



## *Nix für mich dabei - oder?*



Sportangebote 1. Halbjahr 2020

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



**SPORTBILDUNGSWERK**  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### **Außenstelle Mülheimer Sportbund**

#### **Geschäftsstelle**

Haus des Sports

Südstraße 25 | 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0208 / 308 50 31

Fax: 0208 / 308 50 50

sportbildungswerk@msb-mh.de

www.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

#### **Ihr Bildungswerk-Team**

Dr. Eva Selic

Jörg Aling

Cornelia Josten

Claudia Stemmer

Mirja Zöller

Prävention.....	4
Gesundheit in Beruf und Alltag.....	5
Sportkurse von A - Z .....	8
Reha-Sport.....	25
FerienFun für Kinder.....	27
Aktivurlaub.....	28
Qualifizierung im Sport.....	30
Breitensport in Vereinen.....	32
Informationen zum Bildungswerk.....	54
Anmeldung.....	56

## Impressum

- Herausgeber:** SportBildungswerk des  
Landessportbundes NRW e. V.  
Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg  
Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang,  
Martin Wonik  
Telefon: 0203-7381 769  
Fax: 0203-7381 3769  
E-Mail: bildungswerk@blsb-nrw.de  
VR 1919 Amtsgericht Duisburg  
Ust-IdNr: DE813879655
- Redaktion:** Jörg Aling
- Auflage:** 3.500 Exemplare
- Bildnachweis:** Bilddatenbank LSB NRW (S. 20, 26, 31, 33,  
43, 47, 48), fotolia (S. 2), Eigenarchiv und  
Bilddatenbank SportBildungswerk (alle  
anderen)

Mülheim an der Ruhr, Oktober 2019

Anmeldebeginn: 04.11.2019

## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining § 2



© Eine gezielte Gymnastik, die die Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule unterstützt und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur einschließt. Wer im Berufsalltag überwiegend im Sitzen oder Stehen tätig ist, für den wird hier ein spezielles Bewegungsprogramm angeboten, welches die entsprechenden

Belastungen am Arbeitsplatz ausgleicht und ihnen entgegen wirkt. Die Kurse ersetzen keine medizinische Maßnahme, sofern dieses ärztlicherseits erforderlich sein sollte.

Die im Folgenden unter den Kurs-Nummern 201100/01 und 203100 bis 203105 veröffentlichten Veranstaltungen sind mit dem Gütesiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ versehen und mit einem **P** gekennzeichnet. Bei den mit diesem Siegel versehenen Kursen haben Sie bei nachgewiesener 80%-iger Teilnahme die Möglichkeit auf eine Kostenunterstützung bzw. Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Kasse schon vor Kursbeginn auf eine mögliche Erstattung und deren Höhe anzusprechen.

### Haus des Sports, Gymnastikraum 1

201100 **P** Montag | 13.01. - 23.03. | 19:30-20:30 Uhr

10 x | 47,50 € | Leitung: Beate Guthoff

201101 **P** Montag | 20.04. - 22.06. | 19:30-20:30 Uhr

9 x | 42,75 € | Leitung: Beate Guthoff

### Südstraße 23, Haus des Sports, Gymnastikraum 2

203100 **P** Dienstag | 14.01. - 17.03. | 9:00 - 10:00 Uhr

10 x | 47,50 € | Leitung: Cornelia Hakert-Eßer

203101 **P** Dienstag | 14.01. - 17.03. | 10:00 - 11:00 Uhr

10 x | 47,50 € | Leitung: Cornelia Hakert-Eßer

### Die Gretchenfrage: Ist Sport und Bewegung nur gut, wenn ich mir mein Geld wiederholen kann?

Natürlich nicht! Sie selbst werden in unseren Gesundheitskursen schnell merken, wie gut Ihnen das ein- oder zweimalige Sporttreiben pro Woche tut. Körperlich und generell im Wohlbefinden.

Wir können Ihnen nur das bestmögliche Kursangebot machen: kompetent und mit aktuellen Kursinhalten. So sollte sich bei Ihrer Entscheidung für einen Kurs die Frage, ob er von Ihrer Krankenkasse übernommen wird, eigentlich gar nicht stellen.

Er dient auf jeden Fall Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit.



- 203102 **P** Dienstag | 14.01. - 17.03. | 11:00 - 12:00 Uhr  
10 x | 47,50 € | Leitung: Cornelia Hakert-Eßer
- 203103 **P** Dienstag | 21.04. - 23.06. | 9:00 - 10:00 Uhr  
9 x | 42,75 € | Leitung: Cornelia Hakert-Eßer
- 203104 **P** Dienstag | 21.04. - 23.06. | 10:00 - 11:00 Uhr  
09 x | 42,75 € | Leitung: Cornelia Hakert-Eßer
- 203105 **P** Dienstag | 21.04. - 23.06. | 11:00 - 12:00 Uhr  
9 x | 42,75 € | Leitung: Cornelia Hakert-Eßer

## Wirbelsäulengymnastik § 2

### Südstraße 23, Haus des Sports, Gymnastikraum 2

- 203106 Montag | 13.01. - 15.06. | 16:30 - 17:30 Uhr  
19 x | 80,75 € | Leitung: Lut vom Dorf
- 203107 Donnerstag | 16.01. - 18.06. | 9:30 - 10:30 Uhr  
19 x | 80,75 € | Leitung: Susanne Ammann
- 203108 Donnerstag | 16.01. - 18.06. | 10:30 - 11:30 Uhr  
19 x | 80,75 € | Leitung: Sabine Pflieger

### Haus des Sports, Gymnastikraum 1

- 201102 Dienstag | 14.01. - 16.06. | 16:00 - 17:00 Uhr  
20 x | 85 € | Leitung: Sabine Pflieger

### Studio 1912 in Saarn, Mintarder Straße 82

- 201103 Mittwoch | 15.01. - 17.06. | 9:00 - 10:00 Uhr  
21 x | 89,25 € | Leitung: Susanne Ammann

**Wassergymnastik (inkl. Badgebühren) § 2**

Wassergymnastik ist eine Ganzkörpergymnastik für Männer und Frauen. Sie hat zum Ziel, verlorengegangene Beweglichkeit wieder zu erlangen, zu erhalten und zu verbessern. Wie die Wirbelsäulengymnastik und Rückenschulung vermittelt diese Wassergymnastik den Teilnehmer/-innen gezielte Übungen, welche die durch einseitige Belastungen am Arbeitsplatz entstehenden Probleme ausgleichen. Die besonders gelenkschonende Wirkung des Wassers kommt dabei nicht nur dem von Übergewicht betroffenen Personenkreis zugute. Die Kursdauer umfasst auch die für das Umkleiden erforderliche Zeit.

**Hallenbad Rembergstraße, Rembergschule**

201104 Montag | 13.01. - 22.06. | 15:30 - 16:30 Uhr

20 x | 120 € | Leitung: Kirsten Thureau

201105 Montag | 13.01. - 22.06. | 16:30 - 17:30 Uhr

20 x | 120 € | Leitung: Kirsten Thureau

**Wohnstift Uhlenhorst, Broicher Waldweg 95 (nur für Frauen)**

205104 Montag | 13.01. - 22.06. | 16:15 - 17:00 Uhr

20x | 140 € | Leitung: Annette Buro

201106 Dienstag | 07.01. - 23.06. | 09:00 - 09:45 Uhr

22 x | 154 € | Leitung: N.N.

201107 Dienstag | 07.01. - 23.06. | 10:00 - 10:45 Uhr

22 x | 154 € | Leitung: N.N.

201108 Dienstag | 07.01. - 23.06. | 18:15 - 19:00 Uhr

22 x | 154 € | Leitung: Julia Ploner

201109 Dienstag | 07.01. - 23.06. | 19:15 - 20:00 Uhr

22 x | 154 € | Leitung: Julia Ploner

**Hallenbad Rembergstraße, Rembergschule**

201110 Mittwoch | 08.01. - 24.06. | 17:00 - 17:45 Uhr

23 x | 138 € | Leitung: Astrid Wagener

201111 Mittwoch | 08.01. - 24.06. | 17:45 - 18:30 Uhr

23 x | 138 € | Leitung: Astrid Wagener

201112 Mittwoch | 08.01. - 24.06. | 19:30 - 20:30 Uhr

23 x | 138 € | Leitung: Anne Ingensandt

201113 Mittwoch | 08.01. - 24.06. | 20:30 - 21:30 Uhr

23 x | 138 € | Leitung: Anne Ingensandt

**Wassergymnastik für Seniorinnen § 3****Wohnstift Uhlenhorst, Broicher Waldweg 95**

201114 Dienstag | 07.01. - 23.06. | 11:00 - 11:45 Uhr

22 x | 154 € | Leitung: Birgit Seeger



## Aquarobic (inkl. Badgebühren) § 4

**Hallenbad Rembergstraße, Rembergschule**

201115 Dienstag | 07.01. - 23.06. | 20:00 - 20:45 Uhr

22 x | 132 € | Leitung: Thomas Schnittka

201116 Dienstag | 07.01. - 23.06. | 20:45 - 21:30 Uhr

22 x | 132 € | Leitung: Thomas Schnittka

## Aquafitness (inkl. Badgebühren) § 4

**Nordbad, Boverstraße 150**

Dieser Frühsport-Mix erlaubt den fließenden Ein- und Ausstieg aus dem 90-minütigem Programm entsprechend Ihres persönlichen Terminkalenders. Übungen auch im Tiefwasser.

201117 Donnerstag | 09.01. - 25.06. | 6:30 - 8:00 Uhr

21 x | 126 € | Leitung: N.N.

**Hallenbad Rembergstraße, Rembergschule**

201118 Donnerstag | 09.01. - 25.06. | 20:30-21:30 Uhr

21 x | 126 € | Leitung: Birgit Seeger

**Friedrich Wennmann Bad, Yorkstr. 2**

201119 Freitag | 10.01 - 08.05. | 18:00 - 19:00 Uhr

15 x | 105 € | Leitung: Magdalena Kocks

201120 Freitag | 10.01. - 08.05. | 19:00-20:00 Uhr

15 x | 105 € | Leitung: Magdalena Kocks

## Aqua-Cycling (inkl. Badgebühren) § 7

Mit den Beinen gegen unerwartete Widerstände fahren ist höchst effektiv und der Kalorienkiller schlechthin. Mit dem speziellen Aqua-Cycling-Fitnessgerät wird ein Herzkreislauf-Training möglich, das die besonderen und positiven Eigenschaften des Wassers nutzt. Die Strömungswirkung wirkt wie eine Massage für die Muskulatur und das Lymphsystem. Man fühlt sich aufgrund des Auftriebs wie schwebend und arbeitet trotzdem intensiv für seine Figur.

**Friedrich-Wennmann-Bad, Yorkstr. 2**

201121 Samstag | 11.01. - 09.05. | 11:00 - 12:00 Uhr

15 x | 120€ | Birgit Hartmann

## Pole – Akrobatik an der Stange

Eine ganz besondere Form von Fitnessstraining und neu beim SportBildungswerk – Pole Dance. Die anspruchsvolle Mischung aus Akrobatik, Kraft, Ausdauer und Körperbeherrschung machen das Training an der Stange so einzigartig und effektiv.

Ursprünglich aus Amerika und Australien stammend und mit einem eher verruchten Image versehen, ist es inzwischen eine trendige Sportart, die mitten in der Gesellschaft angekommen ist und viele Fans begeistert.

Dabei ist Pole Dance für alle geeignet, die Kraft aufbauen möchten, beweglicher werden wollen und Lust auf tänzerische Akrobatik haben. Egal welches Alter, es gibt Tricks für jeden Körper mit seinen Besonderheiten. Insgesamt bietet Pole Dance ein facettenreiches Training an und mit der Stange, das durchaus auch anstrengend sein kann. Viele Muskelgruppen werden parallel beansprucht, was für ein umfassendes Ganzkörper-Workout charakteristisch ist. Nebenbei verbessert sich das Gefühl für den eigenen Körper und man gewinnt Selbstbewusstsein.

Hierbei ist für jede Teilnehmerin eine Stange eingeplant, was das Training besonders effektiv macht. Bitte in kurzen Hosen, T-shirt und Socken teilnehmen.

Alle Kurse finden im Haus des Sports, MH, Südstr. 23, GR2 statt.





## Pole – StartUp Workshop zur Orientierung

Die Kursgebühr wird bei Buchung eines Folgekurses angerechnet.

- 203109 Samstag | 18.01. | 11:00 - 12:30 Uhr  
15 € | Leitung: Alexandra Grüter/Annika Hanhardt
- 203110 Samstag | 18.04. | 11:00 - 12:30 Uhr  
15 € | Leitung: Alexandra Grüter/Annika Hanhardt

## Pole – Level 1 – Einsteiger

- 203112 Samstag | 25.01. - 28.03. | 10:30 - 11:30 Uhr  
10 x | 120 € | Leitung: Alexandra Grüter/  
Annika Hanhardt
- 203114 Samstag | 25.04. - 20.06. | 10:30 - 11:30 Uhr  
8 x | 96 € | Leitung: Alexandra Grüter/Annika  
Hanhardt

## Pole – Level 2 - Aufbaukurs

- 203115 Samstag | 25.01. - 28.03. | 09:30 - 10:30 Uhr  
10 x | 120 € | Leitung: Alexandra Grüter/Annika  
Hanhardt
- 203116 Samstag | 25.04. - 20.06. | 09:30 - 10:30 Uhr  
8 x | 96 € | Leitung: Alexandra Grüter/Annika  
Hanhardt



## Attack your body § 4

... ist ein Herzkreislauf-Training. Zu motivierender Musik werden einfache Bewegungsabläufe (High Impact) durchgeführt, die Sie ins Schwitzen bringen und Fettpölsterchen wegschmelzen lassen.

