

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Sport macht Spaß!



*Fitness
Gesundheit
Bewegt Älter werden
NRW bewegt seine Kinder*

Sportangebote in der
Sportschule Wedau 2018



Kontakt



SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Westdeutscher Fußballverband e. V.



Service-Telefon

0203 7172-2888

Ihre Ansprechpartnerinnen



Dorothea
Rosenberg



Kathrin
Straczek

Geschäftsstelle

Friedrich-Alfred-Straße 11 | 47055 Duisburg

Telefon: 0203 7172-2888

Fax: 0203 7172-2850

sportbildungswerk@wdfv.de

www.sportangebote-wdfv.de

Geschäftszeiten

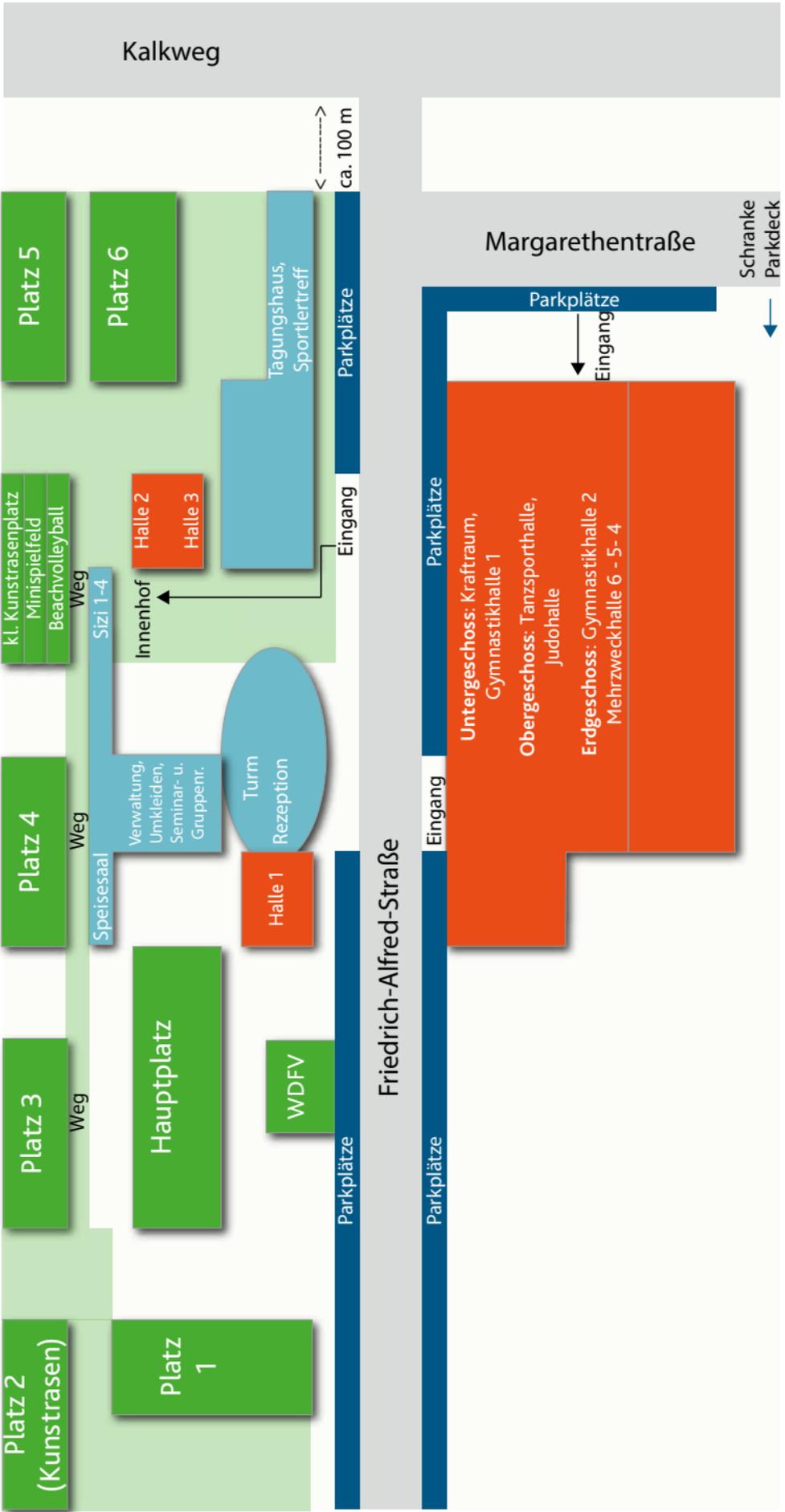
montags - freitags 8:30 bis 16:30 Uhr

Bankverbindung

Lastschriftinzug über ein SEPA-Lastschriftmandat,

Gläubiger Identifikationsnummer: DE 700 360 0000 143 239

So erreichen Sie uns	2
Lageplan	4
Vorwort	5
Openings	7
Ein Programm für Anspruchsvolle	8
Bewegt gesund bleiben	10
Fitness.....	11
Ausdauer	22
Gesundheit.....	24
Spiele	30
Bewegt Älter werden	32
Gymnastik und Fitness	33
NRW bewegt seine Kinder	36
Mutter/Vater und Kind	37
Bewegungsförderung ab 3 Jahre.....	37
Fußballschule.....	38
Tagesseminare	40
Infos zur Anmeldung	42
Lehrgänge.....	46
Kalender	53
Ihre Meinung zählt.....	54
Impressum.....	55



Liebe Teilnehmer/innen, liebe Sport-, Spiel- und Bewegungssuchende,

Über 40 Jahre Erfahrung in der Weiterbildung sehen Sie unserem vorliegenden Sportprogramm nicht an! Warum? Der organisierte Sport, der Fußball und die Menschen darin sind ständig in Bewegung – das hält jung und fit! Probieren Sie es selbst aus, in unseren wöchentlichen Kursen, in Tagesseminaren oder den sportlichen Bewegungswochenenden in unseren Sportschulen des Fußballs: Duisburg-Wedau, Kamen-Methler (Kaiserau) und Hennef.



Deshalb gliedert sich unser Kursangebot für Sie in drei Themenbereiche: „Bewegt gesund bleiben!“, „Bewegt älter werden!“ und „NRW bewegt seine Kinder!“ frei nach dem landesweiten Aktionsprogramm des Landessportbundes „Sport bewegt NRW“.

Wussten Sie schon, dass unser SportBildungswerk die größte Erwachsenenbildungseinrichtung in Nordrhein-Westfalen und in freier Trägerschaft ist?

Das SportBildungswerk WDFV bietet Ihnen allein in Duisburg rund 80 attraktive Sportkurse und Inhalte zu diesen Themen an und öffnet Ihnen damit die gut ausgestatteten Spezialhallen der Fußballschule Wedau wo auch Spitzenathleten trainieren. Üben und Sporteln auch Sie dort, wo der Sport zuhause ist!

Differenzierte Sportprogramme für Jung und Alt, leistungssteigernd oder Gesundheit erhaltend, zuweilen wiederaufbauend – ja, aber immer steht der Mensch im Mittelpunkt unseres Denkens.

Das gilt auch für die Qualifizierung ehrenamtlicher Mitarbeiter/innen für das landesweite Netz von Fußballvereinen und -abteilungen.

Ein modernes SportBildungswerk muss sich mit seinen Angeboten nach der Zeit richten, ständig weiterentwickeln: Informieren Sie sich ausführlich bei einer persönlichen Beratung oder auf unserem informativen Internetportal unter www.sportangebote-wdfv.de.

Neues kennen lernen in den „Openings“, Fitness und gesunde Bewegung verschenken mit unseren Gutscheinen. Mitmachen, fit bleiben und ein Stück Lebensfreude und Gemeinschaft mit uns erleben!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Jürgen Kreyer
Außenstellenleiter SBW WDFV

FerienFun

FEATURED BY

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



So machen Ferien Spaß!



Finde heraus, was gut für dich ist!

Die aktuellen Termine für „Fußball & Englisch“ finden Sie unter www.sportangebote-wdfv.de oder 0203 7172-2888

Die SportBildungswerke der Region bieten den Einstieg ins neue Sportjahr. Die Kursgebühr für alle Openings beträgt jeweils 15€.

Januar 2018

6. Januar Samstag-Vormittag beim SSB Duisburg

Uhrzeit: 10:00 - 12:00 Uhr

5001 Fitness & Entspannung mit den Smoveys

Squash- und Fitnesspark, Lotharstr. 222,
47057 Duisburg Neudorf

Kursleitung: Uschi Haupt

Infos und Anmeldung unter 0203-3000880 oder
www.sportangebote-duisburg.de

6. Januar Samstag-Nachmittag beim WDFV

Uhrzeit: 16:00 – 18:15 Uhr

100 Mit frischem Schwung ins Neue ...

Im Dreiviertelstundentakt durch einen Fitnesscocktail,
Deepwork und KAHA®

Sportschule Wedau, Gymnastikhalle 2

Kursleitung: Chantal Hendricks, Anna Kaletka,
Martina Schaub

Infos und Anmeldung unter 0203-71722888 oder
www.sportangebote-wdfv.de

7. Januar Sonntag-Vormittag in Mülheim

180000 Full Body Pump plus Faszientraining

Haus des Sports, MH/R, Südstr. 23,

Gymnastikraum 2, 10:00 - 12:00 Uhr

Kursleitung: Daniela Ehlig, Annika Gennen

Infos und Anmeldung unter 0208-30850 31 oder
www.sportangebote-muelheim.de

Und der Clou: Sie erhalten bei unseren Openings einen Gutschein über die 15€ Kursgebühr, den Sie für Veranstaltungen der SportBildungswerke des WDFV, SSB Duisburg und Mülheim einsetzen können, oder weitergeben, oder verschenken ...

Ein Programm für Anspruchsvolle

Ein Leben lang Sport treiben – für die Einen klingt das verheißungsvoll und selbstverständlich, für die Anderen eher wie ein gut gemeintes Ziel in weiter Ferne. Dieses Bildungsprogramm ist für beide Ansprüche! Bekennende Sportler/innen finden hier ihren Lieblingskurs oder das lang geplante Qualifizierungsseminar. Für die Anfänger/innen unter Ihnen halten wir ein buntes, attraktives, Ihrem Wohnort nahes Angebot bereit. Sie können mit uns reisen, einen Sport- oder Entspannungskurs Ihrer Wahl buchen, sich qualifizieren, kurz: Sich selbst etwas Gutes tun. Mit diesem Programm entscheiden Sie sich ganz bewusst für mehr Lebensqualität und eine bessere Gesundheit.

