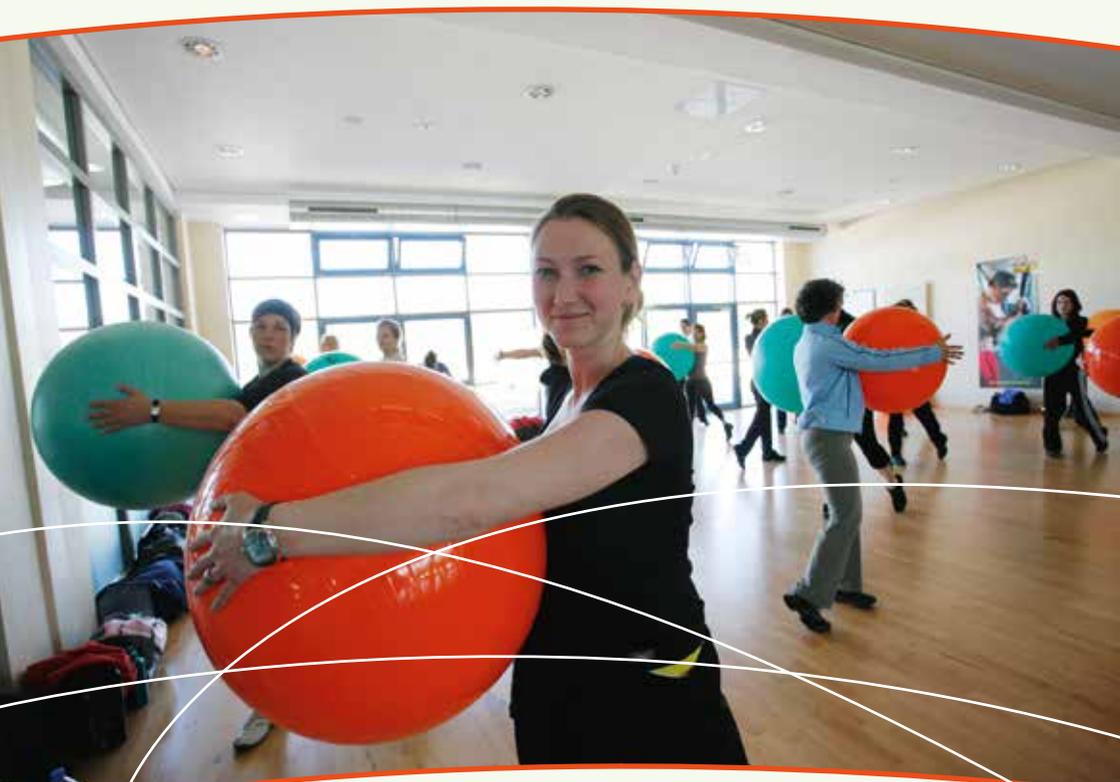




Die besonderen Sportkurse

Programm 2019





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 Kooperations-Partnern 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 Nord-rhein-Westfalen gesetzlich anerkannte und geförderte Weiterbildungseinrichtung. Sie können im Sportbildungswerk viele traditionellen Sportarten, aber auch Formen des Abenteuer- und Gesundheitssports erlernen.

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



Annette Blitz, Sonja Bröker, Karen Leiding

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 Onlineanmeldung auf unserer Internetseite <https://www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen>.

Inhaltsverzeichnis

A

Abenteuer- und Naturwoche von 6 – 12 Jahren in den Sommerferien mit Mittagessen	53
Aquatraining - Nachmittags- und Abendkurse	33

B/C/D

Bewegung, Spiel und Sport – Psychomotorik (5 – 10 Jahre)	45
Bogenschießen	19
BOP – Fitnesstraining für Bauch, Oberschenkel, Po	12
Boogie Woogie	18
Canadierfahren auf Fließgewässern	22
Deutsches Sportabzeichen – Abnahmetermine	27
Disco-Fox für Anfänger/Wiedereinsteiger (Paare)	16

F

Feel well woman – Frauen in Bewegung	28
Feel well woman – Frauen in Bewegung am Vormittag	29
Fitnesstraining für Sommer und Winter/Skigymnastik	11
Fit für den Alltag (Freizeitsport)	11
Frauenfitness – Gelebte Integration auch im Sport	29
Fußball für die Kleinen - Ballgewöhnung für Kinder 3 – 4 Jahre	49

G/H/I

Golf-Schnupperkurs	20
Golf-Platzreife Kurs	20
Golfkurs für Neulinge - Training nach der Platzreife	21
Gymnastik für Senioren in den Sommerferien !!!	35
Hip Hop für Kinder ab 7 Jahre (in Kooperation mit dem TC Blau Gold)	48
Inline-Skating für Eltern und Kinder	43
Inline-Skating für Kinder	43
Inline-Skating für Fortgeschrittene	44

K/L

Kinder Ferienwoche „Bewegungs-, Spiel- und Sport“ von 6 – 11 Jahren	52
Kräftigung und Fitness für den Mann	14
Laufsport/Lauftreff	26
Le Parcour (10 – 16 Jahre)	45

P/Q/R

Perfect Fitness – Mit vielfältigem Training zum perfekten Körpergefühl	12
Pilates	8
Qigong	41
Qigong für Senioren	40
Rückenfitness für eine gesunde Haltung - ein Gesundheitssportangebot	31

S

Schnupperkurs-Tauchen (in Kooperation mit Waspo)	22
Schwimmen für Kinder ab 5 Jahre	46
Segeln zum Kennenlernen	24
Seniorengymnastik – Fit von Kopf bis Fuß!!!	34
Seniorengymnastik – Körper fit = Kopf fit!!!	34
Seniorengymnastik – „Wer rastet, der rostet“	35
Sitzgymnastik für Senioren	36
Skateboardkurse für 5 – 11 Jahre	51
Sportbootführerschein	23

T/V/W

Tai Chi Chuan	41
Tai Chi Workshop - Pekingform	42
Tanzen für Kinder (in Kooperation mit dem TC Blau Gold)	49
Tanzen für Kinder Latein und Standard für Anfänger	50
Volleyball für Hobbyspieler (SP)	18
Walking/Walkingtreff	26

