



Die besonderen Sportkurse

Programm 2020



item



© Jürgen Nobel Photography 2015

Sport in Solingen – erfolgreich mit item.



Gehen Sie in Führung mit item! Hochwertigste Komponenten für alle industriellen Anforderungen: Maschinengestelle, Arbeitsplatzgestaltung, Automationslösungen und Lean Production Anwendungen.

item. Ihre Ideen sind es wert.®

+49 212 65 80 0

item24.de

Das SportBildungswerk NRW Zertifizierter Anbieter bürgernaher sportlicher Weiterbildungsangebote

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 März 2018 wurde dem SportBildungswerk im Rahmen der Neuzertifizierung das zweite EFQM-Level „Recognised for Excellence“ bestätigt. Systematisches Qualitätsmanagement im SportBildungswerk ist also ein Merkmal, das gegenüber dem Gesetzgeber, unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Kunden und Kooperationspartnern Nachweis ist für unser Versprechen, ständig unsere Leistungsstandards weiterzuentwickeln. Dies dient auch der Sicherung unseres seit über 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 Erweiterungs-Qualifizierungen 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!

Ihre SportBildungswerk-Außenstelle Solingen



Sport lernen - Finde heraus was gut für dich ist!

Unter diesem Motto hat das SportBildungswerk LSB-NRW über die Außenstelle Solinger Sportbund e. V. (SSB) ein Sportangebot für Jedermann zusammengestellt. Das SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. ist eine nach dem 1. Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen gesetzlich anerkannte und geförderte Weiterbildungseinrichtung. Sie können im SportBildungswerk viele traditionelle Sportarten, aber auch Formen des Abenteuer- und Gesundheitssports erlernen.

Wir sind für Sie da und beraten Sie gerne ...



Sonja Bröker, Karen Leiding, Annette Blitz

und so erreichen Sie uns:

Geschäftsstelle	Am Neumarkt 27, 42651 Solingen
Öffnungszeiten	Mo – Mi, Fr 9 – 12 Uhr, Do 14 – 17 Uhr
Telefon	0212 / 20 22 29
Fax	0212 / 20 39 86
E-Mail	info@solingersport.de
Homepage	www.solingersport.de
Pädagogische Leitung	Karen Leiding

Impressum

Herausgeber:	SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V., Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg, Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang, Martin Wonik Telefon: 0203-7381 769 E-Mail: bildungswerk@lsb-nrw.de , VR 1919 Amtsgericht Duisburg, Ust-IdNr: DE813879655
Redaktion:	SportBildungswerk LSB NRW e.V. Solingen
Grafik/Satz:	SportBildungswerk LSB NRW e.V. Solingen
Fotos:	Andrea Bowinkelmann, LSB NRW, Archiv Bildungswerk
Druck:	Druckerei Hitzegrad
Auflage:	3000 Stück

Wichtig zu Wissen!!!

Teilnehmerkreis

Wir bieten Kurse an, die für alle Personen zugänglich sind. Das Mindestalter ist 16 Jahre. Eine Vereinsmitgliedschaft ist zur Teilnahme nicht erforderlich. Bei den Kursen handelt es sich um Einführungsveranstaltungen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes. Kurse, die sich ausschließlich an Teilnehmer unter 16 Jahren richten, wurden dem Bildungswerk von dem Veranstalter Sportjugend im Solinger Sportbund e.V. zur organisatorischen Abwicklung übertragen. Bei diesen Angeboten erfolgt keine Förderung nach dem Weiterbildungsgesetz

Anmeldung

Die Anmeldung kann persönlich in unserer Geschäftsstelle, telefonisch, schriftlich oder online über unsere Homepage

<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen> erfolgen.

Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nur bei online Anmeldungen. In allen anderen Fällen informieren wir den Teilnehmer nur dann, wenn der Kurs belegt ist oder es Abweichungen von den ausgeschriebenen Daten gibt.

Bei unvollständigen Angaben zu Ihrer Person ist es uns leider nicht möglich Sie über kurzfristige Kursänderungen zu informieren.

Ein nachträglicher Kurseinstieg ist in den meisten Kursen möglich. Bitte fragen Sie uns bei Interesse, hier ist dann nur eine anteilige Kursgebühr zu entrichten. Bei Anmeldungen zu Kursen, die mit einem „SP“ gekennzeichnet sind, erhalten Solingen-Pass Inhaber eine Gebührenermäßigung von 50%. Auch nehmen wir Bildungs- und Teilhabegutscheine für Kinderkurse an. Hier ist es jedoch häufig so, dass ein Teil der Kosten noch von den Teilnehmern selbst gezahlt werden muss.

Zahlungsbedingungen

Bei Anmeldung mit Erteilung einer **Einzugsermächtigung (Lastschriftverfahren)** ziehen **wir die Gebühr 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn** von dem angegebenen Konto ein. Werden Lastschriften aus vom Teilnehmer zu vertretenden Gründen von seiner Bank nicht eingelöst, werden die entsprechenden Gebühren weiterberechnet. Im Falle der **Überweisung** der Gebühr wird diese **innerhalb von 14 Tagen nach der Anmeldung** fällig. Hierzu sind die Angabe des Teilnehmernamens und die Kursnummer erforderlich. Bei **Überweisung** geben Sie bitte folgendes an:

Empfänger: SportBildungswerk AST Solingen,

IBAN: DE25 3425 0000 0000 1038 53, bei der Stadt-Sparkasse Solingen BIC: SOLSDE33XXX. Unter dem Verwendungszweck geben Sie bitte die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers an. Die Kursgebühr ist bis 10 Tage vor Kursbeginn zu entrichten.

Die AGB's und die Datenschutzbelehrung finden Sie bei der online Anmeldung auf unserer Internetseite <https://www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen>.

Inhaltsverzeichnis

A/B

After-Work Fitness	11
Aquatraining - Nachmittags- und Abendkurse	33
Ballgewöhnung-Einstieg in die Welt der Bälle für Kinder 3 – 5 Jahre	49
Bewegung, Spiel und Sport – Psychomotorik (5 – 10 Jahre)	48
Bogenschießen	19
Boogie Woogie	18
BOP – Fitnesstraining für Bauch, Oberschenkel, Po	17

C/D

Canadierfahren auf Fließgewässern	24
Deutsches Sportabzeichen – Abnahmetermine	29
Disco-Fox für Anfänger/Wiedereinsteiger (Paare) ohne/mit Vorkenntnissen	20

F

Feel well woman – Frauen in Bewegung	10
Ferienprogramm für Kinder	60
Fit für den Alltag (Freizeitsport)	15
Fitness-Boxen	13
Fitnesstraining für Sommer und Winter/Skigymnastik	15
Fitnesstraining mit dem T-Bow®	12
Fitness Yoga	38

G/H/I

Gymnastik für Senioren in den Sommerferien !!!	35
Golf-Schnupperkurs	22
Golf-Platzreife Kurs	22
Golfkurs für Neulinge - Training nach der Platzreife	23
Hip Hop für Kinder ab 7 Jahre	58
Inline-Skating für Eltern und Kinder	47
Inline-Skating für Kinder	59
Inline-Skating zur Vertiefung	59

K/L/M

Klangschalenentspannung mit Frühstück	42
Kräftigung und Fitness für den Mann	16
Laufsport/Lauftreff	28
Le Parcour (10 – 16 Jahre)	57
Kinder Ferienprogramm	60
Mountainbikekurs für Kinder	54

P

Pilates	8
Perfect Fitness – Mit vielfältigem Training zum perfekten Körpergefühl	17
Pound®- Trommel dich fit!	14

Q/R

Qigong für Schreibtischtäter	46
Qigong Workshop zum Schnuppern	43
Qigong für Senioren	36
Rückenfitness für eine gesunde Haltung	31

S

Schnupperkurs-Tauchen	24
Schwimmen für Kinder ab 5 Jahre (Seepferdchenkurs)	50
Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren (Bronzekurs)	52
Segeln zum Kennenlernen	26
Segeltheorie	27
Seniorengymnastik – Fit von Kopf bis Fuß!!!	34
Seniorengymnastik – Körper fit = Kopf fit!!!	34
Seniorengymnastik – „Wer rastet, der rostet“	35
Sitzgymnastik für Senioren	37
Skateboardkurse für 5 – 11 Jahre	56
Sportbootführerschein	27

T/V/W

Tai Chi Workshop zum Schnuppern	43
Tanzen für Kinder	53
Tanzen für Kinder -Latein und Standard für Anfänger-	53
Volleyball für Hobbyspieler	(SP) 18
Walking/Walkingtreff	28
Wassergewöhnung, Planschen/Spielen/Schwimmen für 3-5 jährige mit Eltern	47

Y/Z

Yoga	41
Yoga-Fitness	38
Yoga und Wandern auf Kreta (Griechenland)	45
Yoga-Wochenende im Schloss Oberwerries	44
Yoga-Workshop zum Schnuppern	43
Zumba Fitness®	9

Inhaltsverzeichnis nach Angebotskategorien

Die Vielfalt des Sports nutzen lernen – Kategorie 4	8
Arbeitsbelastungen ausgleichen – Kategorie 2	31
Keine Frage des Alter(n)s: Leben und Lernen mit Sport – Kategorie 3	34
Ausgleich von Stress finden und innere Kraft gewinnen – Kategorie 7	38
Eltern- und Familienbildung: Sport- und Erlebnisräume für die Familien – Kat. 6	47
Kids und Teens – Kategorie 15	48

Die Vielfalt des Sports nutzen lernen – Kategorie 4

Weitere Informationen zu dieser Kategorie und eine genaue Beschreibung zu diesem Bereich finden Sie im Internet unter www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingssystem. Es ist eine sehr sanfte, individuelle, jedoch äußerst effektive Trainingsmethode, bei der Muskelkontrolle, die Flexibilität, die Koordination, die Kraft und eine gesunde Atmung gefördert werden. Das Ergebnis des Trainings ist ein gesunder, starker und flexibler Körper sowie ein waches, kreatives und gelassenes Bewusstsein, ein besseres Lebensgefühl.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Isomatte mitbringen.

Mittwochs

Ort: Gymnastikhalle Börsenstr. 158

Leitung: Anita Hinger

Kurs-Nr.: 20194

Mittwochs | 08.01. – 25.03.20 | 12 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 67,-

Kurs-Nr.: 20294

Mittwochs | 22.04. – 17.06.20 | 9 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 51,-

Kurs-Nr.: 20395

Mittwochs | 19.08. – 09.12.20 | 15 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 84,-

Kurs-Nr.: 20100

Mittwochs | 08.01. – 25.03.20 | 12 Std. | 19:15 – 20:15 Uhr | € 67,-

Kurs-Nr.: 20200

Mittwochs | 22.04. – 17.06.20 | 9 Std. | 19:15 – 20:15 Uhr | € 51,-

Kurs-Nr.: 20300

Mittwochs | 19.08. – 09.12.20 | 15 Std. | 19:15 – 20:15 Uhr | € 84,-

Donnerstags

Ort: Kita Wichtelburg, Nibelungenstr. 12

Leitung: Ursula Motiwalla

Kurs-Nr.: 20101

Donnerstags | 09.01. – 26.03.20 | 12 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 67,-

Kurs-Nr.: 20201

Donnerstags | 23.04. – 18.06.20 | 7 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 39,-

Kurs-Nr.: 20304

Donnerstags | 20.08. – 10.12.20 | 15 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 84,-

Zumba Fitness®

Tanz-Workout mit Spaßfaktor!