**Südstraße 23, Haus des Sports, Gymnastikraum 2**

203117 Dienstag | 14.01. - 16.06. | 17:30 - 18:30 Uhr  
20 x | 85 € | Leitung: Sandra Westermann

## B.o.P. - fits § 4

Bauch oder Po - Fitness sowieso. Das neue Konzept für Ihren Körper. Das Ergebnis aus den Erfahrungen jahrelanger Kursarbeit. Die optimale Zusammenstellung für Gesundheit und Figur. Eine Erweiterung der Bauch-, Beine-, Po-Kurse.

**Haus des Sports, Gymnastikraum 1**

201122 Dienstag | 14.01. - 16.06. | 18:30 - 19:30 Uhr  
20 x | 85 € | Leitung: Birgit Seeger

201123 Dienstag | 14.01. - 16.06. | 19:30 - 20:30 Uhr  
20 x | 85 € | Leitung: Birgit Seeger

201124 Mittwoch | 15.01. - 17.06. | 18:00 - 19:00 Uhr  
21 x | 89,25 € | Leitung: Sabine Arzberger

201125 Donnerstag | 16.01. - 18.06. | 9:00 - 10:00 Uhr  
19 x | 80,75 € | Leitung: Sabine Pflieger

## B.o.P. - fits and more § 4

Gezieltes Herz-Kreislauftraining mit anschließender Muskelkräftigung.

**Südstraße 23, Haus des Sports, Gymnastikraum 2**

203118 Montag | 13.01. - 15.06. | 18:30 - 19:30 Uhr  
19 x | 80,75 € | Leitung: Birgit Hartmann

203119 Montag | 13.01. - 15.06. | 19:30 - 20:30 Uhr  
19 x | 80,75 € | Leitung: Birgit Hartmann

## P. P. B. § 7

Pilates-PowerYoga-Body & Mind. Dieser Kurs beinhaltet drei Bewegungsformen, die auf sanfte, aber effektive Weise den Körper und Geist trainieren.

**Haus des Sports, Gymnastikraum 1**

201126    Donnerstag | 16.01. - 18.06. | 18:00 - 19:00 Uhr  
19 x | 80,75 € | Leitung: Ute Naurath

## Drums Alive® § 4

Drums Alive® ist der neue Sport-Trend. Nicht nur gut für die Fitness, sondern auch noch gute Laune und Spaßvermittler! Rhythmisches Trommeln mit dynamischen Bewegungen zu pulsierender Musik - Drums Alive® ist die perfekte Gelegenheit zur Fitnessverbesserung und gleichzeitigem Stressabbau. Sowohl Jung als auch Alt werden bei diesen Klängen dem Trommeln nicht widerstehen können!

**Südstraße 23, Haus des Sports, Gymnastikraum 2**

203120    Dienstag | 14.01. - 16.06. | 18:45 - 19:45 Uhr  
20 x | 85 € | Leitung: Mona Schacky

## Flexi – Training

Dieser Flexibility-Kurs gibt einen ersten Einblick in die Welt des Stretching. Wir arbeiten gemeinsam daran, dass der Rücken- und Schulterbereich flexibler werden und bereiten Hüfte und Beine auf den Frauen- und Männerpagat vor. Der Kurs ist grundsätzlich für alle Altersgruppen und Körperformen geeignet. Besonders die Teilnehmerinnen der Pole Dance Kurse profitieren von dieser Art des Dehnens.



201132    Mittwoch | 15.01. - 01.04. | 19:00 - 20:00 Uhr  
12x | 60 € | Leitung: Alexandra Grüter



## Faszien - Fitness für unser geheimes Organ § 2

Faszien halten unseren Körper im Innersten zusammen. Das kollagene Bindegewebsnetzwerk verbindet und umhüllt Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Außerdem enthält die höchstens drei Millimeter dicke Schicht auch Nervenenden, die Informationen wie Schmerz übermitteln.

Wenn Menschen die Faszien falsch oder zu viel belasten oder sich zu wenig bewegen, können sie sich verdrehen oder verkleben.

Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Beweglichkeit.

Genau hier setzt nun der Fitnesstrend Faszientraining an. Spezielle Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen. Einerseits gehören dazu unterschiedliche Abläufe, die den Körper mit Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen beweglich machen.

Andererseits ist eine zylinderförmige Schaumstoffrolle Hauptakteur der Faszienfitness. Sie massiert Beine, Rücken oder Fußsohlen tief unter der Haut.

### Haus des Sports, Gymnastikraum 1

201128      Freitag | 17.01. - 19.06. | 17:30 - 18:30 Uhr

20 x | 85 € | Leitung: Eva Gleba



### Fitness-Potpourri § 4

Eine bunte Mischung verschiedener Fittesselemente zur Straffung der „Problemzonen“.

**Haus des Sports, Gymnastikraum 1**

201130 Montag | 13.01. - 15.06. | 18:45 - 19:30 Uhr  
19 x | 80,75 € | Leitung: Christel Weißhoff

### Fit forever § 13

Moderates Fitnesstraining im Wohlfühlbereich. Kräftigung der Stützmuskulatur und Förderung der Ausdauer. Für Mädchen und Frauen.

**Haus des Sports 25a, Gymnastikraum 1**

201131 Montag | 13.01. - 15.06. | 18:00 - 18.45 Uhr  
19 x | 80,75 € | Leitung: Christel Weißhoff

### Fit über Fünfzig mit dem Fit-Ball § 3

Schonend den Körper aktivieren mit einem altersentsprechenden Übungsprogramm.

**Südstraße 23, Haus des Sports, Gymnastikraum 2**

203121 Montag | 13.01. - 15.06. | 9:30 - 10:30 Uhr  
19 x | 80,75 € | Leitung: Christel Weißhoff



## Tanze die Freude an der Bewegung - Ausdruckstanz



In diesem Kurs geht es darum Gefühle wahrzunehmen und Bewegung auszudrücken. In Achtsamkeit den eigenen Körperimpulsen zu folgen, unterstützt die Verbesserung der elbstwahrnehmung. Durch das Tanzen zu unterschiedlichen Rhythmen der Welt gelingt es, den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Im Kontakt mit anderen wird Neues ausprobiert und ein einfache Schrittfolgen spielerisch entwickelt.

### Haus des Sports 25a, Gymnastikraum 1

201133 Freitag | 17.01. - 03.04. | 19:00 - 20:30 Uhr  
12 x | 76,80 € | Leitung: Elke Neuenhaus

### Haus des Sports 25a, Gymnastikraum 1

201134 Freitag 24.04. - 19.06. | 19:00 - 20:30 Uhr  
8 x | 51,20 € | Leitung: Elke Neuenhaus

## Kra-Bic § 4

Kombinationen von Muskel(Kraft)Training und Aerobic

### Haus des Sports 25a, Gymnastikraum 1

201135 Freitag | 17.01. - 19.06. | 16:30 - 17:30 Uhr  
20 x | 85 € | Leitung: Iris Zimmermann

## Konditionsgymnastik und Übungen zur Körper-Performance § 4

### Turnhalle Mellinghofer Straße 56

201136    Donnerstag | 16.01. - 18.06. | 19:00 - 20:00 Uhr  
19 x | 80,75 € | Leitung: Ulrich Schmitz

## Full Body Pump § 9



Dieses äußerst effektive Kräftigungsprogramm ist eine Mischung aus Aerobic, Fatburning und Kräftigung. Ob mit oder ohne Kleingeräte, ob Anfänger oder Profi - mit Perfect Body Toning erreicht jeder sein Ziel. Vom Warm up bis zum Stretch ein individuelles Power-Programm.

### Südstraße 23, Haus des Sports, Gymnastikraum 2

203122    Mittwoch | 15.01. - 17.06. | 18:00 - 19:00 Uhr  
21 x | 89,25 € | Leitung: Iris Zimmermann

## Pilates § 7

Gymnastische Übungen zur Steigerung des Wohlbefindens! Pilates ist gekennzeichnet durch sanfte, fließende Dehn- und Widerstandsübungen. Langsam, bei richtiger Atmung konzentriert und kontrolliert durchgeführt, fördert Pilates altersunabhängig die Harmonisierung von Körper und Geist.

### Südstraße 23, Haus des Sports, Gymnastikraum 2

203123    Montag | 13.01. - 15.06. | 8:30 - 9:30 Uhr  
19 x | 80,75 € | Leitung: Andrea Hoche





## Infoabend - Segeln

Der Informationsabend zu unseren Veranstaltungen im Bereich Segeln/Führerschein findet am 28.01.2020 um 19:00 Uhr im Haus des Sports, Südstraße 25 statt. Unsere Kursleitungen informieren über die einzelnen Kurse und die jeweiligen Bestimmungen. Anmeldungen können auch noch im Anschluss daran vorgenommen werden; sie bedürfen der Schriftform. Zudem sind sie nur unter Erteilung einer Einzugsermächtigung möglich. Wir bitten dafür um Verständnis.

Auskünfte erteilt Klaus Mielcarek unter Tel.: 01 72 / 2 60 13 62.

## Sportbootführerschein „Binnen“ und „See“ § 4

Die amtlichen Sportbootführerscheine „Binnen“ und „See“ sind vom Gesetzgeber für das Befahren der Binnen- bzw. Seeschiffahrtsstraßen mit Sportbooten über 15 PS Motorisierung vorgeschrieben (Ausnahme auf dem Rhein).

Diese Veranstaltung bereitet auf die praktische und theoretische Prüfung in Form eines Wochenend-Intensivkurses vor. Es besteht die Möglichkeit, diese beiden Führerscheine einzeln oder gemeinsam zu erwerben. Die Prüfungen in Theorie und Praxis können im Anschluss an den Kurs in Absprache mit der Kursleitung ebenfalls am Wochenende in Duisburg abgelegt werden.

Zusätzliche Kosten entstehen für Lehrmaterialien/Atteste/ Prüfungsgebühren.

### Haus des Sports, Südstraße 25a

#### „Binnen“ und „See“

201137 Samstag | 01.02. | 09:00 - 16:00 Uhr und

Sonntag | 02.02. | 09:00 - 16:00 Uhr

98 € | Leitung: Klaus Mielcarek



Alternativ können auch die ersten 7 Abende am Kurs SKS inkl SBF „See“ teilgenommen werden s.u.  
Einzelheiten bitte mit dem Dozenten abstimmen.

## SKS Schein (Sportküstenschifferschein) inkl. SBF „See“ § 4

Der Kurs dient der Vorbereitung auf die theoretische und praktische Prüfung des amtlichen SKS Scheins. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs sind Segelgrundkenntnisse. Wenn diese nicht vorhanden sind besteht die Möglichkeit, in Absprache mit dem Dozenten an einigen Tagen die Praxis des Jollensegelns kennenzulernen. Hierdurch entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von ca. 100,- €. Der Kurs befasst sich an 15 Abenden ausführlich mit den Themen Navigation, Gezeiten und Strömungskunde, Wetterkunde, gesetzl. Grundlagen sowie Seemannschaft. Etwa zur Mitte des Kurses wird die Prüfung für den SBF „SEE“ abgelegt. Die praktische Ausbildung findet nach Terminabsprache im Laufe des Jahres 2020 auf modernen Hochseejachten auf dem Ijsselmeer und der Nordsee statt. Am Ende des Törns wird die praktische Prüfung für den SKS-Schein vor einer Prüfungskommission des DSV abgelegt. Der Kurs endet mit der SKS Theorieprüfung. D.h., Sie erwerben in diesem Kurs den SKS-Schein und den SBF „SEE“. Zusätzliche Kosten entstehen durch Prüfungsgebühr und Unterrichtsmaterial. Bitte am Infoabend teilnehmen (siehe S. 16)!

### **Haus des Sports, Südstraße 25a**

201138 ab Mittwoch | 05.02. | 19:00 Uhr | 549 €

(inkl. 1 Woche SKS-Törn) | Leitung: Klaus Mielcarek



## AGIL - Aktive Gymnastik in der Lebensmitte § 4

Beweglich bleiben und mit Cardio-, Kraft- und Konditionstraining fit halten und verbessern? In Jedem Alter? Auch mal an die Grenzen gehen? Vielseitig herausgefordert werden und einiges ausprobieren? Ein abwechslungsreiches Programm auch mit Elementen der Skigymnastik.

### **Südstraße 23, Haus des Sports, Gymnastikraum 2**

203124    Donnerstag | 16.01. - 18.06. | 19:00 - 20:00 Uhr  
19 x | 80,75 € | Leitung: Klaudia Oesterwind

## Das original Spinning Programm § 9

Individuelles, ganzheitliches Trainingskonzept auf einem stationären Spinning-Bike. Durch das Zusammenspiel aus Ausdauer, Kraft, Technik, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert man gelenkschonend und gesund, steigert die Kondition und fördert den Fettabbau. Spinning begeistert, motiviert, reißt mit!