Y/Z

Yoga	38
Yoga-Fitness	37
Yoga-Wochenende im Schloss Oberwerries	39
Yoga-Workshop zum Schnuppern	37
Zumba Fitness®	9

Inhaltsverzeichnis nach Angebotskategorien

Die Vielfalt des Sports nutzen lernen – Kategorie 4	8
Frauen stärken – for woman only – Kategorie 13	28
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	37
Eltern- und Familienbildung: Sport- und Erlebnisräume für die Familien – Kat. 6	43
Kids und Teens – Kategorie 15	43

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.solingersport.de

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.: 19100

Mittwochs | 09.01. – 03.04.19 | 13 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 73,-

Kurs-Nr.: 19200

Mittwochs | 08.05. – 03.07.19 | 9 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 51,-

Kurs-Nr.: 19300

Mittwochs | 04.09. – 11.12.19 | 13 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 73,-

Donnerstags

Ort: Kita Wichtelburg, Nibelungenstr. 12

Leitung: Ursula Motiwalla

Kurs-Nr.: 19101

Donnerstags | 10.01. – 04.04.19 | 13 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 73,-

Kurs-Nr.: 19201

Donnerstags | 02.05. – 04.07.19 | 8 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 19304

Donnerstags | 05.09. – 12.12.19 | 12 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 67,-

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.: 19102

Montags | 07.01. – 01.04.19 | 13 Std. | 18:30 – 19:30 Uhr | € 78,-

Kurs-Nr.: 19202

Montags | 29.04. – 01.07.19 | 9 Std. | 18:30 – 19:30 Uhr | € 54,-

Kurs-Nr.: 19302

Montags | 02.09. – 09.12.19 | 13 Std. | 18:30 – 19:30 Uhr | € 78,-

Mittwochs

Kurs-Nr.: 19103

Mittwochs | 09.01. – 03.04.19 | 13 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 78,-

Kurs-Nr.: 19203

Mittwochs | 08.05. – 03.07.19 | 9 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 54,-

Kurs-Nr.: 19303

Mittwochs | 04.09. – 11.12.19 | 13 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 78,-





SPORTSHOP SOLINGEN

*Dein Sport-
fachgeschäft
in Solingen*



Öffnungszeiten:

Di.-Fr. 10:00-13:00 und
15:00-18:30 Uhr

Sa. 10:00-14:00 Uhr

Montags geschlossen

Bergstraße 30 • 42651 Solingen • Tel. 01 71 - 7 48 66 19
E-Mail: info@sportshop-solingen.de • www.sportshop-solingen.de

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.: 19107 (Indoor)

Dienstags | 08.01. – 02.04.19 | 13 DStd. | 20:00 – 21:15 Uhr | € 65,-

Kurs-Nr.: 19207 (Outdoor)

Dienstags | 30.04. – 02.07.19 | 9 DStd. | 20:00 – 21:15 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 19307 (Indoor)

Dienstags | 03.09. – 10.12.19 | 13 DStd. | 20:00 – 21:15 Uhr | € 65,-

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

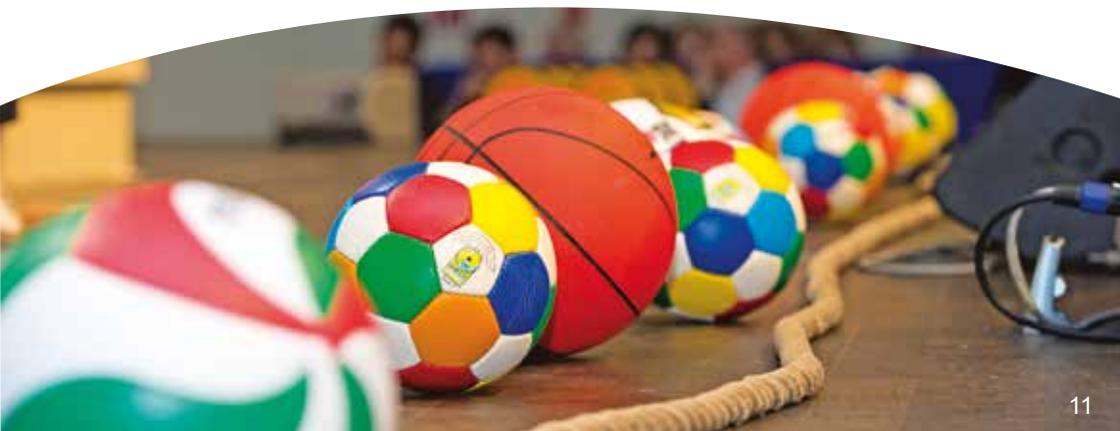
Leitung: Ingelore Spies

Kurs-Nr.: 19143

Montags | 07.01. – 01.07.19 | 22 DStd. | 18:00 – 20:00 Uhr | € 99,-

Kurs-Nr.: 19343

Montags | 02.09. – 09.12.19 | 13 DStd. | 18:00 – 20:00 Uhr | € 59,-



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 Fitness-Training, 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: Sabrina Reichert

Kurs-Nr.: 19105

Montags | 07.01. – 01.04.19 | 13 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 78,-

Kurs-Nr.: 19205

Montags | 29.04. – 01.07.19 | 9 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 54,-

Kurs-Nr.: 19305

Montags | 02.09. – 09.12.19 | 13 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 78,-

BOP – Fitnessstraining für Bauch, Oberschenkel, Po

Dieser Kurs tut Frauen gut für ihr 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: THS Gymnastikhalle, Felder Str. 35

Leitung: Patrick Ladermann

Kurs-Nr.: 19127

Montags | 07.01. – 11.03.19 | 10 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 54,-

Kurs-Nr.: 19217

Montags | 29.04. – 08.07.19 | 10 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 54,-

Kurs-Nr.: 19317

Montags | 02.09. – 18.11.19 | 10 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 54,-

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 15.11.2018–30.06.2019!