► Die Sport-, Reise- und Bildungsspezialisten

Seit vielen Jahren sind wir vom SportBildungswerk Spezialisten für die Bereiche Sport, Bewegung und Gesundheit in Ihrer Region. Wir bieten Ihnen Kurse, Qualifizierungen und Reisen in Gruppen, in denen auch Ihre individuellen Bedürfnisse Platz finden.

► Trendscout SportBildungswerk

Wir richten uns in all unseren Maßnahmen nach den neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen und sind immer auf der Suche nach neuen Trends. Sie müssen nur noch wählen: Etwas Neues ausprobieren oder das Altbewährte genießen.

► Zertifizierte Präventionsangebote



Lesen Sie in diesem Programm neben der großen Vielfalt an Angeboten weitere Informationen über Ihr SportBildungswerk vor Ort. Sie erfahren, mit welchem Anspruch und Engagement unsere Kursleitungen arbeiten, welche Räumlichkeiten Sie erwarten und welche Absichten hinter unseren Angeboten stecken.

Dieses Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ wird von der Zentralen Prüfstelle Prävention vergeben, wenn ein Kurs die Zertifizierung durchlaufen hat und nach § 20 Abs. 1 SGB V von den teilnehmenden Krankenkassen anteilig erstattet wird. Die genaue Regelung erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse. Von uns erhalten Sie nach Kursende die entsprechende Teilnahmebestätigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Die als Präventionskurse anerkannten Kurse sind entsprechend gekennzeichnet.



Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Einsatz für ein gesundes und aktives Leben!

Ihr SportBildungswerk-Team

Sportkurse 2018

11.01. - 13.07.2018

Weiberfastnacht, Rosenmontag, Osterferien, gesetzliche Feiertage und Pfingstmontag sind kursfrei.

Weitere kursfreie Tage in der Sportschule Wedau:

Die auf Grund anderer Belegungen der Sportschule Wedau nötigen und eingeplanten kursfreien Tage Ihres Kurses entnehmen Sie bitte dem aktuellen Aushang in der jeweiligen Sporthalle!



Bewegt gesund bleiben

Sie suchen einen Kurs, um Ihre Fitness und Ausdauer zu verbessern, wollen sich einfach in der Gruppe bewegen oder entspannen, sich weiterbilden oder mit anderen Sportinteressierten in den Urlaub fahren – wir haben den richtigen Kurs für Sie! Unser SportBildungswerk beteiligt sich aktiv an dem Programm des Landessportbundes „Bewegt gesund bleiben in NRW“. Mit unserem Kursprogramm machen wir Ihnen den Einstieg in ein aktives Leben so leicht es geht. Hier erhalten Sie alles, was Sie für Ihren nachhaltigen, gesunden Lebensstil, Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit benötigen. Denn wir wissen: Bewegung und Gesundheit gehören untrennbar zusammen! Sie können wählen zwischen sportlichen und gesundheitsorientierten Angeboten oder Präventionsangeboten. All unsere Angebote haben Ihre individuelle Entwicklung und Förderung in allen Lebensphasen im Visier.

Also: „Finde heraus, was gut für Dich ist!“



Aerobic Dance

Hier kombinieren die Teilnehmer/innen klassische Aerobic - und Tanzschritte zu einem moderaten Herz-/Kreislauftraining. Es entstehen kleinere Choreografien, die Koordination und Konzentrationsfähigkeit fördern. Mit Stretching werden die Teilnehmer/innen in den Feierabend entlassen. (Kat. 4)

Andrea Dietel, Gymnastikhalle 1, 20:00 - 21:30 Uhr

1100 Di | 16.01. - 20.03.2018 | 82,00 € | 10 x

2100 Di | 10.04. - 10.07.2018 | 98,00 € | 12 x

Aerobic, Step & Figur

Los geht es mit den Grundsritten auf dem Step. Steigende Intensität der Schritte bringt Kreislauf und Stoffwechsel der Teilnehmer/innen in Schwung. Der anschließende ruhigere Teil wird auf Gymnastikmatten durchgeführt. Die Teilnehmer/innen kräftigen ihre Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Als Abschluss ein ausgiebiges Stretching. (Kat. 4)

Margitta Klutt, Gymnastikhalle 2, 19:00 - 20:00 Uhr

1101 Di | 16.01. - 20.03.2018 | 57,00 € | 10 x

2101 Di | 10.04. - 10.07.2018 | 63,00 € | 11 x

Step Aerobic für Fortgeschrittene

Die Teilnehmer/innen bringen zu diesem Kurs Vorkenntnisse aller Grundsritte mit. Jetzt wird kombiniert! Die Anforderungen an Koordination und Kondition steigern sich im Verlauf des Kurses. (Kat. 4)

Elke Saborowski, Gymnastikhalle 2, 20:00 - 21:30 Uhr

1102 Do | 16.01. - 20.03.2018 | 82,00 € | 10 x

2102 Di | 10.04. - 10.07.2018 | 90,00 € | 11 x

Step Aerobic & Workout

Die LehrTrainerin vermittelt den AnfängerInnen zunächst die Grundsritte. Schon bald können sie zu Schrittkombinationen verbunden werden. Im Tempo der Popmusik wird daraus ein moderates Herz-/Kreislauf-Training. Der zweite Teil der Stunde wird zum Mattentraining und zur Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen genutzt. (Kat. 4)

Elke Saborowski, Tanzsporthalle, 19:15 - 20:30 Uhr

1103 Do | 11.01. - 15.03.2018 | 63,00 € | 9 x

2103 Do | 12.04. - 12.07.2018 | 63,00 € | 9 x

Tae Bo

- das Original - (ab 14 Jahre)

Das neue Konzept aus Aerobic, Boxtechniken und Elementen der Selbstverteidigung zu aktueller Popmusik. Die Pausen werden individuell gesetzt. Teilnehmer/innen erlernen die Bewegungsfolgen leicht, denn es gibt keine komplizierten Choreografien. Sie können hier fit werden, Gewicht verlieren, Kraft gewinnen und Spaß haben. (Kat. 2)

Roland Goese, Tanzsporthalle, 20:00 - 21:30 Uhr

1104 Di | 16.01. - 20.03.2018 | 82,00 € | 10 x

2104 Di | 10.04. - 03.07.2018 | 90,00 € | 11 x

Zumba® Fitness

Das Original!

Fitnessstraining zu südamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Samba, Merengue und Cumbia. 60 Minuten Spaß haben und richtig ins Schwitzen kommen! Dann geht es lächelnd und gut gelaunt nach Hause. (Kat. 4)

Anja Niemann-Kremer, Gymnastikhalle 2, 18:00 - 19:00 Uhr

1105 Mo | 15.01. - 19.03.2018 | 53,00 € | 9 x

2105 Mo | 09.04. - 09.07.2018 | 63,00 € | 11 x

Zumba® meets Bellydance

Ein körperbetontes Fitnessstraining zu südamerikanischen und orientalischen Klängen - 60 Minuten ausdrucksstarker Tanz mit Bodyforming für Bauch, Hüfte und Oberkörper. (Kat. 13)

Anja Niemann-Kremer, Gymnastikhalle 2, 19:00 - 20:00 Uhr

1106 Mi | 17.01. - 14.03.2018 | 53,00 € | 9 x

2106 Mi | 11.04. - 11.07.2018 | 70,00 € | 12 x

Body Fitness für Frauen

Eine leichte Erwärmung bringt die Teilnehmerinnen auf Betriebstemperatur. Es werden frauenspezifische Themen angegangen. Po, Bauch, Bein, Beckenbodenstabilisierung, Osteoporoseprophylaxe, Venentraining oder Kräftigung der Rückenmuskulatur. Zum ruhigen Abschluss der Stunde dehnen die Teilnehmerinnen die Muskelpartien, die zu Verkürzung oder Verspannung neigen. So kann Schmerzen vorgebeugt werden. (Kat. 2)

Angelika Wiebels, Gymnastikhalle 2, 16:30 - 17:30 Uhr

1107 Mo | 15.01. - 19.03.2018 | 53,00 € | 9 x

2107 Mo | 09.04. - 09.07.2018 | 63,00 € | 11 x



Bodyworkout

Auftakt der Stunde ist eine intensive Erwärmung mit einfachen Aerobic-elementen. Verschiedene Kleingeräte unterstützen und intensivieren das folgende Krafttraining im Stand oder am Boden. Bei Bewegungsübungen sind die Teilnehmer/innen moderat bis stark gefordert. Die Belastung wird durch ein entspannendes „cool down“ wieder ausgeglichen. (Kat. 4)

Saskia Schuwald, Gymnastikhalle 2, 19:00 - 20:00 Uhr

1108 Mo | 15.01. - 19.03.2018 | 53,00 € | 9 x

2108 Mo | 09.04. - 09.07.2018 | 63,00 € | 11 x

Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining

Hier gleicht keine Stunde der anderen. Durch den Einsatz wechselnder Zusatzgeräte werden Muskelaufbau und Beweglichkeit gefördert. Auf verschiedenen Unterlagen (Schaumstoff, Wippen, Fitbälle) trainieren Sie das Gleichgewicht. Tipps und Übungen für gesundheitsbewusstes Bewegen im Alltag ergänzen das Programm. (Kat. 2)

Petra Szabel, Gymnastikhalle 1, 18:30 - 20:00 Uhr

1109 Mi | 17.01. - 14.03.2018 | 74,00 € | 9 x

2109 Mi | 11.04. - 04.07.2018 | 98,00 € | 12 x



Outdoor Lauftraining & Fitness

-in Kooperation mit der Sportschule Willi Wülbeck-

Die Teilnehmer/innen werden mit einer sehr effektiven und abwechslungsreichen Mischung aus Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit konfrontiert. Das sorgt für eine ausgeglichene Fitness, die jedem gut tut und als Grundlage für andere Sportarten große Bedeutung hat. (Kat. 2)

Willi Wülbeck, Sportpark Duisburg, 18:00 - 19:00 Uhr

1110 Mo | 15.01. - 19.03.2018 | 50,00 € | 9 x

2110 Mo | 09.04. - 09.07.2018 | 57,00 € | 11 x

Deepwork

Besonderes Kennzeichen dieses Powerprogrammes ist der ständige Wechsel von Cardioübungen für die tiefliegende Muskulatur und Entspannungsübungen. Körper und Geist werden gleichermaßen beansprucht und in Einklang gebracht. Ein cool down beendet die Stunde. (Kat. 2)

Anna Kaletka, Tanzsporthalle, 17:00 - 18:00 Uhr

1111 Mo | 15.01. - 19.03.2018 | 53,00 € | 9 x

2111 Mo | 09.04. - 09.07.2018 | 63,00 € | 11 x

Gymnastik für Frauen

„Atmung und Bewegung - ein neues Körpergefühl erwartet Sie. Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit werden ergänzt durch Herz/ Kreislauf anregende Einheiten. Die Stunde endet immer mit Entspannungsübungen.(Kat. 13)