ZUMBA Fitness wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt, einem bekannten Fitnesstrainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars (z. B. Shakira) der Popmusik tätig ist. Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für ZUMBA Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. ZUMBA Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für Jedermann!

Montags

Ort: Turnhalle Wilhelm-Hartschen-Schule, Liebigstr. 21a Leitung: Alexander Saam

Kurs-Nr.: 20102

Montags | 06.01. – 23.03.20 | 11 Std. | 18:30 – 19:30 Uhr | € 66,-

Kurs-Nr.: 20202

Montags | 20.04. – 15.06.20 | 8 Std. | 18:30 – 19:30 Uhr | € 48,-

Kurs-Nr.: 20302

Montags | 17.08. – 07.12.20 | 15 Std. | 18:30 – 19:30 Uhr | € 90,-



Feel well woman – Frauen in Bewegung

Bewegung hält jung und gesund.

Dieser Kurs bietet einen sanften Einstieg für Frauen, die lange sportlich abstinente waren. Mit dem Neubeginn in den Sport erfahren Sie für Ihren Körper ein neues Gesundheitsbewusstsein. Sie werden feststellen, dass die verschiedenen Elemente in der Übungsstunde Sie sowohl körperlich als auch psychisch aufbauen.

Vorkenntnisse brauchen Sie nicht. *Ein nachträglicher Kurseinstieg ist möglich.*

Ort: Gymnastikhalle ADS, Schützenstr. 44

Leitung: Claudia Pöschel

Kurs-Nr.: 20108

Dienstags | 07.01. – 24.03.20 | 12 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 66,-

Kurs-Nr.: 20208

Dienstags | 21.04. – 16.06.20 | 9 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 20308

Dienstags | 18.08. – 08.12.20 | 15 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 83,-

Feel well woman – Frauen in Bewegung am Vormittag

Bewegung hält jung und gesund.

Gerade im Ruhestand? Oder ein Job in den Nachmittagsstunden? Kinder in der Schule? Gründe genug, einen Teil des Vormittags für sich zu nutzen. Ein bunter Mix aus Bewegungen zu flotter Musik, sanftem Training der Muskulatur sowie Achtsamkeitsübungen füllen eine Stunde. *Ein nachträglicher Kurseinstieg ist möglich.*

Ort: Helga-Leister-Haus, Kotter Str. 86

Leitung: Ingelore Spies

Kurs-Nr.: 20159

Mittwochs | 08.01. – 25.03.20 | 12 Std. | 11:15 – 12:15 Uhr | € 66,-

Kurs-Nr.: 20277

Mittwochs | 22.04. – 17.06.20 | 9 Std. | 11:15 – 12:15 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 20372

Mittwochs | 19.08. – 09.12.20 | 15 Std. | 11:15 – 12:15 Uhr | € 83,-

After-Work Fitness

Schalten Sie mit einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm vom Arbeitstag ab und gewinnen Sie dabei neue Energie für die Herausforderungen der Woche. Der Kurs eignet sich für alle, die nach der Arbeit einen Ausgleich suchen und ihre körperliche Fitness erhalten und verbessern möchten. Leichte Übungen zur Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination bilden den Schwerpunkt des Trainings. Der Fokus liegt dabei auf der Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken) sowie dem Schulter- und Nackenbereich. Eine Entspannungseinheit rundet die Stunde ab. Bitte bringen Sie eine Isomatte mit. *Ein nachträglicher Kurseinstieg ist möglich.*

Ort: THS Gymnastikhalle, Felder Str. 35

Leitung: Jutta Vogel

Kurs-Nr.: 20179

Montags | 06.01. – 16.03.20 | 10 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 55,-

Kurs-Nr.: 20279

Montags | 20.04. – 15.06.20 | 8 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 44,-

Kurs-Nr.: 20379

Montags | 17.08. – 16.11.20 | 12 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 66,-



Fitnessstraining mit dem T-Bow®

Dies ist ein Ganzkörpertraining mit nur einem Gerät, dem „T-Bow®“.

Es hat vielfältige Anwendungsmöglichkeiten und wird dadurch auch nicht so schnell langweilig. Gezielt wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, das Gleichgewicht geschult und die Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Zum Ausklang einer jeden Stunde erfolgt dann noch eine Entspannungseinheit. Mit guter Musik und viel Spaß bringen wir Sie in Bewegung.

Ort: Turnhalle Wilhelm-Hartschen-Schule, Liebigstr. 21a

Leitung: Silvia Berg

Kurs-Nr.: 20103

Mittwochs | 08.01. – 25.03.20 | 12 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 20203

Mittwochs | 22.04. – 17.06.20 | 9 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 54,-

Kurs-Nr.: 20303

Mittwochs | 19.08. – 09.12.20 | 15 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 90,-



Fitness-Boxen

„Lets get ready to rumble – Fitnessboxen heißt Spaß beim Schwitzen!
 Durch das Zusammenspiel von Ausdauer und Kraft kann jeder in eigenem Ermessen seine allgemeine Fitness verbessern.
 Zusätzlich stärkt es die Koordination, die Beweglichkeit und macht auch noch Spaß!
 Einfach dem Alltagsstress entfliehen und Dampf ablassen.
 Anfänger sind herzlich willkommen, denn Erfahrung im Boxsport ist nicht nötig.“

Ort: Turnhalle Felder Str. 35, Theodor-Heuss-Realschule

Leitung: Jana Blitz

Kurs-Nr.: 20114

Montags | 06.01. – 23.03.20 | 11 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 66,-

Kurs-Nr.: 20214

Montags | 20.04. – 15.06.20 | 8 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 48,-

Kurs-Nr.: 20314

Montags | 17.08. – 07.12.20 | 15 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 90,-



Pound® - Trommel dich fit!

Möchtest Du für 1Stunde zum Rockstar werden? Zu rockiger Musik trommelst Du los!! Luft und Boden werden zum Schlagzeug. Bei dem schweißtreibenden Workout trainiert man mit einem besonderen Fitnessgerät, dem Drumstick.

Pound ist ein effektives Ganzkörpertraining das unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht. Sowohl die Oberschenkel als auch die Arme, der Bauch, Rücken und Po werden trainiert. Außerdem wird Ausdauer und Rhythmusgefühl trainiert. Vor allem lässt es den Alltagsstress hinter Dir! Achtung: Suchtgefahr!!!!

Ort: Gymnastikhalle ADS, Schützenstr. 44

Leitung: Vanessa Buccheri

Kurs-Nr.: 20142

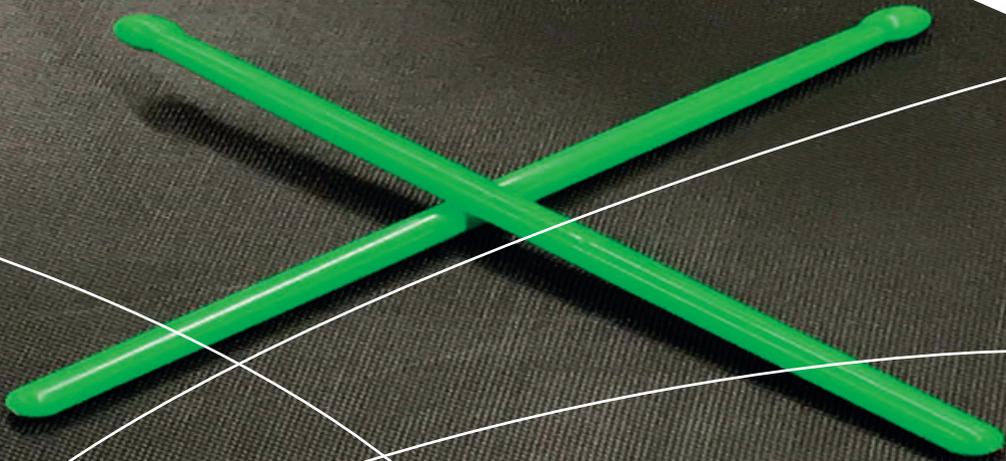
Freitags | 10.01. – 27.03.20 | 12 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 20242

Freitags | 24.04. – 19.06.20 | 8 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 48,-

Kurs-Nr.: 20342

Freitags | 21.08. – 11.12.20 | 15 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 90,-



Fitnessstraining für Sommer und Winter/Skigymnastik

Hier kommen Sie in Schwung. Beim ganzjährigen Fitnessstraining (für jedes Alter) bekommt man die konditionellen Voraussetzungen für eine aktive Freizeitgestaltung. Ausdauertraining, Kräftigung und Dehnung gehören dazu. **Von Ostern bis zu den Sommerferien findet ein abwechslungsreiches Outdoorangebot mit walken, laufen und radfahren in der freien Natur statt.** Nach den Sommerferien wird sich dann wieder auf die Schneesaison vorbereitet!

Ort: Sekundarschule Central, Turnhalle Guntherstr. 27 Leitung: Sabine Maus

Kurs-Nr.: 20107 (Indoor)

Dienstags | 07.01. – 24.03.20 | 12 DStd. | 20:00 – 21:15 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20207 (Outdoor)

Dienstags | 21.04. – 16.06.20 | 9 DStd. | 20:00 – 21:15 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 20307 (Indoor)

Dienstags | 18.08. – 08.12.20 | 15 DStd. | 20:00 – 21:15 Uhr | € 75,-

Fit für den Alltag (Freizeitsport)

Dieser Kurs bietet sowohl Frauen als auch Männern ein vielfältiges, abwechslungsreiches Programm für alle Altersgruppen. Inhalte sind: Muskelaufbau, Dehnung, Konditionsschulung, Circuittraining, Skigymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Entspannungsangebote, Volleyball und anderes.

Ein nachträglicher Kurseinstieg ist möglich.

Ort: Turnhalle ADS, Schützenstr. 44

Leitung: Ingelore Spies

Kurs-Nr.: 20143

Montags | 06.01. – 15.06.20 | 20 DStd. | 18:00 – 20:00 Uhr | € 90,-

Kurs-Nr.: 20343

Montags | 17.08. – 07.12.20 | 15 DStd. | 18:00 – 20:00 Uhr | € 68,-



Kräftigung und Fitness für den Mann

Sie haben lange nichts mehr für Ihren Körper getan und wollen wieder etwas für sich tun? Dann sind Sie hier richtig. Kraftaufbau und Kraftausdauer für Männer. Leichte Übungen aus der Skigymnastik bereiten auf die anschließende Beanspruchung vor. Gezielt werden einzelne Muskelgruppen trainiert, wobei der Schwerpunkt auf dem Auf- und Ausbau der Bauch- und Rückenmuskulatur liegt. Bein- und Armkraft schließen sich an. Ziel ist die gelenkschonende Erarbeitung eines ausgewogenen Muskelapparates.