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

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.: 19106

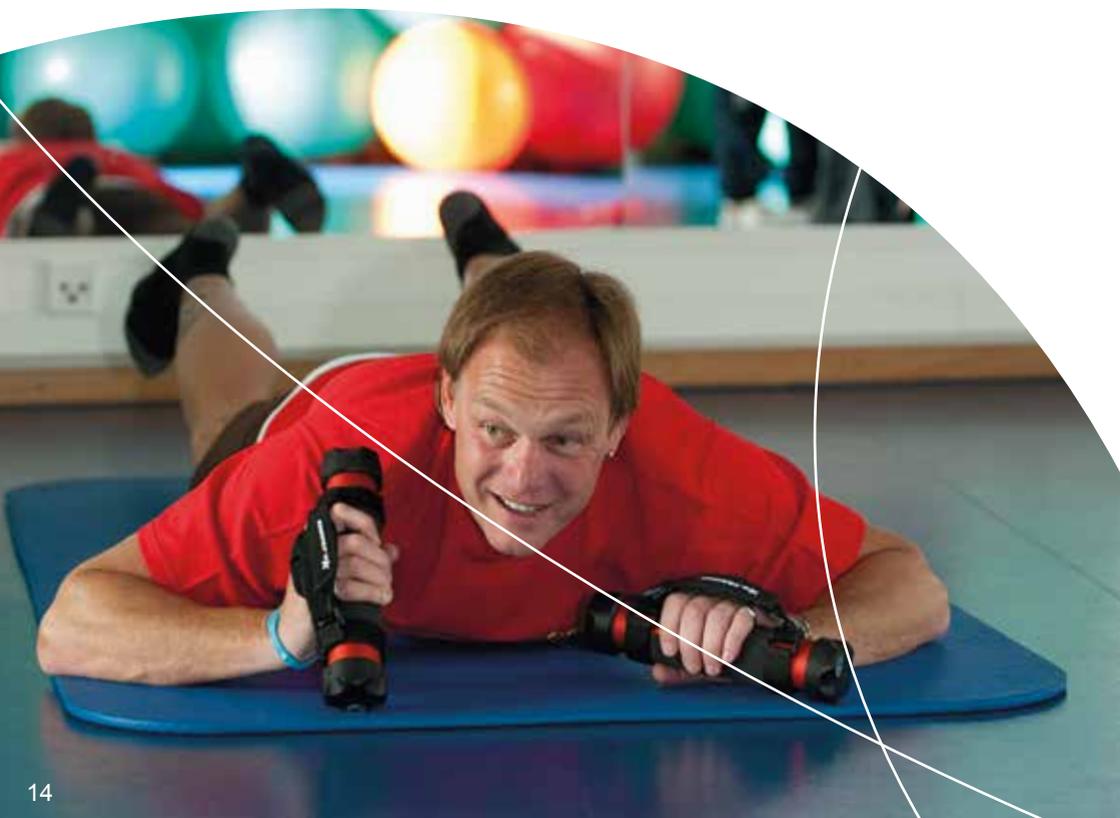
Dienstags | 08.01. – 02.04.19 | 13 Std. | 20:15 – 21:15 Uhr | € 65,-

Kurs-Nr.: 19206

Dienstags | 30.04. – 02.07.19 | 9 Std. | 20:15 – 21:15 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 19306

Dienstags | 03.09. – 10.12.19 | 13 Std. | 20:15 – 21:15 Uhr | € 65,-





www.webers-outdoorkuechen.de

- **Grills**
- **Outdoorküchen**
- **Zubehör**



Weber's Outdoorküchen
Alleestraße 5 - 42653 Solingen - Telefon 02 12 / 64 23 17 55



Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch und Freitag
von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Samstag
von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr
sowie nach Absprache



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.: 19128

Sonntags | 13.01. – 17.02.19 | 6 DStd. | 15:00 – 16:30 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 19249

Sonntags | 05.05. – 09.06.19 | 6 DStd. | 15:00 – 16:30 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 19368

Sonntags | 08.09. – 13.10.19 | 6 DStd. | 15:00 – 16:30 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 19369

Sonntags | 03.11. – 08.12.19 | 6 DStd. | 15:00 – 16:30 Uhr | € 35,-

Wiedereinsteiger

Kurs-Nr.: 19121

Sonntags | 14.01. – 18.02.19 | 6 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 19274

Sonntags | 05.05. – 09.06.19 | 6 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 19350

Sonntags | 08.09. – 13.10.19 | 6 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 19385

Sonntags | 03.11. – 08.12.19 | 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.



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.: 19144

Dienstags | 08.01. – 02.07.19 | 23 DStd. | 18:30 – 20:00 Uhr | € 92,-

Kurs-Nr.: 19344

Dienstags | 03.09. – 10.12.19 | 13 DStd. | 18:30 – 20:00 Uhr | € 52,-

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: Gymnastikhalle, Felder Str. 35

Leitung: Thomas Kölln und Maggy Volkmann

Kurs-Nr.: 19168

Freitags | 18.01. – 22.03.19 | 10 DStd. | 19:00 – 20:30 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 19351

Freitags | 06.09. – 29.11.19 | 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.: 19245

Samstags | 04.05. – 29.06.19 | 9 DStd. | 15:30 – 17:30 Uhr | € 80,-

Ort: Turnhalle Sedanstraße

Leitung: Günter Klever

Kurs-Nr.: 19348

Samstags | 07.09. – 02.11.19 | 9 DStd. | 15:30 – 17:30 Uhr | € 80,-





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.: 19252

Sonntags | 28.04. + 05.05.19 | 2 DStd. | 09:00 – 11:00 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 19253

Sonntags | 07.07. + 14.07.19 | 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 nur bei 4 Anmeldungen statt.

Ort: Haan-Gruiten, Panschoppen 2

Leitung: Vlad Hoyt

Kurs-Nr.: 19254

Samstags | 11.05. – 13.07.19 | 10 DStd. | 16:00 – 17:30 Uhr | € 280,-

Kurs-Nr.: 19353

Samstags | 24.08. – 26.10.19 | 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 nocheinmal 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.: 19212

Samstags | 04.05. – 01.06.19 | 5 DStd. | 14:30 – 16:00 Uhr | € 140,-

Kurs-Nr.: 19213

Samstags | 15.06. – 13.07.19 | 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: Klingenbad Solingen, Weyersberg Leitung: TSC Wassersport Bergisch Land

Kurs-Nr.: 19146

Freitag		15.02.2019		2 Std.		20:00 – 22:00 Uhr		€ 27,-
---------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 19150

Freitag		17.05.2019		2 Std.		20:00 – 22:00 Uhr		€ 27,-
---------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 19352

