

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mi	211223	Wirbelsäulengymnastik	25.08. - 15.12.	09:00 - 09:45	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH	67,50 €	Susanne Ammann	15
Mi	211235	SKS Schein (Sportküstenschifferschein) inkl. SBF "See"	01.09. - 22.12.	19:00 - 22:00	Haus des Sports 25A; Südstr. 25a, 45470 MH	549,00 €	Klaus Mielcarek	45
Mi	211237	Flexi-Training	25.08. - 15.12.	20:00 - 20:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	75,00 €	Alexandra Grüter	15
Mi	213217	T-Bo-Robix	25.08. - 15.12.	19:00 - 19:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	67,50 €	Christina Helfrich	15
Mi	213219	ZUMBA®	25.08. - 15.12.	18:00 - 18:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	90,00 €	Christina Helfrich	15
Mi	213238	Yoga Fitness	25.08. - 15.12.	16:45 - 17:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	90,00 €	Eva Cassel	15
Do	211225	Aquafitness	19.08. - 16.12.	20:30 - 21:15	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	104,00 €	Birgit Seeger	16
Do	211226	B.o.P. - fits	26.08. - 16.12.	09:00 - 09:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	67,50 €	N.N.	15
Do	211227	Konditionsgymnast. u. Übungen zur Körper-Performance	26.08. - 16.12.	19:00 - 19:45	Turnhalle Mellinhofer Straße 56, 45473 MH	67,50 €	Ulrich Schmitz	15
Do	211228	P.P.B.	26.08. - 16.12.	18:00 - 18:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	67,50 €	Ute Naurath	15
Do	213220	AGIL – Aktive Gymnastik in der Lebensmitte	26.08. - 16.12.	19:00 - 19:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	67,50 €	Klaudia Oesterwind	15
Do	213221	Spinning®	26.08. - 16.12.	16:00 - 16:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	120,00 €	N.N.	15
Do	213223	Wirbelsäulengymnastik	26.08. - 16.12.	09:30 - 10:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	67,50 €	Susanne Ammann	15
Do	213224	Wirbelsäulengymnastik	26.08. - 16.12.	10:30 - 11:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	67,50 €	Susanne Ammann	15
Do	213225	ZUMBA®	26.08. - 16.12.	18:00 - 18:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	90,00 €	Christina Helfrich	15
Do	213226	ZUMBA®	26.08. - 16.12.	20:00 - 20:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	90,00 €	Ulymar Garcia Nierhaus	15
Fr	211229	Faszien - Fitness für unser geheimes Organ	27.08. - 17.12.	17:30 - 18:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	75,00 €	Eva Gleba	15
Fr	211230	Tanze die Freude an der Bewegung - Ausdruckstanz	27.08. - 08.10.	19:00 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	47,25 €	Elke Neuenhaus	7
Fr	211231	Tanze die Freude an der Bewegung - Ausdruckstanz	29.10. - 17.12.	19:00 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	54,00 €	Elke Neuenhaus	8
Fr	211232	Aquafitness	17.09. - 17.12.	18:00 - 18:45	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	96,00 €	Magdalena Kocks	12
Fr	211233	Aquafitness	17.09. - 17.12.	19:00 - 19:45	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	96,00 €	Magdalena Kocks	12
Fr	213227	Full Body Pump und Kra-bic	27.08. - 17.12.	17:30 - 18:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	67,50 €	Iris Zimmermann	15
Sa	211234	Aqua-Cycling	18.09. - 18.12.	11:00 - 11:45	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	102,00 €	Birgit Hartmann	12
Sa	211236	Sportbootführerschein "Binnen" u. "See", Kombi.-Kurs	02.10. - 03.10.	09:00 - 16:00	Haus des Sports 25A; Südstr. 25a, 45470 MH	98,00 €	Klaus Mielcarek	16
Sa	212606	Tennis Anfänger II	28.08. - 18.12.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	217,50 €	N.N.	15
Sa	212607	Tennis Anfänger III	28.08. - 18.12.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	217,50 €	N.N.	15
Sa	212608	Tennis Anfänger III	28.08. - 18.12.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	217,50 €	N.N.	15
Sa	212609	Tennis Anfänger III	28.08. - 18.12.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	217,50 €	Michael Goerke	15
Sa	212610	Tennis Anfänger III	28.08. - 18.12.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	217,50 €	Michael Goerke	15
Sa	212611	Tennis Fortgeschrittene	28.08. - 18.12.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	217,50 €	Michael Goerke	15
Sa	212612	Tennis Fortgeschrittene	28.08. - 18.12.	12:00 - 13:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	217,50 €	Michael Goerke	15
Sa	213229	Pole Dance - StartUp Workshop	28.08. - 28.08.	09:30 - 11:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	20,00 €	Annika Hanhardt	2
Sa	213230	Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Einsteiger	04.09. - 09.10.	10:00 - 11:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	72,00 €	Alexandra Grüter	6
Sa	213231	Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Aufbaukurs	28.08. - 09.10.	11:00 - 12:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	84,00 €	Alexandra Grüter	7
Sa	213232	Pole Dance - StartUp Workshop	30.10. - 30.10.	09:30 - 11:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	20,00 €	Annika Hanhardt	2
Sa	213233	Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Einsteiger	06.11. - 18.12.	10:00 - 11:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	84,00 €	Alexandra Grüter	7
Sa	213234	Pole Dance - Akrobatik an der Stange - Aufbaukurs	30.10. - 18.12.	11:00 - 12:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	96,00 €	Alexandra Grüter	8

