

BILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Sportkurse 1. Halbjahr 2012

www.sportangebote-muelheim.de



BILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Außenstelle Mülheimer Sportbund

Geschäftsstelle

Haus des Sports
Südstraße 25 | 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 308 50 31 oder 308 50 32
Fax 0208 308 50 50
info@msb-mh.de | www.sportangebote-muelheim.de

Geschäftszeiten

montags bis donnerstags 8.00 bis 18.00 Uhr
freitags 8.00 bis 16.00 Uhr

Zu bestimmten Zeiten wird Ihre Anfrage von einem gemeinsam mit unseren in Bottrop und Essen benachbarten Bildungswerk-Außenstellen betriebenen ServiceCenterSport entgegengenommen.

Bankverbindung

Lastschriftinzug
(siehe Anmeldeformular und Informationen, S. 56 bis 58)

Ihr Team

Jörg Aling (Pädagogischer Leiter)
Brigitte Stoepke (Verwaltung)
Claudia Stemmer (Verwaltung)
Barbara Blasius (Verwaltung HdS)
Andreas Solazzo (Verwaltung MSB)

Informationen zum Bildungswerk	4-5
Kurse am Schildberg	7
Gesundheit in Beruf und Alltag	8-14
Sportkurse von A - Z	16-24
Tenniskurse	25-27
Kids & Teenager	28
Ferien-Actions 2012	29
FamilienSport	30-31
Wintersport 2012	32
Qualifizierungszentrum des Sports	34-35
Breitensport in Vereinen	36-54
Informationen, Anmeldung	56-58

Neue Kursleiter + Kursleiterinnen...

... mit Freude an sportlicher Erwachsenenbildungsarbeit sind uns jederzeit willkommen. Ob für klassische Inhalte unseres Programms oder mit Ideen für Neues – Sie sollten sich einmal bei uns melden.

Anmeldebeginn: 7. November 2011

Geschäftszeiten:

montags bis donnerstags, 8.00 bis 18.00 Uhr,
und freitags 8.00 bis 16.00 Uhr

Telefonische Anmeldung: 02 08 / 308 50 30 oder 31 oder 32

Anmeldung per Fax: 02 08 / 308 50 50

info@msb-mh.de

www.sportangebote-muelheim.de

BILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



**Das Bildungswerk des LandesSportBundes NRW:
 Bedarfsgerechte Weiterbildung mit hohem Qualitätsanspruch**

Das „Gesetz zur Modernisierung der Weiterbildung“ verlangt von allen gesetzlich anerkannten Weiterbildungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen eine Modernisierung und Neuorientierung des Weiterbildungsangebots nach aktuellen gesellschaftlichen und bildungspolitischen Bedarfen.

Diese vom Gesetzgeber geforderte inhaltliche und angebotsstrukturelle Ausrichtung an den Anforderungen des Weiterbildungsgesetzes wird in allen Außenstellen des Bildungswerkes umgesetzt.

Das Bildungswerk hat sich auch auf den Weg gemacht, eine Qualitätszertifizierung nach dem Standard der „European Foundation of Quality Management“ zu erreichen. Systematisches Qualitätsmanagement im gesamten Bildungswerk wird also künftig ein weiteres Merkmal sein, das gegenüber dem Gesetzgeber und unseren Kunden Nachweis für unser Bemühen um ständige Verbesserung der Leistungen als Weiterbildungseinrichtung ist.

Diese konsequente Qualitätsorientierung dient der dauerhaften Sicherung unserer seit mehr als 30 Jahren erfolgreichen Weiterbildungseinrichtung des Sports in NRW und ist zum Nutzen der jährlich mehr als 100.000 Teilnehmer/-innen in mehr als 9.000 Sport- und Bewegungskursen, bewegungsorientierten Ausgleichsangeboten für Berufs-, Arbeits- und Alltagsbelastungen, Qualifizierungsangeboten für ehrenamtliche Tätigkeit mit Sportgruppen oder im Vereinsverwaltungs- und Führungsbereich und – dies wird ein in den nächsten Jahren intensiv auszubauender Angebotsbereich sein – Grund- und Erweiterungs-Qualifizierungen für haupt- und nebenberuflich Tätige in Sport-, Bewegungs-, Gesundheits- und Sozialberufen.

Im Zusammenhang mit der erfolgten Novellierung des Weiterbildungsgesetzes werden nun auch in allen Bildungsplänen der Außenstellen des Bildungswerkes die Kurse und Lehrgänge sogenannten „Angebotskategorien“ zugeordnet. Das erleichtert Ihnen als Bildungsplan-Nutzer/-in zugleich auch das Finden konkreter Angebote, wenn Sie einen Kurswunsch in einem der Kategorienbereiche haben.

Bei jedem Angebot im Bildungsplan finden Sie deshalb eine Ziffer, die die Zuordnung zu den im Folgenden aufgelisteten Kategorien (§) kennzeichnet:

- 1 Gesundheit mit Kopf und Körper lernen
- 2 Aktiv Arbeitsbelastungen ausgleichen
- 3 Keine Frage des Alter(n)s: Leben und Lernen mit Sport
- 4 Die Vielfalt des Sports nutzen lernen
- 5 Bewegungserleben für sich verwerten – das ICH stärken
- 6 Eltern- und Familienbildung:
Sport und Erlebnisräume für die „Familienbande“
- 7 Ausgleich vom Stress finden und innere Kraft gewinnen
- 8 Qualifizierungsangebote für Tätigkeiten und Funktionen in Sportorganisationen
- 9 Kompetenz in Sport- und Fitnesstrends
- 10 Spiele spielend lernen
- 11 Fit in Beruf und Arbeit: Außersportliche Bildungsangebote
- 12 Mein Arbeitsfeld: Sport und Bewegung lehren
- 13 Frauen stärken – for women only
- 14 Bewegung und Sport bei speziellen Krankheitsbildern

... in eigener Sache

Wir haben das Ihnen hier vorliegende gedruckte Programm mit den Erläuterungen zu allen Angebotskategorien auch ins Internet gestellt. Aufrufen können Sie diese Informationen über unsere Homepage unter: www.muelheimer-sportbund.de/

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

Übrigens...

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

Ihre Bildungswerk-Außenstelle beim Mülheimer Sportbund



Kalender 2012

	JANUAR					FEBRUAR				MÄRZ						
WOCHE	52	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13
Montag		2	9	16	23	30		6	13	20	27		5	12	19	26
Dienstag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		6	13	20	27
Mittwoch		4	11	18	25		1	8	15	22	29		7	14	21	28
Donnerstag		5	12	19	26		2	9	16	23		1	8	15	22	29
Freitag		6	13	20	27		3	10	17	24		2	9	16	23	30
Samstag		7	14	21	28		4	11	18	25		3	10	17	24	31
Sonntag		1	8	15	22	29		5	12	19	26		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		3	10	17	24	
Dienstag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	
Mittwoch		4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
Donnerstag		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
Freitag		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28	
Samstag		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	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		3	10	17	24
Dienstag		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25
Mittwoch		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26
Donnerstag		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
Freitag		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
Samstag		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
Sonntag		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30

Karfreitag 6.4., Ostern 8./9.4., Tag der Arbeit 1.5., Christi Himmelfahrt 17.5., Pfingsten 27./28.5., Fronleichnam 7.6., Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Ferien 2012/2013 in NRW

	Erster Ferientag	Letzter Ferientag
Weihnachtsferien	23.12.2011	06.01.2012
Osterferien	02.04.2012	14.04.2012
Sommerferien	09.07.2012	21.08.2012
Herbstferien	08.10.2012	20.10.2012
Weihnachtsferien	21.12.2012	04.01.2013

SPORT BEWEGT NRW!