Freitag		06.09.2019		2 Std.		20:00 – 22:00 Uhr		€ 27,-
---------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 19363

Freitag		08.11.2019		2 Std.		20:00 – 22:00 Uhr		€ 27,-
---------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Canadierfahren auf Fließgewässern

Wie die Indianer paddeln wir mit drei Personen pro Boot (Canadier) die Wupper runter. 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

Leitung: Henrik André

Kurs-Nr.: 19246

Samstag		29.06.2019		6 Std.		10:00 – 16:00 Uhr		€ 32,-
---------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 19349

Sonntag		08.09.2019		6 Std.		10:00 – 16:00 Uhr		€ 32,-
---------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

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 Checkkartenformat erstellt. Um der neuen Verordnung und den damit einhergehenden Änderungen gerecht zu werden, wurde das Kursangebot entsprechend angepasst. Die Bausteine See und Binnen können separat gebucht werden, für Teilnehmer, die nicht Segeln möchten, entfällt das letzte Modul Segel-Binnen-Theorie. 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.: 19180 *See-Theorie*

Dienstags | ab 15.01.2019 | 10 Termine | 19:30 – 22:00 Uhr | € 185,-

Kurs-Nr.: 19280 *Motor-Binnen-Theorie*

Dienstags | ab 26.03.2019 | 3 Termine | 19:30 – 22:00 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 19281 *Segel-Theorie*

Dienstags | ab 30.04.2019 | 3 Termine | 19:30 – 22:00 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 19381 *See-Theorie*

Dienstags | ab 03.09.2019 | 10 Termine | 19:30 – 22:00 Uhr | € 185,-

Kurs-Nr.: 19382 *Motor-Binnen-Theorie*

Dienstags | ab 26. 11.2019 | 2-3 Termine | 19:30 – 22:00 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 19383 *Segel-Theorie*

Dienstags | ab 10.12.2019 | 2-3 Termine | 19:30 – 22:00 Uhr | € 60,-



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.: 19219

Sonntag	16.06.2019	7 Std.	10 – 17 Uhr	Erwachsene € 20,- Kinder bis 14 Jahre € 10,-
---------	------------	--------	-------------	---

Kurs-Nr.: 19257

Samstag	06.07.2019	7 Std.	10 – 17 Uhr	Erwachsene € 20,- Kinder bis 14 Jahre € 10,-
---------	------------	--------	-------------	---

Kurs-Nr.: 19270

Sonntag	18.08.2019	7 Std.	10 – 17 Uhr	Erwachsene € 20,- Kinder bis 14 Jahre € 10,-
---------	------------	--------	-------------	---

Kurs-Nr.: 19357

Samstag	14.09.2019	7 Std.	10 – 17 Uhr	Erwachsene € 20,- Kinder bis 14 Jahre € 10,-
---------	------------	--------	-------------	---





STÄDTISCHES KLINIKUM
Solingen

STÄDTISCHES KLINIKUM SOLINGEN

Im Krankheitsfall maximal versorgt

Mit **16 Fachkliniken** und **interdisziplinären Zentren** bietet das Städtische Klinikum Solingen, sämtliche Vorteile einer leistungsstarken Maximalversorgung.

Jährlich werden weit über **60.000 Patientinnen und Patienten** stationär und ambulant betreut. In der von der Weltgesundheitsorganisation WHO als „**Babyfreundliches Krankenhaus**“ zertifizierten Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe kommen mehr als 1.200 Kinder zur Welt. Die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin ist die einzige Klinik in Nordrhein-Westfalen, die das Prädikat „Babyfreundliches Krankenhaus“ führt – ein Gütesiegel für die besondere Zuwendung für Frühgeborene und kranke Neugeborene sowie deren Eltern. Und weil besondere Kinder, besondere Hilfe brauchen, hält das Städtische Klinikum Solingen das Angebot eines Sozialpädiatrischen Zentrums vor.

Moderne Diagnostik, innovative Apparatechnik und **erfolgreich praktizierte Behandlungsmethoden** stellen sicher, dass nahezu jede Erkrankung wirksam therapiert werden kann. Zum Beispiel auf den komplexen Gebieten der Neurochirurgie, HNO-Heilkunde, Kardiologie oder Gefäßchirurgie. Aber auch Schlaganfallpatienten, Krebskranke oder Menschen, die bei einem Unfall schwer verletzt wurden, sind im Klinikum Solingen bestens aufgehoben.

Kompetenz für Ihre Gesundheit:

Zentrale Notfallambulanz ZNA

Zentrum für Innere Medizin

- Klinik für Gastroenterologie, Onkologie und Allgemeine Innere Medizin
- Klinik für Nephrologie und Allgemeine Innere Medizin
- Klinik für Kardiologie und Allgemeine Innere Medizin

Zentrum für Chirurgie

- Klinik für Allgemein, Viszeral- und Thoraxchirurgie
- Klinik für Gefäßchirurgie
- Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Handchirurgie

Kopfzentrum

- Klinik für Neurochirurgie
- Klinik für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie

Zentrum für Gynäkologie, Pädiatrie und Urologie

- Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Abteilung für Senologie / Brustklinik
- Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
- Klinik für Urologie und Kinderurologie

Zentrum für Anästhesiologie

- Klinik für Anästhesie, Operative Intensiv- und Palliativmedizin
- Ambulantes Operationszentrum

Zentrum für Diagnostische und Interventionelle Medizin

- Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie
- Institut für Pathologie
- Zentrallabor

Die folgenden Einrichtungen tragen die Qualitätszertifikate der führenden deutschen Fachgesellschaften:

- Beckenboden- und Kontinenzzentrum
- Bergisches Brustzentrum Solingen
- Bergisches Hypertoniezentrum
- Darmzentrum
- Endoprothetik Zentrum
- Forschungszentrum Rhythmologie
- Herzkatheter Zentrum
- Pankreaszentrum
- Überregionales Traumazentrum

Städtisches Klinikum Solingen
gemeinnützige GmbH
Gotenstraße 1
42653 Solingen
Tel.: 0212 547 0
Fax: 0212 547 2683
info@klinikumsolingen.de
www.klinikumsolingen.de



Deutsches Sportabzeichen – Abnahmetermine



Leichtathletik

Ort: Herbert-Schade-Sportanlage (Schaberg) Leitung: Bernd Lange
Kurs-Nr.: 19263 | **Montags** | 29.04. – 30.09.19 | 18:00 – 19:30 Uhr | kostenfrei

Ort: Walder Stadion / Jahnkampfbahn Leitung: Rebecca Harnisch
Kurs-Nr.: 19264 | **Dienstags** | 30.04. – 01.10.19 | 18:00 – 19:30 Uhr | kostenfrei

Ort: Herbert-Schade-Sportanlage (Schaberg) Leitung: Rolf Weyersberg
Kurs-Nr.: 19256 | **1. + letzter Sa. im Monat** | 4.5.–28.09.19 | 10 – 12 Uhr | kostenfrei

(04.05. + 25.05.19) (01.06. + 29.06.19) (06.07. + 27.07.19) (30.08. + 31.08.19) (07.09. + 28.09.19)

Abnahme auch für Menschen mit Behinderung!