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

Sporthelfer/innen-Ausbildungen 2021

Fit als Assistent/in von Übungs- und Jugendleiter/innen

Die nachfolgenden Sporthelfer-Ausbildungen gelten als Einstieg in die Übungs- und Jugendleiterausbildung und werden binnen zwei Jahren als Basismodul anerkannt, wenn sowohl der GH I und II absolviert wurde.

Sporthelfer/in I (30 LE)

TH Holzstraße, Holzstr. 96, 45479 MH/R
 Inhaltliche Beratung: Sportjugend Mülheim, 0208 30850-48
2021-11002 Mo 11.10. - Do 14.10.2021 | 09.00 - 16.30 Uhr
 (Herbstferien) | Gebühr: 50,00 Euro

Sporthelfer/in II (30 LE)

TH Holzstraße, Holzstr. 96, 45479 MH/R
 Inhaltliche Beratung: Sportjugend Mülheim, 0208 30850-48
21-11022 Mo 18.10. - Do 21.10.2021 | 09.00 - 16.30 Uhr
 (Herbstferien) | Gebühr: 50,00 Euro
 Inhaltliche Beratung: Sportjugend Mülheim, 0208 30850-48

Übungsleiter/innen-C Ausbildungen

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

Die ÜL-Lizenz wird erteilt, wenn das Basismodul und ein Aufbaumodul erfolgreich abgeschlossen wurden, also nach insgesamt 120 Lerneinheiten.

(JL/ÜL – Lizenz nach 150 LE)

Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer ÜL-Fortbildung (15 LE) um jeweils 4 Jahre verlängert. Diese Lizenz ist die Voraussetzung für den Einstieg in Ausbildungen auf der zweiten Lizenzstufe.

Erste Hilfe Ausbildung:

Für die erstmalige Lizenzerteilung in den Ausbildungsgängen ÜL-C und Jugendleiter/in ist der Nachweis der Teilnahme an einer Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE) oder einer Erste-Hilfe-Fortbildung (9 LE als Auffrischung einer früheren Ausbildung) in den letzten 2 Jahren erforderlich und möglichst kurz vor der Ausbildung zu absolvieren.

Basismodul

Mülheim a.d. Ruhr, TH Oberstraße, Oberstraße 92
 2021-20006 Sa 11.09. + So 12.09.2021 | Sa 18.09. + So 19.09.2021
 09.00 - 16.30 Uhr | N.N. | Gebühr 165,- Euro | Gebühr mit QZ BE-MO-Empfehlung 100,- Euro

Aufbaumodul

TH Holzstraße, Holzstr. 96, 45479 MH/R
 2021-21106 Mo 11.10. - Fr 15.10.2021 | Mo 18.10. - Fr 22.10.2021
 jeweils 09.00 - 16.30 Uhr | N.N. | Gebühr 465,- Euro | Gebühr mit QZ BEMO-Empfehlung 300,- Euro

Anmeldung und nähere Erläuterung zu den Inhalten finden Sie im Internet unter www.qualifizierung-im-sport.de



SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

Willkommen zurück!