Kra-Bic §4

Vereinsheim des Dümpfener TV, Schildberg 41

Kombinationen von Muskel(Kraft)Training und Aerobic

128100 Di | 10.1.-26.6. | 18.30-19.30 Uhr | 21 x | 77,70 Euro

Leitung: Iris Zimmermann

Zwei weitere Veranstaltung am Schildberg zum Thema WIRBELSÄULENGYMNASTIK finden Sie auf der Seite 9 unter den Kurs-Nummern 128101 und 128102!



Im Zusammenhang mit immer wieder auftauchenden Fragen nach **Kurskostenerstattungen seitens der Krankenkassen**, die diese aufgrund enger Vorgaben der entsprechenden Sozialgesetzgebung nicht selten abschlägig bescheiden müssen, machen wir Sie im Folgenden auf eine besondere Regelung für alle unsere Veranstaltungen unter dem Titel „Gesundheit in Beruf und Alltag“ aufmerksam.

„Punkte sammeln für Ihre Gesundheit!“

Im Rahmen des neuen Bonusprogrammes „Aktiv Pluspunkten“ belohnt die BARMER gesundheitsbewusstes Verhalten ihrer Kunden. Wird eine Mindestpunktzahl (je Kunde) von jährlich 500 Punkten erreicht, warten attraktive Prämien! Für die in diesem Programm veröffentlichten Gesundheitskurse (Seite 9 bis 13) werden 100 bis 150 Punkte gut geschrieben. Dies gilt auch für entsprechende Angebote der Sportvereine auf den Seiten „Breitensport in Vereinen“ in dieser Broschüre. Die Gesundheitskurse betreffen den Bereich der Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung / Entspannung und Raucherentwöhnung.

Was ist zu tun?

Den Anmeldebogen mit Coupon bei der BARMER Geschäftsstelle oder unter www.barm.de anfordern, ausfüllen und zurücksenden. Sie erhalten dann umgehend Ihr persönliches Bonusscheckheft. Dann für jede Gesundheitsaktivität einfach den passenden Scheck abstempeln lassen und an die BARMER senden. Weitere Infos erhalten Sie bei der BARMER in Mülheim an der Ruhr, unter der Anschrift Friedrich-Ebert-Straße 9, 45468 Mülheim an der Ruhr sowie unter der Rufnummer: 01 85 00 / 69 61 00.

Wirbelsäulengymnastik §2

Eine gezielte Gymnastik, die die Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule unterstützt und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur einschließt. Wer im Berufsalltag überwiegend im Sitzen oder Stehen tätig ist, für den wird hier ein spezielles Bewegungsprogramm angeboten, welches die entsprechenden Belastungen am Arbeitsplatz ausgleicht und ihnen entgegen wirkt. Die Kurse ersetzen keine medizinische Maßnahme, sofern dieses ärztlicherseits erforderlich sein sollte. Die im Folgenden unter den Kurs-Nummern von 128101 bis einschließlich 121107 veröffentlichten Veranstaltungen sind mit dem Gütesiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ versehen. Bei den mit diesem Siegel versehenen Kursen haben Sie bei nachgewiesener 80%-iger Teilnahme die Möglichkeit auf eine Kostenunterstützung bzw. Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Kasse schon vor Kursbeginn auf eine mögliche Erstattung und deren Höhe anzusprechen.



Vereinsheim des Dümpfener TV, Schildberg 41

- 128101 Di | 10.1.-27.3. | 19.30 bis 20.30 Uhr | 12 x | 50,40 Euro
Leitung: Petra Pawelski-Scholz
- 128102 Di | 17.4.-26.6. | 19.30 bis 20.30 Uhr | 9 x | 37,80 Euro
Leitung: Petra Pawelski-Scholz

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

- 121100 Mo | 9.1.-26.3. | 19.30-20.30 Uhr | 11 x | 46,20 Euro
Leitung: Beate Guthoff
- 121101 Mo | 16.4.-25.6. | 19.30-20.30 Uhr | 10 x | 42,- Euro
Leitung: Beate Guthoff

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

- 123100 Di | 10.1.-27.3. | 9.00-10.00 Uhr | 12 x | 50,40 Euro
Leitung: Cornelia Harkert-Esser
- 123101 Di | 17.4.-26.6. | 9.00-10.00 Uhr | 9 x | 37,80 Euro
Leitung: Cornelia Harkert-Esser
- 123102 Di | 10.1.-27.3. | 10.00-11.00 Uhr | 12 x | 50,40 Euro
Leitung: Cornelia Harkert-Esser
- 123103 Di | 17.4.-26.6. | 10.00-11.00 Uhr | 9 x | 37,80 Euro
Leitung: Cornelia Harkert-Esser
- 123104 Di | 10.1.-27.3. | 11.00-12.00 Uhr | 12 x | 50,40 Euro
Leitung: Cornelia Harkert-Esser
- 123105 Di | 17.4.-26.6. | 11.00-12.00 Uhr | 9 x | 37,80 Euro
Leitung: Cornelia Harkert-Esser
- 123106 Mi | 11.1.-28.3. | 8.00-9.00 Uhr | 12 x | 50,40 Euro
Leitung: Maria Nicolas
- 123107 Mi | 18.4.-27.6. | 8.00-9.00 Uhr | 11 x | 46,20 Euro
Leitung: Maria Nicolas

Studio 1912 in Saarn, Mintarder Straße 82

- 121102 Mi | 11.1.-28.3. | 9.00-10.00 Uhr | 12 x | 50,40 Euro
Leitung: Sandra Figelski
- 121103 Mi | 18.4.-27.6. | 9.00-10.00 Uhr | 11 x | 46,20 Euro
Leitung: Sandra Figelski
- 121104 Mi | 11.1.-28.3. | 10.00-11.00 Uhr | 12 x | 50,40 Euro
Leitung: Sandra Figelski
- 121105 Mi | 18.4.-27.6. | 10.00-11.00 Uhr | 11 x | 46,20 Euro
Leitung: Sandra Figelski

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

- 123108 Do | 12.1.-29.3. | 9.30-10.30 Uhr | 12 x | 50,40 Euro
Leitung: Sandra Figelski
- 123109 Do | 19.3.-28.6. | 9.30-10.30 Uhr | 9 x | 37,80 Euro
Leitung: Sandra Figelski
- 123110 Do | 12.1.-29.3. | 10.30-11.30 Uhr | 12 x | 50,40 Euro
Leitung: Sandra Figelski
- 123111 Do | 19.3.-28.6. | 10.30-11.30 Uhr | 9 x | 37,80 Euro
Leitung: Sandra Figelski

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

- 121106 Do | 12.1.-29.3. | 20.45-21.30 Uhr | 12 x | 50,40 Euro
Leitung: Ute Naurath
- 121107 Do | 19.3.-28.6. | 20.45-21.30 Uhr | 9 x | 37,80 Euro
Leitung: Ute Naurath

Wirbelsäulengymnastik § 2**Haus des Sports, Gymnastikraum 2**

- 123112 Mo | 9.1.-25.6. | 15.30-16.30 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Lut vom Dorf
- 123113 Mo | 9.1.-25.6. | 16.30-17.30 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Lut vom Dorf

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

- 121108 Di | 10.1.-26.6. | 16.00-17.00 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: N.N.