Reinhard Wessiepe, Gymnastikhalle 2, 09:30 - 10:30 Uhr

1112 Fr | 12.01. - 16.03.2018 | 57,00 € | 10 x

2112 Fr | 13.04. - 13.07.2018 | 63,00 € | 11 x



Gesundheitsorientiertes Krafttraining

ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem für Berufstätige

Einseitige Belastung, Überlastung und Bewegungsmangel lösen häufig Rückenbeschwerden aus. Mit Muskelkräftigung zum Schutz von Rücken und Gelenken werden wir dem entgegen wirken. Gymnastische Übungsformen und die Einführung in das Gerätetraining gehört dazu. Erwärmung, Haltungsschulung und cool down runden das Programm ab. Der Zeitaufwand ist gering und Erfolge stellen sich schnell ein. (Kat. 2)

**Andreas Neuburger, Gymnastikhalle 1 und Kraftraum,
18:30 - 20:00 Uhr**

1113	Mo	15.01. - 09.04.2018	66,00 €	10 x
2113	Mo	16.04. - 09.07.2018	66,00 €	10 x

**Andreas Neuburger, Gymnastikhalle 1 und Kraftraum,
10:30 - 12:00 Uhr**

1114	Mi	17.01. - 11.04.2018	66,00 €	10 x
2114	Mi	18.04. - 11.07.2018	79,00 €	12 x

Krafttraining individuell

Zu Beginn steht eine gründliche Einweisung in den Umgang mit den Trainingsgeräten. Jede Stunde beginnt mit einer kurzen Erwärmung. Dann trainieren die Teilnehmer/innen nach den persönlichen Zielsetzungen. Figurverbesserung, Muskelgleichgewicht oder Krafterhaltung. Ein leichtes Stretching rundet das Training ab. (Kat. 2)

Wolfgang Leidel, Kraftraum, 18:30 - 20:00 Uhr

1115	Di	16.01. - 20.03.2018	66,00 €	10 x
2115	Di	10.04. - 10.07.2018	79,00 €	12 x

Po, Bauch, Bein...

Wir beginnen mit leichten Aerobic-elemente zur Erwärmung. Dann ein gezieltes Kräftigungs- und Straffungsprogramm der Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Im Stand oder auf der Matte führen die Teilnehmer/innen die Übungen aus. Zur Intensivierung können verschiedene Kleingeräte zum Einsatz kommen. Mit abwechslungsreichen Übungen und flotter Musik geht die Stunde zu schnell vorbei! (Kat. 4)

Ines Heun, Gymnastikhalle 2, 09:30 - 10:30 Uhr

1117 Do | 11.01. - 15.03.2018 | 57,00 € | 10 x

2117 Do | 12.04. - 12.07.2018 | 57,00 € | 10 x

Jutta Heger, Gymnastikhalle 2, 09:30 - 10:30 Uhr

1116 Di | 30.01. - 20.03.2018 | 43,00 € | 8 x

2116 Di | 10.04. - 10.07.2018 | 63,00 € | 11 x



Rund, rum fit

Ausgleich durch Bewegung; ein gesundheitsportliches Angebot für Erwachsene

Nach dem Arbeitstag kann jeder einen aktiven Ausgleich gut gebrauchen. Fit werden, fit bleiben ist die Devise. Immer etwas Neues ausprobieren: Aerobic, Krafttraining, Rückenschule, Walken, auch mal ein Spiel. Nach der gemeinsamen Erwärmung mit Rock/Popklassikern geht's mit viel Schwung zum ersten Thema des Abends. In der zweiten Stunde steht die Wahl zwischen Kraftraum oder Sporthalle mit weiteren Fitness-themen. Jeder freut sich auf die abschließende Entspannung. (Kat. 2)

Andreas Neuburger, 18:00 - 20:00 Uhr

1118 Di | 11.01. - 15.03.2018 | 80,00 € | 9 x

2118 Do | 12.04. - 12.07.2018 | 88,00 € | 10 x

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

- mehr Sicherheit, weniger Angst

Vorbereitet sein für den Fall der Fälle. Reagieren Sie richtig und schnell in bedrohlichen Situationen. In diesem Kurs lernen Sie, sich zu wehren. Auch mit Alltagsgegenständen als Abwehrmittel. Vorbeugende Maßnahmen und Verhaltensregeln ergänzen die Kursinhalte. (Kat. 13)

Roland Goese, Tanzsporthalle, 19:00 - 20:00 Uhr

1119 Di | 16.01. - 20.03.2018 | 57,00 € | 10 x

2119 Di | 10.04. - 26.06.2018 | 57,00 € | 10 x



Ski & Fitness Tune Up

- nicht nur für Skihasen -

Im Skiurlaub konditionell gut vorbereitet zu sein, bringt doppelt Spaß. Gute Ausdauer für die Höhe am Berg. Spezielles Training für die Beinmuskulatur, um einen langen Skitag genießen zu können. Abwechslungsreiche Übungen mit Musik und Geräten machen auch Nichtskifahrer gerne! (Kat. 4)

Heike Vermöhlen, Halle 2, 19:00 - 20:30 Uhr

1120 Mo | 15.01. - 20.03.2018 | 74,00 € | 9 x

Wolfgang Leidel, Halle 2, 18:30 - 20:00 Uhr

1121 Do | 11.01. - 15.03.2018 | 74,00 € | 9 x

Fitness Tune-up

Alltagsbelastungen fallen viel leichter, wenn die Fitness stimmt. Treppen steigen ohne Schnaufen, müheloses Bücken und Tragen - wer das möchte, steigt jetzt ein! Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt! (Kat. 4)

Heike Vermöhlen, Halle 2, 19:00 - 20:30 (Mo),

18:30 - 20:00 Uhr (Do)

2120 Mo | 09.04. - 09.07.2018 | 90,00 € | 11 x

2121 Do | 12.04. - 12.07.2018 | 82,00 € | 10 x

Sportline

Ein vielfältiger Mix, der Sie auf die sportliche Linie bringt. Die Teilnehmer/innen beginnen mit einer Erwärmung, die sie kräftig in Schwung bringt. Dann folgt ein „workout“ auf der Matte, auf dem Fitball oder auch auf den Balance Pads. Eine Entspannung rundet das Sporterlebnis ab. (Kat. 4)

Margitta Klutt, Gymnastikhalle 2, 18:00 - 19:00 Uhr

1122 Di | 16.01. - 20.03.2018 | 57,00 € | 10 x

2122 Di | 10.04. - 10.07.2018 | 63,00 € | 11 x

Discofox für Neulinge

- Tanzen lernen vom Profi (ADTV-Tanzlehrerin)

Das gemeinsame Erleben der Musik und die harmonische Bewegung im Einklang mit dem Partner stehen bei uns im Vordergrund. Wir zeigen Ihnen wie sie als Paar zu den wichtigsten Musikstilen (Disco, Swing, Walzer, Latino...) tanzen können. In diesem Kurs fangen wir ganz von vorne an - es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. (Kat. 4)

Vivien Voß, Tanzsporthalle, 20:30 - 21:30 Uhr

1123 Mi | 17.01. - 11.04.2018 | 57,00 € | 10 x

2123 Mi | 18.04. - 27.06.2018 | 57,00 € | 10 x

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- Tanzen lernen vom Profi (ADTV-Tanzlehrerin)

Sie haben schon mal getanzt? Wir bauen Ihre individuellen Fähigkeiten im Bereich der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze sowie im Discofox weiter aus. Dabei orientieren wir uns am aktuellen Kenntnisstand der Teilnehmer/innen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Führung neuer Figuren. (Kat. 4)

Vivien Voß, Tanzsporthalle, 19:30 - 20:30 Uhr

1124 Mi | 17.01. - 11.04.2018 | 57,00 € | 10 x

2124 Mi | 18.04. - 27.06.2018 | 57,00 € | 10 x



Tanzen macht Spaß

Abiball, Hochzeit oder Betriebsfest stehen an und noch klappt es gar nicht mit den Gesellschaftstänzen? Keine Sorge, hier werden die Grundschrirte „step by step“ erlernt und die verschiedenen Musikstile erklärt. Ohne Vorkenntnisse zu Kursbeginn, könnt Ihr Euch zum Kursende schon auf der Tanzfläche sehen lassen vom Walzer bis zum Discofox! (Kat. 4)

Iris Tauber, Tanzsporthalle, 20:30 - 21:30 Uhr

1125 Mo | 15.01. - 19.03.2018 | 47,00 € | 8 x

2125 Mo | 09.04. - 09.07.2018 | 63,00 € | 11 x

Single Dance

Single Dance ist ideal für alle, die gern Gesellschaftstänze mögen, aber keine/n Tanzpartner/in haben. Ein Mix kleinerer Schrittfolgen wird geübt und gefestigt. Verschiedene Stilrichtungen sorgen für Abwechslung. Es sind garantiert keine Vorkenntnisse erforderlich. (Kat. 4)

Iris Tauber, Tanzsporthalle, 19:30 - 20:30 Uhr

1126 Mo | 15.01. - 19.03.2018 | 47,00 € | 8 x

2126 Mo | 09.04. - 09.07.2018 | 63,00 € | 11 x

Tabata

Wer kurze aber intensive Fitness-Einheiten mag, der kann mit Tabata richtig gut trainieren. Das Trainingskonzept stammt aus Japan und gehört in die Gruppe des HIT-Trainings - Übungen, die im Intervall durchgeführt werden und bei denen man an seine körperlichen Grenzen geht. Dann sind sie aber auch extrem effektiv!(Kat. 4)

Dorothea Rosenberg, Gymnastikhalle 1, 19:00 - 19:45 Uhr

1127 Mo | 15.01. - 19.03.2018 | 40,00 € | 9 x

Top Fit

Hier erwartet die Teilnehmer/innen ein sehr intensives Programm aus Kreislauf- und Muskelkraft fördernden Übungen. Wer teilnimmt, bringt eine gute Grundfitness mit und möchte diese steigern. Einfache Bewegungen und einfachste Bewegungsabfolgen werden im Stand oder am Boden ausgeführt. Der Alltagsstress ist schnell vergessen. (Kat. 4)

Saskia Schuwald, Gymnastikhalle 2, 20:00 - 21:30 Uhr

1128 Mo | 15.01. - 19.03.2018 | 74,00 € | 9 x

2128 Mo | 09.04. - 09.07.2018 | 90,00 € | 11 x



Athleticore

Ein intensives Kraftausdauer- und Core-Training beansprucht alle Muskelgruppen richtig intensiv. Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert. Die Elemente aus Crossfit, Ballettfitness, Rückenfit und Yoga sorgen für ein abwechslungsreiches Training.