Schwimmen

Ort: Hallenbad Klingenhalle, kl. Becken Leitung: DLRG, Martin Sinkwitz
Montags | ganzjährig | 20:00 – 21:00 Uhr | geringe Gebühr

Ort: Hallenbad Klingenhalle, gr. Becken Leitung: TSV Aufderhöhe, Manfred Heim
Freitags | ganzjährig | 20:00 – 21:00 Uhr | geringe Gebühr

5 km / 10 km / 20 km Radfahren*

Ort: Ecke Haus Gravener Str. / Zur Schwanenmühle Leitung: Hans-Jürgen Preis
Sonntag | 19.05.19 / 23.06.19 / 25.08.19 / 27.09.19 | 9 Uhr | kostenfrei

200 m Radsprint/fliegender Start*

Ort: Brücke Vogelsang / Korkenziehertrasse Leitung: Hans Offer
Sonntag | 26. Mai 2019 / 08. September 2019 | 8 Uhr | kostenfrei
Bitte melden Sie sich telefonisch, wenn möglich unter Telefon: 202229 an.

7,5 km Walking/Nordic Walking

Ort: Ohligser Heide, Langhansstr., kl. Parkplatz links vor Restaurant Engelsberg Hof
Leitung: Rolf Wirtz

Freitag | 07. Juni / 12. Juli / 30. August 2019 | 17.30 Uhr | kostenfrei

Freitag | 27. September 2019 | 16.30 Uhr | kostenfrei

Bitte eigene Stöcke mitbringen!!!

*Es gilt die StVO. Sie ist von den Teilnehmer zu beachten und unbedingt einzuhalten. Jeder haftet für sich selbst. Das Tragen eines Helmes wird dringend empfohlen.

Frauen stärken – for woman only – Kategorie 13

Weitere Informationen zu dieser Kategorie und eine genaue Beschreibung zu diesem Bereich finden Sie im Internet unter www.solingersport.de

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.: 19108

Dienstags | 08.01. – 02.04.19 | 13 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 19208

Dienstags | 30.04. – 02.07.19 | 9 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 19308

Dienstags | 03.09. – 10.12.19 | 13 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 72,-



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.

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

Leitung: Ingelore Spies

Kurs-Nr.: 19159

Mittwochs | 09.01. – 03.04.19 | 13 Std. | 11:15 – 12:15 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 19277

Mittwochs | 08.05. – 03.07.19 | 9 Std. | 11:15 – 12:15 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 19372

Mittwochs | 04.09. – 11.12.19 | 13 Std. | 11:15 – 12:15 Uhr | € 72,-

Frauenfitness – Gelebte Integration auch im Sport

Dieser Kurs bietet einen Einstieg für Frauen jeglicher Kultur. Hier geht es um Bewegen und Spaß am Sport in der Gruppe. Im Vordergrund steht ein vielseitiges Fitnessangebot für Frauen zur Musik. Es ist ein Ganzkörpertraining mit kleinen Entspannungseinheiten.

Ort: Turnhalle Scheidter Str. 32

Leitung: Sawsan Mohammad

Kurs-Nr.: 19194

Freitags | 11.01. – 05.04.19 | 13 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 46,-

Kurs-Nr.: 19294

Freitags | 07.06. – 12.07.19 | 6 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 21,-

Kurs-Nr.: 19395

Freitags | 04.09. – 11.12.19 | 13 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 46,-

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

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.solingersport.de

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.: 19109

Montags | 07.01. – 01.04.19 | 13 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 19209

Montags | 29.04. – 01.07.19 | 9 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 19309

Montags | 02.09. – 09.12.19 | 13 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 19110

Montags | 07.01. – 01.04.19 | 13 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 19210

Montags | 29.04. – 01.07.19 | 9 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 19310

Montags | 02.09. – 09.12.19 | 13 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 19111

Montags | 07.01. – 01.04.19 | 13 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 19211

Montags | 29.04. – 01.07.19 | 9 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 19311

Montags | 02.09. – 09.12.19 | 13 Std. | 20:00 – 21:00 Uhr | € 72,-

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
Birkenstr. 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: Klingenhalle, kleines Becken

Leitung: Ewa Lischewski

nachmittags

Kurs-Nr.: 19169

Dienstags | 08.01. – 02.04.19 | 13 Std. | 16:00 – 16:45 Uhr | € 78,-

Kurs-Nr.: 19260

Dienstags | 30.04. – 02.07.19 | 9 Std. | 16:00 – 16:45 Uhr | € 54,-

Kurs-Nr.: 19361

Dienstags | 03.09. – 10.12.19 | 13 Std. | 16:00 – 16:45 Uhr | € 78,-

ab Mai - abends

Kurs-Nr.: 19261

Dienstags | 09.05. – 11.07.19 | 8 Std. | 20:00 – 20:45 Uhr | € 48,-

Kurs-Nr.: 19360

Dienstags | 03.09. – 10.12.19 | 13 Std. | 20:00 – 20:45 Uhr | € 78,-



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.solingersport.de.