Gemeindezentrum, Humboldthain 8, Gymnastikraum

- 121109 Fr | 13.1.-29.6. | 17.00-18.00 Uhr | 23 x | 85,10 Euro
Leitung: N.N.

Fitness- und Wirbelsäulengymnastik für Männer § 2

Siehe Beschreibung unter dem Thema „Wirbelsäulengymnastik“

Turnhalle Eduardstraße

- 121110 Di | 10.1.-26.6. | 19.00-20.00 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Beate Smorra

Wassergymnastik (inkl. Badgebühren) § 2

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

Hallenbad Rembergstraße, Rembergschule

- 121111 Mo | 9.1.-25.6. | 15.30-16.30 Uhr | 21 x | 103,95 Euro
Leitung: Kirsten Thurau
- 121112 Mo | 9.1.-25.6. | 16.30-17.30 Uhr | 21 x | 103,95 Euro
Leitung: Kirsten Thurau

Wohnstift Uhlenhorst, Broicher Waldweg 95

- 121113 Di | 10.1.-26.6. | 10.00-10.45 Uhr | 21 x | 136,50 Euro
Leitung: Inge Spielmann
- 121114 Di | 10.1.-26.6. | 18.15-19.00 Uhr | 21 x | 136,50 Euro
Leitung: Julia Ingensandt
- 121115 Di | 10.1.-26.6. | 19.15-20.00 Uhr | 21 x | 136,50 Euro
Leitung: Julia Ingensandt

Hallenbad Rembergstraße, Rembergschule

- 121116 Mi | 11.1.-27.6. | 17.00-17.45 Uhr | 23x | 113,85 Euro
Leitung: Astrid Wagener
- 121117 Mi | 11.1.-27.6. | 17.45-18.30 Uhr | 23x | 113,85 Euro
Leitung: Astrid Wagener
- 121118 Mi | 11.1.-27.6. | 19.30-20.30 Uhr | 23x | 113,85 Euro
Leitung: Anne Ingensandt
- 121119 Mi | 11.1.-27.6. | 20.30-21.30 Uhr | 23x | 113,85 Euro
Leitung: Anne Ingensandt

Wassergymnastik für Seniorinnen § 3 (inkl. Badgebühren)**Wohnstift Uhlenhorst, Broicher Waldweg 95**

- 121120 Di | 10.1.-26.6. | 11.00-11.45 Uhr | 21 x | 136,50 Euro
Leitung: Birgit Kasielke

Tai-Chi-Chuan § 1

Unstrittig stellt sich sportliche Aktivität nicht nur als „Körperarbeit“ dar, sondern erreicht immer den gesamten Menschen, also auch „Geist und Seele“. „Tai-Chi“ fördert unter dem Gesichtspunkt „Gesund mit Kopf und Körper“ in besonderer Weise Harmonie und Ausgewogenheit von Bewegung und Bewusstsein.

Verein für Zen-Kampfkunst e.V., Bülowstraße 44 Fortgeschrittene.

- 121121 Mo | 9.1.-25.6. | 19.30-20.30 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Olaf Rolving

Aktiv gegen Osteoporose § 14

Von Krankheit betroffene Menschen entsagen oft wider besseren Wissens ganz oder teilweise sportlicher Aktivität. Dabei hilft Sport, dem jeweiligen Krankheitsbild entsprechend ausgeübt, weiteren Beeinträchtigungen entgegen zu wirken und vorzubeugen. Das Zutrauen in die eigene Leistungsfähigkeit bleibt erhalten oder kann wiedergewonnen werden. Zudem vermag das Eingebunden sein in einer Gruppe von Gleichbetroffenen auch über den Sport hinaus mit der Krankheit verbundene physische und psychische Belastungen zu mildern. Das hier angebotene Spezialprogramm verbessert die Muskelkraft, fördert den Knochenaufbau und steigert die Bewegungssicherheit.

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

- 123114 Fr | 13.1.-29.6. | 9.00-10.00 Uhr | 23 x | 85,10 Euro
Leitung: Sandra Figelski
- 123115 Fr | 13.1.-29.6. | 10.00-11.00 Uhr | 23 x | 85,10 Euro
Leitung: Sandra Figelski

Progressive Muskelentspannung § 1

Unstrittig stellt sich sportliche Aktivität nicht nur als „Körperarbeit“ dar, sondern erreicht immer den gesamten Menschen, also auch „Geist und Seele“. Progressive Muskelentspannung fördert unter dem Gesichtspunkt „Gesund mit Kopf und Körper“ in besonderer Weise Harmonie und Ausgewogenheit von Bewegung und Bewusstsein. Sie ist eine der besten und effektivsten Methoden, die Muskeln durch Anspannung und Entspannung zu lockern und sich dabei und danach wohl zu fühlen. Ausgehend von den Ansätzen des Begründers dieser Methode, wird die Weiterentwicklung bis zur Gegenwart in Theorie und durch praktische Übungen vermittelt. Bitte in lockerer Kleidung erscheinen, Decke und warme Socken mitbringen.

Phönix House, Honigsberger Straße 23

- 121122 Mo | 16.1.-13.2. | 19.00-20.30 Uhr | 5 x | 39,- Euro
Leitung: Ingrid Dreimüller
- 121123 Mo | 27.2.-26.3. | 19.00-20.30 Uhr | 5 x | 39,- Euro
Leitung: Ingrid Dreimüller

Wellness-Workshop – Entspannungsmassage für Paare § 7

Ob Sie mit einer Partnerin oder einem Partner, mit Verwandten oder Bekannten kommen: Genießen Sie das Geben und Nehmen bei einer Partnermassage in einem ansprechenden Ambiente! Ätherische Öle werden mit behutsamen Griffen und Ausstreichungen in die Haut einmassiert. Das Loslassen und Entspannen des Nehmenden und die Konzentration und Hinwendung des Gebenden bilden einen angenehmen Kontrast und setzen neue Energie frei. Bitte in lockerer Kleidung erscheinen und eine Decke, Knierolle, Kopfkissen, Handtuch und eventuell Badebekleidung mitbringen.

Phönix House, Honigsberger Straße 23

- 121124 Sa | 28.1. | 10.00-17.00 Uhr | 1 x | 45,- Euro (pro TN)
Leitung: Ingrid Dreimüller
- 121125 Sa | 3.3. | 10.00-17.00 Uhr | 1 x | 45,- Euro (pro TN)
Leitung: Ingrid Dreimüller





„Bewegung ist Gesund“

Auch im Jahr 2012 werden wir in Kooperation mit der Knappschaft wieder gesundheitsorientierte Kurse anbieten.

Unabhängig vom Kurstitel können zwei Gesundheitskurse pro Kalenderjahr übernommen werden. Bei Teilnahme an mehr Gesundheitskursen pro Kalenderjahr ist die volle Kursgebühr durch den Versicherten zu tragen.

Wenn z.B. eine Kurserstattung in 2011 für einen Wirbelsäulengymnastikkurs erfolgte ist eine erneute Bezuschussung für einen Wirbelsäulengymnastikkurs frühestens wieder in 2013 möglich.