Sportangebote 2. Halbjahr 2021

www.sportangebote-muelheim.de



Wir schützen Euch weiter!

Wir haben für das 2. Halbjahr noch **mit Vorsicht geplant**, denn Ihre Gesundheit liegt uns weiter am Herzen. Dies bedeutet, dass wir mit **kleineren Gruppen** und für viele Kurse das **45 + 15 Modell** vorgesehen haben. Der aktive Teil des Kurses beträgt dann 45 Minuten, anschließend werden 15 Minuten zum Wechsel und zum Lüften genutzt. Auch das dient Ihrer Sicherheit.

Wir haben spezielle Hygienekonzepte entwickelt und inzwischen unsere beiden Gymnastikräume mit **Filteranlagen** ausgestattet, die über 99% aller Aerosole (auch Corona-Viren) herausfiltern.

Ein **Mindestabstand** ist einzuhalten. Finden Sie sich bitte vor Kursbeginn vor der Sportstätte ein. Sie werden von der Kursleitung – unter Wahrung der Abstandsregelungen – in die Sportstätte geführt. Nach Betreten und vor Verlassen der Sportstätte sind die Hände zu desinfizieren. Die Umkleieräume und Duschen bitte nur mit den ausgehängten max. Personenzahlen benutzen. Eine Verpflichtung zum Tragen eines Mund- / Nasenschutzes während der Sportkurse besteht nicht. Vor und nach dem Sportkurs ist das Tragen eines Mund-/ Nasenschutzes jedoch für alle empfohlen! Sie kommen bitte möglichst umgezogen / ausgerüstet (z.B. eigene Matte/Handtuch) zum Sportkurs.

Sobald wir diese Regularien vereinfachen können und dürfen, werden wir Sie im oder vor dem Kurs informieren.

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

Ihr SportBildungswerk-Team

Geschäftsstelle

Haus des Sports
Südstraße 25
45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 / 308 50 31
sportbildungswerk@msb-mh.de
sportangebote-muelheim.de

Geschäftszeiten

montags, dienstags, mittwochs
und freitags 9:00 bis 12:00,
donnerstags 09:00 bis 16:00 Uhr

Bankverbindung

DE07 3625 0000 0367 0029 64

Bitte melden Sie sich bei Interesse möglichst über unsere Homepage und die Kursnummer an, oder melden sich telefonisch bei uns.

Impressum

Herausgeber: SportBildungswerk, Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg | Redaktion: Jörg Aling | Bildnachweis: Eigenarchiv, istock-photo.com
Mülheim an der Ruhr, Juli 2021

Weiterführende Informationen hier:

www.sportbildungswerk-nrw.de/muelheim/



Kleiner Tipp: Sie finden Ihren Kurs am einfachsten, indem Sie die Kursnummer ins Suchfeld eingeben.



Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mo	211201	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	23.08. - 04.10.	19:30 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	38,50 €	Beate Guthoff	7
Mo	211202	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	23.08. - 04.10.	20:30 - 21:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	38,50 €	Beate Guthoff	7
Mo	211203	Walking plus	23.08. - 13.12.	16:00 - 17:00	Parkplatz Ringlokschuppen; Am Schloß Broich 38, 45479 MH	63,00 €	Willi Wülbeck	14
Mo	211204	Wassergymnastik	23.08. - 20.12.	15:30 - 16:15	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	97,50 €	Kirsten Thureau	15
Mo	211205	Wassergymnastik	23.08. - 20.12.	16:30 - 17:15	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	97,50 €	Kirsten Thureau	15
Mo	211206	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	25.10. - 13.12.	19:30 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	38,50 €	Beate Guthoff	7
Mo	211207	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	25.10. - 13.12.	20:30 - 21:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	38,50 €	Beate Guthoff	7
Mo	211238	Yoga Fitness	23.08. - 13.12.	09:30 - 10:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	84,00 €	Eva Cassel	15
Mo	211239	Hula - Hoop, Anfänger	06.09. - 13.12.	18:00 - 18:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	66,00 €	Jacqueline Wiederhold	11
Mo	211240	Hula - Hoop, Fortgeschrittene	06.09. - 13.12.	18:45 - 19:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	66,00 €	Jacqueline Wiederhold	11
Mo	213200	B.o.P. - fits and more	23.08. - 13.12.	18:30 - 19:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,00 €	Birgit Hartmann	14
Mo	213201	B.o.P. - fits and more	23.08. - 13.12.	19:30 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,00 €	Birgit Hartmann	14
Mo	213202	Fit über Fünfzig mit dem Fit-Ball	23.08. - 13.12.	09:30 - 10:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,00 €	N.N.	14
Mo	213203	Pilates	23.08. - 13.12.	08:30 - 09:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,00 €	Ulymar Garcia Nierhaus	14
Mo	213204	Wirbelsäulengymnastik	23.08. - 13.12.	16:30 - 17:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	63,00 €	Lut vom Dorf	14
Di	211208	Aquarobic	24.08. - 21.12.	20:00 - 20:45	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	104,00 €	Thomas Schnittka	16
Di	211209	Aquarobic	24.08. - 21.12.	21:00 - 21:45	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	104,00 €	Thomas Schnittka	16
Di	211210	B.o.P. - fits	24.08. - 14.12.	18:30 - 19:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	67,50 €	Birgit Seeger	15
Di	211211	B.o.P. - fits	24.08. - 14.12.	19:30 - 20:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	67,50 €	Birgit Seeger	15
Di	212600	Tennis Anfänger I	24.08. - 14.12.	09:00 - 10:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	202,50 €	Michael Goerke	15
Di	212601	Tennis Anfänger II	24.08. - 14.12.	10:00 - 11:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	202,50 €	Michael Goerke	15
Di	212602	Tennis Anfänger III	24.08. - 14.12.	11:00 - 12:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	202,50 €	Michael Goerke	15
Di	213205	Attack your body	31.08. - 14.12.	17:30 - 18:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	67,50 €	Sandra Westermann	15
Di	213206	Drums alive®	24.08. - 14.12.	18:45 - 19:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	67,50 €	Mona Schacky	15
Di	213207	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	24.08. - 05.10.	09:00 - 09:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	38,50 €	Cornelia Hakert-Eßer	7
Di	213208	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	24.08. - 05.10.	10:00 - 10:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	38,50 €	Cornelia Hakert-Eßer	7
Di	213209	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	24.08. - 05.10.	11:00 - 11:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	38,50 €	Cornelia Hakert-Eßer	7
Di	213210	Spinning®	24.08. - 14.12.	20:00 - 20:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	120,00 €	Antje Scholl	15
Di	213212	Spinning®	24.08. - 14.12.	21:00 - 21:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	120,00 €	Reiner Lange	15
Di	213214	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	26.10. - 14.12.	09:00 - 09:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	44,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	8
Di	213215	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	26.10. - 14.12.	10:00 - 10:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	44,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	8
Di	213216	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	26.10. - 14.12.	11:00 - 11:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	44,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	8
Mi	211218	B.o.P. - fits	25.08. - 15.12.	18:00 - 18:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	67,50 €	Sabine Arzberger	15
Mi	211219	Wassergymnastik	18.08. - 22.12.	17:00 - 17:45	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	110,50 €	Astrid Wagener	17
Mi	211220	Wassergymnastik	18.08. - 22.12.	17:45 - 18:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	110,50 €	Astrid Wagener	17
Mi	211221	Wassergymnastik	18.08. - 22.12.	19:30 - 20:15	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	110,50 €	Anne Ingensandt	17
Mi	211222	Wassergymnastik	18.08. - 22.12.	20:30 - 21:15	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	110,50 €	Anne Ingensandt	17

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