Die Einheit eignet sich gut als Ergänzung zu einem Ausdauertraining.

Ort: Gymnastikhalle ADS, Schützenstr. 44

Leitung: Ingelore Spies

Kurs-Nr.: 20106

Dienstags | 07.01. – 24.03.20 | 12 Std. | 20:15 – 21:15 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20206

Dienstags | 21.04. – 16.06.20 | 9 Std. | 20:15 – 21:15 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 20306

Dienstags | 18.08. – 08.12.20 | 15 Std. | 20:15 – 21:15 Uhr | € 75,-



Perfect Fitness –

Mit vielfältigem Training zum perfekten Körpergefühl

Sie sind auf der Suche nach einem Rundum-Fitness-Programm, haben Spaß an Bewegung und wollen zusammen in einer Gruppe trainieren?

Dann sind Sie hier richtig! Dieser Kurs bietet Ihnen ein trendiges Fitnesstraining, mit dem Sie Ihren Körper stärken, dehnen, strecken und formen können! Mit Hilfe verschiedener Handgeräte, wie Therabänder, Hanteln, Flexis, Bälle, etc. werden Sie mit abwechslungsreichen Übungen gefordert, ohne zu überfordern. Lassen Sie sich vom positiven Einfluss auf die Körperhaltung überzeugen und verbessern Sie gleichzeitig durch variierende Kräftigungs- und Dehnübungen, sowie wohltuende Entspannungsphasen Ihre körperliche Fitness.

Ort: TSV Gymnastikhaus, Gillicher Str. 30

Leitung: Marie Romanowski

Kurs-Nr.: 20105

Montags | 06.01. – 23.03.20 | 11 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 66,-

Kurs-Nr.: 20205

Montags | 20.04. – 15.06.20 | 8 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 48,-

Kurs-Nr.: 20305

Montags | 17.08. – 07.12.20 | 15 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 90,-

BOP – Fitnesstraining für Bauch, Oberschenkel, Po

Dieser Kurs stärkt Frauen in ihrem Wohlbefinden! BOP ist ein reines „Problemzonen“ – Muskeltraining für die Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po sowie Rücken-Fitness! Trainieren Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß. Wir kombinieren Atem- und Mobilisationsübungen mit Muskeltraining zur Kräftigung von Bauch, Beine, Po und Rücken. Und zum Abschluss gibt es eine regenerierende Entspannungsphase! Bitte bringen Sie sich ein Handtuch mit.

Ort: Gymnastikhalle Felder Str. 35, Theodor-Heuss-Realschule

Leitung: Patrick Ladermann

Kurs-Nr.: 20127

Montags | 06.01. – 16.03.20 | 10 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 55,-

Kurs-Nr.: 20217

Montags | 20.04. – 15.06.20 | 8 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 44,-

Kurs-Nr.: 20317

Montags | 17.08. – 16.11.20 | 12 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 66,-

Volleyball für Hobbyspieler

(SP)

Sie haben schon immer gern Volleyball gespielt und würden gern wieder einsteigen? Hier gibt es Volleyball ohne Turnierzwang. Pritschen und Baggern für Hobbyspieler. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt.

Ein nachträglicher Einstieg ist möglich.

Ort: Turnhalle Bünkenberg, Sperlingsweg 5

Leitung: Manfred Krämer

Kurs-Nr.: 20144

Dienstags | 07.01. – 16.06.20 | 22 DStd. | 18:30 – 20:00 Uhr | € 88,-

Kurs-Nr.: 20344

Dienstags | 18.08. – 08.12.20 | 15 DStd. | 18:30 – 20:00 Uhr | € 60,-

Boogie Woogie

Boogie Woogie ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung zu mitreißender Musik haben. Der Grundschrift ist leicht zu erlernen und der Tanz kommt heutzutage ohne oder mit ganz wenigen akrobatischen Elementen aus. Aber der Boogie Woogie bringt Ihnen nicht nur gute Laune, sondern fördert auch Ihre Kondition und Koordination. In unserem Kurs vermitteln wir Ihnen die Grundtechniken sowie verschiedene Tanzfiguren. Hierzu sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Die Teilnehmer sollten sich möglichst paarweise anmelden. In Ausnahmefällen stellen wir aber auch Paare zusammen.

Ort: Gymnastikhalleurnhalle Felder Str. 35, Theodor-Heuss-Realschule

Leitung: Thomas Kölln und Maggy Volkmann

Kurs-Nr.: 20168

Freitags | 24.01. – 27.03.20 | 10 DStd. | 19:00 – 20:30 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 20351

Freitags | 21.08. – 06.11.20 | 10 DStd. | 19:00 – 20:30 Uhr | € 45,-

Bogenschießen

Beim Bogenschießsport sind Konzentration und Körperbeherrschung elementare Voraussetzungen. Die dazu gehörenden Bewegungsabläufe, Körperhaltungen und Schießtechniken werden in Theorie und Praxis vermittelt. In der Kursgebühr sind alle Materialkosten enthalten. Die Kurse finden auch in den Herbstferien statt. Für Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene.

Ort: Sportanlage Dorperhof (Radrennbahn)

Leitung: Günter Klever

Kurs-Nr.: 20245

Samstags | 25.04. – 20.06.20 | 9 DStd. | 15:30 – 17:30 Uhr | € 80,-

Ort: Turnhalle Sedanstraße

Leitung: Günter Klever

Kurs-Nr.: 20348

Samstags | 15.08. – 10.10.20 | 9 DStd. | 15:30 – 17:30 Uhr | € 80,-



Disco-Fox für Anfänger/Wiedereinsteiger (Paare) ohne/mit Vorkenntnissen (in Kooperation mit dem TC Blau Gold)

Im Fokus steht der Disco-Fox. Es wird auf jede „Könnerstufe“ Rücksicht genommen. Die Nachmittagskurse sind für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die Abendkurse für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen ausgerichtet. Weitere Kurse auf Nachfrage. Die Kursgebühr gilt pro Person.

Ort: TC Blau Gold, Kyllmannweg 1

Leitung: Heike Henkels

Anfänger

Kurs-Nr.: 20128

Sonntags | 12.01. – 16.02.20 | 6 DStd. | 15:00 – 16:30 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 20249

Sonntags | 03.05. – 07.06.20 | 6 DStd. | 15:00 – 16:30 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 20368

Sonntags | 16.08. – 20.09.20 | 6 DStd. | 15:00 – 16:30 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 20369

Sonntags | 08.11. – 13.12.20 | 6 DStd. | 15:00 – 16:30 Uhr | € 35,-

Wiedereinsteiger

Kurs-Nr.: 20121

Sonntags | 12.01. – 16.02.20 | 6 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 20274

Sonntags | 03.05. – 07.06.20 | 6 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 20350

Sonntags | 16.08. – 20.09.20 | 6 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 20385

Sonntags | 08.11. – 13.12.20 | 6 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 35,-



sparkasse-solingen.de



Dabei sein
ist einfach.

Wenn Geldinstitute auch junge Talente fördern.

Als größter nichtstaatlicher Sportförderer Deutschlands engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe im Breiten- und Spitzensport besonders für die Nachwuchsförderung. Das ist gut für den Sport und auch gut für Solingen.





Golf-Schnupperkurs

Abschlagen vom Alltag!

Die faszinierende Sportart Golf findet immer mehr Anhänger in allen Altersgruppen. Mit diesem Kurs möchten wir Ihnen einen Einblick in den Golfsport geben. In einem angenehmen Ambiente lernen Sie unter fachkundiger Anleitung erste Grundlagen des Golfspiels kennen. Inhalte sind das Erlernen von Schlägerhaltung, Schwungtechnik, Pitchen und Putten. Ausrüstung und Bälle werden gestellt!

Ort: Haan-Gruiten, Panschoppen 2

Leitung: Golfclub Haan-Düsseltal

Kurs-Nr.: 20252

Sonntags | 26.04. + 03.05.20 | 2 DStd. | 09:00 – 11:00 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20253

Sonntags | 05.07. + 12.07.20 | 2 DStd. | 09:00 – 11:00 Uhr | € 60,-

Platzreife Kurs

Um die erforderlichen Grundvoraussetzungen für die Platzreife zu erlernen bieten wir einen umfangreichen Kurs mit einem erfahrenen Pro. In einer Kleingruppe von 4 Personen lernen Sie die Schlagtechniken: Abschlagen, Pitchen, Chippen und Putten sowie Schlägerhaltung und Schwungtechnik. Möglicherweise fallen weitere Übungsstunden an, die nicht im Kurspreis enthalten sind. Das theoretische Grundwissen erlangen Sie im Spiel und im Selbststudium. Mögliche Literatur erhalten Sie bei Ihrem Pro. Die Schläger für die Übungsstunden werden gestellt. Zusätzliche Kosten: ca. € 2,- für Bälle pro Kurstermin sowie eine Prüfungsgebühr von ca. € 100,- (Greenfee, Bearbeitungsgebühr, Trainerstunde).

Der Kurs findet ab 4 Anmeldungen statt.

Ort: Haan-Gruiten, Panschoppen 2

Leitung: Vlad Hoyt

Kurs-Nr.: 20254

Samstags | 09.05. – 11.07.20 | 10 DStd. | 16:00 – 17:30 Uhr | € 280,-

Kurs-Nr.: 20353

Samstags | 15.08. – 17.10.20 | 10 DStd. | 16:00 – 17:30 Uhr | € 280,-

Golfkurs für Neulinge - Training nach der Platzreife

Sie haben die Platzreife und wollen Ihre Schläge aber noch unter fachkundiger Anleitung verbessern, dann ist dies der richtige Kurs für Sie!

In einer kleinen Gruppe mit einem erfahrenen Pro, werden Ihre Schläge noch einmal verfeinert. Abschlagen, Pitchen, Chippen und Putten sowie Schwungtechnik stehen noch einmal auf der Tagesordnung sowie das Spielen auf dem Platz. Zusätzliche Kosten entstehen für die Platznutzung (ca. € 15,-) + Rangebälle.

Ort: Haan-Gruiten, Panschoppen 2

Leitung: Vlad Hoyt

Kurs-Nr.: 20212

Samstags | 02.05. – 30.05.20 | 5 DStd. | 14:30 – 16:00 Uhr | € 140,-

Kurs-Nr.: 20213

Samstags | 13.06. – 11.07.20 | 5 DStd. | 14:30 – 16:00 Uhr | € 140,-

Das etwas andere Geschenk!

Verschenken Sie einen Gutschein für einen Sportkurs beim Sportbildungswerk!



Gutscheine erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle oder bestellen Sie einen per Telefon (0212/202229) oder E-Mail (infosolingersport.de)

Schnupperkurs-Tauchen (in Kooperation mit Waspo)

Sie möchten gerne einmal schwerelos tauchen lernen? In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Einblick in den Tauchsport. Der erste Tauchgang wird durch einen qualifizierten Tauchlehrer begleitet. Mindestalter ist 14 Jahre, bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der sorgeberechtigten Eltern erforderlich. Sie erhalten bei der Anmeldung ein Formular, das Sie bitte ausgefüllt Ihrem Kursleiter mitbringen (gesundheitliche Angaben). Für den Kurs reichen normale Schwimmsachen.