Franziska Maas, Gymnastikhalle 1, 19:00 - 20:00 Uhr

1166 Di | 16.01. - 20.03.2018 | 57,00 € | 10 x

2166 Di | 10.04. - 10.07.2018 | 70,00 € | 12 x

Flex-Angebot

Nicht immer kann man den Termin in der Woche genau einhalten. Der Sport muss ausfallen? Nein, die Alternative sind unsere „Flex“-Angebote:

Mo, 20:00 - 21:30 Uhr Top fit (Kursnr. 1128/2128) oder

Di, 20:00 - 21:30 Uhr Tae Bo (Kursnr.1104/2104) oder

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr gesundheitsorientiertes Bewegungstraining (Kursnr. 1109/2109) oder

Do, 18:00 - 20:00 Uhr Rund ,rum Fit (Kursnr. 1118/2118)

1129 | 15.01. - 20.03.2018 | 88,00 € | 10 x

2129 | 09.04. - 12.07.2018 | 104,00 € | 13 x

Flex-Angebot - Wechselschichtler

Nicht immer kann man am Vormittag, manchmal muss es auch abends sein? Der Sport muss ausfallen? Nein, die Alternative sind unsere "Flex"-Angebote:

Mo, 09:30 - 11:00 Uhr Sportliches Gesundheitstraining (Kursnr. 1147/2147)oder

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr gesundheitsorientiertes Bewegungstraining (Kursnr. 1109/2109) oder

Mo, 18:30 - 20:00 Uhr gesundheitsorientiertes Krafttraining (Kursnr. 1113/2113) oder

Mi, 10:30 - 12:00 Uhr gesundheitsorientiertes Krafttraining(Kursnr. 1114/2114)

1130 | 15.01. - 19.03.2018 | 74,00 € | 10 x

2130 | 09.04. - 11.07.2018 | 96,00 € | 13 x



I-Cycling

das Indoorcyclingkonzept im Bildungswerk

Auf feststehenden Indoor-Bikes wird ein dosiertes Ausdauertraining absolviert - als Fitnessprogramm ist es als „Spinning“ bekannt. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Durch Erhöhung des Tretwiderstandes kann die Belastung ganz individuell angepasst werden. Lockerungsgymnastik, die zwischen den Einheiten angeboten wird, beugt einer Überlastung garantiert vor! (Kat. 4)

1131	Mo, 10:00 - 11:30 Uhr 15.01. - 09.04.2018 10 x
2131	Mo, 10:00 - 11:30 Uhr 16.04. - 09.07.2018 10 x
1132	Mi, 18:30 - 20:00 Uhr 17.01. - 18.04.2018 11 x
2132	Mi, 18:30 - 20:00 Uhr 25.04. - 11.07.2018 11 x
1133	Mi, 20:00 - 21:30 Uhr 17.01. - 18.04.2018 11 x
2133	Mi, 20:00 - 21:30 Uhr 25.04. - 11.07.2018 11 x

Die Gebühr wird je nach Teilnehmerzahl angepasst:

Minimale TN-Zahl beträgt 4 Personen Gebühr 131,- €

Maximale TN-Zahl beträgt 12 Pers. Gebühr 81,- €

Lauf-Treff

Wir wollen nicht mehr schneller werden sondern einfach nur regelmäßig in netter Gesellschaft Laufen. Je nach Wetter und Laune liegt die Strecke zwischen 5 und 10 km - manchmal kann es auch etwas mehr werden. Spaß macht es immer! (Kat. 2)

Andreas Neuburger, Sportpark Duisburg und Umgebung,

17:00 - 18:30 Uhr

1134	Mo 15.01. - 19.03.2018 70,00 € 10 x
2134	Mo 09.04. - 09.07.2018 86,00 € 11 x



Langsam-länger-laufen

ein präventives Angebot für zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems für Erwachsene



Gesundheit ist der dominierende Wunsch des Menschen. Die Schutzfaktoren körperliche Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie seelische Gesundheit werden durch Bewegungsaktivitäten gefördert. Im Vordergrund steht hier die Ausdauer. Eine nachhaltige Wirkung eines Ausdauertrainings auf das Herz-Kreislauf-System kann nur mit einem geänderten Alltagsverhalten einhergehen. Ziel kann es daher nur sein, dauerhaft aktiv zu werden. Vom Gehen zum Walken und weiter zum Laufen werden die Techniken vermittelt und Grundlagen zu Ernährung, Training, Koordination u. a. erlernt. (Kat. 2)

Andreas Neuburger, Sportpark Duisburg und Umgebung,

17:00 - 19:00 Uhr

1135 Mi | 17.01. - 18.04.2018 | 86,00 € | 11 x

2135 Mi | 25.04. - 11.07.2018 | 86,00 € | 11 x

17:00 - 18:00 Uhr

1135 Mi | 17.01. - 18.04.2018 | 57,00 € | 11 x

2135 Mi | 25.04. - 11.07.2018 | 57,00 € | 11 x

Walking/Nordic Walking Grundstufe

Mit einfachsten Mitteln etwas für die Gesundheit tun. Zwei moderate Ausdauersportarten werden vorgestellt. Anfänger/innen spüren die Verbesserungen der Ausdauer in kurzer Zeit. In der ersten Kurshälfte erlernen Sie die Technik des Walkens, im zweiten Teil bildet das „Gehen mit Stöcken“ (Nordic Walken) eine neue Herausforderung. Die gesamte Umgebung des Sportparks will erkundet werden. (Kat. 2)

Sabine Pilgram, 17:00 - 18:00 Uhr

1136 Di | 16.01. - 10.04.2018 | 52,00 € | 10 x

2136 Di | 17.04. - 03.07.2018 | 52,00 € | 10 x

Walking Aufbaustufe

Durch Steigerung der Streckenlänge und des Tempos erhöht sich hier die Intensität. Viele Varianten werden vorgestellt: Wogging, Hill-Walking, Power-Walking, Nordic-Walking - ein „Lieblingwalk“ ist bestimmt dabei. (Kat. 2)

Sabine Pilgram, Sportpark Duisburg, 18:00 - 19:30 Uhr

1137 Di | 16.01. - 10.04.2018 | 74,00 € | 10 x

2137 Di | 17.04. - 03.07.2018 | 74,00 € | 10 x

Autogenes Training

Mit Hilfe des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz schaffen Sie sich wohltuende Entspannungspausen in der Hektik des Alltages, aus denen Sie Kraft, Gelassenheit und neuen Schwung schöpfen können. Als begleitende Behandlung bei Kopfschmerzen, Schlaf- und anderen stressbedingten Gesundheitsstörungen hat sich die Wirkung des Autogenen Trainings bewährt.

Bitte warme Socken, Kissen und Decke mitbringen. (Kat. 7)

Martina Schaub, Gymnastikhalle 1, 16:00 - 17:00 Uhr

1138 Mi | 17.01. - 18.04.2018 | 63,00 € | 11 x

2138 Mi | 25.04. - 11.07.2018 | 63,00 € | 11 x



Fit & Gesund

Ausgleich durch Bewegung; ein gesundheitssportliches Angebot für Erwachsene

Fit sein möchte jeder, gesund bleiben auch! Grundlage ist die regelmäßige körperliche Aktivität. Der gelenkschonende Boden der Judohalle eröffnet viele Möglichkeiten, gezielte Übungen durchzuführen (z. B. Sturzprophylaxe). Mit Geräten wie Theraband oder Balance Pad bleibt es immer abwechslungsreich. Koordination, Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab. (Kat. 2)

Andreas Neuburger, Judohalle, 10:00 - 11:30 Uhr

1139 Do | 11.01. - 15.03.2018 | 74,00 € | 9 x

2139 Do | 12.04. - 12.07.2018 | 82,00 € | 10 x

Andreas Neuburger, Gymnastikhalle 1, 17:00 - 18:30 Uhr

1140 Mo | 15.01. - 19.03.2018 | 74,00 € | 9 x

2140 Mo | 09.04. - 09.07.2018 | 90,00 € | 11 x



KAHA®

Aus dem Wortschatz der Ureinwohner Neuseelands, den Maori, stammend, bedeutet es so viel wie energievoll. Inspiriert vom Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu und Yoga geht langsam und fließend eine Bewegung in die andere über.

KAHA ist

... für jede Altersgruppe und jeden Trainingszustand geeignet

... für alle wichtigen Muskelgruppen kräftigend, dehnend, entspannend

... eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität

... innere Ruhe und Gelassenheit gebend

Musikalisch unterstützt wird das Programm von Musik aus Neuseeland.

Schnell stellt sich ein Gefühl von Entspannung ein. (Kat. 2)

Martina Schaub, Gymnastikhalle 3, 17:00 - 18:00 Uhr

1141 Mi | 17.01. - 18.04.2018 | 63,00 € | 11 x

2141 Mi | 25.04. - 11.07.2018 | 63,00 € | 11 x



Pilates

mit Haltung durch den Tag

Beweglichkeit und eine selbstbewusste und gesunde Körperhaltung sind die Ziele dieses Angebotes. Mit sanften gymnastischen Übungen wird die Körpermitte stabilisiert, speziell die tiefliegende Muskulatur trainiert. Die Haltung wird korrigiert, so dass Beschwerden aus Fehlbelastungen vorgebeugt werden können. Die Harmonie von Bewegung und Atmung bewirkt eine ruhiges stressfreies Training. Lassen Sie sich von der positiven Wirkung des Trainings überzeugen! (Kat. 2)

Dorothea Rosenberg, Tanzsporthalle, 18:00 - 19:00 Uhr

1142 Mi | 17.01. - 18.04.2018 | 63,00 € | 11 x

2142 Mi | 25.04. - 11.07.2018 | 63,00 € | 11 x

Qi Gong

Qi Gong-Übungen sind langsame und harmonische Bewegungsfolgen. Im Gleichklang mit der Atmung wird der Energiefluss belebt. Qi Gong lässt uns das Leben beweglicher, gelassener und gesünder meistern. Qi Gong ist die ideale Methode um Gesundheit zu erhalten oder wieder zu erlangen. Es basiert auf uraltem Wissen um die Kräfte, die in uns wirken können. (Kat. 2)

Dietlinde Bouvier, Gymnastikhalle 2, 19:30 - 21:00 Uhr

1143 Do | 11.01. - 15.03.2018 | 74,00 € | 9 x

2143 Do | 12.04. - 12.07.2018 | 82,00 € | 10 x



Rücken fit

ein präventives Bewegungsangebot für das Haltungs- und Bewegungssystem für Erwachsene