Für genauere Infos wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

Aktiv pro Gesundheit

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

126100 Do | 12.1.-15.3. | 11.30-12.30 Uhr | 10 x | 70,- Euro
Leitung: Sandra Figelski

126101 Do | 12.1.-15.3. | 13.30-14.30 Uhr | 10 x | 70,- Euro
Leitung: Sandra Figelski

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

126102 Do | 19.4.-28.6. | 11.30-12.30 Uhr | 9 x | 63,- Euro
Leitung: Sandra Figelski

126103 Do | 19.4.-28.6. | 13.30-14.30 Uhr | 9 x | 63,- Euro
Leitung: Sandra Figelski

Aktives Rücken- und Bewegungstraining

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

126104 Do | 12.1.-15.3. | 12.30-13.30 Uhr | 10 x | 70,- Euro
Leitung: Sandra Figelski

126105 Do | 12.1.-15.3. | 14.30-15.30 Uhr | 10 x | 70,- Euro
Leitung: Sandra Figelski

126106 Do | 19.4.-28.6. | 12.30-13.30 Uhr | 9 x | 63,- Euro
Leitung: Sandra Figelski

126107 Do | 19.4.-28.6. | 14.30-15.30 Uhr | 9 x | 63,- Euro
Leitung: Sandra Figelski

Gesund durch Bewegung

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

126108 Fr | 13.1.-16.3. | 11.00-12.00 Uhr | 10 x | 70,- Euro
Leitung: Sandra Figelski

126109 Fr | 20.4.-22.6. | 11.00-12.00 Uhr | 10 x | 70,- Euro
Leitung: Sandra Figelski

126110 Fr | 13.1.-16.3. | 12.00-13.00 Uhr | 10 x | 70,- Euro
Leitung: Sandra Figelski

126111 Fr | 20.4.-22.6. | 12.00-13.00 Uhr | 10 x | 70,- Euro
Leitung: Sandra Figelski

BILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



EDV-SchulungsCentrum

Das Bildungswerk des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V.

... bietet mit seinem EDV-SchulungsCentrum BITS - auf dem Gelände der Sportschule Wedau in Duisburg - insbesondere allen im organisierten Sport Engagierten sowie allen an der Arbeit mit elektronischen Medien Interessierten umfangreiche Qualifizierungsmöglichkeiten für eine optimale und effiziente Nutzung des Computers.

- Hochmoderne Ausstattung - 12 EDV-Arbeitsplätze auf technisch neuestem Stand
- Schulung von Standard-Software wie Windows 7 und Office 2010
- Einführende und vertiefende Seminare zum Thema Vereinsverwaltung, Internet sowie Bildbearbeitung
- Programmaufbau nach dem Baukastensystem - für jede Könnensstufe das passende Angebot
- Umfangreiches Seminarangebot für die Zielgruppe 50+
- Tages- und Wochenendseminare
- Anmietung des SchulungsCentrums für eigenen Schulungsbedarf möglich

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wir senden Ihnen unser aktuelles EDV-Schulungsprogramm gerne kostenlos zu!

Tel. 0203 7381-777

www.blsb-nrw.de

SPORT BEWEGT NRW!

BITS
EDV-SchulungsCentrum
=Bildung
=Information
=Technologie
=Sport



Attack your body §4

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

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

123116 Di | 10.1.-26.6. | 17.45-18.45 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Sandra Westermann

Aquafitness §4

Bewegung im „nassen Element“ macht Spaß und hält fit! Das gelenkschonende Üben im Wasser kräftigt die Muskulatur, steigert die Beweglichkeit und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Dieser pfiffige Frühsport-Mix erlaubt den fließenden Ein- und Ausstieg in und aus dem 90-minütigen Programm entsprechend Ihres persönlichen Terminkalenders.

Nordbad, Boverstraße 150

121126 Do | 12.1.-28.6. | 6.30-8.00 Uhr | 21 x | 103,95 Euro
Leitung: Astrid Meier

Aquarobic (inkl. Badgegebühren) §4

Hallenbad Rembergstraße, Rembergschule

121127 Di | 10.1.-26.6. | 20.00-20.45 Uhr | 21 x | 103,95 Euro
Leitung: Thomas Schnittka

121128 Di | 10.1.-26.6. | 20.45-21.30 Uhr | 21 x | 103,95 Euro
Leitung: Thomas Schnittka

121129 Do | 12.1.-28.6. | 20.30-21.30 Uhr | 21 x | 103,95 Euro
Leitung: Birgit Seeger

Ballsport mit Spaß §4

Fußball – Volleyball – Badminton

Für Frauen und Männer.

Klostermarktschule/Sporthalle

121130 Mo | 9.1.-25.6. | 20.30-22.00 Uhr | 21 x | 105,- Euro
Leitung: Gernot Hartmann

Bauchtanz §13

Diese alte, rein weibliche orientalische Tanzform ist für Teilnehmerinnen jeden Alters und jeder Figur geeignet. Die Entwicklung des Körperbewusstseins, das Erlangen von Harmonie, Anmut und Konzentration in der Bewegung sind wesentliche Ziele, die wir unter anderem auch mittels Entspannungs- und Bewusstseinsübungen, Fantasiereisen, Visualisierungen und Austausch untereinander zu erreichen versuchen. Bitte bringen Sie ein Tuch für die Hüften mit.

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

121131 Mi | 18.1.-21.3. | 10.00-11.30 Uhr | 10 x | 50,- Euro
Leitung: Shalima

Bewegung und Gymnastik für Männer und Frauen §4

Die erlernten Übungen geben Ihnen Anregungen, selbständig Ihre Beweglichkeit und Gesundheit zu erhalten.

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

121132 Mo | 9.1.-25.6. | 20.30-22.00 Uhr | 21 x | 105,- Euro
Leitung: Sabine Pfleger

B.o.P. – fits §4

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

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

121133 Di | 10.1.-26.6. | 18.30-19.30 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Birgit Seeger

121134 Di | 10.1.-26.6. | 19.30-20.30 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Birgit Seeger

121135 Mi | 11.1.-27.1. | 18.00-19.00 Uhr | 23 x | 85,10 Euro
Leitung: Sabine Arzberger

121136 Do | 12.1.-28.6. | 9.00-10.00 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Marion Scholten

B.o.P. – fits and more § 4

Gezieltes Herz-Kreislauftraining mit anschl. Muskelkräftigung.

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

123117 Mo | 9.1.-25.6. | 18.30-19.30 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Birgit Hartmann

123118 Mo | 9.1.-25.6. | 19.30-20.30 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Birgit Hartmann

P. P. B. § 7

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

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

121137 Do | 12.1.-28.6. | 18.00-19.00 Uhr | 23 x | 85,10 Euro
Leitung: Ute Naurath

Body-Power § 4

Dieser Kombikurs verbindet ein ausdauerorientiertes Fitnessprogramm mit kräftigenden Übungseinheiten für Männer und Frauen!

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

121138 Di | 10.1.-26.6. | 17.30-18.30 Uhr | 23 x | 85,10 Euro
Leitung: Anja Lehmer

Bowling § 4

Bowling liegt als Freizeitsport im Trend. Das Erlernen der Grundtechniken führt zur Steigerung der Spieleffektivität und erhöht den Spaß an dieser Sportart. Schuhe werden gestellt.