Haus des Sports, Südstraße 23, Gymnastikraum 2

203125    Dienstag | 14.01. - 31.03. | 20:00 - 21:00 Uhr  
12 x | 90 € | Leitung: Antje Scholl

203126    Dienstag | 14.01. - 31.03. | 21:00 - 22:00 Uhr  
12 x | 90 € | Leitung: Reiner Lange

203127    Donnerstag | 16.01. - 02.04. | 16:00 - 17:00 Uhr  
12 x | 90 € | Leitung: Dirk Kirchberg

203128    Dienstag | 21.04. - 16.06. | 20:00 - 21:00 Uhr  
8 x | 60 € | Leitung: Antje Scholl

203129    Dienstag | 21.04. - 16.06. | 21:00 - 22:00 Uhr  
8 x | 60 € | Leitung: Reiner Lange

203130    Donnerstag | 23.04. - 18.06. | 16:00 - 17:00 Uhr  
7 x | 52,50 € | Leitung: Dirk Kirchberg



## Step-Aerobic § 4

... immer wieder hinauf auf die „Stufe“!

Von diesem Workout profitiert Ihr ganzer Körper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainieren Sie Ihre Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die Arme werden bei dieser Form der Aerobic trainiert. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen Ihre Gelenke und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System.

**Südstraße 23, Haus des Sports, Gymnastikraum 2**

203131      Mittwoch | 15.01. - 17.06. | 20:00 - 21:00 Uhr  
21 x | 89,25 € | Leitung: Karla Janssen

## T-Bo-Robix § 4

Ein Ausdauer förderndes Herzkreislauftraining mit sehr hoher Fettverbrennung. Elemente des Asiatischen Kampfsports und die des Boxens werden in einfacher Form miteinander verbunden. Straffung der Muskulatur durch eingefügte Kraffelemente. Für Männer und Frauen, keine Aerobic-Vorkenntnisse erforderlich.

**Südstraße 23, Haus des Sports, Gymnastikraum 2**

203132      Mittwoch | 15.01. - 17.06. | 19:00 - 20:00 Uhr  
21 x | 89,25 € | Leitung: Tina Helfrich



## Walking plus § 4

Willi Wülbeck, Exchampion über 800m in der Leichtathletik, geht Walken und das in einer besonderen Variante. „Walking plus“ kombiniert den Klassiker mit Konditionstraining und gymnastischen Übungen. Dabei werden die quasi am Wegesrand auftauchenden Gegenstände wie Geländer, Treppen usw. als Übungsgelegenheiten genutzt - so entstand „Walking plus“!

**Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Ringlokschuppen**

201139 Montag | 13.01. - 15.06. | 16:00 - 17:00 Uhr

19 x | 80,75 € | Leitung: Willi Wülbeck

## ZUMBA § 4

Ditch the workout, join the party! ZUMBA ist der spanische, umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“. Dieses Workout basiert auf dem Prinzip „Fun and easy to do“. Für ZUMBA muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen Rhythmen wirken sehr motivierend.

**Südstraße 23, Haus des Sports, Gymnastikraum 2**

203133 Donnerstag | 16.01. - 18.06. | 18:00 - 19:00 Uhr

19 x | 104,50 € | Leitung: Tina Helfrich

203134 Donnerstag | 16.01. - 18.06. | 20:00 - 21:00 Uhr

19 x | 104,50 € | Leitung: Ulyma Garcia Nierhaus

203135 Freitag | 17.01. - 19.06. | 17:45 - 18:45 Uhr

20 x | 110 € | Leitung: Tina Helfrich





Alle Kurse finden in der Halle statt. Der Sport-Treff befindet sich an der Hardenbergstraße 71, das Tennis Center Moraing in der Oberheidstraße 31-35. Bei entsprechender Witterung und nach Absprache kann beim Tennis Center Moraing auch draußen auf Asche gespielt werden. Tennisbälle werden gestellt und Testschläger zur Verfügung gestellt.

Für TeilnehmerInnen an unseren Tenniskursen gelten folgende, weitere Zusatzleistungen:

Im Sport-Treff ist die **Saunanutzung** im Anschluss an die Kursstunde **kostenfrei**. Im Tennis Center Moraing können Sie in den **Ferien** auf den gebuchten Plätzen weiter **spielen** und üben.



.. und das erwartet Sie in den unterschiedlichen Tenniskursen des Bildungswerkes des MSB:

#### **Anfänger I:**

Gewöhnungsübungen, Einführung von Vor- und Rückhand, **Vorübungen zum Aufschlag**, **Voraussetzung: keine (max. 5 Teiln.)**

#### **Anfänger II:**

Wiederholen und Festigen von AI, Einführung Aufschlag, **Voraussetzung: mind. 5 Ballwechsel im Kleinfeld (T-Linie) (max. 5 Teiln.)**

#### **Anfänger III:**

Wiederholen und Festigen von AII, Einführung Flugball, **Voraussetzung: mehrere Ballwechsel im normalen Spielfeld (max. 4 Teiln.)**

#### **Fortgeschrittene:**

Verbesserung der Spielfähigkeit mit Schwerpunkt Bewegungskorrektur (Technik), **Voraussetzung: Spielen eines kompletten Ballwechsels (max. 4 Teiln.)**

**Tennis Center Moraing****Anfänger I:**

201600 Dienstag | 14.01. - 31.03. | 9:00 - 10:00 Uhr  
12 x | 156 € | Leitung: Michael Goerke

**Anfänger II:**

201601 Dienstag | 14.01. - 31.03. | 10:00 - 11:00 Uhr  
12 x | 156 € | Leitung: Michael Goerke

**Anfänger III:**

201602 Dienstag | 14.01. - 31.03. | 11:00 - 12:00 Uhr  
12 x | 156 € | Leitung: Michael Goerke

**Anfänger I:**

201603 Dienstag | 21.04. - 16.06. | 9:00 - 10:00 Uhr  
8 x | 104 € | Leitung: Michael Goerke

**Anfänger II:**

201604 Dienstag | 21.04. - 16.06. | 10:00 - 11:00 Uhr  
8 x | 104 € | Leitung: Michael Goerke

**Anfänger III:**

201605 Dienstag | 21.04. - 16.06. | 11:00 - 12:00 Uhr  
8 x | 104 € | Leitung: Michael Goerke

**Sport-Treff****Anfänger II:**

201606 Samstag | 18.01. - 04.04. | 11:00 - 12:00 Uhr  
12 x | 174 € | Leitung: Wolfgang Kricke

**Anfänger III:**

201607 Samstag | 18.01. - 04.04. | 9:00 - 10:00 Uhr  
12 x | 174 € | Leitung: Wolfgang Kricke

201608 Samstag | 18.01. - 04.04. | 10:00 - 11:00 Uhr  
12 x | 174 € | Leitung: Wolfgang Kricke

201609 Samstag | 18.01. - 04.04. | 10:00 - 11:00 Uhr  
12 x | 174 € | Leitung: Michael Goerke

201610 Samstag | 18.01. - 04.04. | 11:00 - 12:00 Uhr  
12 x | 174 € | Leitung: Michael Goerke

**Fortgeschrittene:**

201611 Samstag | 18.01. - 04.04. | 9:00 - 10:00 Uhr  
12 x | 174 € | Leitung: Michael Goerke

201612 Samstag | 18.01. - 04.04. | 12:00 - 13:00 Uhr  
12 x | 174 € | Leitung: Michael Goerke

**Anfänger II:**

201613 Samstag | 25.04. - 20.06. | 11:00 - 12:00 Uhr  
9 x | 130,50 € | Leitung: Wolfgang Kricke

**Anfänger III:**

201614 Samstag | 25.04. - 20.06. | 9:00 - 10:00 Uhr  
9 x | 130,50 € | Leitung: Wolfgang Kricke

201615 Samstag | 25.04. - 20.06. | 10:00 - 11:00 Uhr  
9 x | 130,50 € | Leitung: Wolfgang Kricke

201616 Samstag | 25.04.. - 20.06. | 10:00 - 11:00 Uhr  
9 x | 130,50 € | Leitung: Michael Goerke

201617 Samstag | 25.04. - 20.06. | 11:00 - 12:00 Uhr  
9 x | 130,50 € | Leitung: Michael Goerke

**Fortgeschrittene:**

201618 Samstag | 25.04. - 20.06. | 9:00 - 10:00 Uhr  
9 x | 130,50 € | Leitung: Michael Goerke

201619 Samstag | 25.04.. - 20.06. | 12:00 - 13:00 Uhr  
9 x | 130,50 € | Leitung: Michael Goerke



## Rehasportgruppen – Orthopädie

Zurück zum Sport in einer gemischten Gruppe. Ein etwas höheres Belastungsniveau für Personen mit einer sportlichen Historie und/oder jüngeren Jahrgangs

205001 Mo | 17:45 - 18:30 | GR2 | Haus des Sports, Südstr. 23

Für Personen mit besonders eingeschränkter Mobilität konzipiert. Einfache, aber effektive Übungen im Sitzen, teilweise im Stehen und Gehen mit wenig Bodenkontakt.

205005 Di | 15:45 - 16:30 | GR2 | Haus des Sports, Südstr. 23

Ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm, das auch Übungen am Boden beinhaltet. Muskelaufbauende Übungen zur Verbesserung der körperlichen Stabilität.

205002 Do | 08:30 - 09:15 | GR2 | Haus des Sports, Südstr. 23

Ein Reha-Bewegungsprogramm speziell für Frauen. Aufbauende Übungen insbesondere für Schulter-, Rumpf- und Gesäßmuskulatur. Mit musikalischer Unterstützung und kleinen Tanzschritten besonders motivierend.

205003 Do | 19:00 - 19:45 | GR1 | Haus des Sports, Südstr. 25a  
(Frauengruppe)

Dieses Reha-Programm ist vorwiegend für Berufstätige, insbesondere Personen mit wechselnden Arbeitszeiten gedacht. Hier bietet sich als Ergänzung der Donnerstagvormittag an.

205006 Do | 19:45 - 20:30 | GR1 | Haus des Sports, Südstr. 25a

Eine allgemeine Mobilisation im Wasser für Frauen. Die besonderen Eigenschaften bei Übungen im Wasser entlasten die Gelenke und erlauben eine gezielte Kräftigung und bessere Beweglichkeit.

205004 Mo | 16:15 - 17:00 | Wohnstift Uhlenhorst  
Broicher Waldweg 95

### Wichtige Informationen und Anmeldung:

Anmeldungen sind nur persönlich und nach einem Beratungsgespräch möglich. Eine ärztliche Verordnung und die Genehmigung Ihrer Krankenkasse sind Voraussetzung.



## Sport – Ferien – Camp

Über die Jahre der bewährte Klassiker unter den Ferien – Actions, mit trendigem Allround-Sportprogramm für 8 bis 14-jährige.

Auf der Sportanlage des Kahlenberger Hockey und Tennis Clubs können verschiedene Sportarten spielerisch ausprobiert werden.

Unsere erfahrenen Betreuer führen durch Hockey, Klettern, Slackline, Basketball, Kicken, Disc-Golf, Fun-Football und Drachenboot im Wechsel und abhängig vom Wetter.

Mittagessen und Getränke (Sonderkost wird im Einzelfall berücksichtigt) sind inklusive. Treffpunkt ist die Blockhütte auf dem Hockeyplatz des KHTC. Schuhe für Halle und Platz, sowie Wechselkleidung und Handtuch bitte mitbringen. Die Betreuung ist von 9:00 bis 16:00 Uhr gesichert.

207100 06.07. - 10.07.2020

207101 27.07. - 31.07.2020

Gebühr: 115 € | Frühbucher bis 15.04.: 95 € |

Geschwisterkind 85 €



Klick hier  
rein!

SPORT BEWEGT NRW!