Treffen 15 Minuten vorher vor den Umkleiden.

Ort: Sortbad Klingenhalle, Kotter Str. 9 Leitung: TSC Wassersport Bergisch Land

Kurs-Nr.: 20146

Freitag		14.02.2020		2 Std.		20:00 – 21:30 Uhr		€ 27,-
---------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 20150

Freitag		15.05.2020		2 Std.		20:00 – 21:30 Uhr		€ 27,-
---------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 20352

Freitag		11.09.2020		2 Std.		20:00 – 21:30 Uhr		€ 27,-
---------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 20363

Freitag		20.11.2020		2 Std.		20:00 – 21:30 Uhr		€ 27,-
---------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Canadierfahren auf Fließgewässern

Wie die Indianer paddeln wir mit drei Personen pro Boot (Canadier) die Wupper herunter. Zu Beginn erhalten Sie an Land eine Sicherheitseinführung. Dann geht es mit vereinten Kräften auf den Fluss. Hier erlernen Sie die Grundtechniken des Kanufahrens: Einsteigen, Gleichgewichtsübungen, verschiedene Paddelschläge vor- und rückwärts, Bootsbeherrschung auf fließendem Gewässer. Ganz besonders steht an diesem Tag der Spaß im Vordergrund. Die Teilnehmer müssen über gute Schwimmkenntnisse verfügen. Die teilnehmenden Personen müssen mindestens 16 Jahre alt sein oder in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Ort: Wupper (genauer Treffpunkt wird kurz vorher bekannt gegeben)

Leitung: Henrik André

Kurs-Nr.: 20246

Samstag		20.06.2020		6 Std.		10:00 – 16:00 Uhr		€ 32,-
---------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 20349

Sonntag		27.09.2020		6 Std.		10:00 – 16:00 Uhr		€ 32,-
---------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Praxisklinik im Südpark

Operatives Zentrum

Immer in Bewegung – für Ihre Gesundheit.



Die Behandlung von Gelenkerkrankungen bildet einen wichtigen Versorgungsschwerpunkt in der Praxisklinik im Südpark.

Bewegung leistet einen wichtigen Beitrag zur Prävention und zur Rehabilitation nach oder mit Erkrankungen. Deshalb unterstützen wir die Ziele des **Sportbund Solingen e. V.** sehr gerne.



Bahnhofstraße 9 * 42651 Solingen * (0212) 380 22 – 0
www.praxisklinik.de

Segeln zum Kennenlernen

Ein Tag zum Reinschnuppern in den Segelsport. Gemeinsam mit erfahrenen Seglern erkunden Sie abhängig von der Wetterlage die weitläufigen Binnengewässer rund um Roermond (NL) wahlweise auf Jollen, Katamaranen oder Kajütbooten. Sie erhalten erste Einblicke in Segeltheorie und Bootskunde. Aktives Mitsegeln ist möglich bzw. erwünscht. Dieses Angebot ist geeignet für Familien mit Kindern ab 6 Jahren, Gruppen und Einzelpersonen. Eigene Anreise. Maximal 20 Personen. Näheres auf www.segelclubsolingen.de.

Leistungen:

Einführung in den Segelsport auf vereinseigenen Booten (mit Begleitung).

Treffpunkt: 10:00 Uhr am Vereinszelt in der Marina Oolderhuuske, Roermond (NL).

Ort: Oolderhuuske in Roermond

Leitung: Segelclub Solingen in
Kooperation mit dem SSB

Kurs-Nr.: 20219

Sonntag	07.06.2020	7 Std.	10 – 17 Uhr	Erwachsene € 20,- Kinder bis 14 Jahre € 10,-
---------	------------	--------	-------------	---

Kurs-Nr.: 20254

Samstag	04.07.2020	7 Std.	10 – 17 Uhr	Erwachsene € 20,- Kinder bis 14 Jahre € 10,-
---------	------------	--------	-------------	---

Kurs-Nr.: 20354

Sonntag	23.08.2020	7 Std.	10 – 17 Uhr	Erwachsene € 20,- Kinder bis 14 Jahre € 10,-
---------	------------	--------	-------------	---

Kurs-Nr.: 20357

Samstag	19.09.2020	7 Std.	10 – 17 Uhr	Erwachsene € 20,- Kinder bis 14 Jahre € 10,-
---------	------------	--------	-------------	---



Sportbootführerschein

Mit dem Inkrafttreten der neuen Sportbootführerscheinverordnung im Mai 2017 werden die Sportbootführerscheine See und Binnen zu einem Dokument zusammengefasst. Der neue Sportbootführerschein kann für Küstengewässer und/oder Binnengewässer ausgestellt werden und für Motorschiffe und/oder Segelschiffe gelten. Der neue Sportbootführerschein wird künftig in Scheckkartenformat erstellt. Um der neuen Verordnung und den damit einhergehenden Änderungen gerecht zu werden, wurde das Kursangebot entsprechend angepasst. Die Theorie ist gegliedert in zwei Kurse. Zum Einen in den Kombikurs See und Binnen unter Motor und in den Zusatzkurs Segeln. Neben den Kursgebühren fallen noch individuelle Kosten für das Lehrmaterial, für das ärztliche Gesundheitszeugnis und die Prüfung an. Die Vorbereitung auf die praktische Prüfung für den See- und Binnenbereich kann nach Absprache mit der Kursleiterin über die Kooperationspartner des SportBildungswerks erfolgen. Die Preise pro Fahrstunde liegen im See- wie im Binnenbereich zurzeit bei etwa € 30,-. Zur Vorbereitung auf die theoretischen Sportbootführerscheinprüfungen wird daher ab sofort nur noch ein Sportbootführerscheinkurs angeboten, der sich in mehrere Module aufteilt:

Ort: SSB, Am Neumarkt 27

Leitung: Tanja Wernick

Kurs-Nr.: 20180

Kombikurs Sportbootführerschein See und Binnen-unter Motor (Theorie)

Dienstags | ab 17.01.2020 | 12 Termine | 19:30 – 22:00 Uhr | € 245,-

Kurs-Nr.: 20173 Zusatzkurs unter Segeln (Theorie)

Dienstags | ab 31.03.2020 | 3 Termine | 19:30 – 22:00 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20381

Kombikurs Sportbootführerschein See und Binnen-unter Motor (Theorie)

Dienstags | ab 18.08.2020 | 12 Termine | 19:30 – 22:00 Uhr | € 245,-

Kurs-Nr.: 20382

Zusatzkurs unter Segeln (Theorie)

Dienstags | ab 24. 11.2020 | 3 Termine | 19:30 – 22:00 Uhr | € 60,-



Alexander

Der Schutzschild für Ihre Gesundheit



Apotheke

direkt neben C&A

Apotheker Alexander Bauer e. K.

Bergstraße 18/20 | 42651 Solingen

Fon 0212 20 40 60

info@alexander-apotheke.com

Öffnungszeiten:

Montag–Freitag 08.00–19.00 Uhr

Samstag 08.30–16.00 Uhr

www.alexander-apotheke.com



Bleiben Sie gesund!



Versorgen Sie Ihren Körper während der kalten Jahreszeit mit allen wichtigen **Vitaminen und Mineralstoffen!**

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Besuch!

*Ihr Team
der Alexander-Apotheke*

NEU

Jeden
Freitag!

Happy Hour
von 16 bis 18 Uhr



20 % Rabatt*

Ihr Coupon

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie **20% Rabatt** auf einen Artikel aus unserem Sortiment „Vitamine & Mineralien“!

* Bezogen auf den regulären Verkaufspreis der Alexander-Apotheke.
Ausgenommen Sonderangebote und verschreibungspflichtige Arzneimittel.
Pro Haushalt nur ein Gutschein einlösbar. Nur gültig vom 15.11.2019–30.06.2020!

* Nur auf vorhandene Ware, nicht auf vorbestellte Ware.
Ausgenommen sind rezeptpflichtige sowie bereits reduzierte Artikel. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.

Aktiv Berufs- und Arbeitsbelastungen ausgleichen – Kategorie 2

Weitere Informationen zu dieser Kategorie und eine genaue Beschreibung zu diesem Bereich finden Sie im Internet unter www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen

Rückenfitness für eine gesunde Haltung - ein Gesundheits-sportangebot für Erwachsene -

Fehlbelastungen im Alltag, ob zu Hause oder am Arbeitsplatz, sind die häufigste Ursache für Rückenbeschwerden und damit verbundenen Bewegungseinschränkungen. Gezielte Übungen für Erwachsene, zur Aufhebung eines Bewegungsmangels und zum Ausgleich von Fehlbelastungen, sind Hilfe und Selbsthilfe zugleich. Der Kurs gliedert sich in verschiedene Teile: Den Rücken kennen, Schädigungen vermeiden; Dehnung und Kräftigung der Körpermuskulatur; Wohltat für den Rücken und Entspannen lernen. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Therapie!

Ort: SBV Genossenschaftshaus, Goudastr. 42

Leitung: Marion Linke

Kurs-Nr.: 20109

Montags | 06.01. – 23.03.20 | 11 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 61,-

Kurs-Nr.: 20209

Montags | 20.04. – 15.06.20 | 8 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 44,-

Kurs-Nr.: 20309

Montags | 17.08. – 07.12.20 | 15 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 83,-

Kurs-Nr.: 20110

Montags | 06.01. – 23.03.20 | 11Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 61,-

Kurs-Nr.: 20210

Montags | 20.04. – 15.06.20 | 8 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 44,-

Kurs-Nr.: 20310

Montags | 17.08. – 07.12.20 | 15 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 83,-

Kurs-Nr.: 20111

Montags | 06.01. – 23.03.20 | 11 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 61,-

Kurs-Nr.: 20211

Montags | 20.04. – 15.06.20 | 8 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 44,-

Kurs-Nr.: 20311

Montags | 17.08. – 07.12.20 | 15 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 83,-

Bitte beachten Sie, dass es keine separaten Umkleideräume gibt.



radprax

UNSERE KOMPETENZ FÜR IHRE GESUNDHEIT



Die radprax-Gruppe ist ein Verbund von Medizinischen Versorgungszentren (MVZ) und Praxen für Radiologie, Nuklearmedizin, Kardiologie sowie Strahlentherapie und betreut sowohl ambulante Patienten als auch radiologische Abteilungen von Krankenhäusern. Mit jährlich rund 400.000 Patientenuntersuchungen, davon 120.000 MRT-Untersuchungen, zählt radprax zu den modernsten radiologischen medizinischen Versorgungszentren in Deutschland.

65 Fachärzte (Radiologen, Nuklearmediziner, Kardiologen und Strahlentherapeuten) und 380 hoch qualifizierte medizinisch-technische Mitarbeiter sorgen derzeit an 12 radprax-Standorten für einen reibungslosen Ablauf.

Telefonnummern für
die Terminvergabe:

Wuppertal: 0202 / 2489-0

Solingen: 0212 / 2489-0

Hilden: 02103 / 287910

www.radprax.de

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM:



Radiologische Diagnostik
(MRT, CT, u.v.m.)