RheinRuhrZentrum, Joe's Bowling-Center

121139 Do | 12.1.-29.3. | 18.00-20.00 Uhr | 12 x | 90,- Euro
Leitung: Andreas Mielke

121140 Do | 19.4.-28.6. | 18.00-20.00 Uhr | 9 x | 67,50 Euro
Leitung: Andreas Mielke

DIÄ–Sport's – der ideale Weg zur Abnahme § 1

Lerne Dich zu bewegen und ein kleines Ausdauertraining zu bewältigen. Versuche besser zu Essen und hol' Dir die Tipps dazu. Danach gib't's zum garantiert kalorienfreien Nachtisch Muskeltraining und Entspannung. Neugierig?

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

121141 Mo | 9.1.-25.6. | 9.30-10.30 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: N.N.

Eltern-/Kind-Spiel und Sport § 6

Gemeinsames Spielen und Sporttreiben ist ein impulsgebender Gegenpol zu den Gegebenheiten im Alltag. Es bietet sich ein beispielhaftes Lern- und Übungsfeld für Eltern und Kinder, das die Bewegungs- und Koordinationsfähigkeit beider fördert.

Für Mütter/Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren.**Haus des Sports, Gymnastikraum 1**

121142 Mo | 9.1.-25.6. | 10.30-11.30 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: N.N.

Fitness-Potpourri § 4

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

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

121143 Mo | 9.1.-25.6. | 18.45-19.30 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Christel Weißhoff

Fit-Mix § 4

mit Einsatz von Langhanteln und Kleingeräten

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

123119 Mo | 9.1.-25.6. | 17.30-18.30 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Annette Uebbing

Fit forever § 13

Moderates Fitnesstraining im Wohlfühlbereich. Kräftigung der Stütz-muskulatur und Förderung der Ausdauer.

Für Mädchen und Frauen.**Haus des Sports, Gymnastikraum 1**

121144 Mo | 9.1.-25.6. | 18.00-18.45 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Christel Weißhoff

Fit über Fünfzig mit dem Fit-Ball § 3

Schonend den Körper aktivieren mit einem altersentsprechenden Übungsprogramm.

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

123120 Mo | 9.1.-25.6. | 9.30-10.30 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Christel Weißhoff

Kraftsport Body-Fitness § 4

Ein allgemeines Fitness- und Übungsprogramm an Kraftmaschinen und Hanteln für Männer und Frauen. Durch gezieltes Training an Fitnessgeräten und Freihanteln wird die gesamte Körpermuskulatur in Ausdauer und Kraft trainiert.

Sporthalle Ludwig-Wolker-Straße, Krafraum

- 121145 Di | 10.1.-26.6. | 18.00-19.00 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Gernot Hartmann
- 121146 Mi | 11.1.-27.6. | 20.00-21.30 Uhr | 23 x | 115,- Euro
Leitung: Jens Bester

Konditionsgymnastik und Übungen zur Körper-Performance § 4

Turnhalle Waldorfschule

- 123121 Do | 12.1.-28.6. | 20.00-21.00 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Ulrich Schmitz

Perfect Body Toning § 9

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

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

- 123122 Mi | 11.1.-27.6. | 18.00-19.00 Uhr | 23 x | 85,10 Euro |
Leitung: Anja Lehmer

Pilates § 7

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

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

- 123123 Mo | 9.1.-25.6. | 8.30-9.30 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Andrea Hoche

Rücken-Fit § 4

Gymnastik am Morgen für Fitness und Körperstraffung.

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

- 121147 Di | 10.1.-26.6. | 9.00-10.00 Uhr | 21x | 77,70 Euro
Leitung: Stein

Infoabend – Segeln

Der Infoabend zu unseren Veranstaltungen im Bereich Segeln / Führerscheine findet am **30.1.2012 um 19.00 Uhr im Haus des Sports, Südstraße 25** statt. Wir informieren über die einzelnen Kurse und die jeweiligen Bestimmungen. Anmeldungen können auch noch im Anschluss daran vorgenommen werden; sie bedürfen der Schriftform. Zudem sind sie nur unter Erteilung einer Einzugsermächtigung möglich. Wir bitten dafür um Verständnis. Auskünfte erteilt Klaus Mielcarek unter Tel.: 0208 / 43 02 07 oder 0172 / 260 13 62

Sportbootführerscheine „Binnen“ und „See“ § 4

Die amtlichen Sportbootführerscheine „Binnen“ und „See“ sind vom Gesetzgeber für das Befahren der Binnen- bzw. Seeschiffahrtsstraßen mit Sportbooten über 5 PS (3,68 kw) Motorisierung vorgeschrieben. Diese Veranstaltungen bereiten auf die praktische und theoretische Prüfung in Form von Wochenend-Intensivkursen vor. Es besteht die Möglichkeit, diese beiden Führerscheine einzeln oder gemeinsam zu erwerben. Die Prüfungen in Theorie und Praxis können ca. 1 Woche später im Anschluss an den Kurs ebenfalls am Wochenende in Duisburg abgelegt werden. Zusätzliche Kosten entstehen für Lehrmaterialien/Atteste/ Prüfungsgebühren beim SBF „Binnen“ in Höhe von ca. 77,- Euro, beim SBF „See“ in Höhe von ca. 87,- Euro. Mittagsimbisse können organisiert werden.

Haus des Sports, Südstraße 25a

„Binnen“

- 121148 Sa, 11.2., 13.00-17.00 Uhr und So, 12.2., 9.00-16.00 Uhr
89,- Euro | Leitung: Thomas Homeier / Klaus Mielcarek

„See“

- 121149 Sa, 25.2., 9.00-17.00 Uhr und So, 26.2., 9.00-16.00 Uhr
98,- Euro | Leitung: Thomas Homeier / Klaus Mielcarek

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

Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs sind Segelgrundkenntnisse. Der Kurs befasst sich an 15 Abenden ausführlich mit den Themen Navigation, Gezeiten und Strömungskunde, Wetterkunde, gesetzl. Grundlagen sowie Seemannschaft. Etwa zur Mitte des Kurses wird die Prüfung für den SBF „SEE“ abgelegt. Die praktische Ausbildung findet nach Terminabsprache im Frühjahr 2012 auf modernen Hochseejachten auf dem Ijsselmeer und der Nordsee statt. Am Ende des Törns wird die praktische Prüfung für den SKS Schein vor einer Prüfungskommission des DSV abgelegt. Der Kurs endet mit der SKS Theorieprüfung. D.h., Sie erwerben in diesem Kurs den SKS-Schein und den SBF „SEE“. Zusätzliche Kosten entstehen durch Prüfungsgebühr (160,- Euro) und Unterrichtsmaterial (120,- Euro). Bitte am Infoabend teilnehmen (siehe oben)!

Haus des Sports, Südstraße 25a

- 121150 Mi | 8.2 | 19.00-22.00 Uhr | 448,- Euro
(inkl. 1 Woche SKS-Törn) | Leitung: Klaus Mielcarek

Ski- und Konditionsgymnastik §4

Bis zu den Osterferien mit dem Schwerpunkt Skigymnastik, anschließend mit dem Schwerpunkt Konditionsgymnastik.