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.: 19153

Montags | 07.01. – 01.04.19 | 13 Std. | 10:00 – 11:00 Uhr | € 65,-

Kurs-Nr.: 19273

Montags | 29.04. – 01.07.19 | 9 Std. | 10:00 – 11:00 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 19362

Montags | 02.09. – 09.12.19 | 13 Std. | 10:00 – 11:00 Uhr | € 65,-

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: Gertrud Kluth

Kurs-Nr.: 19172

Dienstags | 08.01. – 02.04.19 | 13 Std. | 10:00 – 11:00 Uhr | € 65,-

Kurs-Nr.: 19276

Dienstags | 30.04. – 02.07.19 | 9 Std. | 10:00 – 11:00 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 19356

Dienstags | 03.09. – 10.12.19 | 13 Std. | 10:00 – 11:00 Uhr | € 65,-

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.: 19113

Mittwochs | 09.01. – 03.04.19 | 13 Std. | 10:30 – 11:15 Uhr | € 59,-

Kurs-Nr.: 19230

Mittwochs | 08.05. – 03.07.19 | 9 Std. | 10:30 – 11:15 Uhr | € 41,-

Kurs-Nr.: 19316

Mittwochs | 04.09. – 11.12.19 | 13 Std. | 10:30 – 11:15 Uhr | € 59,-

Gymnastik für Senioren in den Sommerferien!!!

Ort: Helga-Leister-Haus, Kotterstr. 86

Leitung: Achim Böhm

Kurs-Nr.: 19326

Mittwochs | 10.07. – 07.08.19 | 5 Std. | 9:30 – 10:30 Uhr | € 25,-



Sitzgymnastik für Senioren

Im Alter ist regelmäßige Bewegung von großer Bedeutung. Denn nur durch regemäßiges 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 Arme, Beine, Schulter 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.: 19116

Mittwochs | 09.01. – 03.04.19 | 13 Std. | 9:30 – 10:15 Uhr | € 65,-

Kurs-Nr.: 19216

Mittwochs | 08.05. – 03.07.19 | 9 Std. | 9:30 – 10:15 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 19318

Mittwochs | 04.09. – 11.12.19 | 13 Std. | 9:30 – 10:15 Uhr | € 65,-

Ort: SBV Gemeinschaftsraum, Neuenhofer Str. 130

Leitung: Sabrina Reichert

Kurs-Nr.: 19195

Donnerstags | 10.01. – 04.04.19 | 13 Std. | 10:00 – 11:00 Uhr | € 65,-

Kurs-Nr.: 19295

Donnerstags | 02.05. – 04.07.19 | 8 Std. | 10:00 – 11:00 Uhr | € 40,-

Kurs-Nr.: 19396

Donnerstags | 05.09. – 12.12.19 | 12 Std. | 10:00 – 11:00 Uhr | € 60,-



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.solingersport.de

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 am Schluss und ein Handtuch. Etwas sportliche Fitness wäre von Vorteil.

Ort: Kita Wichtelburg, Nibelungenstr. 12

Leitung: Sonja Bröker

Kurs-Nr.: 19125

Mittwochs | 09.01. – 27.03.19 | 12 DStd. | 19:45 – 21:15 Uhr | € 108,-

Kurs-Nr.: 19225

Mittwochs | 08.05. – 03.07.19 | 9 DStd. | 19:45 – 21:15 Uhr | € 81,-

Kurs-Nr.: 19320

Mittwochs | 04.09. – 04.12.19 | 12 DStd. | 19:45 – 21:15 Uhr | € 108,-

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.: 19178

Samstag | 12. Januar 2019 | 4 Std. | 10:00 – 14:00 Uhr | € 35,-

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.: 19124

Mittwochs | 09.01 – 27.03.19 | 12 DStd. | 18:00 – 19:30 Uhr | € 108,-

Kurs-Nr.: 19224

Mittwochs | 08.05 – 03.07.19 | 9 DStd. | 18:00 – 19:30 Uhr | € 81,-

Kurs-Nr.: 19321

Mittwochs | 04.09 – 04.12.19 | 12 DStd. | 18:00 – 19:30 Uhr | € 108,-

Ort: Kita Krümelkiste, Augustastr. 68,

Leitung: Sonja Bröker

Kurs-Nr.: 19156

Donnerstags | 10.01 – 28.03.19 | 12 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 108,-

Kurs-Nr.: 19235

Donnerstags | 02.05 – 04.07.19 | 8 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 72,-

Kurs-Nr.: 19324

Donnerstags | 05.09 – 05.12.19 | 11 DStd. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 99,-

Ort: SBV Genossenschaftshaus, Goudastr. 42

Leitung: Wiebke Pelz

Kurs-Nr.: 19118

Freitags | 11.01. – 05.04.19 | 13 DStd. | 17:30 – 19:00 Uhr | € 117,-

Kurs-Nr.: 19218

Freitags | 03.05. – 05.07.19 | 10 DStd. | 17:30 – 19:00 Uhr | € 90,-

Kurs-Nr.: 19322

Freitags | 06.09. – 13.12.19 | 12 DStd. | 17:30 – 19:00 Uhr | € 108,-

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 noch eine Schnupperstunde Pilates und eine Klangschalenmeditation angeboten. Das ganze findet im beschaulichen Wasserschloss Oberwerries, der Turnschule des Westfälischen Turnerbundes, bei Hamm statt. 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 2 x Abendessen, 2 x Frühstück und 1 Mittagessen. Desweiteren werden 8 LE Yoga, 1 Stunde Pilates und ein Mal Klangschalenmassage angeboten. Es ist Eigenanreise. Mindestteilnehmerzahl 12 Personen.

Ort: Schloss Oberwerries, Hamm

Leitung: Sonja Bröker

Kurs-Nr.: 19129

Freitag bis Sonntag | 05. April 2019 – 07. April 2019 | DZ € 199,- / EZ € 209,-



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.: 19123

Mittwochs | 09.01 – 03.04.19 | 13 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 85,-

Kurs-Nr.: 19223

Mittwochs | 08.05 – 03.07.19 | 9 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 59,-

Kurs-Nr.: 19323

Mittwochs | 04.09 – 11.12.19 | 13 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 85,-



Qigong

Qigong ist einer der fünf Pfeiler der traditionellen Chinesischen Medizin. Sie lernen die bewegte Form kennen, deren Übungen auf Harmonisierung der einzelnen Akupunktur-Leitbahnen ausgerichtet sind, die Beweglichkeit, sowie Koordinationsfähigkeit fördern und außerdem noch Spaß machen. Sie werden verschiedene Bilder aus dem Qigong kennenlernen.