Strahlentherapie



Nuklearmedizin



Mammographie-Screening



Kardiologie



Interventionelle Radiologie

UNSERE STANDORTE:

radprax Wuppertal

Bergstr. 7-9
42105 Wuppertal

radprax Solingen

Birkerstr. 1
42651 Solingen

radprax Solingen

Schwanenstr. 136
42697 Wuppertal

radprax Hilden

Bahnhofsallee 20
40721 Hilden

Aquatraining - Nachmittags- und Abendkurse

Die gelenkschonenden Übungen im Wasser kräftigen die Muskulatur, steigern die Beweglichkeit und trainieren das Herz-Kreislauf-System. Es ist daher speziell als Ausgleich zu Berufs- und Alltagsbelastungen zu sehen. Wassergymnastik ist ein Angebot für Personen jeden Alters und fördert die Gesundheit.

Ein nachträglicher Kurseinstieg ist möglich.

Ort: Sportbad Klingenhalle, kleines Becken, Kotter Str. 9 Leitung: Ewa Lischewski

Flachwasser

Kurs-Nr.: 20169

Dienstags | 07.01. – 24.03.20 | 12 Std. | 16:00 – 16:45 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 20260

Dienstags | 21.04. – 16.06.20 | 9 Std. | 16:00 – 16:45 Uhr | € 54,-

Kurs-Nr.: 20361

Dienstags | 18.08. – 08.12.20 | 15 Std. | 16:00 – 16:45 Uhr | € 90,-

Tiefwasser

Kurs-Nr.: 20167

Dienstags | 07.01. – 24.03.20 | 12 Std. | 20:15 – 21:00 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 20261

Dienstags | 21.04. – 16.06.20 | 9 Std. | 20:15 – 21:00 Uhr | € 54,-

Kurs-Nr.: 20360

Dienstags | 18.08. – 08.12.20 | 15 Std. | 20:15 – 21:00 Uhr | € 90,-



Keine Frage des Alter(n)s: Leben und Lernen mit Sport – Kategorie 3

Weitere Informationen zu dieser Kategorie und eine genaue Beschreibung zu diesem Bereich finden Sie im Internet unter www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen

Senioren gymnastik – Körper fit = Kopf fit!!!

Regelmäßige Bewegung zur allgemeinen Gesundheit von Geist und Körper bedeutet auch und gerade für Ältere eine Verbesserung der Lebensqualität.

Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und der Balance, zugeschnitten auf Ihre individuellen Möglichkeiten wird in diesem Kurs angeboten.

Und natürlich lässt der Spaß in der Gemeinschaft den „inneren Schweinehund“ ganz klein werden.

Ort: SBV Genossenschaftshaus, Goudastr. 42

Leitung: Jacqueline Wolber

Kurs-Nr.: 20153

Montags | 06.01. – 23.03.20 | 11 Std. | 10:00 – 11:00 Uhr | € 55,-

Kurs-Nr.: 20273

Montags | 20.04. – 15.06.20 | 8 Std. | 10:00 – 11:00 Uhr | € 40,-

Kurs-Nr.: 20362

Montags | 17.08. – 07.12.20 | 15 Std. | 10:00 – 11:00 Uhr | € 75,-

Senioren gymnastik – Fit von Kopf bis Fuß!!!

Regelmäßige Bewegung zur allgemeinen Gesundheit von Geist und Körper bedeutet auch und gerade für Ältere eine Verbesserung der Lebensqualität.

Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und der Balance, zugeschnitten auf Ihre individuellen Möglichkeiten wird in diesem Kurs angeboten.

Und natürlich lässt der Spaß in der Gemeinschaft den „inneren Schweinehund“ ganz klein werden.

Ort: SBV Genossenschaftshaus, Goudastr. 42

Leitung: Ulrike Buttmann

Kurs-Nr.: 20172

Dienstags | 07.01. – 24.03.20 | 12 Std. | 11:00 - 12:00 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20276

Dienstags | 21.04. – 16.06.20 | 9 Std. | 11:00 - 12:00 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 20356

Dienstags | 18.08. – 08.12.20 | 15 Std. | 11:00 - 12:00 Uhr | € 75,-

Senioren-gymnastik – „Wer rastet, der rostet“

In angenehmer Gemeinschaft werden die Muskeln systematisch gekräftigt, gedehnt und gelockert. Sowohl im Stehen als auch im Liegen werden die abwechslungsreichen Übungen durchgeführt. Denn ein beweglicher Körper hilft, den Alltag zu bewältigen. Das Ziel ist es mit Hilfe von Kleingeräten die Muskulatur kräftig zu erhalten und gut zu durchbluten. Des Weiteren sollen gezielte Koordinationsübungen das Gleichgewichtsgefühl verbessern. Zum Abschluss wartet dann noch eine kurze Entspannungseinheit.

Ort: Helga-Leister-Haus, Kotter Str. 86

Leitung: Achim Böhm

Kurs-Nr.: 20113

Mittwochs | 08.01. – 25.03.20 | 12 Std. | 10:30 – 11:15 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20230

Mittwochs | 22.04. – 17.06.20 | 9 Std. | 10:30 – 11:15 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 20316

Mittwochs | 19.08. – 09.12.20 | 15 Std. | 10:30 – 11:15 Uhr | € 75,-

Gymnastik für Senioren in den Sommerferien!!!

Ort: Helga-Leister-Haus, Kotterstr. 86

Leitung: Achim Böhm

Kurs-Nr.: 20326

Mittwochs | 01.07. – 29.07.20 | 5 Std. | 9:30 – 10:30 Uhr | € 25,-



Qigong für Senioren

Qi Gong ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, völlig unabhängig von Herkunft, Wissen und Alter. Dies ist ein Kurs zur Entspannung und Förderung der Beweglichkeit in den besten Lebensjahren. Die langsamen und fließenden Bewegungen dienen der Koordination, der Muskelkraft und der Körperwahrnehmung.

Dieser Kurs ist auch für Menschen geeignet, die in ihrer Beweglichkeit leicht eingeschränkt sind. Da Atmung und Konzentration eine Rolle spielen, können viele Übungen auch im Sitzen durchgeführt werden. Ergänzend gibt es Erklärungen zur chinesischen Art der Gesundheitsvorsorge. Die Bezeichnung Qi Gong gebraucht man als Überbegriff für alle Übungen, die die Stärkung der Lebenskraft (Qi) anstreben.

Ort: Sportforum, Olof-Palme-Str. 6

Leitung: Ortrun Olischläger

Kurs-Nr.: 20123

Mittwochs | 08.01. – 25.03.20 | 12 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 79,-

Kurs-Nr.: 20223

Mittwochs | 22.04. – 17.06.20 | 9 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 59,-

Kurs-Nr.: 20323

Mittwochs | 19.08. – 09.12.20 | 15 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 98,-



Sitzgymnastik für Senioren

Im Alter ist regelmäßige Bewegung von großer Bedeutung. Denn nur durch regelmäßiges Training kann man noch bis ins hohe Alter vieles ohne fremde Hilfe schaffen. Überwiegend im Sitzen, aber auch im Stehen werden die verschiedenen Übungen durchgeführt. Durch Einsatz von Therabändern, kleinen Gewichten und Igelbällen wird die Muskulatur von Armen, Beinen, Schultern und Rücken, sanft gekräftigt, gelockert und gedehnt. Koordinationsübungen fördern das Gleichgewicht und verbessern das allgemeine Wohlbefinden. Entspannungselemente runden die Stunde ab.

Ort: Helga-Leister-Haus, Kottnerstr. 86

Leitung: Achim Böhm

Kurs-Nr.: 20116

Mittwochs | 08.01. – 25.03.20 | 12 Std. | 9:30 – 10:15 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20216

Mittwochs | 22.04. – 17.06.20 | 9 Std. | 9:30 – 10:15 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 20318

Mittwochs | 19.08. – 09.12.20 | 15 Std. | 9:30 – 10:15 Uhr | € 75,-

Ort: SBV Gemeinschaftsraum, Neuenhofer Str. 130

Leitung: Sabrina Reichert

Kurs-Nr.: 20195

Donnerstags | 09.01. – 26.03.20 | 12 Std. | 09:30 – 10:30 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20295

Donnerstags | 23.04. – 18.06.20 | 7 Std. | 09:30 – 10:30 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 20396

Donnerstags | 20.08. – 10.12.20 | 15 Std. | 09:30 – 10:30 Uhr | € 75,-



Ausgleich vom Stress finden und innere Kraft gewinnen - Kategorie 7

Weitere Informationen zu dieser Kategorie und eine genaue Beschreibung zu diesem Bereich finden Sie im Internet unter: www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen

Fitness Yoga

Der Kurs bietet eine Kombination aus klassischen Yoga-Positionen, allgemeinen Rücken- und Bauchübungen und bewusster Atmung zur Stärkung der Kondition, Koordination und Muskelkraft und bringt mehr Flexibilität. Statisches Halten, dynamische Bewegungen und gezieltes Dehnen lassen den Körper und auch den Geist eine bewußte Veränderung im eigenen Körper spüren. Innere Gelassenheit, eine bessere Haltung, mehr Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer sind die Erfahrungen, die Sie aus diesem Kurs mitnehmen können.

Bitte bringen Sie mit: Eine Yogamatte, eine Kuscheldecke für die Entspannung zum Schluss und ein Handtuch. Etwas sportliche Fitness wäre von Vorteil.

vormittags

Ort: SBV Genossenschaftshaus, Goudastr. 42 Leitung: Carmen Imöhl

Kurs-Nr.: 20170

Dienstags | 07.01. – 24.03.20 | 12 DStd. | 09:00 – 10:30 Uhr | € 108,-

Kurs-Nr.: 20204

Dienstags | 21.04. – 16.06.20 | 9 DStd. | 09:00 – 10:30 Uhr | € 81,-

Kurs-Nr.: 20397

Dienstags | 18.08. – 08.12.20 | 15 DStd. | 09:00 – 10:30 Uhr | € 135,-

abends

Ort: Kita Wichelburg, Nibelungenstr. 12 Leitung: Sonja Bröker

Kurs-Nr.: 20125

Mittwochs | 08.01. – 25.03.20 | 11 DStd. | 19:45 – 21:15 Uhr | € 99,-

Kurs-Nr.: 20225

Mittwochs | 08.04. – 17.06.20 | 8 DStd. | 19:45 – 21:15 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 20320

Mittwochs | 05.08. – 09.12.20 | 14 DStd. | 19:45 – 21:15 Uhr | € 126,-

Ort: Kita Wichelburg, Nibelungenstr. 12 Leitung: Carmen Imöhl

Kurs-Nr.: 20171

Montags | 06.01. – 23.03.20 | 11 DStd. | 19:30 – 21:00 Uhr | € 99,-

Kurs-Nr.: 20271

Montags | 20.04. – 15.06.20 | 8 DStd. | 19:30 – 21:00 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 20371

Montags | 17.08. – 07.12.20 | 15 DStd. | 19:30 – 21:00 Uhr | € 135,-

Sillis Salzgrotte

Café & Accessoires

Wohlfühlen und entspannen in meinem Traum aus Salz.