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



# 2020

	JANUAR					FEBRUAR					MÄRZ								
WOCHE	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14			
Montag		6	13	20	27		3	10	17	24		2	9	16	23	30			
Dienstag			7	14	21	28			4	11	18	25			3	10	17	24	31
Mittwoch	1		8	15	22	29			5	12	19	26			4	11	18	25	
Donnerstag	2		9	16	23	30			6	13	20	27			5	12	19	26	
Freitag	3		10	17	24	31			7	14	21	28			6	13	20	27	
Samstag	4		11	18	25		1	8	15	22	29		7	14	21	28			
Sonntag	5	12	19	26	2	9	16	23	1	8	15	22	29						

	APRIL					MAI					JUNI							
WOCHE	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27			
Montag		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		
Dienstag			7	14	21	28			5	12	19	26		2	9	16	23	30
Mittwoch	1		8	15	22	29			6	13	20	27			3	10	17	24
Donnerstag	2		9	16	23	30			7	14	21	28			4	11	18	25
Freitag	3		10	17	24		1	8	15	22	29			5	12	19	26	
Samstag	4		11	18	25		2	9	16	23	30			6	13	20	27	
Sonntag	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28					

	JULI					AUGUST						SEPTEMBER							
WOCHE	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40			
Montag		6	13	20	27		3	10	17	24	31			7	14	21	28		
Dienstag			7	14	21	28			4	11	18	25			1	8	15	22	29
Mittwoch	1		8	15	22	29			5	12	19	26			2	9	16	23	30
Donnerstag	2		9	16	23	30			6	13	20	27			3	10	17	24	
Freitag	3		10	17	24	31			7	14	21	28			4	11	18	25	
Samstag	4		11	18	25		1	8	15	22	29			5	12	9	26		
Sonntag	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27						

	OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER								
WOCHE	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53			
Montag		5	12	19	26		2	9	16	23	30			7	14	21	28		
Dienstag			6	13	20	27			3	10	17	24			1	8	15	22	29
Mittwoch			7	14	21	28			4	11	18	25			2	9	16	23	30
Donnerstag	1		8	15	22	29			5	12	19	26			3	10	17	24	31
Freitag	2		9	16	23	30			6	13	20	27			4	11	18	25	
Samstag	3		10	17	24	31			7	14	21	28			5	12	19	26	
Sonntag	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27						

Karfreitag 10.4., Ostern 12.4./13.4., Tag der Arbeit 1.5.,  
Christi Himmelfahrt 21.5., Pfingsten 1./2.6., Fronleichnam 11.6.,  
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Kursfreier Tag: Rosenmontag, 24.02.

## Schulferien 2020 in NRW

	Erster Ferientag		Letzter Ferientag
Weihnachten	23.12.2019	-	06.01.2020
Ostern	06.04.2020	-	18.04.2020
Sommer	29.06.2020	-	11.08.2020
Herbst	12.10.2020	-	24.10.2020
Weihnachten	23.12.2020	-	06.01.2021

Finde heraus, was gut für dich ist!



## Für Jeden ist jeden Tag etwas dabei!

"Wenn ich das gewusst hätte, wären wir schon viel früher dabei gewesen" hören wir immer wieder von unseren Urlaubern. Nicht ohne Grund: Denn ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Sport, Spiel und Freizeit bestimmt den Charakter unserer besonderen Aktivurlaube mit ihren vielfältigen Sportangeboten. Jeder kann dabei durch Ideen und Anregungen eigene Wünsche mit einbringen. Wobei natürlich gilt: Wer sich anstrengt, darf sich später auch ausruhen - auf seine ganz persönliche Art. Verbringen Sie mit uns einen besonderen Urlaub!

## Aktivurlaub für die Familienbande § 6

Urlaub der besonderen Art - das können wir Ihnen garantieren! Spiele für die Kinder, Abenteuer für Jugendliche, Krafraum für Väter, Aerobic für Mütter und Boule für die ganze Familie und ... so könnte ein Tag in Hachen aussehen. Und das Schöne ist, all diese Sportangebote sind schon im Reisepreis eingeschlossen. Sie bestimmen Ihre Aktivitäten, bringen Wünsche mit ein und lassen sich von unseren erfahrenen Fachkräften und Ihren Kindern zu Ihrem speziellen Familienurlaub motivieren – denn für Jeden ist jeden Tag etwas dabei.

Selbstverständlich sind in unseren Familienangeboten auch Mütter und/oder Väter allein mit ihren Kindern herzlich willkommen, auch Oma/Opa dürfen für die Familienbande einspringen.

Leistungen: 7/9 Übernachtungen in Zweibettzimmern mit Dusche/WC, Vollpension (1. Tag: Abendessen, letzter Tag: Frühstück) - Sportkursprogramm (6/8 Tage, jew. mind. 3 Std.) Nutzung der Einrichtungen der Sportschule (Sporthallen, Hallenbad, Sauna (gegen Gebühr), Kegelbahn, Tischtennis, Kraft-/Fitnessraum, Außenanlagen), Einzelzimmer nach Absprache und gegen zusätzliche Gebühr. Mind. TN-Zahl 60

201750 26.06. - 03.07.20 | Erw. 427 € | Ki.: 374 €

Leitung: Oda Jürgens

201751 03.07. - 10.07.20 | Erw. 427 € | Ki.: 374 €

Leitung: Oda Jürgens

201752 10.07. - 19.07.20 | Erw. 541 € | Ki.: 473 €

Leitung: Reiner Lange

## Rubrik Aktiv 50 Plus § 3

### Aktiv & Vital

Kinder inzwischen zu alt für den Familiensport? Selber auch schon die Midlife Crisis hinter sich? Dann - erst recht - auf in den Sommerferien nach Hachen!

Das reichhaltige Angebot ist die Grundlage für aktive Erholung: mit Gymnastik, Ballspielen, Schwimmen, Kegeln, Wandern und vielem mehr... Bringen sie eigene Ideen mit – wir setzen sie zusammen um . Auch das gesellige Miteinander, Terrassengespräche beim Kaffee und stimmungsvolle Abende in der Tenne werden nicht zu kurz kommen.

Leistungen: 7/9 Übernachtungen in Zweibettzimmern mit Dusche/WC, Vollpension, (1. Tag: Abendessen, letzter Tag: Frühstück), Sportkursprogramm (6/8 Tage, jew. mind. 3 Std.), Nutzung der Einrichtungen der Sportschule (Sporthallen, Hallenbad, Kegelbahn, Tischtennis, Kraft-/Fitnessraum, Außenanlagen, Sauna gegen Gebühr), Einzelzimmer nach Absprache und gegen zusätzliche Gebühr, Mindest-Teilnehmerzahl: 20

201753 26.06. - 03.07.20 | Leitung: Heinz Dressler | Erw. 519 €

201754 03.07. - 10.07.20 | Leitung: Heinz Dressler | Erw. 519 €

201755 10.07. - 19.07.20 | Leitung: Reiner Lange | Erw. 649 €

### Hinweis:

Natürlich können auch mehrere Wochen gebucht werden!

**Für alle Veranstaltungen auf diesen beiden Seiten gilt:**

**3% Rabatt bei Werbung von erstmals Teilnehmenden und  
3% Frühbucher-Rabatt bis 31.1.2020**

**Beratung und Anmeldung hierzu:**

Tel. 0208/3085031 E-mail: [sportbildungswerk@msb-mh.de](mailto:sportbildungswerk@msb-mh.de)



## Ausbildungen – Basismodul ÜL-C

Das Basismodul für Übungsleiter-C, Trainer-C und Jugendleiter ist der Einstieg und Voraussetzung für die weiteren Ausbildungsgänge und umfasst 30 Lerneinheiten.

2020-20006 12./13.09. und 19./20.09.2020

09:00 - 16:30 Uhr, Haus des Sports, Südstr. 25

Gebühr: 90 € mit Vereinsempfehlung | 155 € Ohne

## Aufbaumodul ÜL-C, zielgruppenübergreifend

Konzipiert für diejenigen, die eine Breitensportgruppe unterschiedlichen Alters betreuen wollen. Sie umfasst 90 Lerneinheiten. Eine Erste-Hilfe-Ausbildung (16 LE) ist nachzuweisen.

2020-21106 12. - 16.10. und 19.10. - 23.10.2020 (Herbsferien)

09:00 - 16:30 Uhr, Haus des Sports, Südstr. 25

Gebühr: 270 € mit Vereinsempfehlung | 450 € Ohne

## Übungsleiterfortbildung

### Mehr als Trommeln

Trommeln auf dem Pezziball und unterschiedlichsten Gegenständen, verbunden mit kreativen Bewegungskombinationen lockert jede Übungsstunde auf und eignet sich für viele Zielgruppen. Ergänzend dazu gibt es Anregungen für die attraktive Gestaltung von Breitensportstunden.

2020-22705 12.09.2020, 09:00 - 16:00 Uhr, Haus des Sports,

Gebühr: 75 € mit Vereinsempfehlung, 120 € Ohne

### Anmeldung und weitere Infos

Anmeldungen machen Sie bitte über das Qualifizierungportal des LSB NRW [www.qualifizierung-im-sport.de](http://www.qualifizierung-im-sport.de).



## Sporthelfer

Du möchtest in (d)einem Sportverein aktiv werden? Als Sporthelfer/-in hast du die Möglichkeit, die Übungsleitung bei der Planung und Durchführung von sportlichen Angeboten für Kinder und Jugendliche zu unterstützen.

Du bringst Ideen und neue Trends in Spiel-, Sport- und Freizeitangebote ein und gestaltest die Angebote aktiv mit. Unter fachlicher Begleitung findest du den Einstieg um Teilgruppen oder Stundenanteile mit Kindern oder Gleichaltrigen anzuleiten.

Die Ausbildung richtet sich an Jugendliche im Alter von 13 – 17 Jahren. Eine Vereinsmitgliedschaft ist eine gute Voraussetzung, aber nicht Bedingung.

Die SH I Ausbildung bietet den Einstieg in das Qualifizierungssystem des organisierten Sports. Im Anschluss an die SH I- Ausbildung kann die SH II- Ausbildung absolviert werden. Damit ist die Anerkennung für das Basismodul der Übungsleiter-C-Lizenz geschaffen.

### Sporthelfer 1

- 11000    06.04. - 09.04.2020 (Osterferien)  
          09:00 - 16:30 Uhr, Ludwig-Wolker-Halle  
          Gebühr: 50 €
- 11001    12.10. - 15.10.2020 (Herbstferien)  
          09:00 - 16:30 Uhr, Ludwig-Wolker-Halle  
          Gebühr: 50 €

### Sporthelfer 2

- 11020    14.04. - 17.04.2020 (Osterferien)  
          09:00 - 16:30 Uhr, Ludwig-Wolker-Halle  
          Gebühr: 50 €
- 11021    19.10. - 22.10.2020 (Herbstferien)  
          09:00 - 16:30 Uhr, Ludwig-Wolker-Halle  
          Gebühr: 50 €

Auf den folgenden Seiten finden Sie Breitensportangebote von Mülheimer Sportvereinen, bei denen Interessierte willkommen sind. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der entsprechenden Kontaktadresse.

Für die Richtigkeit der Angaben und die Durchführung sind die jeweiligen Vereine verantwortlich.

## A Aquafitness und Wassergymnastik

Termine Di + Do und Einteilung nach Rücksprache

WSF Mülheim | E. Hitzigrath | Tel.: 0208/57896

## Aerobic, BOP, Pilates, Step&Pump, Zumba

Auskunft über die Kurse erteilt die Geschäftsstelle

Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

## B Badminton

Gemischt: Di, 20:00 - 22:00 Uhr | TH Gathestraße

Mi, 20:00 - 22:00 Uhr | TH Gathestraße

Sa, 16:00 - 18:00 Uhr | TH Gathestraße

So, 17:30 - 20:00 Uhr | TH Gathestraße

DJK Tura 05 Dümpten | Bastian Dienemann | 0163 / 7109

Vorschulkinder: Mo, 17:00 - 18:30 Uhr und

Do, 17:00 - 18:30 Uhr, innogy Halle

Kinder bis 11 Jahre/Anfänger:

Di, 16:30 – 18:15 Uhr, innogy Halle

Fr, 16:00 – 18:00 Uhr, Sommer,

Sporthalle Ludwig-Wolker ,

Winter, Sporthalle von der Tann-Str.

Schüler/Jugendl.: Mo, Di und Do 18:00 - 19:45 Uhr, innogy Halle

Geleitetes Training Senioren Breitensport Anfänger:

Mo 19.30 - 21.00 Uhr und Do 20.00 - 21.00 Uhr,

Innogy Halle

Freies Breitensporttraining:

Di und Do 19.45 - 21.45 Uhr Innogy Halle

Breitensport für Alle:

Sa 11.00 - 14.00 Uhr, Sporthalle

Ludwig Wolker-Str. , für Kinder mit Trainer

1.BV Mülheim | [www.1-bv-muelheim.de](http://www.1-bv-muelheim.de) | [info@1-bv-muelheim.de](mailto:info@1-bv-muelheim.de)

Damen und Herren

Mo, 20.00 - 22.00 Uhr | TH Gesamtschule Boverstr. (Halle IV)

DJK 09 | H.Koenigsmann | Tel.: 0208 / 763883



## **Basketball für Jungen und Männer**

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
[Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V.](#) | Tel.: 02 08 / 39 08 53 | [www.muelheimer-turngemeinde.de](#)

## **Basketball für Mädchen und Frauen**

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
[Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V.](#) | Tel.: 02 08 / 39 08 53 | [www.muelheimer-turngemeinde.de](#)

## **Bodenkampf**

Ab 14 J., Do, 20.00 - 22.00 TH Neustadtstr. 118  
[Styrumer TV](#) | 0208/3779784 | [www.styrumer.tv.de](#)

## **Bodystyling / Body + Fit + Yoga**

Di, 18.15 - 19.15 Uhr | FiGu Wenderfeld 74  
Mi, 20:00 - 21:00 Uhr | FiGu Wenderfeld 74  
Mi, 18:00 - 19:30 Uhr Yoga | FiGu Wenderfeld 74  
[TV „Einigkeit“ 06](#) | [Nadine Florian](#) | Tel.: 01 72 / 2 43 04 45

## **BOP**

Frauen: Mo, 19:30 - 20:30 Uhr | TH Barbaraschule  
[DJK Tura 05 Dümpten](#) | [Norbert Saxe](#) | 0208/4678154