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

121151 Do | 12.1.-28.6. | 19.00-20.00 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Gernot Hartmann

Step – Fatburner §4

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

123124 Mi | 11.1.-27.6. | 19.00-20.00 Uhr | 23 x | 85,10 Euro
Leitung: Anja Lehmer

Step – Fatburner & Bodystyling §4

Kombinierter Kurs zur gezielten Fettverbrennung durch leichte Schrittkombinationen auf dem Step und anschließende Körperstaffung durch Bodystyling mit und ohne Gewichte. Ausgedehntes Stretching zum Erhalt der Flexibilität rundet das Programm ab.

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

Fortgeschrittene:

121152 Mi | 11.1.-27.6. | 19.00-20.00 Uhr | 23 x | 85,10 Euro
Leitung: Claudia Hucke

Fit & Fun §4

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

Unter dem Motto „Bewegung ist Gesund und macht Spaß“ wird zur motivierender Musik eine abwechslungsreiche Stunde mit Elementen aus Aerobic, Step-Aerobic, Tanz und Bodystyling durchgeführt.

121153 Mi | 11.1.-27.6. | 20.00-21.00 Uhr | 23 x | 85,10 Euro
Leitung: Hannelore Kremer

Das original Spinning Programm §9

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

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

123125 Mo | 9.1.-25.6. | 20.30-21.30 Uhr | 21 x | 145,95 Euro
Leitung: Antje Schöll

123126 Di | 10.1.-26.6. | 20.00-21.00 Uhr | 21 x | 145,95 Euro
Leitung: Antje Schöll

123127 Di | 10.1.-26.6. | 21.00-22.00 Uhr | 21x | 145,95 Euro
Leitung: Reiner Lange

Spinning Masterclass (2 Std.): Spinning World

Spinning, das unübertroffene Gruppentraining für kardiovaskuläre Fitness und zur Steigerung der lokalen Muskelausdauer! In dieser MasterClass werden verschiedene Intervall-Formen und unterschiedliche Belastungsintensitäten mit den gängigen Cycling-Techniken zu einem schweißtreibenden Cocktail gemixt.

Themenschwerpunkte: Die „richtige“ Sitzposition, Sinn und Unsinn versch. Cycling-Fahrtechniken (Steigerung der Effektivität und Erkennen möglicher Fehlerquellen),- Beschleunigungsfähigkeit, Schnelligkeitsausdauer, Intervalltrainingsformen.

Genieße die DYNAMIK und ENERGIE und spüre Deinen Körper!

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

123128 So | 16.1.
123129 So | 26.2.
123130 So | 18.3.
123131 So | 29.4.
123132 So | 20.5.

jeweils 11.00-12.30 Uhr Spinning

jeweils 12.30-13.00 Uhr Kraft Workout

je 15,- Euro | Leitung: Antje Schöll

T-Bo-Robix §4

Ein Ausdauer förderndes Herzkreislauftraining mit sehr hoher Fettverbrennung. Elemente des Asiatischen Kampfsports und die des Boxens werden in einfacher Form miteinander verbunden. Straffung der Muskulatur durch eingefügte Kraffelemente.

Für Männer und Frauen, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

123133 Di | 10.1.-26.6. | 18.45-19.45 Uhr | 21 x | 77,70 Euro
Leitung: Antje Schöll

Tae Boxing Workshop

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

123134 Sa | 17.3. | 15.00-17.00 Uhr | 15,- Euro
Leitung: Antje Schöll

Walking und Gymnastik §4

Die sanfte Variante zum Joggen, ergänzt durch eine Entspannungs- und Funktionsgymnastik, insbesondere für diejenigen, die sich für das Laufen noch nicht fit genug fühlen oder einmal etwas anderes kennen lernen möchten. Achtung: Dieser Kurs läuft auch über Pfingsten weiter.

Witthausbusch (Treffpunkt: Spielplatz / Tiergehege)

121154 Mo | 23.4.-25.6. | 18.00-19.30 Uhr | 10 x | 37,-Euro
Leitung: Annegret Panz

ZUMBA §4

Ditch the workout, join the party!

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

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

123135 Do | 9.1.-25.6. | 18.00-19.00 Uhr | 21 x | 105,- Euro
Leitung: N.N.

123136 Do | 9.1.-25.6. | 19.00-20.00 Uhr | 21 x | 105,- Euro
Leitung: N.N.

Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen

123137 Do | 9.1.-25.6. | 20.00-21.00 Uhr | 21 x | 105,- Euro
Leitung: N.N.

ZUMBA Workshop

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

123138 Sa | 28.1. | 15.00-16.00 Uhr | 10,- Euro
Leitung: Antje Scholl



Informationen zu den Tenniskursen § 10

Alle Kurse finden auf Teppichboden statt. Der Sport-Treff befindet sich an der Hardenbergstraße 71, das tennis zentrum dümpten (tzd) an der Nikolaus-Ehlen-Straße 2. Bei entsprechender Witterung kann im tennis zentrum dümpten auch draußen, auf Asche, mit dafür geeigneten Schuhen gespielt werden. Tennisbälle werden gestellt. Tennisschläger können entliehen werden.

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

Anfänger I: Gewöhnungsübungen, Einführung von Vor- und Rückhand, Vorübungen zum Aufschlag, Voraussetzung: keine (max. 5 TN)
Anfänger II: Wiederholen und Festigen von AI, Einführung Aufschlag, Voraussetzung: mind. 5 Ballwechsel im Kleinfeld (T-Linie) (max. 5 TN)
Anfänger III: Wiederholen und Festigen von AII, Einführung Flugball, Voraussetzung: mehrere Ballwechsel im normalen Spielfeld (max. 4 TN)
Fortgeschrittene: Verbesserung der Spielfähigkeit mit Schwerpunkt Bewegungskorrektur (Technik), Voraussetzung: Spielen eines kompletten Ballwechsels (max. 4 TN)

Januar 2012: Sport-Treff, Hardenbergstraße 71**Neu!!! Kindertennis für Kinder von 10-14 Jahren:**

121660 Sa | 14.1.-24.3. | 12.00-13.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Wolfgang Kricke

Anfänger I:

121661 Di | 10.1.-20.3. | 9.00-10.00 Uhr | 11 x | 121,- Euro
Leitung: Michael Goerke

Anfänger II:

121662 Di | 10.1.-20.3. | 10.00-11.00 Uhr | 11 x | 121,- Euro
Leitung: Michael Goerke

Anfänger III:

121663 Di | 10.1.-20.3. | 11.00-12.00 Uhr | 11 x | 121,- Euro
Leitung: Michael Goerke

121664 Sa | 14.1.-24.3. | 9.00-10.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Wolfgang Kricke

121665 Sa | 14.1.-24.3. | 10.00-11.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Wolfgang Kricke

121666 Sa | 14.1.-24.3. | 10.00-11.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Michael Goerke

121667 Sa | 14.1.-24.3. | 11.00-12.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Michael Goerke

121668 Sa | 14.1.-24.3. | 11.00-12.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Wolfgang Kricke

Fortgeschrittene:

121669 Sa | 14.1.-24.3. | 9.00-10.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Michael Goerke

121670 Sa | 14.1.-24.3. | 12.00-13.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Michael Goerke

121671 Sa | 14.1.-24.3. | 13.00-14.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Michael Goerke

April 2012: Sport-Treff, Hardenbergstraße 71**Neu!!! Kindertennis für Kinder von 10-14 Jahren:**

