerk-Team

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



## 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

☎ 0208 / 308 50 31

✉ [sportbildungswerk@msb-mh.de](mailto:sportbildungswerk@msb-mh.de)

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

### Geschäftszeiten

🕒 montags bis freitags  
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: Julian Piontek  
Bildnachweis: Eigenarchiv. istockphoto.com  
Mülheim an der Ruhr, Juni 2026

 **Sparkasse  
Mülheim an der Ruhr**



## SPASS AN BEWEGUNG

2. Halbjahr 2026  
[www.sportangebote-muelheim.de](http://www.sportangebote-muelheim.de)



Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mo	261204	Wassergymnastik	07.09. - 21.12.	15:30 - 16:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	126,00 €	Kirsten Thureau	14
Mo	261205	Wassergymnastik	07.09. - 21.12.	16:30 - 17:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	126,00 €	Kirsten Thureau	14
Mo	263204	Wirbelsäulengymnastik	07.09. - 14.12.	16:30 - 17:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	81,30 €	Lut Marie vom Dorf	13
Mo	261202	Body Workout	07.09. - 14.12.	18:30 - 19:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	81,30 €	Birgit Seeger	13
Mo	261201	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	07.09. - 07.12.	19:00 - 20:00	Haus des Sports MH, GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	80,40 €	Beate Guthoff	12
Mo	263201	Fitnessstraining zur Figurstraffung	07.09. - 14.12.	19:30 - 20:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	81,30 €	Birgit Seeger	13
Di	262600	Tennis	08.09. - 13.10.	09:00 - 10:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	88,20 €	Michael Goerke	6
Di	262603	Tennis	03.11. - 15.12.	09:00 - 10:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	102,90 €	Michael Goerke	7
Di	263227	Sicher, stabil und kraftvoll durchs Jahr	08.09. - 15.12.	09:00 - 10:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	81,30 €	Volker Roski	13
Di	262601	Tennis	08.09. - 13.10.	10:00 - 11:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	88,20 €	Michael Goerke	6
Di	262604	Tennis	03.11. - 15.12.	10:00 - 11:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	102,90 €	Michael Goerke	7
Di	263228	Sicher, stabil und Kraftvoll durchs Jahr	08.09. - 15.12.	10:00 - 11:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	81,30 €	Volker Roski	13
Di	262602	Tennis	08.09. - 13.10.	11:00 - 12:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	88,20 €	Michael Goerke	6
Di	262605	Tennis	03.11. - 15.12.	11:00 - 12:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	102,90 €	Michael Goerke	7
Di	263229	Sicher, stabil und Kraftvoll durchs Jahr	08.09. - 15.12.	11:00 - 12:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	81,30 €	Volker Roski	13
Di	264205	Fit Mix	08.09. - 15.12.	16:30 - 17:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	81,30 €	Axel Wiederhold	13
Di	263205	Attack your body	22.09. - 15.12.	17:30 - 18:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	68,80 €	Sandra Westermann	13
Di	261210	Jumping+B.o.P.	08.09. - 15.12.	18:30 - 19:30	Haus des Sports MH, GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	81,30 €	Birgit Seeger	13
Di	263206	Drums alive®	08.09. - 15.12.	18:45 - 19:45	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	81,30 €	Mona Schacky	13
Di	261212	B.o.P. + Fitness	08.09. - 15.12.	19:30 - 20:30	Haus des Sports MH, GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	81,30 €	Birgit Seeger	13
Di	261208	Aquarobic	08.09. - 15.12.	20:00 - 21:00	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	117,00 €	Andreas Wildoer	13
Di	263209	Spinning®	08.09. - 15.12.	20:00 - 21:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	117,00 €	Antje Scholl	13
Di	261209	Aquarobic	08.09. - 15.12.	21:00 - 22:00	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	117,00 €	Andreas Wildoer	13
Di	263202	Spinning®	08.09. - 15.12.	21:00 - 22:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	117,00 €	Reiner Lange	13
Mi	261223	Wirbelsäulengymnastik	02.09. - 16.12.	09:00 - 10:00	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH	94,50 €	Susanne Ammann	14
Mi	263137	Yoga Flexibility mit Qigong	09.09. - 09.12.	11:00 - 12:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	96,00 €	Chantal Turck	12
Mi	261224	Wirbelsäulengymnastik	02.09. - 16.12.	11:15 - 12:15	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH	94,50 €	Susanne Ammann	14
Mi	263238	Yoga Fitness	02.09. - 09.12.	16:30 - 17:45	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	120,25 €	Eva Cassel	13
Mi	261219	Wassergymnastik	02.09. - 16.12.	17:00 - 17:45	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	126,00 €	Astrid Wagener	14
Mi	261220	Wassergymnastik	02.09. - 16.12.	17:45 - 18:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	126,00 €	Astrid Wagener	14
Mi	261218	B.o.P.+Fitness	02.09. - 16.12.	18:00 - 19:00	Haus des Sports MH, GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	87,50 €	Sabine Arzberger	14
Mi	263219	ZUMBA®	02.09. - 09.12.	18:00 - 19:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	97,50 €	Christina Helfrich	13
Mi	263217	T-Bo-Robix	02.09. - 09.12.	19:00 - 20:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	87,75 €	Christina Helfrich	13
Mi	261221	Wassergymnastik	02.09. - 16.12.	19:30 - 20:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	126,00 €	Anne Ingensandt	14
Mi	261222	Wassergymnastik	02.09. - 16.12.	20:30 - 21:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	126,00 €	Anne Ingensandt	14