## **Eltern-Kind-Turnen**

Mi, 09:30 - 10:30 Uhr, TH Neustadtstr. 118  
[Styrumer TV](#) | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](#)

## **Eltern-Kind Turnen**

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf  
unserer Homepage:  
[DJK-VfR Saarn](#) | [www.djk-vfr-saarn.de](#) | [info@djk-vfr-saarn.de](#)



### Eltern-Kind-Turnen (ab 3)

Di, 16.30 - 18.00 Uhr, Turnhalle Heinrichstraße

Amateur-Sport-Club Mülheim e.V., [v.boehm@asc-muelheim.de](mailto:v.boehm@asc-muelheim.de),  
0208/76599073

### Entspannung / Slow Back

Kräftigung und Mobilisierung des Rumpfes mit Entspannung

Mittwoch 10:15 - 11:15 Uhr Susanne Ammann

Studio Turnerschaft 1912, Mintarder Str. 82, Tel. 0208 481080

## F Finswimming

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf unserer Homepage:

DJK-VfR Saarn | [www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)

### Fitnessgymnastik

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf unserer Homepage:

DJK-VfR Saarn | [www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)

### Fitnessgymnastik

Herz-Kreislauf-, Kraft- und Ausdauertraining

Mi. 17.30 - 18.30 Uhr Ulrike Vitting, Studio Turnerschaft 1912,  
Mintarder Str. 82

Mi. 19.30 - 21.00 Uhr Susanne Ries, TH Oemberg,  
Elsenborner Weg 10

Turnerschaft 1912 | Ulrike Vitting, Tel. 0208 481080

### Fitnessmix

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf unserer Homepage:

DJK-VfR Saarn | [www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)

## **Fitness-Power-Mix**

Fr, 18.45 - 20.15 Uhr, Gymnastikraum Haus des Sports Raum 1  
Amateur-Sport-Club Mülheim e.V., v.boehm@asc-muelheim.de,  
0208/76599073

## **Fitness für Jedermann**

Gemischt: Do, 19:00 - 20:00 Uhr | TH Barbarastr. Fr, 17:30 - 18:30  
Uhr | TH Barbarastr.  
DJK Tura 05 | Karin Reimers | Tel.: 0171 / 9049346 oder  
0208 / 758926

## **Funktionsgymnastik**

Frauen und Männer: Mo, 20:00 - 22:00 Uhr | Sporthalle Ernst-  
Tommes-Straße  
Sauerländischer Gebirgsverein | Joachim Singendonk |  
Tel.: 02 08 / 57 37 7

## **Fußball - Hobbygruppe für Männer**

April bis September: Rasenplatz Magdalenenstr. 4a:  
Mittwoch und Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr  
Oktober bis März: Halle an der Barbarastrasse:  
Mittwoch und Freitag 18:30 - 20:00 Uhr  
DJK Tura 05 Dümpten | Ralf Nawroth | 0208 / 866203

## **Golf**

### **Schnuppergolfer**

E-Mail: [info@gcmuelheim.com](mailto:info@gcmuelheim.com) / Tel.: 0208/483607  
[www.gcmuelheim.com](http://www.gcmuelheim.com)  
Golfclub Mülheim an der Ruhr, Am Golfplatz 1,45481 Mülheim

## **Gymnastik für Frauen**

Mo, 10.00 - 11.30 Uhr | FiGu Wenderfeld  
Mo, 18:30 - 19:30 Uhr | FiGu Wenderfeld  
Mo, 19:00 - 20:30 Uhr | TH Nordstr.  
Di, 20:00 - 22:00 Uhr | TH Springweg  
Do, 20:00 - 22:00 Uhr | TH Barbarastr.  
Do, 20:00 - 22:00 Uhr | TH Springweg  
Do, 20:00 - 22:00 Uhr | TH Hügelstr.  
Fr, 10:00 - 11:00 Uhr | FiGu Wenderfeld  
TV „Einigkeit“ 06 | Carmen Wächter | Tel.: 02 08 / 47 84 89

Gruppe 1: Di, 19:00 - 20:00 Uhr | TH Barbarastr.  
Gruppe 2: Di, 20:00 - 21:00 Uhr | TH Barbarastr.  
DJK Tura 05 Dümpten | Helga Stoffel | 0208 / 865829 (Gruppe 1)  
Nora Muthmann | 0208 889666 (Gruppe 2)

**Gymnastik für jedes Alter / Gymnastik u. Ballspiele für Frauen / Fit bis ins hohe Alter (getrennt für Männer und Frauen)**

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
 Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel.: 02 08 / 39 08 53 |  
[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

**Funktionelle Gymnastik für Senioren**

Do, 18.00 - 19.30 Uhr, Turnhalle Blücherstraße  
 Amateur-Sport-Club Mülheim e.V., [v.boehm@asc-muelheim.de](mailto:v.boehm@asc-muelheim.de),  
 0208/76599073

**Gymnastik/Turnen**

Ehepaare: Mo, 20:00 - 22:00 Uhr  
 Frauen und Männer: Do, 10:00 - 11:00 Uhr  
 Frauen: Di, 20:00 - 21:00 Uhr und Do, 18.45 - 19.45 Uhr  
 TH Neustadtstr. 118  
 Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

**Rückengymnastik**

Zielgruppe: gemischt  
 Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, Halle an der Barbarastraße  
 DJK Tura 05 Dümpten Ansprechpartner Norbert Saxe,  
 Tel: 0208/4678154

**H Handball**

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf  
 unserer Homepage:

DJK-VfR Saarn | [www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)

Herren und Damen, Trainingszeiten auf Anfrage

Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

Do. 16.30 - 17.30 Uhr, Kinder (8- 10J.),  
 TH Zunftmeisterstraße,  
 DJK 09 | Arascenicz | Tel.: 01777367725

**I Indiacca**

Hobby: Mo, 18:00 - 20:00 Uhr | TH Boverstr und  
 Fr, 16:30 - 18:00 Uhr | TH Springweg

Liga: Mi, 19:00 - 21:00 Uhr | TH Heinrichstraße  
 TV „Einigkeit“ 06 | Alexandra Frischmuth | Tel. 01 76 / 23 98 35 35  
 Hobby: Renate Lösel, Tel. 0208-432407



## J

### **Jazz-Dance/Step-Aerobic/T-„bo“**

T'Bo / BOP: Mo, 20:00 - 21:00 Uhr

Body-Fit: Di, 18.15 - 19.15 Uhr

Step-Aerobic: Di, 19.15 - 20.15 Uhr

Jazz-Dance: Di, 20.15 - 22:00 Uhr

Body-Workout: Mi, 20.00 - 21.00 Uhr

Tanz Kinder ab 6 Jahre: Mi, 17:00 - 18:00 Uhr

Yoga: Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

Dance for Kids 4-6 J.: Do, 17:00 - 18:00 Uhr

T'Bo: Do, 19:00 - 20:00 Uhr

Jazz-/Show-Dance: Do, 20:00 - 22:00 Uhr

Fit in den Morgen: Fr, 09:00 - 10:00 Uhr

Danca-Kids: Fr, 16.00 - 17.00 Uhr

Sparcle Motion: Fr. 17.00 - 20.00 Uhr

Klubhaus Wenderfeld, Wenderfeld 74

Zumba-Kurse auf Anfrage

TV „Einigkeit“ 06 | Nadine Florian | Tel.: 01 72 / 2 43 04 45

### **Jedermannsport**

Fußball ab 16 Jahre: Mi.: 20:00 - 22:00 Uhr TH Springweg

Volleyball Mixed: Do.: 20:00 - 22:00 Uhr TH Nordstr.

Männer: Sa.: 11:00 - 13:00 Uhr TH Barbarastr.

TV „Einigkeit“ 06 / Christoph Klein, Tel.: 0171-4708915

### **Jiudo**

Kinder ab 8 Jahren:

Di, 18:00 - 19.45 Uhr | TH Hölterstr./ Tilsiter Str.

Bujindo e.V. | Tel.: 0208/4125926 | P. Rasche | [www.Bujindo.de](http://www.Bujindo.de) |

[Peter.Rasche@bujindo.de](mailto:Peter.Rasche@bujindo.de)

Kinder ab 6 J.: Di, 16:00 - 18:00 Uhr, TH Neustadtstr. 118

Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)



### Jiu Jitsu

Für alle ab 14 Jahre:

Di, 19:45 - 21.30 Uhr und Fr 18:00 - 20:00 Uhr | TH Hölterstr./  
Tilsiter Str.

Bujindo e.V. | Tel.: 0208/4125926 | P. Rasche | [www.Bujindo.de](http://www.Bujindo.de) |  
[Peter.Rasche@bujindo.de](mailto:Peter.Rasche@bujindo.de)

Jugendliche u. Erwachsene, Di, 18:00 - 20:00 Uhr und  
Sa, 11:00. - 13:00 Uhr, Jeweils TH Neustadtstr. 118

Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

Kinder 6 bis 9 Jahre: Fr, 16.00 - 18.00 Uhr

Kinder ab 9 Jahre: Di, 18.00 - 19.30 Uhr

Erwachsene: Di, 20.00 - 22.00 und Do, 20.00 - 22.00 Uhr,  
SH Schildberg, Schildberg 43

Bushido | Nicole Berndsen | Tel.: 0173 7777237

Jugendliche u. Erwachsene, Di, 18:00 - 20:00 Uhr und  
Sa, 11:00. - 13:00 Uhr, Jeweils TH Neustadtstr. 118

Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

### K Kanu Kindersport

Auskunft über aktuelle Trainingszeiten erteilt

Christine Metzinger/Handy: 01777743272/ E-Mail: [c.metzing@t-online.de](mailto:c.metzing@t-online.de)

### Kanu-Polo

Auskunft über aktuelle Trainingszeiten erteilt

Thomas Heisterenberg/Handy: 01721887710/ E-Mail: [kanupolo@djk-ruhrwacht.de](mailto:kanupolo@djk-ruhrwacht.de)

## **Kanu-Wandersport**

Jeweils Freitag ab 18:00 Uhr

Bootshaus Mintarder Str. 19, 45481 Mülheim

Ansprechpartner: Jan-Dominik Appel | Handy: 01639686344

Kanu-Wanderwart: Thomas Glasow |

kanuwandern@djk-ruhrwacht.de | Geschäftsstelle: 0208/483071

## **Kanu-Drachenbootsport Anfänger**

Jeweils Mittwoch ab 18:30 Uhr

Bootshaus Mintarder Str. 19, 45481 Mülheim

Interessierte Paddler werden gebeten sich telefonisch oder per WhatsApp bei Katrin Osterkamp 01774614341 anzumelden.

## **Kanu-Stand Up Paddling**

Auskunft über aktuelle Trainingszeiten oder Kurse erteilt

Andreas Multhaupt | E-Mail: drachenbootsport@djk-ruhrwacht.de

Geschäftsstelle: 0208/483071 und Stefan Becker |

E-Mail: stefan-becker.dragon@t-online.de

## **Kindersport**

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf unserer Homepage:

DJK-VfR Saarn | [www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)

## **Kinderturnen**

4 - 6 Jahre: Mo, 17:15 - 18:30 Uhr | TH Nordstr.

Jungen: Di, 16:30 - 18:00 Uhr | TH Nordstr.

Leistungsgruppe 5 - 8 J.: Di, 16:00 - 18:00 Uhr | TH Springweg

Leistungsgruppe 8 - 13 J.: Do, 18:00 - 20:00 Uhr | TH Nordstr.

4 - 6 u. 7 - 10 Jahre: Mi, 15.45 - 18.15 Uhr | TH Hügelstr.

Mi, 17.15 - 18:30 Uhr | TH Gathestr.

Leistungsgruppe: Sa, 10:00 - 13:00 Uhr | TH Springweg

TV „Einigkeit“ 06 | Magdalene Joekel | Tel. 02 08 / 75 89 46

Montagnachmittag (4 bis 7 J.) und Donnerstagnachmittag (4 bis 7 J. u. 8 bis 11 J)

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel.: 02 08 / 39 08 53 |

[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

Di, 15.00 - 16.30 Uhr, ab 6 J., Turnhalle Heinrichstraße

Amateursport-Club Mülheim e.V., [v.boehm@asc-muelheim.de](mailto:v.boehm@asc-muelheim.de),

0208/76599073

## Breitensport in Vereinen

Minis 2-3 J.: Mo, 15:15 - 16:00 Uhr

Minis 3-4 J.: Mo, 16:00 - 16:45 Uhr

Minis 4-5 J.: Mo 16:45 - 17:30 Uhr

TH Neustadtstr. 118

Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

### L Leichtathletik

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf unserer Homepage:

DJK-VfR Saarn | [www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)

ab 6 - 12 Jahre: Mo, 17:15 - 18:30 Uhr | Sportpl. Wenderf./TH Boverstr.