Gruppenkurs zur Förderung von gesundheitsbewusstem und rückenfreundlichem Alltagsverhalten. Ausdauer, Kräftigung und Dehnung der relevanten Muskelgruppen verbessern das Muskelgleichgewicht und unterstützen die aufrechte Haltung. Eine Entspannungseinheit rundet die Kursstunde ab – gemeinsam Sport treiben macht Spaß! (Kat. 2)

Christiane Schwehm, Gymnastikhalle 1, 18:00 - 19:00 Uhr

Soft:

1144 Do | 11.01. - 15.03.2018 | 52,00 € | 9 x

2144 Do | 12.04. - 12.07.2018 | 57,00 € | 10 x

Christiane Schwehm, Gymnastikhalle 1, 19:00 - 20:00 Uhr

Intensiv:

1145 Do | 11.01. - 15.03.2018 | 52,00 € | 9 x

2145 Do | 12.04. - 12.07.2018 | 57,00 € | 10 x

Rücken in Balance

Dies ist eine Stunde rund um die Wirbelsäule. Muskelaufbau, Koordination, Körpergleichgewicht und Beweglichkeit werden gefördert. Die Wirkung der kräftigenden und entlastenden Übungen steigert das körperliche Wohlbefinden. Dehn- und Entspannungsübungen bilden den Abschluss der Stunde. (Kat. 3)

Claudia Hendricks, Gymnastikhalle 1, 11:00 - 12:00 Uhr

1146 Mi | 17.01. - 18.04.2018 | 63,00 € | 11 x

2146 Mi | 25.04. - 11.07.2018 | 63,00 € | 11 x



Sportliches Gesundheitstraining- ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem für Erwachsene

Starten Sie sportlich in die neue Woche: Ein ausgesuchtes Bewegungsprogramm mit dem Schwerpunkt die Leistungsfähigkeit der TN zu erhalten bzw. zu verbessern. Mit Übungs- und Spielformen zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, Ausgleich von muskulären Dysbalancen, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Entspannungstechniken bleiben Sie in Form und beugen Krankheiten vor. Und gemeinsames Sporttreiben bereitet in jedem Alter Spaß und Freude. (Kat. 2)

Andreas Neuburger, Judohalle, 09:30 - 11:00 Uhr

1147 Mo | 15.01. - 09.04.2018 | 82,00 € | 10 x

2147 Mo | 16.04. - 09.07.2018 | 82,00 € | 10 x

Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik & Workout

Viele Berufe finden nur noch im Sitzen statt. Auch im Alter wird die Bewegung gerne eingeschränkt. Die Wirbelsäule muss leiden. Mit viel Bewegung, Dehnung und Kräftigung werden die Teilnehmer/innen dem entgegen wirken. Mit guter Haltung und einer entlasteten Wirbelsäule kann der Kurs enden. (Kat. 2)

Elke Saborowski, Tanzsporthalle, 18:15 - 19:15 Uhr

1148 Do | 11.01. - 15.03.2018 | 52,00 € | 9 x

2148 Do | 12.04. - 12.07.2018 | 57,00 € | 10 x



Hatha Yoga

Sanfte Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung fördern den Kontakt zum eigenen Körper, die Beweglichkeit, die Ruhe der Gedanken, die Konzentration, das innere Gleichgewicht, die Unterscheidungsfähigkeit, was tut mir gut, was schadet mir. Verschiedene Entspannungstechniken und gegenteilige Yogastellungen (Anspannung und Dehnung) im Stehen, Sitzen oder Liegen stärken die Widerstandskraft und die Gesundheit. Der Kurs eignet sich für jede Altersstufe. (Kat. 2)

Cornelia Staiber, Gymnastikhalle 2, 16:30 - 18:00 Uhr

1149 Mi | 21.02. - 11.07.2018 | 114,00 € | 14 x

Kinesiologie & Yoga

Bewegungsübungen der Kinesiologie werden mit leichten Yogaübungen verbunden. Verspannungen können so gelöst werden. Die Aktivierung der Reflexzonen stärkt die Gesundheit. Entspannungen aus dem Yoga lassen dem Alltagsstress keine Chance! (Kat. 2)

Cornelia Staiber, Gymnastikhalle 1, 20:00 - 21:30 Uhr

1150 Do | 22.02. - 12.07.2018 | 98,00 € | 12 x



Badminton - Technik

Die Grundlagen des Hochgeschwindigkeitsspiels werden vermittelt. Kenntnisse aus dem Federballspiel bringt fast jeder mit. Hier werden sie perfektioniert: unterschiedlichen Grundschläge, wann wird welcher Schlag eingesetzt? In Spiel- und Übungsformen erlernen die Teilnehmer/innen Ausführung und Einsatz der Schläge. Es werden erste Matches gespielt. (Kat. 4)

Franziska Maas, Mehrzweckhalle, 18:30 - 20:00 Uhr

1151 Mi | 17.01. - 18.04.2018 | 90,00 € | 11 x
2151 Mi | 25.04. - 11.07.2018 | 90,00 € | 11 x

Badminton - Taktik & Spiel

Ein gefestigtes Schlagrepertoire ist Voraussetzung. In diesem Kurs steht das Spiel mit allen taktischen Raffinessen im Mittelpunkt. (Kat. 4)

Franziska Maas, Mehrzweckhallae, 20:00 - 21:30 Uhr

1152 Mi | 17.01. - 18.04.2018 | 90,00 € | 11 x
2152 Mi | 25.04. - 11.07.2018 | 90,00 € | 11 x



Fitness Mix für Jugendliche ab 13 Jahre

Es gibt viele tolle Sportarten – für alle benötigen die Jugendlichen eine gute körperliche Leistungsfähigkeit, auch als „gute Kondition“ bezeichnet.

Ein vielseitiges Training mit Übungsformen und jeder Menge Spielformen schafft genau diese Voraussetzung und macht richtig Spaß! Für ambitionierte Jugendliche aus allen Sportarten und Vereinen! (Kat. 4)

Andreas Neuburger, , 19:30 - 21:00 Uhr

1153 Di | 16.01. - 17.04.2018 | 72,00 € | 11 x

2153 Di | 24.04. - 10.07.2018 | 66,00 € | 10 x

Bewegt älter werden

Lebenslang aktiv bleiben, das haben sich der Landessportbund Nordrhein-Westfalen und das SportBildungswerk des Landessportbundes auf die Fahnen geschrieben. Gerade im Alter erhält Bewegung und Sport eine wachsende Bedeutung. Wer sein Leben aktiv und vital gestaltet, bleibt nicht nur länger jung und gesund, sondern genießt auch die Zeit, um sich endlich ausgiebig mit dem eigenen Wohlbefinden zu beschäftigen. Viele unserer Kursprogramme sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Sie reichen von Aquagymnastik über Nordic Walking bis hin zu Yoga und Rückentrainings. Und sie bringen Vitalität und Lebensfreude! Wer Sport und Bewegung in der Gruppe betreibt, fördert seine sozialen Kontakte, hat immer wieder Erfolgserlebnisse und erhöht seine Lebensqualität. Und eines steht fest: Es ist nie zu spät, mit dem Sport anzufangen!

Also: „Finde heraus, was gut für Dich ist!“



Bewegt älter werden

Niemand ist zu alt, das Richtige zu tun! Auch über 65 Jahre kann die körperliche und geistige Fitness trainiert und erhalten bleiben. Gymnastische Übungen zur Beweglichkeit und Kräftigung können von allen Teilnehmer/innen ausgeführt werden. Auch das leichte Ausdauertraining wird keinen überfordern. (Kat. 3)

Margitta Klutt, Gymnastikhalle 2, 11:00 - 12:00 Uhr

1154 Mi | 17.01. - 18.04.2018 | 63,00 € | 11 x

2154 Mi | 25.04. - 11.07.2018 | 63,00 € | 11 x

Moderate Fitness

Aktiv länger jung bleiben ist ein erreichbares Ziel. Die Teilnehmer/innen, die 55 Jahre überschritten haben, finden sich hier zum gemeinsamen Sporttreiben. Ein moderates Gymnastikprogramm erhält die Fitness und die Freude an der Bewegung geht nie verloren! (Kat. 3)

Margitta Klutt, Gymnastikhalle 2, 10:00 - 11:00 Uhr

1155 Mi | 17.01. - 18.04.2018 | 63,00 € | 11 x

2155 Mi | 25.04. - 11.07.2018 | 63,00 € | 11 x

Gutes für den Rücken

Um aufrecht durch's Leben zu gehen, ist ein starker Rücken von Nöten. Mit gezielten Übungen im Stand und auf der Matte wird ein „Korsett“ aus Rücken- und Bauchmuskulatur aufgebaut. Das Ganze wird ohne oder mit Hilfsmitteln (z. B. Hanteln, Pezzibälle) und mit Musik durchgeführt. (Kat. 3)