121672 Sa | 21.4.-30.6. | 12.00-13.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Wolfgang Kricke

Anfänger I:

121673 Di | 17.4.-26.6. | 9.00-10.00 Uhr | 9 x | 99,- Euro
Leitung: Michael Goerke

Anfänger II:

121674 Di | 17.4.-26.6. | 10.00-11.00 Uhr | 9 x | 99,- Euro
Leitung: Michael Goerke

Anfänger III:

121675 Di | 17.4.-26.6. | 11.00-12.00 Uhr | 9 x | 99,- Euro
Leitung: Michael Goerke

121676 Sa | 21.4.-30.6. | 9.00-10.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Wolfgang Kricke

121677 Sa | 21.4.-30.6. | 10.00-11.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Wolfgang Kricke

121678 Sa | 21.4.-30.6. | 10.00-11.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Michael Goerke

121679 Sa | 21.4.-30.6. | 11.00-12.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Michael Goerke

121680 Sa | 21.4.-30.6. | 11.00-12.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Wolfgang Kricke

Fortgeschrittene:

121681 Sa | 21.4.-30.6. | 9.00-10.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Michael Goerke

121682 Sa | 21.4.-30.6. | 12.00-13.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Michael Goerke

121683 Sa | 21.4.-30.6. | 13.00-14.00 Uhr | 11 x | 143,- Euro
Leitung: Michael Goerke





Liebe Kinder, Jugendliche und Eltern, mit diesen Sportangeboten wenden wir uns speziell an diejenigen unter Euch Kindern und Jugendlichen, die im Sport mal etwas Neues ausprobieren und kennen lernen möchten. Dazu haben wir, einschließlich der Ferien-Actions, einige Sportkurse eingerichtet, von denen wir hoffen, dass sie Euer Interesse finden. Falls Ihr etwas vermisst oder ändern möchtet, solltet Ihr uns deshalb schnellstens ansprechen. Alle diese Sportangebote sind nicht an eine Vereinsmitgliedschaft gebunden. Doch eines solltet Ihr wissen: wollt Ihr perfekt werden, so bieten Euch die Sportvereine im Mülheimer Sportbund (MSB) dazu viele weiterführende Möglichkeiten. In den Sportkursen werden wir Euch dazu gern beraten. Doch nun solltet Ihr aktiv werden – viel Spaß dabei! Eure Sportjugend im Mülheimer Sportbund

Inline-Skating

... ist „Mega in“! Wer auf Rollen unter den Füßen richtig Gas geben will, kann bei uns die Faszination dieser Trendsportart kennen lernen und vertiefen. Skates und Schutzkleidung bitte selber mitbringen. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt, bitte Regensachen ebenfalls einpacken. Einsteiger, geringe Vorkenntnisse.

Mini's (ab 4 J. bis Schulalter)

Schulhof, Martin-von-Tours Schule (Eingang Muhrenkamp)

125200 Mi | 2.5.-16.5. | 16.30-18.30 Uhr | 3 x | 27,- Euro
Leitung: Melanie Trümpler

125201 Mi | 13.6.-27.6. | 16.30-18.30 Uhr | 3 x | 27,- Euro
Leitung: Melanie Trümpler

Sport, Spiel und Spaß erwartet Kinder und Jugendliche bei unseren beliebten Ferien-Actions. Unterschiedliche Sportarten können jeweils in kompakter Form kennengelernt bzw. verbessert werden. MSB, Bildungswerk und Sportjugend laden euch herzlich dazu ein. Witterungsbedingte Einschränkungen lassen sich jedoch nicht immer vermeiden, wir bemühen uns in diesen Fällen um ein Alternativprogramm.

Achtung: Aufgrund einer Umstrukturierung im Unterrichtskonzept lagen konkrete Termine und Preise zu den folgenden Veranstaltungen zu Redaktionsschluss noch nicht vor.

Gerne können Sie sich ab Anfang Januar 2012 in unserem ServiceCenterSport unter Tel.: 0208 / 308 50 30 nach diesen erkundigen.

Fußball-Woche

Technik, Taktik und viel Spaß für Mädchen und Jungen von 8 bis 14 Jahren sind angesagt. Auf dem Programm steht u.a. die Möglichkeit der Abnahme des Sportabzeichens.

Kicken in der Halle

Ohne falschen Ehrgeiz, rote Karten und Torschützenlisten, aber mit viel Spaß und Energie wollen wir Fußball spielen üben: alte Fertigkeiten auffrischen, Neues dazulernen und Gleichgesinnte treffen. Da der Kurs in der Halle stattfindet, sind entsprechende Sportschuhe Voraussetzung.

Sport-Feriencamp

Hockey, Basketball, Badminton, Alpin-Klettern, Kicken sowie Drachenbootfahren sind die sportlichen Schwerpunkte unseres Feriencamps. Sie werden im täglichen Wechsel in unserem „Allround-Trainingslager“ ausprobiert und vertieft. Weitere Aktivitäten wie Discgolf, Slackline oder FlagFootball sowie eine Abschluss-Grillparty runden dieses Sportprogramm ab. Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren. Schläger und Bälle werden gestellt (Mittagessen und Getränke inkl.) Eine Kooperation mit dem KHTC und dem Deutschen Alpenverein (25 Std.). Wichtig: Bitte in jedem Fall Kleidung zum wechseln und Hallengerechte Schuhe mitbringen. Stollenschuhe sind für die Fußballangebote sind nicht erlaubt!

Auf den Spuren der Musketiere

... lautet das Motto für einen viertägigen bzw. fünftägigen Kurs im Fechten. Neben fechtsspezifischer Technik und Taktik ist viel Spaß für Jungen und Mädchen im Alter von 8 bis 14 Jahren angesagt. Die Ausrüstung sowie Getränke werden gestellt. Eine Kooperation mit dem Fechtssportverein Mülheim 1999 e.V.



Sport für die „Familienbande“

„Hand in Hand aktiv sportiv“ heißt hier das Motto. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Sport, Spiel und Freizeit bestimmt den Charakter dieser Angebote, wobei jede Familie durch Ideen und Anregungen ihre eigenen Wünsche mit einbringen kann. Verbringen Sie mit uns einen besonderen Urlaub! Wobei natürlich gilt: Wer sich anstrengt, darf sich später auch ausruhen – auf seine ganz persönliche Art.

Wenn nicht anders ausgeschrieben, sind in unseren Familienangeboten selbstverständlich auch Mütter und/oder Väter allein mit ihren Kindern herzlich willkommen.

Willi-Weyer-Schule Hachen

Eingebettet in die Bergwelt des Sauerlandes liegt die Sportschule des LandesSportBundes mit Blick über das Tal. Doch nicht nur diese einzigartige Lage prädestiniert dieses Haus für unseren Familiensport. Die vielfältigen Sporträume, von Dreifachhalle bis Allwetterplatz, von Fitnessraum bis Schwimmbad und Sauna sowie Kegelbahn, bieten beste Voraussetzungen. Das Team des Hauses ist ebenfalls seit Jahren auf Familien spezialisiert. Viele, die schon öfter hier mit uns ihre Ferien und ihren Urlaub verbracht haben, bestätigen uns dies immer wieder.