Jugend, Erwachs.: Mo und Fr, 17:30 - 19:30 Uhr | Sportpl. Wenderf./

Montags TH Boverstr. (April bis Oktober / Oktober bis April)

TV „Einigkeit“ 06 | Marcus Ott | Tel.: 0160 / 2468540

Die Jugend-Trainingszeiten erfahren Sie in der Geschäftsstelle

Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel.: 02 08 / 39 08 53 |

[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

Kinder/Jugendl./Erw.: Trainingszeiten auf Anfrage

Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

### M Mutter-Vater-Kind-Turnen

Mo, 16.15 - 17.15 Uhr | TH Nordstraße

Mi, 14.45 - 15.45 Uhr | TH Hügelstraße (bis 4 Jahre)

Mi, 16.15 - 17.15 Uhr | TH Gathestraße

TV „Einigkeit“ 06 | Magdalene Joekel | Tel.: 02 08 / 75 89 46

#### Mutter-Vater-Kind-Turnen (von 2-4 J.)

Montagnachmittag und Donnerstagnachmittag

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel.: 02 08 / 39 08 53 |

[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

### P LeParkour

Kinder ab 6 J.: Fr, 16:00 - 17:00 Uhr, TH von-der Tann Str.

Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

#### Pilates und Bodyforming

Mo, 18.30 - 20.00 Uhr, Turnhalle Hölterschule

Amateur-Sport-Club Mülheim e.V., [v.boehm@asc-muelheim.de](mailto:v.boehm@asc-muelheim.de),

0208/76599073



## **Power-Mix 30+**

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf unserer Homepage:

[DJK-VfR Saarn | www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)

## **Power-Gym**

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf unserer Homepage:

[DJK-VfR Saarn | www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)

## **Präventive Kurse**

### **Pluspunkt Gesundheit d. DTB**

#### **Aqua-Fit sowie Bewegen statt Schonen\***

(\*dieser Kurs ist als Präventionskurs erstattungsfähig)

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

[Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel.: 02 08 / 39 08 53 |](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

### **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining**

(DOSB Lizenz und ZPP zertifiziert)

Do, 16.45 - 17.45Uhr und 17:45 - 18:45 Uhr

Clubhaus Zeppelinstraße 193

### **ATP (alltags-Trainings-Programm)**

im Rahmen von Älter werden in Balance, Do. 15.45 - 16.45

Tanz-Turnier-Club Mülheim an der Ruhr e. V.,

[Peter Schemkes | Tel.: 02066 / 4695876 | www.ttc-muelheim.de](http://www.ttc-muelheim.de)

Div. Kurse für Senioren und Erwachsene auf Anfrage - Neustadtstr.

[118-Styrumer-TV - Tel: 0208/3779784 www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

R

## 6- stündiger Ruderschnupperkurs

Inhalt: Unter Anleitung eines Trainers werden an 6 jeweils gut einstündigen Terminen die Grundlagen des Ruderns erlernt. Danach besteht die Möglichkeit, in unserer Breitensportgruppe weiter zu rudern. (Kosten 60 €, bei Vereinseintritt 50% zurück)

Zielgruppe: alle, die eine der gesündesten Sportarten ausüben und sich in der freien Natur erholen wollen.

Starttermin: Samstag, 19. April 2020, 10 Uhr

Veranstaltungsort: Bootshaus Wassersportverein Muelheim, Mendener Str. 68

Ansprechpartner: [Lennert Schmitz, Tel. 0178/5154425](mailto:Lennert.Schmitz@wsv-muelheim.de)

## 16-stündiger Team Rowingkurs (indoor)

Inhalt: Unter Anleitung eines Team Rowing Instructors wird mit direkter Korrektur, Motivation und viel Spaß gemeinsam im Team synchron zum Rhythmus der Musik gerudert. Beim Team-Rowing kommen 80% aller Muskeln zum Einsatz und es ist darüber hinaus ein optimales Herz-Kreislauf-Training. Es ist wegen seiner gelenkschonenden Bewegungen ein Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen. (Kosten 100 €, bei Vereinseintritt 50% zurück)

Zielgruppe: alle, die sich über Rudern (zunächst in der Halle) fit machen wollen

Starttermin: Montag, 03. Februar 2020, 19.30 Uhr und

Donnerstag, 06. Februar 2020, 09.15 Uhr

Veranstaltungsort: Sporthalle Wassersportverein Mülheim, Mendener Str. 68

Ansprechpartner: [Sevil Terjung-Kocaoglu, Tel. 0176/55323791](mailto:Sevil.Terjung-Kocaoglu@wsv-muelheim.de)

## Rückentraining „sanft und effektiv“

(Leistung Krankenkasse)

„Rücken-Fit“/Pluspunkt s.„Wirbelsäule“

TV „Einigkeit“ 06 | [Angelika Endrikat | Tel.: 02 08 / 75 53 35](mailto:Angelika.Endrikat@einigkeit-tv.de)

Mo, 18.00 - 19.00 Uhr TH Neustadtstr. 118

[Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

## Rückenfit

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf unserer Homepage:

[DJK-VfR Saarn | www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)

## Rückenfitness

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

[Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel.: 02 08 / 39 08 53 |](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)



## Rückengymnastik

Gemischt: Mo, 18:30 - 19:30 Uhr | TH Barbarastr.

[DJK Tura 05 Dümpten](#) | [Norbert Saxe](#) | Tel.: 0208 / 4678154

## Damen und Herren

Di, 18.00 - 20.00 Uhr | TH Buchenberg

[DJK 09](#) | [Fr. Herbst](#) | Tel.: 0208 / 73425

## Schach-Kartenspiel-Kicker-Darts

Breitensport in gemütlicher Runde

Mi, 14.00 - 18.00 Uhr, Hallenbad Süd-Kellergeschoss, Seiteneingang

[SV Mülheim Nord](#), [Michael Stadel](#), 0208/88369705

## Schwimmen

Jugend/Erwachsene: Mo, 20:30 - 21.30 Uhr | Nordbad

Leistungsgruppe: Mi, 18.15 - 19.15 Uhr | Nordbad

Breitensport: Do, 16:00 - 18:00 Uhr | Nordbad

Leistungsgruppe: Fr, 18:00 - 20:00 Uhr | Hallenbad Süd

Erwachsene Ü40: Fr, 19:30 - 20:30 Uhr | Nordbad

Breiten- u. Leistungsgruppe: Sa, 16:00 - 19:00 Uhr | Hallenbad Süd

[TV „Einigkeit“ 06](#) | [Magdalene Joekel](#) | Tel. 02 08 / 75 89 46

## Schwimmen, Breitensport

Erwachsene + Kinder: Di + Do, ab 20 Uhr; So, ab 13 Uhr

Kinder (Anfänger): Do, ab 15 Uhr, Südbad

[WSF Mülheim](#) | [E. Hitzgrath](#) | Tel.: 0208 / 57896

Mi, 20.00 - 21.00 Uhr, Südbad

Do, 20.00 - 21.00 Uhr, Nordbad

Sa, 12.00 - 13.00 Uhr, Nordbad

[Amateur-Sport-Club Mülheim e.V.](#), Mail:

[a.augenstein@asc-muelheim.de](mailto:a.augenstein@asc-muelheim.de)

**Schwimmausbildung für Erwachsene**

Mi, 20.00 - 21.00 Uhr Südbad

Amateur-Sport-Club Mülheim e.V., [q.bargmann@asc-muelheim.de](mailto:q.bargmann@asc-muelheim.de)

**Schwimmausbildung für Kinder**

Amateur-Sport-Club Mülheim e.V., [m.grees@asc-muelheim.de](mailto:m.grees@asc-muelheim.de),  
0201/8601839

**Schwimmausbildung für Kinder mit und ohne Behinderung**

Do, 16.00 - 18.00 Uhr | LB Rembergstraße

Lebenshilfe e.V., Sportabteilung | K.Fürst | Tel.: 0208/ 40 99 58-50

**Babyschwimmen für Babys mit und ohne Behinderung**

Fr, 10.00 - 10.45 Uhr | Bad Hansastrasse

Lebenshilfe e.V., Sportabteilung | K.Fürst | Tel.: 0208 / 40 99 58-50

**Schwimmen für Kinder (Anfänger)**

So, ab 13 Uhr | Südbad

WSF Mülheim | E. Hitzigrath | Tel.: 0208 / 57896

**Anfängerschwimmen**

Kinder ab 4 Jahre: Di, ab 17 Uhr; Do, ab 16:15 Uhr | Südbad

WSF Mülheim | E. Hitzigrath | Tel.: 0208 / 57896

**Nichtschwimmerkurse**

Freitag, 19:00 - 19.45 Uhr | Hallenbad Süd - Anmeldung

Samstag, 16:00 - 17.45 Uhr | Hallenbad Süd - Anmeldung

TV „Einigkeit“ 06 | Birgit Wengenroth | Tel.: 02 01 / 68 98 02

**Sportschwimmen für Kinder, Jugendl. u. Erwachsene**

Termine und Einteilung nach Rücksprache

WSF Mülheim | E. Hitzigrath | Tel.: 0208 / 57896

**Segeln**

Skippertreff: Mo, ab 20:00 Uhr | Klubhaus Wenderfeld

TV „Einigkeit“ 06 | Dietmar Panach | Tel.: 02 01 / 67 94 43

Friedhelm Melchers | Tel. 02 08 / 7 31 37

**Seniorensport / Stuhlgymnastik**

Mi, 15:00 - 17:00 Uhr | Klubhaus Wenderfeld

TV "Einigkeit" 06 | Angelika Endrikat | Tel.: 0208 / 755335

**Senioren.:**

Mo, 11:00 Uhr, TH Neustadtstr. 118

Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)



## Alltags Trainings Programm (ab 60 J.)

Do, 15.45 Uhr, Clubhaus Zeppelinstraße 193,  
Tanz-Turnier-Club Mülheim an der Ruhr e. V., Peter Schemkes |  
Tel.: 02066 / 4695876 | [www.ttc-muelheim.de](http://www.ttc-muelheim.de)

## Spielturnen

Kinder bis 3 Jahre, Eltern  
Di, 09:30 - 10:30 Uhr | Studio Turnerschaft, Mintarder Str. 82  
Fr, 10:00 - 11:00 Uhr | Studio Turnerschaft, Mintarder Str. 82  
Turnerschaft 1912 | Marie Bellscheidt | Tel.: 0208 481080

## Spiel - Spaß - Sport

Im Sommer am Wenderfeld und im Winter in der Turnhalle  
Boverstr. am 02.02.20 für alle Kinder  
TV „Einigkeit“ 06 | Tel.: 02 08 / 75 89 46

## Sportabzeichen

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf  
unserer Homepage:  
DJK-VfR Saarn | [www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)

Mo und Fr, 17:30 - 19:30 Uhr | Sportplatz Wenderfeld  
TV „Einigkeit“ 06 | Heidi Brammer | Tel.: 02 01 / 60 65 01

## Sport der Älteren

Seniorinnen: Di, 14:30 - 15.45 Uhr | Studio Turnerschaft 1912,  
Mintarder Str. 82  
Turnerschaft 1912 | Birthe Jörgensen | Tel.: 0208 481080

**Step Aerobic / Body-Fit & Fun für Frauen / Bauch muss weg**  
Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel.: 02 08 / 39 08 53 |  
[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

**Step und Bodyforming**

Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, Gymnastikraum Südbad

[Amateur-Sport-Club Mülheim e.V., v.boehm@asc-muelheim.de,](mailto:v.boehm@asc-muelheim.de)  
0208/76599073

**T Tanzen**

Latein und Standard: Mo, 19.00 - 20.00 Uhr und 20.00 - 21:00 Uhr

Freies Tanzen: Mi, 15:00 - 17:00 Uhr

Zumba: Mi, 19:00 - 20:00 Uhr

Latein u. Standard: Do, 20:30 - 22:00 Uhr, Fr, 20. - 21:00 Uhr

Disco-Fox: So, 16:00 - 17:30 Uhr und 17:30 - 19:00 Uhr

Folkenbornstraße 85

[Tanz-Sport-Club Imperial, 45472 Muelheim, Folkenbornstr. 85 |](#)  
[Franz-Josef Adams | Tel.: 0208 / 491054](#)

Folkloretanz: Singles und Paare ab 50, Mo, 14:30 - 16:30 Uhr

Standard und Latein: Anfänger u. Fortgeschrittene,

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr und Di, 19:00 - 20:30 Uhr

Standard und Latein: Anfänger: Mo, 20:30 - 22:00 Uhr, Fortge-  
schrittene, Di, 20:30 - 22:00 Uhr

Standard und Latein Workshop auf Anfrage

Tango Argentino: Mi, 19:30 - 20:30 Uhr, Workshop auf Anfrage

Standard Turniergruppe, Mi, 20:30 - 22:00 Uhr

Linedance Workshop, auf Anfrage, Do, 20:00 - 21:30 Uhr

Kindertanz: Beginn f. jeweilige Altersklasse bitte anfragen:

Fr, ab 15 Uhr Orientalischer Tanz: Fr, 19:00 - 20:30 Uhr

Standard und Latein (Fortgeschrittene): So, 19:30 - 21:00 Uhr

Clubhaus Zeppelinstraße 193, 45470 Mülheim

[Tanz-Turnier-Club Mülheim an der Ruhr e. V. Ansprechpartner:](#)  
[Peter Schemkes | Tel.: 02066 / 4695876 | www.ttc-muelheim.de](#)

**Line-Dance**

So, 11.00 - 12.00 Uhr | FiGu Wenderfeld

[TV „Einigkeit“ 06 | Isabel Kartenberg | Tel.: 0176 / 22613564](#)  
(Anmeldung)

Anfänger 19.00 - 20.00 Uhr

Fortgeschrittene 20.00 - 21.30 Uhr

[Tanz Turnier Club Mülheim an der Ruhr e.V. Ansprechpartner Peter](#)  
[Schemkes, Tel.: 02066/4695876, www.ttc-muelheim.de](#)

Erwachsene.: Fr, 19.00 - 21:30 Uhr, Studio Neustadtstr. 118

[Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | www.styrumertv.de](#)



## Kindertanzen

(im Alter von 6-8)

Mo, 17.00 - 18.00 Uhr, Gymnastikraum Südbad

[Amateur-Sport-Club Mülheim e.V.](#), [v.boehm@asc-muelheim.de](mailto:v.boehm@asc-muelheim.de),  
0208/76599073

## Hip-Hop

Kinder ab 6 J.: Mi, 16:30 und 17:45 Uhr, Studio Neustadtstr. 118

[Styrumer TV](#) | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

## Tanzgruppen

Diverse Altersgruppen: Mi und Fr | TH Barbarastr.