Ines Heun, Gymnastikhalle 2, 10:30 - 11:30 Uhr

1156 Do | 11.01. - 15.03.2018 | 57,00 € | 10 x

2156 Do | 12.04. - 12.07.2018 | 57,00 € | 10 x

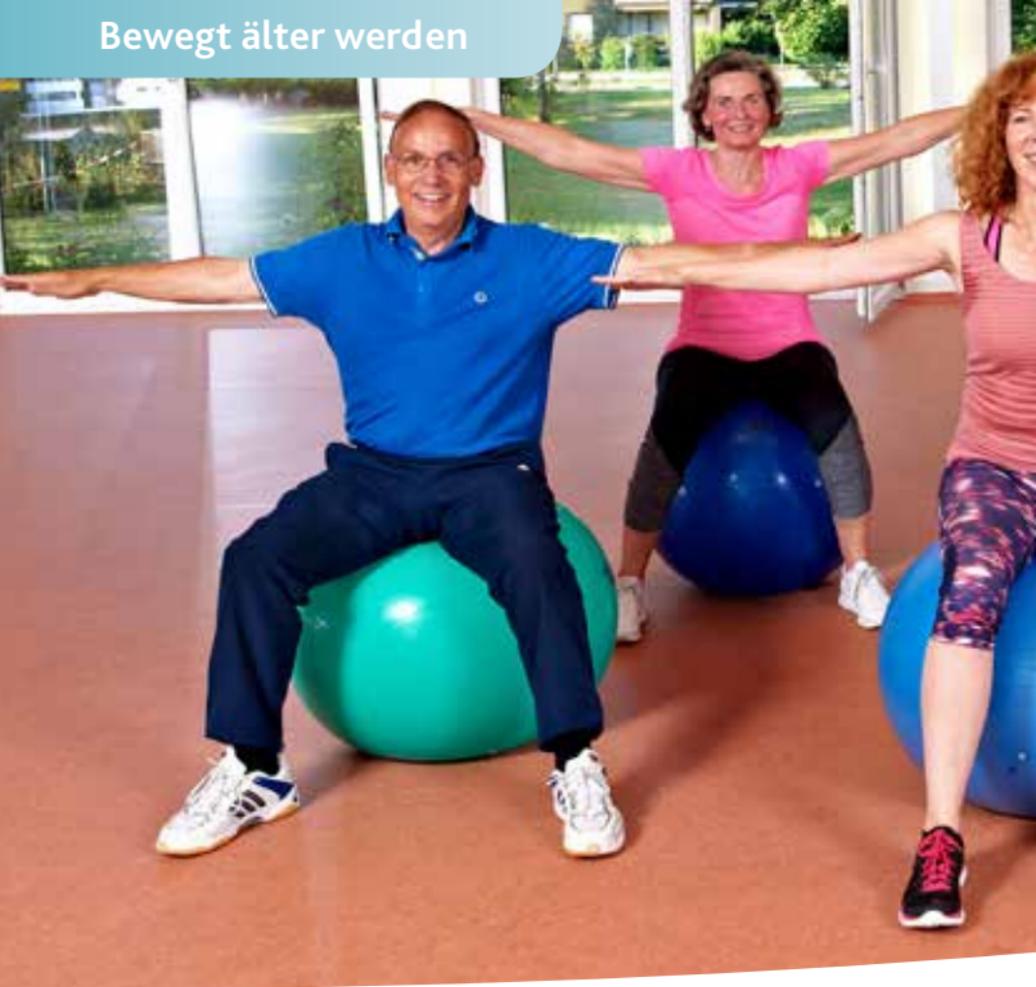
Sitzgymnastik für Senioren/innen

Körperliche Aktivität hilft bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Dieses Angebot richtet sich an Damen und Herren von 60 bis 80plus. Das Erwärmen und Mobilisieren aller Gelenke findet im Stand oder im Sitz statt. Mit dem Stuhl als Hilfsmittel werden Übungen zur Kräftigung durchgeführt. Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit werden verbessert. Zusammen stärken alle Übungen den Körper und Geist, erhalten die Selbstständigkeit und Spaß macht es auch! (Kat. 3)

Horst Unverricht, Tanzsporthalle, 10:00 - 11:00 Uhr

1157 Fr | 12.01. - 16.03.2018 | 57,00 € | 10 x

2157 Fr | 13.04. - 13.07.2018 | 63,00 € | 11 x



Wirbelsäulen- und Atemgymnastik

In ruhiger Atmosphäre wird die Atemtechnik geschult. Für die Korrektur der Körperhaltung werden die Muskeln gekräftigt und gedehnt. Zusammen mit einem leichten Ausdauertraining erlangen die Teilnehmer/innen ein angenehmes, verbessertes Körpergefühl. (Kat. 2)

Frank Hollenberg, Gymnastikhalle 2, 09:00 - 10:30 Uhr

1158 Mo | 15.01. - 09.04.2018 | 82,00 € | 10 x

2158 Mo | 16.04. - 13.07.2018 | 82,00 € | 10 x

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

Viele Berufe finden nur noch im Sitzen statt. Auch im Alter wird die Bewegung gerne eingeschränkt. Die Wirbelsäule muss leiden. Mit viel Bewegung, Dehnung und Kräftigung werden die Teilnehmer/innen dem entgegen wirken. Mit guter Haltung und einer entlasteten Wirbelsäule kann der Kurs enden. (Kat. 3)

Frank Hollenberg, Gymnastikhalle 2, 10:30 - 11:30 Uhr

1159 Mo | 15.01. - 09.04.2018 | 57,00 € | 10 x

2159 Mo | 16.04. - 09.07.2018 | 57,00 € | 10 x



Fitness ohne Parkstress

In Verbindung mit der Buchung mindestens eines Sportkurses können Sie eine Parkkarte für die Tiefgarage erhalten. Sie haben direkten Zugang (Automatiktür mit Karte) zum Gebäude. Die Tiefgarage ist bis 22 Uhr beleuchtet und weist in Eingangsnähe zahlreiche Frauenparkplätze aus. Die Parkgebühr beträgt 10,- € pauschal pro Halbjahr. Sie bestellen die Karte bei uns, zahlen dann an der Rezeption der Sportschule Wedau. Nach Zahlung erhalten Sie die neue Karte oder Ihre alte Karte wird wieder freigeschaltet.

08:00 - 20:00 Uhr

1160 | 11.01. - 13.07.2018 | 10,00 € (Verlängerung)
 | 13,00 € (neue Karte)



NRW bewegt seine Kinder

Das Programm „NRW bewegt seine KINDER!“ zielt darauf ab, die Bewegungsmöglichkeiten und -angebote für Kinder und Jugendliche auszubauen.

Hier bewegt sich was

1 - 2 J. Kinder & Mutter/Vater

Kinder und Eltern erleben gemeinsam erste Bewegungen, Kinderlieder und Fingerspiele. Durch die aktive Teilnahme der vertrauten Person und das Beobachten anderer Kinder wird die soziale Kompetenz gefördert. Die Bewegung von Klein auf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für gesunde Entwicklung von Körper und Gehirn! (Kat. 6)

N.N., Halle 2, 09:30 - 10:30 Uhr

1161 Mi | 17.01. - 18.04.2018 | 64,00 € pro Paar | 11 x

2161 Mi | 25.04. - 11.07.2018 | 64,00 € pro Paar | 11 x

Kunterbunter Kindersport

3 - 5 Jährige

Ein fröhliches und gesundes Bewegungsangebot, das alle motorischen Grundlagen fördert und die soziale Kompetenz verbessert. Spiele, Übungen, offene Bewegungsaufgaben bieten für jedes Alter das Richtige! (Kat. 4)

N.N., Halle 2, 16:00 - 17:30 Uhr

1162 Mo | 15.01. - 19.03.2018 | 74,00 € | 9 x

2162 Mo | 09.04. - 09.07.2018 | 90,00 € | 11 x



Kids I

4 - 6 Jährige

Der Kurs ist für die „Minis“ im Alter von 4 - 6 Jahren. Die Inhalte des Kurses werden kindgerecht vom Trainerteam geplant und auf ihre Bedürfnisse abgestimmt. In abwechslungsreichen Spielformen orientieren wir uns an der Ball- und Mannschaftssportart Fußball, durchstreifen aber auch viele andere spannende kleine und große Spiele. Bei den nie langweiligen Übungsformen steht immer der Spaß im Vordergrund (Kat. 10)

Marco Klares, Halle 1, 14:00 - 15:00 Uhr

1163 Fr | 12.01. - 16.03.2018 | 66,00 € | 10 x

2163 Fr | 13.04. - 29.06.2018 | 60,00 € | 9 x

Kids Kick II

6 - 9 Jährige

Fußballinteressierte Kids erweitern hier die koordinativen Grundlagen, die in Kurs I gelegt wurden. In kleinen Übungsformen werden die Fußballbasistechniken vermittelt. Zum Abschluss des Kurses wird immer in abwechslungsreichen Spiel- und Turnierformen miteinander gekickt. (Kat. 10)

Marco Klares, Halle 2, 15:00 - 16:30 Uhr

1164 Fr | 12.01. - 16.03.2018 | 82,00 € | 10 x

2164 Fr | 13.04. - 29.06.2018 | 74,00 € | 9 x



Kids Kick III

Die Grundlagen sind bekannt. Im Spiel versuchen die Kinder (8 - 11 Jahre) ihre Fertigkeiten anzuwenden. In abwechslungsreichen Spielformen werden Koordination und Technik weiter verbessert. Wer nach dem Kurs in einem Verein spielen möchte, wird gerne beraten. (Kat. 10)

Marco Klares, , 16:30 - 18:00 Uhr

1165 Fr | 12.01. - 16.03.2018 | 82,00 € | 10 x

2165 Fr | 13.04. - 29.06.2018 | 74,00 € | 9 x

Fußball-Englisch-Camp – der besondere Kick!

Kick and learn – hier heißt das Motto learning by doing. Du lernst Englisch auf dem Fußballfeld, kannst Spaß haben und die ganze Zeit Fußball spielen. Ballgefühl, Technik und kleine Spiel- und Übungsformen werden geschult. Etwas „Soccer-Vocabulary“ kannst Du Deinem Wortschatz hinzufügen und gleich auf dem Platz ausprobieren. In entspannter Atmosphäre redest du ganz locker mit! And don't worry about the language, because we have a mixed coaching staff, who speak and understand both German and English. (Ein deutschsprachiger Trainer und ein „native speaker“.)

1503 Mo | 26.03. – Do, 29.03.2018 | 09:00 – 16:00 Uhr

Preis 150,- € incl. Mittagessen, Getränke und Versicherung über die Sporthilfe e. V.

Klick hier
rein!

SPORT bewegt NRW!

www.ferienfun-nrw.de



Stress, nein danke!

Unter Anleitung eines Heilpraktikers lernen Sie viel über Stress und Ihren persönlichen Stresstyp kennen, wie man darauf reagiert und Abhilfe schaffen kann: Verschiedene Entspannungsübungen, mentale Übungen, Körperübungen und meditative Techniken.

102 Sa, 21.04.2018 | 10:00 – 16:00 Uhr (Mittagspause)
 Gebühr 75,- € | Fritz Müller

Autogenes Training

Mit Hilfe des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz schaffen Sie sich wohltuende Entspannungspausen in der Hektik des Alltages aus denen Sie Kraft, Gelassenheit und neuen Schwung schöpfen können. Als begleitende Behandlung bei Kopfschmerzen, Schlaf- und anderen stressbedingten Gesundheitsstörungen hat sich die Wirkung des Autogenen Trainings bewährt. Das Training wird durch Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen ergänzt um Verspannungen zu lösen und ein ruhiges Wochenende genießen zu können.