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Do	263223	Wirbelsäulengymnastik	03.09. - 17.12.	09:30 - 10:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	84,00 €	Susanne Ammann	14
Do	263224	Wirbelsäulengymnastik	03.09. - 17.12.	10:30 - 11:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	84,00 €	Susanne Ammann	14
Do	261237	Starker Rücken	03.09. - 17.12.	16:00 - 17:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	87,50 €	Chantal Turck	14
Do	261238	Starker Rücken	03.09. - 17.12.	17:00 - 18:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	87,50 €	Chantal Turck	14
Do	261228	Pilates	03.09. - 17.12.	18:00 - 19:00	Haus des Sports MH, GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	87,50 €	Ute Naurath	14
Do	263225	ZUMBA®	03.09. - 10.12.	18:00 - 19:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	97,50 €	Christina Helfrich	13
Do	261231	Aquafitness	10.09. - 17.12.	18:00 - 19:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	117,00 €	Magdalena Kocks	13
Do	261227	Konditionsgymn. u. Übungen zur Körper-Performance	03.09. - 17.12.	19:00 - 20:00	Turnhalle Mellinghofer Straße 56; 45473 MH	87,50 €	Ulrich Schmitz	14
Do	261230	Aquafitness	10.09. - 17.12.	19:00 - 20:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	117,00 €	Magdalena Kocks	14
Do	263226	Salsation®	03.09. - 10.12.	20:00 - 21:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	97,50 €	Ulymar Garcia Nierhaus	13
Do	261225	Aquafitness	03.09. - 17.12.	20:30 - 21:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	126,00 €	Birgit Seeger	14
Fr	263239	Yoga Fitness	04.09. - 11.12.	08:00 - 09:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	107,25 €	Eva Cassel	13
Fr	264203	Spinning®	04.09. - 11.12.	16:30 - 17:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	117,00 €	Markus Bohnes	13
Fr	261229	Tanze die Freude an der Bewegung - Ausdruckstanz	04.09. - 04.09.	18:00 - 19:30	Haus des Sports MH, GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	31,50 €	Beate Schaffland	6
Fr	261232	Aquafitness	11.09. - 18.12.	18:00 - 19:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	108,00 €	Magdalena Kocks	12
Fr	261233	Aquafitness	11.09. - 18.12.	19:00 - 20:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	108,00 €	Magdalena Kocks	13
Sa	262613	Tennis	05.09. - 17.09.	08:00 - 09:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	88,20 €	Jasper Tiberius Spitzer	6
Sa	262621	Tennis	07.11. - 19.12.	08:00 - 09:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	102,90 €	Jasper Tiberius Spitzer	7
Sa	262608	Tennis	05.09. - 17.09.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	88,20 €	Michael Goerke	6
Sa	262614	Tennis	05.09. - 17.09.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	88,20 €	Jasper Tiberius Spitzer	6
Sa	262617	Tennis	07.11. - 19.12.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	102,90 €	Michael Goerke	7
Sa	262622	Tennis	07.11. - 19.12.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	102,90 €	Jasper Tiberius Spitzer	7
Sa	261236	Sportbootführerschein "Binnen" u. "See", Komb.-Kurs	19.09. - 20.09.	09:00 - 16:00	Haus des Sports MH; Südstr. 25, 45470 MH	189,00 €	Klaus Mielcarek	16
Sa	262609	Tennis	05.09. - 17.09.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	88,20 €	Michael Goerke	6
Sa	262615	Tennis	05.09. - 17.09.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	88,20 €	Jasper Tiberius Spitzer	6
Sa	262618	Tennis	07.11. - 19.12.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	102,90 €	Michael Goerke	7
Sa	262623	Tennis	07.11. - 19.12.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	102,90 €	Jasper Tiberius Spitzer	7
Sa	261234	Aqua-Cycling	05.09. - 19.12.	10:30 - 11:15	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	114,00 €	Birgit Hartmann	12
Sa	262610	Tennis	05.09. - 17.09.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	88,20 €	Michael Goerke	6
Sa	262616	Tennis	05.09. - 17.09.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	88,20 €	Jasper Tiberius Spitzer	6
Sa	262619	Tennis	07.11. - 19.12.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	102,90 €	Michael Goerke	7
Sa	262624	Tennis	07.11. - 19.12.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	102,90 €	Jasper Tiberius Spitzer	7
Sa	261235	Aqua-Cycling	05.09. - 19.12.	11:15 - 12:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	114,00 €	Birgit Hartmann	12
Sa	262611	Tennis	05.09. - 17.09.	12:00 - 13:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	88,20 €	Michael Goerke	6
Sa	262620	Tennis	07.11. - 19.12.	12:00 - 13:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	102,90 €	Michael Goerke	7

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.