Durchschnittliche Beweglichkeit ist vollkommen ausreichend. Bequeme Kleidung (z.B. Trainingshose, T-Shirt), sowie Hallenschuhe oder ABS-Socken werden empfohlen.

Ort: THS Gymnastikhalle, Felder Str. 35

Leitung: Irmgard Woitas-Ern

Kurs-Nr.: 19179

Montags | 07.01. – 01.04.19 | 13 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 98,-

Kurs-Nr.: 19278

Montags | 20.05. – 08.07.19 | 8 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 53,-

Kurs-Nr.: 19378

Montags | 02.09. – 09.12.19 | 13 Std. | 18:00 – 19:00 Uhr | € 98,-

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan auch Taijiquan geschrieben entstammt den traditionellen chinesischen Kampfkünsten, den „Wushu“. Es handelt sich um eine auf festen Regeln basierende Choreographie nach den Prinzipien des Yin und Yang. Meditation in Bewegung: Entspannung, Gelassenheit, mal abschalten, die eigene Mitte finden und dabei Sehnen und Muskeln stärken. Das sind auch die Gründe, warum Tai Chi in China so beliebt ist. Morgens vor oder abends nach der Arbeit trifft man sich in Parks oder öffentlichen Plätzen, um gemeinsam diese geschmeidig-fließende und dennoch kraftvolle Bewegungsform zu praktizieren.

Durchschnittliche Beweglichkeit ist vollkommen ausreichend. Dieser Sport kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Bequeme Kleidung (z.B. Trainingshose, T-Shirt), sowie Hallenschuhe bei Indoor Tai Chi werden empfohlen. Der innere Schweinehund darf gerne mitkommen und staunen.

Ort: Gymnastikhalle Börsenstr. 158

Leitung: Irmgard Woitas-Ern

Kurs-Nr.: 19193

Donnerstags | 10.01 – 04.04.19 | 13 Std. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 98,-

Kurs-Nr.: 19293

Donnerstags | 23.05 – 11.07.19 | 6 Std. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 19393

Donnerstags | 05.09 – 12.12.19 | 12 Std. | 20:00 – 21:30 Uhr | € 90,-

Tai Chi Workshop - Pekingform

In diesem Workshop beschäftigen wir uns eingehend mit der Pekingform des Tai Chi (24er-Form). Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte Trainingskleidung, Halbschuhe und ausreichend zu trinken einpacken. Für die Mittagspause ist ca. eine Stunde eingeplant.

Ort: Wird noch bekannt gegeben!

Leitung: Irmgard Woitas-Ern

Kurs-Nr.: 19394

Samstags | 28.09.19 | 6,5 Std. | 9:00 – 15:30 Uhr | € 45,-



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.solingersport.de.

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 Schon- 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 Vogelsang (Schwimmbadseite)

Leitung: Patrick Ladermann

Kurs-Nr.: 19255

Freitags | 03.05. – 07.06.19 | 6 Std. | 15:15 – 16:15 Uhr | € 70,-

Kat. 15 – Kids und Teens

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.

Weitere Informationen und eine genaue Beschreibung zu dieser Kategorie finden Sie im Internet unter www.solingersport.de.

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 Schon- und Helmpflicht (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenksschoner). *Ein nachträglicher Einstieg ist nicht möglich. Es muss verpflichtend an den ersten beiden Terminen teilgenommen werden.*

Ort: Schulhof Vogelsang (Schwimmbadseite)

Leitung: Patrick Ladermann

Kurs-Nr.: 19268

Freitags | 03.05. – 07.06.19 | 6 Std. | 16:30 – 17:30 Uhr | € 35,-

Inline-Skating für Fortgeschrittene

Dies ist ein Aufbaukurs. Voraussetzung für den Kurs ist die Fähigkeit des zügigen Mitfahrens, sowie Bremsen und Fallen!

Erlern werden das Berg rauf und herunter fahren, ökonomisches Fahren auf langen Strecken (Gleiten), Rückwärts fahren, Hindernisse überspringen, Bremsen mit gegebenen Hilfsmitteln – je nach Leistungsstand werden die ersten Schritte für das Fahren auf Rampen und Halfpipes vermittelt.

Es besteht Schoner- und Helmpflicht (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenksschoner). *Ein nachträglicher Einstieg ist nicht möglich. Es muss verpflichtend an den ersten beiden Terminen teilgenommen werden.*

Ort: Schulhof Vogelsang (Schwimmbadseite)

Leitung: Patrick Ladermann

Kurs-Nr.: 19269

Freitags | 14.06 – 28.06.19 | 3 DStd. | 16:30 – 18:00 Uhr | € 30,-



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!!

Schwimmen für Kinder ab 5 Jahre

Ort: Klingenbad, kleines Becken

Leitung: SBW/STB Team

ab Januar

Kurs-Nr.: 19132

Samstags | 12.01. – 06.04.19 | 13 Std. | 08:00 – 08:45 Uhr | € 78,-

Kurs-Nr.: 19133

Samstags | 12.01. – 06.04.19 | 13 Std. | 08:45 – 09:30 Uhr | € 78,-

Kurs-Nr.: 19136

Samstags | 12.01. – 06.04.19 | 13 Std. | 09:30 – 10:15 Uhr | € 78,-

*ab April***Kurs-Nr.: 19232**

Samstags		04.05. – 06.07.19		10 Std.		08:00 – 08:45 Uhr		€ 60,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 19233

Samstags		04.05. – 06.07.19		10 Std.		08:45 – 09:30 Uhr		€ 60,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 19236

Samstags		04.05. – 06.07.19		10 Std.		09:30 – 10:15 Uhr		€ 60,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

*ab September***Kurs-Nr.: 19332**

Samstags		31.08. – 14.12.19		14 Std.		08:00 – 08:45 Uhr		€ 84,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 19333

Samstags		31.08. – 14.12.19		14 Std.		08:45 – 09:30 Uhr		€ 84,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 19336

Samstags		31.08. – 14.12.19		14 Std.		09:30 – 10:15 Uhr		€ 84,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------



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.: 19145

Freitags | 11.01. – 05.04.19 | 13 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 39,-

Kurs-Nr.: 19272

Freitags | 03.05. – 05.07.19 | 10 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 30,-