[DJK Tura 05 Dümpten](#) | [Nicole Gander](#) | | Tel.: 0208 / 2998888

## Tauchen

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf unserer Homepage:

[DJK-VfR Saarn](#) | [www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)

## Tauchen/Sporttauchen

Für alle Wasserbegeisterten von 6-99 Jahren

Tauch- und Schnorcheltraining Erwachsene :

Mi. 21:00 - 22:00 Uhr und So. 16:45 - 17:45 Uhr

Kinder- u. Jugendtraining: So. 15:45 - 16:45 Uhr

Unterwasserrugby: Di. u. Fr. 21:00 - 22:00 Uhr

Hallenbad Süd, An den Sportstätten 2, 45468 Mülheim

[TSC Mülheim/Ruhr e.V.](#), [www.tsc-muelheim.de](http://www.tsc-muelheim.de)

E-Mail: [info@tsc-muelheim.de](mailto:info@tsc-muelheim.de)



### Tischtennis

Kinder-Jugend, 10 - 16 Jahren: Mo, 16:00 - 18:00 Uhr | TH Springweg

Erwachsene: Mo, 18:00 - 22:00 Uhr | TH Springweg

Kinder u. Anfänger ab 6 J.: Mi, 16.00 - 18.00 Uhr | TH Springweg

TV „Einigkeit“ 06 | Marcus Weihofen | Tel.: 0157 / 36743318

### Erwachsene:

Trainingszeiten auf Anfrage

Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

### Herren

Do, 18.30 - 22.00 Uhr | TH Zunftmeisterstr.

DJK 09 | H. Szymiczek | Tel.: 0162 7968181

### Trampolin/Akrobatik

Kinder ab 8 J.: Fr, 17:00 - 18:00 Uhr, TH Neustadtstr. 118

Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

### Triathlon

Auskunft über die Trainingszeiten über die Geschäftsstelle

Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

## V Volleyball

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf unserer Homepage!

DJK-VfR Saarn | [www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)

Gemischt: Do, 19:30 - 21:00 Uhr | TH Borbecker Straße

DJK Tura 05 Dümpten | Philip Schmidt | Tel.: 0208 / 6946178

### Mixed

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr | TH Hölterstr.

DJK 09 | H. Enthofer | Tel.: 0208 / 755315

## Frauen und Männer

Dienstag- und Donnerstagabend in der Jahnhalle, Kaiserstr. 72  
Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
[Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V.](#) | Tel.: 0208 / 390853 |  
[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

## Volleyball/Beachvolleyball (nur Sommer)

Mädchen ab 10 Jahre: Di, 18:00 - 20:00 Uhr | TH Springweg,  
Mixed: Mi, 18:00 - 20:00 Uhr | TH Springweg  
Männer u. Frauen: Do, 20:00 - 22:00 Uhr | TH Mellinghofer Str.  
Mixed/Herren: Fr, 18:00 - 22:00 Uhr | TH Springweg  
Mixed: So, 18:00 - 20:00 Uhr | TH Mellinghofer Str.  
TV „Einigkeit“ 06 | Kerstan Topp | Tel.: 02 08 / 71558  
Do. 20:00 - 22:00 Uhr TH Nordstr.: Karin Degen |  
Tel.: 0208 / 853916

## Wandern

Sa oder So

Infos über unsere Wanderungen erhalten Sie in der Tagespresse  
bzw. über [www.sgv-muelheim.de](http://www.sgv-muelheim.de)  
[Sauerländischer Gebirgsverein](#) | Joachim Singendonk |  
Tel.: 02 08 / 57 37 7

## Walking - Nordic Walking

Frauen und Männer, Januar - März keine Anfänger/-innen,  
Mi. 18.00 Uhr - ca. 19:30 Uhr, Lembkestraße/Jahnstraße  
(Kahlenberg-Sportplatz)  
[Sauerländischer Gebirgsverein](#) | Joachim Singendonk |  
Tel.: 02 08 / 57 37 7

## Wasserball

Di + Do, ab 20 Uhr; So, ab 14 Uhr | Südbad  
[WSF Mülheim](#) | Norbert Ridder | Tel.: 0172 / 2044113  
Mail: [norbertridder@unitybox.de](mailto:norbertridder@unitybox.de)

## Wassergymnastik

Donnerstagvormittag im Schwimmbad Scharpenberg.  
Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
[Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V.](#) | Tel. 02 08 / 39 08 53 |  
[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

## Wassergymnastik

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf  
unserer Homepage:  
[DJK-VfR Saarn](#) | [www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)

**Wirbelsäule/Rückenschule mit Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“**

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr | TH Nordstraße Mi, 10:00 - 11:00 Uhr |  
 FiGu, Wenderfeld Do, 18:00 - 20:00 Uhr | TH Springweg  
 Do, 20:00 - 22:00 Uhr | TH Barbarastraße

TV „Einigkeit“ 06 | Angelika Endrikat | Tel.: 02 08 / 75 53 35

**Y Yogilates**

Über die aktuellen Trainingszeiten und Orte informieren wir auf unserer Homepage!

DJK-VfR Saarn | [www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)

**Yoga**

Do, 19.45 - 21.15 Uhr, Gymnastikraum Südbad

Amateur-Sport-Club Mülheim e.V., [v.boehm@asc-muelheim.de](mailto:v.boehm@asc-muelheim.de),  
 Tel.:0208/76599073

**Yoga (Hatha Yoga)**

Erwachsene.: Do, 17:30 - 19:00 Uhr, Studio Neustadtstr. 118

Styrumer TV | Tel.: 0208 / 3779784 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

**15 - stündiger Yoga-Fitnesskurs**

Inhalt: Dieser Yoga-Kurs richtet sich an fitnessorientierte Teilnehmer. Das Yoga-Training beruhigt das Nervensystem und unterstützt das Immunsystem. Die inneren Organe werden durch die Massagewirkung der verschiedenen Asanas und erhöhte Durchblutung langfristig effizienter arbeiten. Menschen, die regelmäßig Yoga praktizieren, fühlen sich frisch und leistungsfähig und haben eine positive Lebenseinstellung.

(Kosten 100 €, bei Vereinseintritt 50 € zurück)

Zielgruppe: Fitnessorientierte Teilnehmer

Starttermin: Dienstag, 04. Januar 2020, 20.00 Uhr

Veranstaltungsort: Sporthalle Wassersportverein Mülheim,  
 Mendener Str. 68

Ansprechpartner: Sevil Terjung-Kocaoglu, Tel. 0176/55323791

## Zumba

Do, 19:30 - 20:30 Uhr Andre u. Stefanie Gellert

Die von Lateinamerika inspirierte, leicht verständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Stunde | Studio Turnerschaft 1912, Mintarder Str.82

[Turnerschaft 1912](#) | Tel.: 0208 481080

## Zumba Kids

für Kinder von 7- 11 Jahren, kinderfreundliche Choreos nach aktueller Lieblingsmusik

Mittwoch 16:00 - 17.00 Uhr Nathalie Böcker

[Studio Turnerschaft 1912, Mintarder Str. 82, Tel. 0208-481080](#)

## Adresse Styrumer TV:

Styrumer Turnverein von 1880 e.V. Neustadtstr. 118,  
45476 Mülheim

Tel: 0208-3779784 e-mail: [info@styrumertv.de](mailto:info@styrumertv.de) Öffnungszeiten  
Geschäftsstelle Di u. Do 9:30 - 11:30 und Mi 16- 18:00 Uhr [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

## Sportprogramm des TSV Viktoria

Abteilungen:

Aquacycling, Aquafitness, Badminton, Basketball, Geräteturnen, Gesundheitssport, Gymnastik, Handball, Jiu-Jitsu, Judo, Leichtathletik, Le Parcour, Rehasport, Schwimmen, Spinning, Softball, Sport mit Älteren, Studio, Taekwon-Do, Turnen, Volleyball, Walking, Wandern, Wassergymnastik, TSV-Fitness- und Gesundheitszentrum

Zusätzliche Angebote:

AG´s in Kooperationen mit Schulen, Aquafitness, Aquacycling, Betriebliches Gesundheitsmanagement für Firmen, Body Detox Behandlungen, EMS-Training, „First-Class Fitness“ (Personaltraining), Kinderschwimmausbildung, Massagen, Vacuwalk, Vibrafitplatte (Teilnahme an diesen Angeboten auch als Nichtmitglied möglich)

## Auskunft erteilt

TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr

Geschäftsstelle Heerstraße 81, 45478 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 02 08 / 5 58 88 | Fax: 02 08 / 59 14 53

Mail: [info@tsv-viktoria.de](mailto:info@tsv-viktoria.de)

Homepage: [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)

Facebook: TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.

Bürozeiten der Geschäftsstelle:

Montag bis Freitag: 10:00 - 13:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Fitness- und Gesundheitszentrum:

Montag bis Freitag: 07.00 - 22.00 Uhr Samstag und Sonntag:

09.00 - 18.00 Uhr Feiertags: 09.00 - 14.00 Uhr

365 Tage im Jahr geöffnet!

Keine Bindungszeiten und halbjährliche Kündigungsfrist!

Probetraining jederzeit möglich!

Das Studio:

Kurse: „Au Backe“, Bewegter Rücken, Bodyspecial, Bodyworkout and more, Cardio-Bop, Core-Training, Fatburner, Faszientraining, Fitness-Mix, Fit roll over, Full Body Attack, Hatha Yoga, Im Sitzen schwitzen, Kapow, Jumping Fitness, Let's Sweating, Pilates, Powerfitness, Qi Gong, Rückenspecial, Seniorentanz, Special Bauch, Step-Fatburner, S-Klasse, Stark im Rücken, Yoga, Zumba

7 Tage in der Woche ein umfangreiches Kursangebot, Probestunde jederzeit möglich, Teilnahme an den Kursen auch als Nichtmitglied in Form von Zehnerkarten möglich.

Aktueller Kursplan ist auf der Internetseite zu entnehmen Rehasportangebote in den Profilen Orthopädie und Innere Medizin, zur Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung erforderlich!

Keine Bindungszeiten und halbjährliche Kündigungsfrist!

## **Sportprogramm des TV Einigkeit 06**

Gesundheitssport mit Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ und „Sport pro Gesundheit“, Wirbelsäule - Haltung und Bewegung – Rücken-Fit, Seniorensport ab 50 Jahre, Stuhlgymnastik, Jugendsportveranstaltungen und Spielnachmittage, Ferien- und Freizeitsport für Kids

Abteilungen: Turnen, Mutter- und Kind-Turnen, Gymnastik, Gesundheitssport, Aerobic und Jazz-Dance, Leichtathletik, Schwimmen, Tischtennis, Volleyball/Beachvolleyball, Segeln, Seniorensport, Indica, Yoga

Neu: „FIGU“ - Fitness- und Gesundheitszentrum, Wenderfeld 74.  
Neue Kurs- und Sportangebote zu erfragen s. Anschrift TVE 06

**Anschrift: TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten(Ruhr)**

**Wenderfeld 74, 45475 Mülheim a.d. Ruhr**

**Tel.: 0208 - 75 89 46 | Fax.: 0208 - 46 92 203**

**E-Mail: [vorstand@tv-einigkeit-06.de](mailto:vorstand@tv-einigkeit-06.de) | [www.tv-einigkeit-06.de](http://www.tv-einigkeit-06.de)**

Sportprogramme liegen aus: MSB, MSS, MST, Klubhaus Wenderfeld, Turnhalle in Dümpten

## **GSV GesundheitsSportverein Mülheim an der Ruhr e. V.**

**Sportstätte: meditrend - Das GesundheitsCenter**

**Wiesenstraße 8 - 10, 45473 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon 0208-444 9000, [info@gsv-mh.de](mailto:info@gsv-mh.de) | [www.gsv-mh.de](http://www.gsv-mh.de)**

**Abteilungen: Rehabilitationssport:**

- Orthopädie
- Herz/Kreislauf
- Lunge
- Psychiatrie

**Präventionssport:**

- Rückenfitness
- Ganzkörpertraining
- Yoga
- Qi Gong

**Gesundheitssport:**

- Training im milon-Gesundheitszirkel
- Training im milon-Kraftzirkel
- Training im five Rücken- und Gelenkzirkel
- Sportkurse von: A-Z (z. B. Bodystyling mit der Langhantel, Cycling, Faszien- Training, Flexi Bauch/Rücken, Nordic Walking, Qi Gong, Rücken-Workout, Pilates, Ashtanga-Yoga und Yin-Yoga, Yoga Flow)

**Infos zu den Öffnungszeiten: Mo - Do 8 - 21 Uhr, Fr 8 - 19 Uhr**

**Sa + So 9 - 15 Uhr**

## Das SportBildungswerk NRW

### 40 Jahre bürgernahe Weiterbildungsangebote als zertifizierter Anbieter

Das Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen macht allen gesetzlich anerkannten und geförderten Weiterbildungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen die Modernisierung und Neuorientierung des Weiterbildungsangebots nach aktuellen gesellschaftlichen und bildungspolitischen Bedarfen zur Aufgabe.