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich durch einen Aufenthalt bei mir verzaubern und in eine ferne Welt tragen.

Nutzen Sie mein Angebot um die positive Wirkung von Salzen wie am Meer zu erleben, egal, ob Sie einfach nur relaxen mögen, vielleicht erkältet sind oder unter einer Atemwegserkrankung leiden.

Sillis Salzgrotte = 20 Min Solegrotte, 45 Min Salzgrotte auf Wellnessliegen in 11 Tonnen Salzen, Entspannungskurse der Krankenkassen, Sitzungen mit den Tönen der Klangschalen, Klangmassagen, Mädeltage mit Frühstück oder einfach nur auf eine leckere Schoki im Salzcafé.



Telefon: 0212 / 22 60 48 81
Potsdamer Straße 11
(am Rathaus) Solingen
www.salzgrotte-solingen.com

GUTSCHEIN

Bringen Sie dieses Heftchen mit und erhalten Sie einmalig einen Rabatt von 50 % auf den Grotteneintritt für max. 4 Personen. (einlösbar bis 01.06.20, nicht kombinierbar mit anderen Rabatten oder Gutscheinen)



"Der Yogaladen"

Schönes & Nützliches für Yoga & mehr...



Im Herzen des romantischen Ortsteils Solingen-Gräfrath gibt es seit November 2011 den ersten Yogaladen der Umgebung!

Kommen Sie vorbei und stöbern Sie in angenehmer Atmosphäre in einem ausgewählten Angebot von Yoga-Artikeln: Yogamatten, Yoga-Kleidung, Yoga-Büchern, Yoga-Schmuck, Meditationskissen sowie weiterem Yoga- und Meditations-Zubehör.

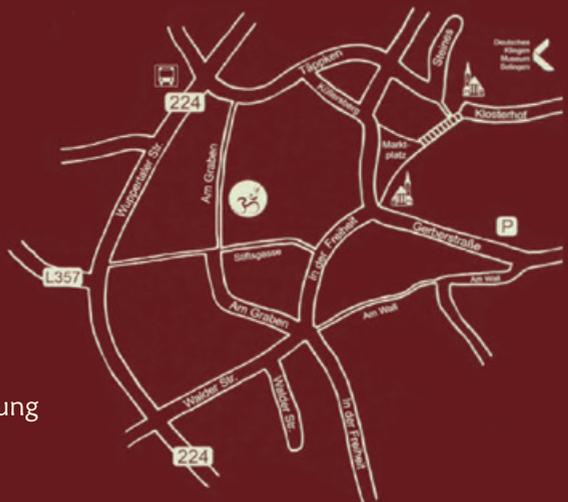
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

So finden Sie uns...

Der Yogaladen
Gabi Girod
Am Graben 14
42653 Solingen-Gräfrath
Telefon: 0173-2828921

Wir sind für Sie da:
Dienstags 10.00 - 13.00 Uhr
Mittwochs 16.00 - 18:30 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

www.der-yogaladen.de



Yoga

Für alle, die sich bewusster mit ihrem Körper auseinandersetzen und sich von den Anforderungen des Alltags zurückziehen wollen. Sie lernen, wie durch körperliche Übungen, kontrollierte Atmung und Entspannung die Blockaden im Körper aufgelöst werden und Ihre Lebensenergie wieder fließen kann. Yoga bringt Sie wieder ins Gleichgewicht.

Bitte eine Wolldecke, Kissen und eine ISO-Matte o. ä. mitbringen.

Ort: Kita Wichtelburg, Nibelungenstr. 12

Leitung: Sonja Bröker

Kurs-Nr.: 20124

Mittwochs | 08.01. – 25.03.20 | 11 DStd. | 18:00 – 19:30 Uhr | € 99,-

Kurs-Nr.: 20224

Mittwochs | 08.04. – 17.06.20 | 8 DStd. | 18:00 – 19:30 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 20324

Mittwochs | 05.08. – 09.12.20 | 14 DStd. | 18:00 – 19:30 Uhr | € 126,-

Ort: Sadhana Zentrum, Bismarckstr. 9a

Leitung: Sonja Bröker

Kurs-Nr.: 20156

Donnerstags | 09.01 – 26.03.20 | 11 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 99,-

Kurs-Nr.: 20235

Donnerstags | 09.04 – 18.06.20 | 7 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 63,-

Kurs-Nr.: 20321

Donnerstags | 06.08 – 10.12.20 | 14 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 126,-

Ort: SBV Genossenschaftshaus, Goudastr. 42

Leitung: Wiebke Pelz

Kurs-Nr.: 20118

Freitags | 10.01. – 27.03.20 | 12 DStd. | 17:30 – 19:00 Uhr | € 108,-

Kurs-Nr.: 20218

Freitags | 24.04. – 19.06.20 | 8 DStd. | 17:30 – 19:00 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 20322

Freitags | 21.08. – 11.12.20 | 15 DStd. | 17:30 – 19:00 Uhr | € 135,-

Klangschalenentspannung mit Frühstück

Bei einem kleinen französischen Frühstück mit einem Croissant und einem Milchkaffee starten wir um 11 Uhr in den Tag. Währenddessen bekommen Sie einen kleinen Einblick in die Welt der Klangschalen. Dies ist Entspannung pur für Körper und Seele! Um 12 Uhr beginnt für 45 Minuten die Klangreise in der Salzgrotte.

Sie entspannen bei zauberhaften Klängen der Klangschalen während Sie eingekuschelt in einer weichen Decke auf einer Wellnessliege verzaubert werden.

Bitte bringen Sie sich ein paar Extra-Socken mit. *Mindestteilnehmer 6, max. 11*

Ort: Sillis Salzgrotte, Potsdamer Str. 11

Leitung: Klangtherapeutin

Kurs-Nr.: 20117

Sonntag | 09. Februar 2020 | 2 Std. | 11:00 – 13:00 Uhr | € 28,-

Kurs-Nr.: 20130

Sonntag | 01. März 2020 | 2 Std. | 11:00 – 13:00 Uhr | € 28,-

Kurs-Nr.: 20141

Sonntag | 15. März 2020 | 2 Std. | 11:00 – 13:00 Uhr | € 28,-

Kurs-Nr.: 20301

Sonntag | 13. September 2020 | 2 Std. | 11:00 – 13:00 Uhr | € 28,-

Kurs-Nr.: 20312

Sonntag | 25. Oktober 2020 | 2 Std. | 11:00 – 13:00 Uhr | € 28,-

Kurs-Nr.: 20129

Sonntag | 29. November 2020 | 2 Std. | 11:00 – 13:00 Uhr | € 28,-

Verschenken Sie einen Gutschein vom Sportbildungswerk!



Gutscheine erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle oder bestellen Sie einen per Telefon (0212/202229) oder E-Mail (infosolingersport.de)

Yoga-Workshop zum Schnuppern

Yoga - Der Blick auf die Faszien!

Dehnen, Federn, Beleben, Spüren. Im Workshop wollen wir die Aspekte Dehnen, Federn, Beleben und Spüren in Yoga-Übungen integrieren, um die eigene Bewegungsfreiheit zu erweitern und zu fördern und einfache und wirkungsvolle Yoga-Übungen mit den neuesten Erkenntnissen über die Wichtigkeit der Faszien vorstellen. Es werden Übungen erlernt, mit denen der Körper gestärkt, gedehnt und entspannt wird. Dieser Workshop ist für alle, die sich informieren wollen und Spaß an mehr haben.

Ort: Wilhelm-Hartschen-Schule, Liebigstr. 21a

Leitung: Wiebke Pelz

Kurs-Nr.: 20178

Samstag | 11. Januar 2020 | 4 Std. | 10:00 – 14:00 Uhr | € 35,-

Qigong Workshop zum Schnuppern

Eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Qigong. Wir lernen eine bewegte Form kennen, deren Übungen auf Harmonisierung der einzelnen Akupunktur-Leitbahnen ausgerichtet sind, die Beweglichkeit sowie Koordinationsfähigkeit fördern und außerdem noch Spaß machen.

Wir lassen den Unterricht mit einer Klangschalenmeditation ausklingen. Also Matten nicht vergessen. Durchschnittliche Beweglichkeit ist vollkommen ausreichend.

Bequeme Kleidung (z.B. Trainingshose, T-Shirt), sowie Hallenschuhe oder ABS-Socken werden empfohlen.

Ort: Gymnastikhalle Felder Str. 35, Theodor-Heuss-Realschule

Leitung: Irmgard Woitas-Ern

Kurs-Nr.: 20122

Samstags | 25.01.2020 | 2 DStd. | 09:30 – 12:30 Uhr | € 30,-

Tai Chi Workshop zum Schnuppern

In diesem Workshop beschäftigen wir uns eingehend mit der Pekingform des Tai Chi (24er-Form). Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wer bereits über Vorkenntnisse verfügt, kann sein Wissen vertiefen oder auffrischen.

Bitte Trainingskleidung, Hallenschuhe und ausreichend zu trinken einpacken.

Ort: Gymnastikhalle Felder Str. 35, Theodor-Heuss-Realschule

Leitung: Irmgard Woitas-Ern

Kurs-Nr.: 20126

Samstags | 18.01.2020 | 2 DStd. | 09:30 – 12:30 Uhr | € 30,-

Yoga-Wochenende im Schloss Oberwerries

Einfach mal eine Auszeit nehmen, dem hektischen Alltag entfliehen, entspannen und zur Ruhe kommen. Ein Wochenende um Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen.

Sammeln Sie mit dem körperorientierten Hatha Yoga Kraft und Lebensenergie.

Eine Tiefenentspannungsphase rundet jede Yogaeinheit ab und hilft Ihnen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene vollständig zu entspannen.

Neben vier Yogaeinheiten werden wir noch einen Ausflug zur Maximare Erlebnistherme nach Hamm machen.

Untergebracht sind wir im beschaulichen Wasserschloss Oberwerries, der Turnschule des Westfälischen Turnerbundes, bei Hamm. Die Unterbringung erfolgt in Zweibettzimmern, auf Wunsch auch in Einzelzimmern. Das Wochenende startet freitags nach der Anreise mit einem gemeinsamen Abendessen. Anreise bis 17:30 Uhr. Die Veranstaltung endet dann sonntags gegen 11 Uhr.

Im Preis enthalten sind die Unterbringung im Einzelzimmer (EZ) oder Doppelzimmer (DZ) sowie 2x Abendessen, 2x Frühstück und 1x Mittagessen. Inbegriffen sind 8 LE Yoga + Eintritt in die Erlebnistherme. An- und Abreise ist in Eigenregie. Mindestteilnehmerzahl 12 Personen.