Kurs-Nr.: 19358

Freitags | 06.09. – 13.12.19 | 12 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 36,-

ab 13 Jahre

Kurs-Nr.: 19115

Freitags | 11.01. – 05.04.19 | 13 Std. | 17:00 – 18:00 Uhr | € 39,-

Kurs-Nr.: 19221

Freitags | 03.05. – 05.07.19 | 10 Std. | 17:00 – 18:00 Uhr | € 30,-

Kurs-Nr.: 19319

Freitags | 06.09. – 13.12.19 | 12 Std. | 17:00 – 18:00 Uhr | € 36,-



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

Der Kurs soll Kindern Spaß an Musik und Bewegung vermitteln. Wir machen Tanz-Spiele 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.: 19134

Donnerstags | 10.01. – 14.03.19 | 10 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 30,-

Kurs-Nr.: 19259

Donnerstags | 02.05. – 04.07.19 | 8 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 24,-

Kurs-Nr.: 19315

Donnerstags | 05.09. – 12.12.19 | 12 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 36,-

Fußball für die Kleinen – Ballgewöhnung

für Kinder 3–4 Jahre

Ihr Kind liebt es, auf Tore zu schießen wie Cristiano Ronaldo, es möchte dribbeln wie Messi oder passen wie Mario Götze? Auch die Kleinsten wollen schon große Sportstars sein, aber es fehlt noch an der nötigen Koordination und dem Ballgefühl. Auch die Regeln fürs große Spiel sind noch recht schwierig. In diesem Kurs geht es um die Heranführung an den Ballsport. Bälle schießen, Bälle werfen, fangen, stoppen und vieles mehr lernen die Kleinen auf spielerische Art. Hier sind die Kleinen ganz Groß! Bitte Wasser zum Trinken mitbringen.

Ort: Turnhalle GS Yorkstraße, Donaustr. 52

Leitung: André Wolber

Kurs-Nr.: 19117

Mittwochs | 09.01. – 03.04.19 | 13 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 65,-

Kurs-Nr.: 19220

Mittwochs | 08.05. – 03.07.19 | 9 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 19325

Mittwochs | 04.09. – 11.12.19 | 13 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 65,-

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.: 19120

Montags | 07.01. – 01.04.19 | 13 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 39,-

Kurs-Nr.: 19275

Montags | 29.04. – 01.07.19 | 9 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 30,-

Kurs-Nr.: 19334

Montags | 02.09. – 09.12.19 | 13 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 39,-

Ort: TC Blau Gold, Kyllmannweg 1

Leitung: Marc Henkels

12 - 18 Jahre

Kurs-Nr.: 19119

Montags | 07.01. – 01.04.19 | 13 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 39,-

Kurs-Nr.: 19248

Montags | 29.04. – 01.07.19 | 9 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 30,-

Kurs-Nr.: 19331

Montags | 02.09. – 09.12.19 | 13 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 39,-

Skateboardkurse für 5 – 11 Jahre

Der Samstagvormittag gehört ganz dem Nachwuchs. Unter fachkundiger Anleitung können sich die Kids an das Skaten rantasten. 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 Ausrüstungen kostenlos ausleihen. Es besteht Schoner- und Helmpflicht.

Ort: Rollhaus, Konrad-Adenauer-Str. 10

Leitung: Rollhaus Trainer

Mittelstufe

Kurs-Nr.: 19137

Samstags | 12.01. – 06.04.19 | 13 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 65,-

Kurs-Nr.: 19237

Samstags | 04.05. – 06.07.19 | 10 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 19337

Samstags | 07.09. – 14.12.19 | 13 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 65,-

Anfänger

Kurs-Nr.: 19138

Samstags | 12.01. – 06.04.19 | 13 DStd. | 11:15 – 12:45 Uhr | € 65,-

Kurs-Nr.: 19238

Samstags | 04.05. – 06.07.19 | 10 DStd. | 11:15 – 12:45 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 19338

Samstags | 07.09. – 14.12.19 | 13 DStd. | 11:15 – 12:45 Uhr | € 65,-

Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 19139

Samstags | 12.01. – 06.04.19 | 13 DStd. | 13:00 – 14:30 Uhr | € 65,-

Kurs-Nr.: 19239

Samstags | 04.05. – 06.07.19 | 10 DStd. | 13:00 – 14:30 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 19339

Samstags | 07.09. – 14.12.19 | 13 DStd. | 13:00 – 14:30 Uhr | € 65,-

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 Selbständigkeit bei Toiletten-gängen. Eine Einzelbetreuung ist nicht möglich.

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

1. Osterferienwoche

Kurs-Nr.: 19177

Montag – Donnerstag | 15.04. – 18.04.19 | **4 Tage** | 08:30 – 13:00 Uhr | € 40,-

letzte Sommerferienwoche + Mo und Di

Kurs-Nr.: 19327

Montag – Dienstag | 19.08. – 27.08.19 | **7 Tage** | 08:30 – 13:00 Uhr | € 70,-

1. Herbstferienwoche

Kurs-Nr.: 19328

Montag – Freitag | 14.10. – 18.10.19 | **5 Tage** | 08:30 – 13:00 Uhr | € 50,-



Abenteuer- und Naturwoche für Kinder von 6 – 12 Jahren in den Sommerferien mit Mittagessen

Rausgehen, die Natur erleben und ein wenig Abenteurer sein. Hier können sich die Kinder einmal richtig in der Natur austoben. Rings um das Naturfreunde Haus Gräfrath gibt es viel Wald und auch einen kleinen Bachlauf, an dem Staudämme gebaut werden können. Auch das Wetter sollte keine Rolle spielen. Hauptsache wetterfeste Kleidung und die Bereitschaft mal etwas anders mitzumachen und kennen zu lernen. Die Kinder werden mit frischgekochten Mittagessen versorgt, das Frühstück muss selbst mitgebracht werden.

Mindestteilnehmerzahl 10 Kinder!

Ort: Naturfreunde Haus, Gräfrath

Leitung: Simon Wehning, Franziska Trimborn

1. Sommerferienwoche

Kurs-Nr.: 19282

Montag – Freitag | 15.07. – 19.07.19 | **5 Tage** | 08:00 – 15:00 Uhr | € 120,-





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