101 20.01.2018 | 10:00 – 16:00 Uhr Gymnastikhalle 1
 Gebühr 60,- €
 incl. Mittagessen | Martina Schaub

Rasenspielfelder – richtig PFLEGEN

Das Tagesseminar wendet sich an Fußballvereine, die ihre Platzanlagen selbst erhalten. Gleich ob eigene Vereins-Rasenflächen oder gegen Pflegepauschale in Ihrer Zuständigkeit befindliche Anlagen. Dipl.-Ing. Klaus Trojahn wird Ihnen, als Mitglied der DFB-Fachkommission, einen Einblick in die Grundlagen aus DFB-Sicht geben. Dieter Uhlenbruck ist staatlich geprüfter Greenkeeper (Rasenmeister) und behandelt die zentralen Themen der Rasenpflege:

- Wind / Wetter / Wasser (Schadbilder vorher / nachher)
- Licht und Schatten
- Jahresablauf der Pflegearbeiten (Aktion und Erfolg)
- Maschinen-Pool (mit Bildern)
- Rasen-Doc: Ihre Probe – seine Diagnose und Hilfe
- Kostenspar-Gedanken bei besserem Naturrasenplatz

Dieter Uhlenbruck / Klaus Trojahn | Verwaltungsgebäude WDFV

103	20.01.	10:00 – 17:00 Uhr Gebühr: 95,00 €
104	17.02.	10:00 – 17:00 Uhr Gebühr: 95,00 €
105	17.03.	10:00 – 17:00 Uhr Gebühr: 95,00 €

Anmeldungen unter:

SportBildungswerk/Qualifizierungszentrum LSB NRW
 Westdeutscher Fußballverband
 Telefon: 0203 7172-2888
 Internet: www.sportangebote-wdfv.de





Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) Kurse

1. Anmeldung

Anmeldungen können persönlich, telefonisch, schriftlich oder online erfolgen.

2. Datenschutzerklärung

Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz 1990 damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des SportBildungswerkes verwendet werden dürfen.

3. Bestätigung

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.

4. Widerrufsrecht bzw. Ausschluss des Widerrufsrechts

4.1 Handelt es sich um einen Vertrag zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen und sieht der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vor, steht dem Teilnehmenden, auch wenn es sich um einen Verbraucher handelt, kein Widerrufsrecht zu (vgl. § 312g Absatz 2 Nr. 9 BGB).

4.2 In allen anderen Fällen steht dem Teilnehmenden das folgende Widerrufsrecht zu, wenn es sich bei ihr bzw. ihm um eine Verbraucherin bzw. einen Verbraucher und es sich bei dem Vertrag um einen Fernabsatzvertrag handelt oder der Vertrag außerhalb von Geschäftsräumen geschlossen wurde:

Widerrufsrecht für Verbraucher

Diese Klausel gilt nur für Verbraucher im Sinne von §13 BGB (Privatkunden), das heißt jede natürliche Person, die ein Rechtsgeschäft zu einem Zweck abschließt, der weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugeordnet werden kann:

Widerrufsbelehrung, Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie den jeweiligen Veranstalter des Kurses mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigegefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollten, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Besonderer Hinweis

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung**5. Zahlung der Gebühr**

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.

6. Rücktritt des Teilnehmers

Der Rücktritt des Teilnehmers von der Anmeldung ist jederzeit möglich. Eine Erstattung der Gebühren erfolgt nicht.

7. Rücktritt und Kündigung durch das SportBildungswerk

Bei Ausfall des Kurses werden die Teilnahmegebühren durch das SportBildungswerk erstattet.

8. Umbuchung

Ein Anspruch auf Umbuchung besteht nicht. In Ausnahmefällen kann das SportBildungswerk die Umbuchung in einen anderen Kurs gegen eine Gebühr von 10%, mindestens jedoch 10,--€ zulassen.

9. Kursdurchführung

Das SportBildungswerk verpflichtet sich zur Durchführung der für den Kurs angegebenen Unterrichtsstunden. Orts- und Zeitangaben sollen nach Möglichkeit eingehalten werden.

Änderungen lassen sich jedoch nicht immer ausschließen. In diesem Fall informiert das SportBildungswerk den Teilnehmer rechtzeitig.

Ein Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Kursleitung besteht nicht.

In den Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt.

Informationen über etwaige zusätzliche Kurse in den Ferien erhält der Teilnehmer über das Onlineportal oder in der Geschäftsstelle.

Ausgefallene Stunden versuchen wir nach Möglichkeit nachzuholen.

Ein Anspruch auf Erstattung besteht nur dann, wenn der Ausfall vom SportBildungswerk zu verantworten ist.

10. Haftung und Versicherung

Das SportBildungswerk übernimmt keinerlei Haftung für Schäden oder Verluste.

Mit der Zahlung der Kursgebühr sind die Teilnehmer im Rahmen des Versicherungsvertrages mit der Sporthilfe e.V. in den Bereichen Unfall und Haftpflicht versichert.

11. Erstattung von Kursgebühren durch Krankenkassen

Teilnehmer an gesondert gekennzeichneten, gesundheitsbezogenen Kursen, die Interesse an einer Erstattung durch ihre Krankenkasse haben, sollten vorher abklären, ob ihre Krankenkasse Kursgebühren übernimmt. Die Erstattung der Kursgebühren ist von Seiten der Krankenkassen an – teilweise individuelle – und nicht vom SportBildungswerk zu verantwortende Bedingungen geknüpft.

Unsere zertifizierten Kurse (Förderung durch Krankenkasse möglich)

Sportliches Gesundheitstraining

Ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem für Erwachsene – in Form bleiben und Schmerzen vorbeugen...

Mo, 09:30 – 11:00 Uhr Judohalle

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Haltungsschulung, gymnastische Übungen und Einführung ins Gerätetraining – alles gegen Rückenbeschwerden!

Mo, 18:30 – 20:00 Uhr oder Mi, 10:30 – 12:00 Uhr Gymnastikhalle 1 und Krafraum

Hatha Yoga

Sanfte Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung fördern das innere Gleichgewicht...

Mi, 16:30 – 18:00 Uhr Gymnastikhalle 2

Langsam länger laufen

Vom Gehen zum Walken zum Laufen mit dem Ziel dauerhaft aktiv zu werden und eine nachhaltige Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem zu erzielen...

Mi, 17:00 – 19:00 Uhr Sportpark Duisburg

Fit & Gesund

Fit sein möchte jeder, gesund bleiben auch – hier machen wir alles, was man dazu braucht...

Mo, 17:00 - 18:30 Uhr Gymnastikhalle 1 oder **Do, 10:00 – 11:30 Uhr** Judohalle

Rücken fit

Gesundheitsbewusstes und rückenfreundliches Verhalten im Alltag wird erarbeitet...

Do, 18:00 – 19:00 Uhr oder 19:00 – 20:00 Uhr

Rund 'rum fit

Nach dem Arbeitstag kann jeder einen aktiven Ausgleich gut gebrauchen. Fit werden, fit bleiben ist die Devise...

Do, 18:00 – 20:00 Uhr Mehrzweckhalle

Übersicht der Wochenendlehrgänge in unseren Mitgliedsverbänden

SportCentrum Kamen-Kaiserau

Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen e. V.

Jakob-Koenen-Str. 2

59174 Kamen

Info

Tel.: 02307 371-511

Fax: 02307 371-497

E-Mail: mareike.mueller@flvw.de

Internet: www.sportangebote-wdfv.de

Anmeldung:

Tel: 0203 7172-22888

E-Mail: sportbildungswerk@wdfv.de

Internet: www.sportangebote-wdfv.de



Fitness, Figur, Gesundheit

63201

Termin: 09.03. - 11.03.2018 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 179,00 € - inkl. Unterbringung im DZ (Komfort) und Vollverpflegung

Leitung: Christiane Schwehm und Claudia Hendricks

63202

Termin: 23.11. - 25.11.2018 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 179,00 € - inkl. Unterbringung im DZ (Komfort) und Vollverpflegung

Leitung: Christiane Schwehm und Claudia Hendricks

Der Fitness-Cocktail

63401

Termin: 13.04. - 15.04.2018 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 169,00 € - inkl. Unterbringung im DZ (Komfort) und Vollverpflegung

Leitung: Marén Schultz

Der Fitness-Mix

63402

Termin: 09.11. - 11.11.2018 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 179,00 € - inkl. Unterbringung im DZ (Komfort) und Vollverpflegung

Leitung: Mareike Müller und Marion Möller-Grziwotz

Body in Balance

63101

Termin: 07.09. - 09.09.2018 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 179,00 € - inkl. Unterbringung im DZ (Komfort) und Vollverpflegung

Leitung: Elke Saborowski und Claudia Hendricks

Fitness-Wochenende für Frauen

63301

Termin: 16.02 - 18.02.2018 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 169,00 € - inkl. Unterbringung im DZ (Komfort) und Vollverpflegung

Leitung: Wilma Cramer
Nur noch Restplätze frei

63302

Termin: 23.02. - 25.02.2018 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 169,00 € - inkl. Unterbringung im DZ (Komfort) und Vollverpflegung

Leitung: Wilma Cramer
Nur noch Restplätze frei

63303

Termin: 20.04. - 22.04.2018 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 169,00 € - inkl. Unterbringung im DZ (Komfort) und Vollverpflegung

Leitung: Wilma Cramer
Nur noch Restplätze frei

63304

Termin: 21.09. - 23.09.2018 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 169,00 € - inkl. Unterbringung im DZ (Komfort) und Vollverpflegung

Leitung: Wilma Cramer
Nur noch Restplätze frei

63305

Termin: 16.11. - 18.11.2018 (17:00 - 13:00 Uhr)

Gebühr: 169,00 € - inkl. Unterbringung im DZ (Komfort) und Vollverpflegung

Leitung: Wilma Cramer
Nur noch Restplätze frei



Qualifizierungsangebote

Alle mit „Q“ und entsprechender Anzahl an Lerneinheiten (LE) gekennzeichneten Angebote sind zur Verlängerung der Übungsleiter C Breitensport Lizenz anerkannt.

Bitte teilen Sie uns vor dem Workshop mit, wenn Sie eine zur Verlängerung Ihrer Lizenz notwendige Bescheinigung brauchen (Aufpreis 6,00 €).

Power Day - Mix (Q 5 LE)

7501

Power Day I (Q 5 LE)

Termin: So, 14.01.2018 (10:00 - 16:00 Uhr)

Gebühr: 29,00 € - inkl. Mittagessen und Obst während des gesamten Tages

Leitung: Mareike Müller und weitere

7502

Power Day II (Q 5 LE)

Termin: 18.03.2018 (10:00 - 16:00 Uhr)

Gebühr: 29,00 € - inkl. Mittagessen und Obstkorb

Leitung: Mareike Müller und weitere

7503

Power Day III (Q 5 LE)

Termin: So, 16.09.2018 (10:00 - 16:00 Uhr)

Gebühr: 29,00 € - inkl. Mittagessen und Obstkorb

Leitung: Mareike Müller und weitere

Zumba© Beach Party (Q 3 LE)

7601

Termin: Sa, 07.07.2018(15:00 - 17:30 Uhr)

Gebühr: 15,00 € - inkl. Obstkorb

Leitung: Mareike Müller und weitere

Zur Verlängerung der Übungsleiter C Breitensport Lizenz eignet sich folgendes Angebot:

74401

Rückenfitness (Q 15 LE)

Termin: 01./02.09.2018 (8:30 - 12:30 Uhr)

Gebühr: 149,00 € - inkl. Unterbringung im DZ und Vollverpflegung

Leitung: Thomas Dauk, Heinz-Günter Hofeditz

Sportschule Hennef

Fußball-Verband Mittelrhein e. V.