Ort: Schloss Oberwerries, Hamm

Leitung: Sonja Bröker

Kurs-Nr.: 20129

Freitag bis Sonntag | 13. März 2020 – 15. März 2020

| DZ € 209,- / EZ € 219,-



Yoga und Wandern auf Kreta (Griechenland) *- voraussichtlich Oktober 2020 -*



Leitung: Sonja Bröker

Für 2020 planen wir eine ganz besondere Reise auf die griechische Insel Kreta. Einmal dem Alltag entfliehen und sich selbst etwas Gutes tun und Entspannen. Auf unserer einwöchigen Reise schaffen wir den passenden Rahmen um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Morgens starten wir mit Yoga, Meditation und Pranayama (Atemübungen) in den Tag. Im Anschluss an das Frühstück wollen wir auf schönen Wanderungen den Norden Kretas erkunden. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, Zeit zum Relaxen ob an Pool oder Strand.

An 2-3 Tagen wird auch am späten Nachmittag Yoga angeboten, je nach Länge der Wanderungen.

Im Laufe der Reise steht ein Tag zur freien Verfügung. Hier würde sich ein Ausflug nach Chania oder eine Radtour (Räder / auch E-Bikes) können vor Ort gemietet werden. Oder einfach mal die Seele baumeln lassen.

Wir sind in einem kleinen Hotel im Norden von Kreta mit Halbpension untergebracht. Das Hotel hat einen direkte Zugang zum Meer und viel Raum zum Entspannen. Der Flug wird durch jeden Teilnehmer selber zugebucht.

Da zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht alle Details geklärt waren, finden Sie hier leider noch keine endgültige Ausschreibung. Sollten Sie jedoch bereits jetzt Interesse an dieser Reise haben, schicken Sie uns gern eine Mail unter info@solingersport.de und wir setzen Sie auf die Interessentenliste bzw. informieren Sie über weitere Details.



Qigong für Schreibtischtäter

Ein weit verbreitetes Problem der Schreibtischarbeit ist ein Verkümmern der Rückenmuskulatur, Nacken- und Schulterbeschwerden, Überbeanspruchung der Handgelenke und Müdigkeit der Augen. In dieser Qigong-Reihe werden gezielt Übungen für „Schreibtischtäter“ vorgestellt, die sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden.

Als Special lassen wir gelegentlich die Stunde mit einer Klangschalenmeditation ausklingen.

Fitnessgrad: Moderat. Bequeme Kleidung (z.B. Trainingshose, T-Shirt), Hallenschuhe oder ABS-Socken werden empfohlen.

Ort: Gymnastikhalle Börsenstr. 158

Leitung: Irmgard Woitas-Ern

Kurs-Nr.: 20193

Donnerstags | 09.01. – 26.03.20 | 12 DStd. | 19:45 – 21:15 Uhr | € 108,-

Kurs-Nr.: 20293

Donnerstags | 07.05. – 25.06.20 | 6 DStd. | 19:45 – 21:15 Uhr | € 54,-

Kurs-Nr.: 20393

Donnerstags | 20.08. – 10.12.20 | 15 DStd. | 19:45 – 21:15 Uhr | € 135,-



Kat. 6 – Eltern- und Familienbildung: Sport- und Erlebnisräume für die Familienbande

Weitere Informationen zu dieser Kategorie und eine genaue Beschreibung zu diesem Bereich finden Sie im Internet unter: www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen

Inline-Skating für Eltern und Kinder

Im Kurs erlernen die Kinder und Eltern den richtigen Umgang mit Skates und Schutzkleidung, kontrolliertes Stürzen, gezieltes Bremsen, Kurven fahren und angemessenes Verhalten im Straßenverkehr. Die Teilnehmer fahren mit eigener Ausrüstung. Zu den ersten Terminen sind feste Schuhe und alte Kleidung mitzubringen. Es besteht Schoner- und Helmpflicht (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenksschoner). Die Kursgebühr ist für ein Elternteil mit Kind. *Ein nachträglicher Einstieg ist nicht möglich. Es muss verpflichtend an den ersten beiden Terminen teilgenommen werden.*

Ort: Schulhof Gymnasium/Realschule Vogelsang Leitung: Patrick Ladermann

Kurs-Nr.: 20255

Freitags | 24.04. – 05.06.20 | 6 Std. | 15:15 – 16:15 Uhr | € 70,-

Wassergewöhnung

Planschen/Spielen/Schwimmen für 3-5 jährige mit Eltern

Durch die aktive Einbindung der Eltern gelingt es meist relativ schnell, den Kindern den angstfreien Umgang mit dem Wasser zu erleichtern. In diesem Kurs bekommen die Kinder auf spielerische Art und Weise die Chance sich auszuprobieren und Vertrauen in ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlangen. Dieser Kurs dient als gute Vorbereitung auf das spätere Schwimmen lernen.

Ort: Sportbad Klingenhalle, kleines Becken, Kotter Str. 9

Leitung: SBW in Kooperation/DLRGTeam

Kurs-Nr.: 20154

Samstags | 11.01. – 28.03.20 | 10 Std. | 12:45 – 13:30 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20229

Samstags | 25.04. – 20.06.20 | 8 Std. | 12:45 – 13:30 Uhr | € 48,-

Kurs-Nr.: 20341

Samstags | 15.08. – 12.12.20 | 14 Std. | 12:45 – 13:30 Uhr | € 84,-

Kat. 15 – Kids und Teens

Kurse, die sich ausschließlich an Teilnehmer unter 16 Jahren richten, wurden dem SportBildungswerk von dem Veranstalter Sportjugend im Solinger Sportbund e.V. zur organisatorischen Abwicklung übertragen. Bei diesen Angeboten erfolgt keine Förderung nach dem Weiterbildungsgesetz.

Weitere Informationen und eine genaue Beschreibung zu dieser Kategorie finden Sie im Internet unter www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen

Bewegung, Spiel und Sport – Psychomotorik (5 – 10 Jahre)

In spielerischer Form werden Kinder mit motorischen Einschränkungen gezielt in ihrer Entwicklung gefördert. Schwerpunkte liegen in der Haltungs-, Wahrnehmungs- und Koordinationsschulung. Der Kurs wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst oder sogar übernommen.

Ort: Turnhalle GS Lehner Straße 14

Leitung: Christian Handschke (Motopäde)

Kurs-Nr.: 20140

Donnerstags | 09.01. – 26.03.20 | 12 Std. | 16:00 – 16:45 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20240

Donnerstags | 23.04. – 18.06.20 | 7 Std. | 16:00 – 16:45 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 20340

Donnerstags | 20.08. - 10.12.20 | 15 Std. | 16:00 – 16:45 Uhr | € 75,-



Ballgewöhnung-Einstieg in die Welt der Bälle

für Kinder 3 – 5 Jahre

In unserer allgemeinen Ballsportgruppe lernen Kinder, wie man mit einem Ball richtig umgeht und was sich alles damit anstellen lässt. Spielerisch probieren wir alle möglichen Ballsportarten aus und finden so vielleicht heraus, welche Ballsportart zu welchem Kind passt. Vielseitigkeit und viel Spaß stehen hier im Vordergrund.

Ort: Turnhalle GS Gottlieb-Heinrich-Str. 33

Leitung: Luis Hessing

Kurs-Nr.: 20104

Mittwochs | 08.01. – 25.03.20 | 12 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20215

Mittwochs | 22.04. – 17.06.20 | 9 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 20313

Mittwochs | 19.08. – 09.12.20 | 15 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 75,-



Schwimmen für Kinder ab 5 Jahre

Kursziel ist das Erlernen einer vereinfachten Schwimmtechnik. Entsprechend vorbereitete Kinder sollen am Kursende das Seepferdchen erwerben können. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist, dass die Kinder vor Kursbeginn eine solide Wassergewöhnung erhalten haben. Die Kinder müssen: Den Kopf komplett unter Wasser nehmen, ohne Auftriebsmittel vom Beckenrand frei in die Arme des Übungsleiters springen, ohne Begleitung durch die Eltern am Kurs teilnehmen können.

Wir bitten die Eltern, ihre Kinder pünktlich zum Kursbeginn umgezogen in die Obhut unserer Übungsleiter zu geben und die Kinder zum Kursende abzuholen. Bitte ziehen Sie Ihren Kindern keine Badeshorts, sondern eine Badehose an. Durch die Shorts werden die Kinder unter Wasser gezogen. Aufgrund der geringen Umkleidemöglichkeiten im Bad empfehlen wir eine frühzeitige Anreise.

Während des Übungsbetriebs halten sich die Eltern nicht im Schwimmbadbereich auf. Die Teilnehmerbegrenzung liegt bei maximal 10 Kindern pro Übungsleiter.

Eine Neuanmeldung für jeden Kurs ist erforderlich!!

Seepferdchenkurs

Ort: Sportbad Klingenhalle, kleines Becken, Kotter Str. 9 Leitung: SBW/STB Team

ab Januar

Kurs-Nr.: 20132

Samstags | 11.01. – 28.03.20 | 10 Std. | 08:00 – 08:45 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20139

Samstags | 11.01. – 28.03.20 | 10 Std. | 08:45 – 09:30 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20133

Samstags | 11.01. – 28.03.20 | 10 Std. | 10:15 – 11:00 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20136

Samstags | 11.01. – 28.03.20 | 10 Std. | 11:00 – 11:45 Uhr | € 60,-

*ab April***Kurs-Nr.: 20232**

Samstags | 25.04. – 20.06.20 | 8 Std. | 08:00 – 08:45 Uhr | € 48,-

Kurs-Nr.: 20239

Samstags | 25.04. – 20.06.20 | 8 Std. | 08:45 – 09:30 Uhr | € 48,-

Kurs-Nr.: 20233

Samstags | 25.04. – 20.06.20 | 8 Std. | 10:15 – 11:00 Uhr | € 48,-

Kurs-Nr.: 20236

Samstags | 25.04. – 20.06.20 | 8 Std. | 11:00 – 11:45 Uhr | € 48,-

*ab August***Kurs-Nr.: 20332**

Samstags | 15.08. – 12.12.20 | 14 Std. | 08:00 – 08:45 Uhr | € 84,-

Kurs-Nr.: 20333

Samstags | 15.08. – 12.12.20 | 14 Std. | 08:45 – 09:30 Uhr | € 84,-

Kurs-Nr.: 20336

Samstags | 15.08. – 12.12.20 | 14 Std. | 10:15 – 11:00 Uhr | € 84,-

Kurs-Nr.: 20339

Samstags | 15.08. – 12.12.20 | 14 Std. | 11:00 – 11:45 Uhr | € 84,-



Bronzekurs

Ort: Sportbad Klingenhalle, kleines Becken, Kotter Str. 9 Leitung: SBW/STB Team

Kurs-Nr.: 20135

Samstags | 11.01. – 28.03.20 | 10 Std. | 09:30 – 10:15 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20234

Samstags | 25.04. – 20.06.20 | 8 Std. | 09:30 – 10:15 Uhr | € 48,-

Kurs-Nr.: 20335

Samstags | 15.08. – 12.12.20 | 14 Std. | 09:30 – 10:15 Uhr | € 84,-

Ort: Sportbad Klingenhalle, kleines Becken, Kotter Str. 9

Leitung: SBW in Kooperation/DLRGTeam

Kurs-Nr.: 20147

Samstags | 11.01. – 28.03.20 | 10 Std. | 13:45 – 14:30 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20220

Samstags | 25.04. – 20.06.20 | 8 Std. | 13:45 – 14:30 Uhr | € 48,-

Kurs-Nr.: 20325

Samstags | 15.08. – 12.12.20 | 14 Std. | 13:45 – 14:30 Uhr | € 84,-



Tanzen für Kinder (in Kooperation mit dem TC Blau Gold)

Der Kurs soll Kindern Spaß an Musik und Bewegung vermitteln. Wir machen Tanzspiele und Kindertänze und vielleicht auch die ersten richtigen Tanzschritte.