Diese Vorgaben werden von allen Außenstellen des SportBildungswerkes umgesetzt. Moderne Sport- und Bewegungsangebote im Rahmen allgemeiner Weiterbildung haben wir uns „auf die Fahnen“ geschrieben.

Das SportBildungswerk stellt sich zudem regelmäßig einer externen Beurteilung seines Qualitätsmanagements nach den Standards der „European Foundation for Quality Management“ (EFQM). Im Februar 2018 wurde dem SportBildungswerk im Rahmen der Neuzertifizierung das EFQM-Level „Recognised for Excellence“ bestätigt.

Systematisches Qualitätsmanagement im SportBildungswerk ist also ein Merkmal, das gegenüber dem Gesetzgeber, unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Kunden und Kooperations-Partnern Nachweis ist für unser Versprechen, ständig unsere Leistungsstandards weiter zu entwickeln.

Dies dient auch der Sicherung unseres seit 40 Jahren erfolgreichen SportBildungswerkes mit jährlich mehr als 100:000 Teilnehmer/innen. Wir bieten den Bürgern in NRW mehr als 7500 Sport- und Bewegungskurse, bewegungsorientierte Ausgleichsangebote für Berufs-, Arbeits- und Alltagsbelastungen, Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeit mit Sportgruppen oder im Vereinsverwaltungs- und Führungsbereich sowie Grund- und Erweiterungsqualifizierungen für haupt- und nebenberuflich Tätige in Sport-, Bewegungs-, Gesundheits- und Sozialberufen.

Unser Motto für unsere Teilnehmer/innen und Interessenten lautet:  
*„Finde heraus, was gut für Dich ist“*

Wir haben die Entdeckungsangebote!

Ihr SportBildungswerk in Mülheim

## ... in eigener Sache

Wir haben das Ihnen hier vorliegende gedruckte Programm mit den Erläuterungen zu allen Angebotskategorien auch ins Internet gestellt. Aufrufen können Sie diese Informationen unter der Rubrik Wir über uns/Angebotskategorien auf unserer Homepage unter: [www.sportangebote-muelheim.de!](http://www.sportangebote-muelheim.de)

Doch nun viel Spaß bei der Suche nach Ihrem persönlichen Sportprogramm! Am besten blättern Sie dazu unser Heftchen zunächst einfach einmal durch. Sollten Sie dabei allerdings direkt über einen Kurs „stolpern“, den Sie immer schon einmal belegen wollten, so können Sie sich dafür gerne sofort bei uns anmelden.

## Sagen Sie uns was...

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer, liebe Interessentin, lieber Interessent, in diesem Bildungswerk arbeiten Menschen für Menschen. Wir haben an uns den Anspruch, Ihnen als Kundin oder Kunde vom ersten Kontakt an den bestmöglichen Service zu bieten. Um unseren Service zu verbessern, sind wir darauf angewiesen, dass wir Rückmeldungen unserer Kunden bekommen. Dies können Rückmeldungen sein, wenn Sie mit etwas nicht zufrieden sind, aber genauso freuen wir uns, wenn Sie uns rückmelden, dass Ihnen ein Kurs, eine Sportstätte, eine Kursleitung etc. besonders positiv aufgefallen ist.

Unsere Geschäftsstelle ist dafür Ihre Anlaufstelle.  
Telefon: 0208 / 308 50 31

## Übrigens...

wenn Sie auf unser Angebot erst nach Veranstaltungsbeginn aufmerksam geworden sind, so organisieren wir Ihnen bei Interesse und soweit möglich, auch einen Einstieg in bereits laufende Kurse.

**Ihre SportBildungswerk-Außenstelle beim Mülheimer Sportbund**

**SPORTBILDUNGSWERK**  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Die Sprachform

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir auf die gleichzeitige Nennung der jeweils weiblichen Sprachform verzichtet. Hierdurch ist ausdrücklich weder eine Einschränkung der Angebote noch eine Diskriminierung vorgenommen.

## Anmeldung

Anmeldungen richten Sie bitte an die Geschäftsstelle des SportBildungswerks. Nutzen Sie dazu möglichst unser Internetportal

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

Dort finden Sie alle Veranstaltungen des 1. Halbjahres jeweils ab Anfang November und die des 2. Halbjahres ab Anfang Juni..

## Anmeldebeginn

1. Halbjahr 2020: Anmeldebeginn 04.11.2019

2. Halbjahr 2020: Anmeldebeginn 01.06.2020

## Zahlung

Bei Anmeldung mit Erteilung einer Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat, Gläubiger Identifikationsnummer: DE 700 360 0000 143 239) ziehen wir die Gebühr 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn von Ihrem Konto ein. Falls Sie die Gebühr überweisen möchten, wird die Zahlung innerhalb von 14 Tagen fällig. Hierzu ist unbedingt die Angabe des Teilnehmernamens und der Kursnummer notwendig. Bankverbindung: Sparkasse Mülheim an der Ruhr, IBAN: DE07 3625 0000 0367 0029 64, BiC: SP MHDE3EXXX (SportBildungswerk/MSB). Werden Lastschriften aus von Ihnen zu vertretenden Gründen von Ihrer Bank nicht eingelöst, müssen wir Ihnen entsprechende Gebühren weiterberechnen. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir Barzahlungen nur in Ausnahmefällen akzeptieren können. Zahlungserinnerungen und Anmeldebestätigungen werden nicht versandt (Ausnahme siehe unten und Lehrgänge). Sie erhalten nur dann eine Nachricht, wenn es Abweichungen von den ausgeschriebenen Daten gibt oder der Kurs belegt ist (bei schriftlicher Anmeldung). Sonst kommen Sie bitte zur ersten Kursstunde zur angegebenen Sportstätte. Abweichend davon erhalten Sie für mehrtägige Veranstaltungen (z.B. Lehrgänge) eine schriftliche Anmeldebestätigung mit der Bitte um Anzahlung. Diese beläuft sich bei Sportreisen nach Vertragsabschluss auf 10 %, jedoch höchstens auf 250 € je Teilnehmer. Es gelten weitere Sonderregelungen, die wir Ihnen auf Anfrage gern mitteilen.

## Allgemeine Erklärung zum Datenschutz

Wir verpflichten uns zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorgaben des BDSG (Bundesdatenschutzgesetz). Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener

Daten durch uns erfolgt grundsätzlich nur, soweit dies für die Erbringung durch uns geschuldeter Dienstleistungen oder die Durchführung des mit dem jeweiligen Kunden/Teilnehmer geschlossenen Vertrages notwendig ist. Dazu kann es erforderlich sein, die erhobenen persönlichen Daten an Unternehmen oder Personen weiterzugeben, die wir zur Erbringung der Dienstleistung oder zur Vertragsabwicklung einsetzen. Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten ist weiterhin begrenzt durch den Rahmen, den die Satzung des Bildungswerkes vorgibt.

Wir weisen Sie ferner darauf hin, dass Sie mit Ihrer Anmeldung Ihr Einverständnis für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten im Rahmen der Zweckbestimmungen des Bildungswerkes des Landessportbundes erklären. Sie können Ihr Einverständnis zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten jederzeit per Email unter [bildungswerk@lsb-nrw.de](mailto:bildungswerk@lsb-nrw.de) oder in anderer schriftlicher Form widerrufen. Die Daten werden dann umgehend gesperrt, wenn dem keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen.

## **Der Veranstaltungsplan**

Der Plan erscheint halbjährlich im Juni und November zum Anmeldebeginn und liegt bei Partnern aus; dies sind derzeit: AOK, Friedrich-Ebert-Straße 65 • Mülheimer SportService, Südstraße 23 • BEK, Wallstraße 14 • Touristinfo im Mülheimer Service & Info Center, Schollenstraße 1 • Mc Donald's, Saarn • Stadtbüchereien, Haupt- und Nebenstellen • Haus des Sports, Südstraße 23-25a • Sparkasse Mülheim an der Ruhr, alle Filialen • Rathaus, Ruhrstraße • Runners Point, RRZ • Sport-Treff, Hardenbergstr. 71 • Tennis-Center Moraing, Oberheidstraße 31-35

## **Mindestalter und Teilnahmevoraussetzungen**

Jeder kann die Veranstaltungen des Bildungswerks besuchen, wenn er mindestens 16 Jahre alt ist. Ausnahmen gelten bei allen Familienmaßnahmen und bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche werden als Kooperation mit der Sportjugend im Mülheimer Sportbund durchgeführt. Hinsichtlich der Haftung gelten die an entsprechender Stelle getroffenen Ausführungen.

## **Teilnehmerzahl**

Alle Kurse erfordern eine bestimmte Mindestteilnehmerzahl, die in der Regel bei 10 Personen liegt. Kommt diese Zahl nicht zustande, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. In diesem Fall erhalten Sie die volle Kursgebühr erstattet.

## Kursdurchführung

Orts- und Zeitangaben werden nach Möglichkeit eingehalten. Änderungen lassen sich jedoch nicht immer ausschließen. In diesem Fall erhalten Sie von uns rechtzeitig Bescheid.

Ein Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Kursleitung besteht nicht. In den Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt, in Ausnahmefällen werden Sie von Ihrer Kursleitung informiert.

Ausgefallene Stunden versuchen wir nach Möglichkeit nachzuholen. Bei einem Ausfall von bis zu zwei Stunden durch besondere Umstände (Schnee, Streik, kurzfristige Schließung von Sportstätten oder Bädern, kurzfristiger Ausfall einer Kursleitung u.a.) erfolgt keine Erstattung der Kursgebühren.

## Gebührenerstattung

Außer bei Kursausfall ist eine Gebührenerstattung grundsätzlich nicht möglich. Bei plötzlicher Erkrankung vor Kursbeginn kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine Rückerstattung erfolgen. Wir müssen jedoch 10 € Verwaltungsgebühren einbehalten. Bei rechtzeitiger Meldung sind wir gern behilflich, eine Ersatzperson zu finden. Für Lehrgänge gelten andere Regelungen, die wir Ihnen auf Anfrage gern mitteilen oder aushändigen.

## Ermäßigungen

Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger erhalten bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises auf die meisten Kurse eine Gebührenermäßigung von 20%. Ermäßigungen können nur bei der Anmeldung in Anspruch genommen werden, eine spätere Erstattung ist nicht möglich.

## Haftung

Das SportBildungswerk und der Mülheimer Sportbund übernehmen keinerlei Haftung für irgendwelche Schäden oder Verluste. Durch Zahlung der Kursgebühr sind Teilnehmer im Rahmen des Versicherungsvertrages mit der Sporthilfe e.V. in den Bereichen Unfall und Haftpflicht versichert.

## ... und wenn einmal etwas nicht klappt,

lassen Sie es uns wissen, damit wir für Abhilfe sorgen können. Wir nehmen Ihre Kritik – positive wie negative – gern auf und bemühen uns, Sie in unsere Planungen miteinzubeziehen.

## Das SportBildungswerk

... ist eine gesetzlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen. Bei den Kursen und Lehrgängen handelt es sich um Einführungsveranstaltungen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes.

# Aktueller, bunter, spannender: Infos rund um den Mülheimer Sport

SPORTBILDUNGSWERK  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



MÜLHEIMER  
SPORTBUND

Sportjugend im  
MÜLHEIMER  
SPORTBUND



## Mülheim macht Sport

Hier gibt es alles rund um den Sport in  
Mülheim. Tagesaktuell, kurz und bündig  
und auch mal live:



[www.facebook.com/  
muelheimmachtsport](http://www.facebook.com/muelheimmachtsport)



[www.instagram.com/  
muelheimmachtsport](http://www.instagram.com/muelheimmachtsport)

MÜLHEIMER  
SPORTSERVICE



TrendSport



Sport im Park



# Bringt junge Talente groß raus.

Sparkasse – mehr als eine Bank.



 Sparkasse  
Mülheim an der Ruhr

Seit 2007 wirbt die Sparkasse Mülheim mit diesem Motiv für die Sportförderung. Der gebürtige Mülheimer Damian Wierling (auf der Roten Bank 2. v. rechts) hat inzwischen sogar die deutschen Farben bei der Olympiade in Rio vertreten. Wir freuen uns darauf, auch weiterhin den Schwimm-Nachwuchs in Mülheim an der Ruhr zu fördern.