Sövener Straße 60

53773 Hennef

Infos und Anmeldung:

Christina Schwarz

Tel.: 02242 91875-40

Fax: 02242 91875-55

Email: christina.schwarz@fvm.de

Internet: www.fvm.de

VEREINSMANAGEMENT

Einführung in die Lizenzausbildung, Basiswissen

Sport-, Vereins- und Verbandsentwicklung, Führen und Zusammenarbeit im Verein: Recht, Finanzen, Marketing, Sponsoring, Verbandsorganisation, EDV und neue Medien, Spielbetrieb Fußball

Termin: 20.01. - 22.01.2017

Gebühr: 150,- € inkl. Unterbringung und Vollverpflegung

Leitung: N.N.

Organisation und Verwaltung

Verbandsorganisation (Aufbau- und Ablauforganisation), Vereinsorganisation (u.a. DFBnet Verein, Projekt- und Veranstaltungsmanagement, Vor- und Nachteile verschiedener Organisationsformen)

Termin: 02. - 04.02.2018

Gebühr: 150,- € inkl. Unterbringung und Vollverpflegung

Leitung: N.N.



Führen und Kommunikation

Gremienarbeit nach innen und außen; Sitzungs- und Versammlungs-techniken, Gesprächsführung und Rhetorik, Kooperation und Teamarbeit, Mitarbeiterentwicklung, Auftreten und Verhalten als Führungskraft des Vereins

Termin: 09. - 11.03.2018

Gebühr: 150,- € inkl. Unterbringung und Vollverpflegung

Leitung: N.N.

Sportrecht / Spielordnungen

Vereins- und Verbandsrecht (inkl. Grundlagen des Vertragsrechts), Aufsichtspflicht und Haftungsfragen, arbeitsrechtliche Fragen, Organisation des Spiel und Trainingsbetriebs, Pass- und Spielrecht (Junioren und Senioren), Spielordnung (Junioren und Senioren), DFBnet

Termin: 23. - 25.03.2018

Gebühr: 150,- € inkl. Unterbringung und Vollverpflegung

Leitung: N.N.

Steuern und Finanzen

Gesetzliche Vorschriften, Gemeinnützigkeit, Haushaltsplanung und -kontrolle, Buchführung, Steuerarten und deren Besonderheiten im Verein, Gebühren und Abgaben, Sportförderung und Zuschüsse, Steuerrecht

Termin: 13. -15.04.2018

Gebühr: 150,- € inkl. Unterbringung und Vollverpflegung

Leitung: N.N.

Die Lehrgänge zum Vereinsmanagement können zu Einzelthemen oder als Gesamtlehrgang besucht werden. Beim Gesamtlehrgang schließt sich die

Lizenzprüfung

27./28.04.2018 Gebühr 172,- €

Lizenzfortbildung

23. - 25.02.2018 Gebühr 150,- €

Sportschule Wedau

Fußballverband Niederrhein e. V.

Friedrich-Alfred-Str. 10

47055 Duisburg

Torhüter-Trainer (Basislehrgang, Schwerpunkt-Modul)

Zielgruppe: Vereinsmitglieder (m/w), die im Jugend- und Erwachsenenbereich trainieren wollen

Termin: 01.06. – 03.06.2018 und 08.06. bis 25.06.2018 (40 LE)

Gebühr: 330,00 €

Ort: Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Str. 15, 47055 Duisburg

Infos und Anmeldung:

Vanessa Rösen

Tel.: 0203 7780-216

E-Mail: ruesen@fvn.de

Internet: www.fvn.de

Vereinsmanager B (Lizenzausbildung)

Zielgruppe: Vereinsmitarbeiter/innen, die die VM C Erwachsene oder VM C Jugendleiter haben und bereits Erfahrungen in leitender oder verwaltender Funktion haben.

Termin: 27.04. – 01.05.2018 und 19.05.2018

Gebühr: 400,00 €

Ort: Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Str. 15, 47055 Duisburg

Infos und Anmeldung:

Susanne Scharenberg

Tel.: 0203 7780-401

E-Mail: scharenberg@fvn.de





2018

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

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

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

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

Karfreitag 30.3., Ostern 1.4./2.4., Tag der Arbeit 1.5.,
Christi Himmelfahrt 10.5., Pfingsten 20./21.5., Fronleichnam 31.5.,
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien 2018 in NRW

	Erster Ferientag		Letzter Ferientag
Weihnachten	27.12.2017	-	06.01.2018
Ostern	26.03.2018	-	07.04.2018
Pfingsten	22.05.2018	-	25.05.2018
Sommer	16.07.2018	-	28.08.2018
Herbst	15.10.2018	-	27.10.2018
Weihnachten	21.12.2018	-	04.01.2019



Sagen Sie uns was...

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,
liebe Interessentin, lieber Interessent,
in diesem SportBildungswerk arbeiten Menschen für Menschen. Wir haben an uns den Anspruch, Ihnen als Kundin oder Kunde vom ersten Kontakt an den bestmöglichen Service zu bieten.

Um unseren Service zu verbessern, sind wir darauf angewiesen, dass wir Rückmeldungen unserer Kunden bekommen. Dies können Rückmeldungen sein, wenn Sie mit etwas nicht zufrieden sind, aber genauso freuen wir uns, wenn Sie uns rückmelden, dass Ihnen ein Kurs, eine Sportstätte, eine Kursleitung etc. besonders positiv aufgefallen ist.

Unsere Geschäftsstelle ist dafür Ihre Anlaufstelle:

SportBildungswerk WDFV
Telefon: 0203 7172-2802 und
E-Mail: sportbildungswerk@wdfv.de

Übrigens: Einige Teilnehmer/innen haben uns ihre Meinung in Interviews vor oder nach den Sportkursen gegeben. Hören Sie doch mal, was die Anderen sagen und informieren Sie sich auch bei unseren Videoclips im Internet.

Hinweise finden Sie auf unserer Startseite www.sportangebote-wflv.de bei „Wir über uns“ unter „So treiben wir Sport“.

Impressum

Herausgeber

SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V.
Außenstelle WESTDEUTSCHER FUSSBALLVERBAND e. V.

Friedrich-Alfred-Straße 11

47055 Duisburg

E-Mail: schwehm@wdfv.de

Telefon: 0203 7172-2888

Telefax: 0203 7172-2850

im

SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V.

Friedrich-Alfred-Straße 25

47055 Duisburg

Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang

Telefon: 0203 7381-769

Telefax: 0203 7381-3769

E-Mail: bildungswerk@lsb-nrw.de

VR 1919 Amtsgericht Duisburg

Ust-IdNr: DE813879655

Redaktion / v.i.S.d.P.

Wolfgang Schwehm

Redaktion/Mitarbeit

D. Rosenberg

Erscheinungsdatum

Dezember 2017

Auflagenhöhe

8.000 Exemplare

Bildnachweis

Istockphoto: S. 1. Bilddatenbank LSB NRW: Seite 10, 13, 14, 18, 20, 22, 25, 26, 28, 32, 36, 38, 40, 41, 54. Eigenarchiv: Seite 9, 17, 34, 48. Fotolia: Seite 2, 42. Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen e.V.: S. 46. Fußball-Verband Mittelrhein e. V. : S. 50. Fußballverband Niederrhein e. V.: S. 52.

Satz, Layout und Abwicklung

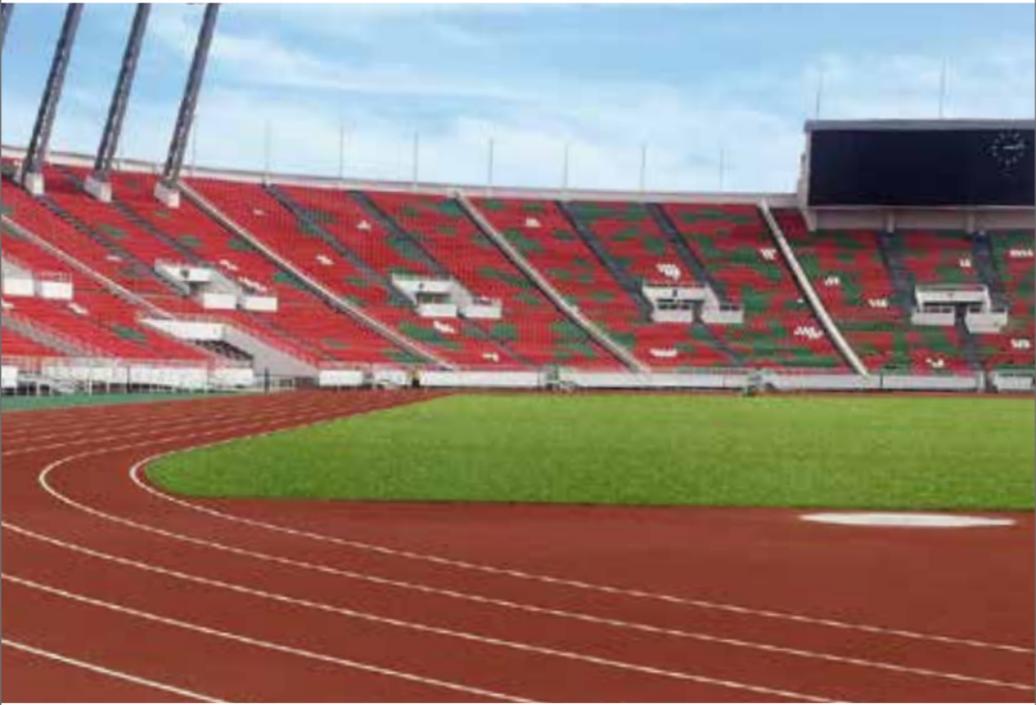
Plan_B

Dietmar Fritzsche

Südstraße 25

45470 Mülheim an der Ruhr

polytan



PERFEKTE BÖDEN FÜR SPORTLICHE ERFOLGE

High Quality Sportbeläge von Polytan. Seit fast 50 Jahren entwickeln, produzieren und verlegen wir hochwertige Kunststoffbeläge und Kunst-rasensysteme für jeden Anspruch und jeden Einsatzzweck. Weltweit. Made in Germany.

info@polytan.com · www.polytan.de