Nach Absprache können auch jüngere Kinder am 16 Uhr Kurs teilnehmen, Geschwisterkinder sind gerne willkommen. Weitere Kurse nach Absprache vorort oder mit dem Sportbund.

Ort: TC Blau Gold, Kyllmannweg 1

Leitung: Heike Henkels

3–5 Jahre

Kurs-Nr.: 20134

Donnerstags | 09.01. – 26.03.20 | 12 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 36,-

Kurs-Nr.: 20259

Donnerstags | 23.04. – 18.06.20 | 7 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 21,-

Kurs-Nr.: 20315

Donnerstags | 20.08. – 10.12.20 | 15 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 45,-

Tanzen für Kinder -Latein und Standard für Anfänger- (in Kooperation mit dem TC Blau Gold)

Ort: TC Blau Gold, Kyllmannweg 1

Leitung: Heike Henkels

6-10 Jahre

Kurs-Nr.: 20120

Montags | 06.01. – 23.03.20 | 11 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 33,-

Kurs-Nr.: 20275

Montags | 20.04. – 15.06.20 | 8 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 24,-

Kurs-Nr.: 20334

Montags | 17.08. – 07.12.20 | 15 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 45,-

Ort: TC Blau Gold, Kyllmannweg 1

Leitung: Marc Henkels

12 - 18 Jahre

Kurs-Nr.: 20119

Montags | 06.01. – 23.03.20 | 11 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 33,-

Kurs-Nr.: 20248

Montags | 20.04. – 15.06.20 | 8 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 24,-

Kurs-Nr.: 20330

Montags | 17.08. – 07.12.20 | 15 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 45,-

Mountainbikekurs für Kinder

Dieses neue Kursangebot soll im Frühjahr 2020 in Zusammenarbeit mit Velo Solingen / Klingentrailteam erfolgen. Leider standen die Daten zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich auf unsere Homepage: www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen

Gern könne Sie sich auch per Mail unter info@solingersport.de auf die Interessentenliste setzen lassen.



Wir leben E-MTB!

Bei uns gibt's sportliche E-MTBs
für den goldenen Herbst!



Beste Bikes Biernath
mit großer Auswahl an
E-Bikes von:

BULLS **KALKHOFF**

PEGASUS **RIESE & MÜLLER**

SCOTT **HERCULES**

GIANT **KTM**

Durch unsere Radvielfalt...

...finden Sie bestimmt das richtige Rad.
Ob sportlich, komfortabel, besonders
preisgünstig oder hochwertig –
Wir beraten Sie gern!

**In unserem E-Bike
Kompetenz-Center...**

...bieten wir viele Arten von
Antriebs- und Akkukonzepten.

**Durch unseren
kompetenten Service...**

...gewährleisten wir fachmännische
Reparaturen und empfehlen
regelmäßige Inspektionen.

*Für viele Jahre
Radvergnügen!*




Inh. Regine Biernath
BIERNATH
FAHRRÄDER

42697 Solingen-Ohligs | Grünstraße 7 | Tel.: 0212/79610
Mo - Fr 9.00 - 18.30 Uhr und Sa 9.00 - 14.00 Uhr
www.zweiraeder-biernath.de

Skateboardkurse (5 – 11 Jahre)

Der Samstagvormittag gehört ganz dem Nachwuchs. Unter fachkundiger Anleitung können sich die Kids an das Skaten herantasten. Sie lernen das Stehen auf dem Board, Kurvenfahrt, Rampenfahren und evtl. erste Sprünge. Die Teilnehmer können mit der eigenen Ausrüstung fahren oder sich bei Bedarf die Ausrüstung kostenlos ausleihen. Es besteht Schoner- und Helmpflicht.

Ort: Rollhaus, Konrad-Adenauer-Str. 10

Leitung: Rollhaus Trainer

Mittelstufe

Kurs-Nr.: 20137

Samstags | 11.01. – 28.03.20 | 12 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20237

Samstags | 25.04. – 20.06.20 | 9 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 20337

Samstags | 15.08. – 05.12.20 | 14 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 70,-

Anfänger

Kurs-Nr.: 20138

Samstags | 11.01. – 28.03.20 | 12 DStd. | 11:15 – 12:45 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 20238

Samstags | 25.04. – 20.06.20 | 9 DStd. | 11:15 – 12:45 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 20338

Samstags | 15.08. – 05.12.20 | 14 DStd. | 11:15 – 12:45 Uhr | € 70,-

Le Parcour (10 – 16 Jahre)

Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Erlern werden in Theorie und Praxis die verschiedenen Techniken im Laufen, Springen, Klettern, Hangeln, Krabbeln, etc., sowie die Einschätzung und Minderung von Risiken. Als Abschluss wird ein großer Parkour-Lauf veranstaltet. Die Teilnehmer müssen den ersten Kurstermin verpflichtend wahrnehmen.

Ort: TH, GS Am Rosenkamp, Heidstr. 14

Leitung: Marvin Kägi /Sebastian Salz

Anfänger

Kurs-Nr.: 20151

Samstags | 11.01. – 14.03.20 | 10 DStd. | 10:00 – 11:30 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 20227

Samstags | 25.04. – 20.06.20 | 9 DStd. | 10:00 – 11:30 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 20359

Samstags | 15.08. – 07.11.20 | 10 DStd. | 10:00 – 11:30 Uhr | € 50,-

Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 20157

Samstags | 11.01. – 14.03.20 | 10 DStd. | 11:30 – 13:00 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 20228

Samstags | 25.04. – 20.06.20 | 9 DStd. | 11:30 – 13:00 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 20366

Samstags | 15.08. – 07.11.20 | 10 DStd. | 11:30 – 13:00 Uhr | € 50,-

Hip Hop für Kinder ab 7 Jahre (in Kooperation mit dem TC Blau Gold)

Ort: TC Blau Gold, Kyllmannweg 1

Leitung: Lena Herhold

ab 7 Jahre

Kurs-Nr.: 20145

Freitags | 10.01. – 27.03.20 | 12 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 36,-

Kurs-Nr.: 20272

Freitags | 24.04. – 19.06.20 | 8 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 24,-

Kurs-Nr.: 20358

Freitags | 21.08. – 11.12.20 | 15 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 45,-

ab 13 Jahre

Kurs-Nr.: 20115

Freitags | 10.01. – 27.03.20 | 12 Std. | 17:00 – 18:00 Uhr | € 36,-

Kurs-Nr.: 20221

Freitags | 24.04. – 19.06.20 | 8 Std. | 17:00 – 18:00 Uhr | € 24,-

Kurs-Nr.: 20319

Freitags | 21.08. – 11.12.20 | 15 Std. | 17:00 – 18:00 Uhr | € 45,-



Inline-Skating für Kinder

Im Kurs erlernen die Kinder den richtigen Umgang mit Skates und Schutzkleidung, kontrolliertes Stürzen, gezieltes Bremsen und angemessenes Verhalten im Straßenverkehr. Die Teilnehmer fahren mit eigener Ausrüstung. Zu den ersten Terminen sind feste Schuhe und alte Kleidung mitzubringen. Es besteht Schonver- und Helmpflicht (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenksschoner). *Ein nachträglicher Einstieg ist nicht möglich. Es muss verpflichtend an den ersten beiden Terminen teilgenommen werden.*

Ort: Schulhof Gymnasium/Realschule Vogelsang Leitung: Patrick Ladermann

Kurs-Nr.: 20268

Freitags | 24.04. – 05.06.20 | 6 Std. | 16:30 – 17:30 Uhr | € 35,-

Inline-Skating zur Vertiefung

Dieser Kurs ist für alle, die bereits den ersten Kurs gebucht haben und noch etwas mehr lernen möchten. Oder die, die ihr Können vertiefen wollen.

Ort: Schulhof Gymnasium/Realschule Vogelsang Leitung: Patrick Ladermann

Kurs-Nr.: 20269

Freitags | 14.08 – 28.08.20 | 3 Std. | 15:15 – 16:15 Uhr | € 18,-

Kinder Ferienprogramm

Integratives Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für Kinder von 6 – 11 Jahren in den Ferien

Wir bieten ein buntes Bewegungsangebot für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren. Für jeden ist etwas dabei. Viel Spaß und viele sportliche Aktivitäten erwarten die Kinder. Ausprobieren von verschiedenen (Ball-)Sportarten, Springen, Rutschen, Rollen, Balancieren, Hängen, Klettern. Die Kinder werden entsprechend ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert und erhalten damit ihre eigenen, besonderen Erfolgserlebnisse. Voraussetzung für Kinder mit Behinderung ist Selbstständigkeit bei Toiletten-gängen. Eine Einzelbetreuung ist nicht möglich.

Ort: Turnhalle Wilhelm-Hartschen-Schule, Liebigstr. 21a Leitung: Achim Böhm

1. Osterferienwoche

Kurs-Nr.: 20177

Montag – Donnerstag | 06.04. – 09.04.20 | **4 Tage** | 08:30 – 13:00 Uhr | € 40,-

letzte Sommerferienwoche + Mo und Di

Kurs-Nr.: 20327

Montag – Dienstag | 03.08. – 11.08.20 | **7 Tage** | 08:30 – 13:00 Uhr | € 70,-

1. Herbstferienwoche

Kurs-Nr.: 20328

Montag – Freitag | 12.10. – 16.10.20 | **5 Tage** | 08:30 – 13:00 Uhr | € 50,-





2020

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

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

	SEPTEMBER				OKTOBER				NOVEMBER				DEZEMBER								
WOCHE	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53
Montag		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
Dienstag	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
Mittwoch	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
Donnerstag	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
Freitag	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	
Samstag	5	12	9	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
Sonntag	6	13	20	27		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.

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!



Tractive[®]

Power GmbH

Bau- und Eventlogistik
Mobile Energieversorgung



www.tractive-power.de

Schöner wohnen, besser leben in Solingen



Willkommen in der Spar- und Bauverein Solingen eG!

SPAR- UND BAUVEREIN
SOLINGEN eG





Für leidenschaftliche Läufer und die, die es werden wollen!

Die AOK Rheinland/Hamburg motiviert Sie gemeinsam mit unserem **Lauf-Experten Jan Fitschen** und macht Sie fit für den nächsten Lauf.

Sie wollen durchstarten und suchen eine Laufveranstaltung in Ihrer Nähe? Sie möchten abwechslungsreiche und gesunde Ernährung, die zum Laufen passen? Oder einen Laufpartner, weil Laufen in der Gruppe einfach mehr Spaß macht?

www.aok-laufliebe.de