Familiensport Sauerland

Familien-Urlaub der besonderen Art in der LSB Sportschule/Hachen. Dies können wir Ihnen garantieren. In unseren Familien-Urlaubs-Wochen finden Sie und Ihre Kinder ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Bewegung und Entspannung. Profitieren Sie von einem Angebot, das schon im Reisepreis eingeschlossen ist. Sie bestimmen Ihre Aktivitäten und lassen sich von unseren Fachkräften und Ihren Kindern zu Ihrem speziellen Familien-Sport-Urlaub motivieren. Selbstverständlich sind uns auch Mütter und/oder Väter allein mit ihren Kindern herzlich willkommen

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

121750 6.7.-13.7. | Erw. 299,- Euro | Ki.: 259,- Euro
Leitung: Daniel Henschke.

121751 13.7.-20.7. | Erw. 299,- Euro | Ki.: 259,- Euro
Leitung: Daniel Henschke

121752 20.7.-27.7. | Erw. 299,- Euro | Ki.: 259,- Euro
Leitung: Reiner Lange.

121753 27.7.-3.8. | Erw. 299,- Euro | Ki.: 259,- Euro
Leitung: Reiner Lange

Hinweis: Natürlich können auch mehrere Wochen gebucht werden!

3% Rabatt bei Werbung von erstmals teilnehmenden Familien

Anmeldung hierzu: Bildungswerk des LSB Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 / 308 50 30-34 | E-mail: claudia.stemmer@msb-mh.de

Aktiv & Vital

3% Frühbucher-Rabatt bis 31.1.2012

Aktiv & Vital – Kinder inzwischen zu alt für den Familiensport? Selber auch schon durch die Midlife Crisis? Jetzt kann's trotzdem in den Sommerferien nach Hachen gehen!

Das reichhaltige Angebot in der LSB-Sportschule ist die Grundlage für aktive Erholung: Gymnastik, Ballspiele, Schwimmen, Kegeln, Wandern und vieles mehr... Eigene Ideen und Angebote können eingebracht und umgesetzt werden. Auch das gesellige Miteinander, Terrassengespräche beim Kaffee und stimmungsvolle Abende in der Tenne sollen nicht zu kurz kommen.

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

121750A 6.7.-13.7. | Leitung: Heinz Dressler | Erw. 369,- Euro

121751A 13.7.-20.7. | Leitung: Heinz Dressler | Erw. 369,- Euro

Hinweis: Natürlich können auch beide Wochen gebucht werden!



Fit in die Zukunft

Gesundheits- und Wellnesswoche im Allgäu vom 8. bis 14. Januar 2012

Erholen, gesund leben, bewegen und wohlfühlen, das ist das Credo der Gesundheitswoche. Das Hotel Edelberg ist der ideale Ort, die eigenen Kräfte zu stärken zu vitalisieren.

Wo Ruhe und Erholung im Überfluss zu finden sind!
Abstand zum Alltag gewinnen, sich in klarer Winterluft bewegen, sich verwöhnen lassen, Körper, Geist und Seele in Einklang bringen! Mit einem gemeinsamen Bewegungsprogramm Gutes für die eigene Gesundheit neu lernen und anwenden.

Gutes fürs Herz: Skilanglauf oder Nordic Walking im Schnee
Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz: Gesundheitsorientierte Rückenfitness im eigenen Gymnastikraum

Referenten: Sportwissenschaftler und Gymnastiklehrer

Alle Leistungen im Überblick: Gemeinsame Busanreise ab Bottrop, Moers, Oberhausen; kostenlose Busnutzung vor Ort; 6 Übernachtungen im DZ oder EZ im Hotel Edelberg***; Frühstücksbüfett; 4-gängiges Wahlmenü am Abend; Schwimmbad, Sauna, Dampfbad, Bademantel; Skiausleihe vor Ort gegen Gebühr, Skilifte gratis; Versicherungspaket; Winter-Gesundheits-Aktivprogramm (20 Unterrichtseinheiten)

8.1.-14.1.2012

Kosten für Knappschaftsversicherte: 495,- Euro

Für Versicherte anderer Krankenkassen: 645,- Euro

Für Knappschaftsversicherte ist das Gesundheits-Aktivprogramm kostenfrei. Über die Kosten für das Gesundheits-Aktivprogramm erhalten Sie eine entsprechende Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse geltend machen können.

Infos und Anmeldung hierzu:

Bottroper Sportbund e.V. | Tel.: 02041 / 77 90 00

E-mail: service@bottroper-sportbund.de

BILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Die besonderen Sportreisen Winter/Sommer 2011/12



Nutzen Sie unseren kostenlosen Zusende-Service.

E-Mail: Bildungswerk@lsb-nrw.de

Unser Service-Telefon: 0203 7381-767

(Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr, sonst Anrufbeantworter)

SPORT BEWEGT NRW!



MEIN ARBEITSFELD: SPORT UND BEWEGUNG LEHREN QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE FÜR TÄTIGKEITEN UND FUNKTIONEN IN SPORTORGANISATIONEN

Mein Arbeitsfeld: Sport und Bewegung lehren § 12

Eine attraktive und verantwortungsvolle Tätigkeit: Sport zu unterrichten, Bewegungsangebote anzuleiten, Menschen zum Sport zu bringen, sie als Sportaktive zu betreuen oder Sport als Medium für Lern- oder pädagogische Prozesse zu nutzen, haupt- oder nebenberuflich; in vielen verschiedenen Organisationen und unterschiedlichsten Funktionen, z.B. in Schulen, Kindergärten, Sportvereinen, Sport-Fachverbänden und Bildungseinrichtungen, in sozialpädagogischen, betreuenden oder pflegerischen Einrichtungen, im therapeutischen Bereich, im Sport- und Erlebnistourismus, in Freizeitclubs und Fitnessstudios.

Qualifizierungsangebote für Tätigkeiten und Funktionen in Sportorganisationen § 8

Eine fundierte Grundlagenqualifizierung und regelmäßige Fort- und Weiterbildungen sind Voraussetzung für qualitative und kompetente und damit befriedigende Arbeit in allen Funktionsbereichen des Sports; sei es als ehrenamtlicher Vereinsvorstand, Gruppenhelfer, Übungs- oder Kursleiter vom Kinder- und Erwachsenen- bis zum Älterenbereich, als Trainer einer Fachsportart, im technischen oder Verwaltungsbereich oder in einem der vielen anderen Aufgabebereiche in Sportvereinen, -bünden und -verbänden in Nordrhein-Westfalen oder im Bildungswerk. Die Qualifizierungsmaßnahmen sind grundsätzlich offen für alle Interessenten, können sich aber in den Eingangsvoraussetzungen bei einzelnen Fachangeboten unterscheiden.

Wie in den Vorjahren verweisen wir Sie hier auf eine Anfang November erscheinende Sonderbroschüre zur Qualifizierung im Sport. Bereits seit 2005 bündeln die Sportbünde in Bottrop, Essen und in Mülheim an der Ruhr ihre Angebote im Rahmen des Qualifizierungszentrums **B**ottrop-**E**ssen-**M**ülheim an der. aktuell hinzugekommen ist der Sportbund **O**berhausen. Damit ist das gemeinsam abgestimmte Aus- und Fortbildungsprogramm noch umfangreicher und attraktiver geworden auch, wenn man dafür teilweise einmal die jeweilige Stadtgrenze überschreiten muss.

... und aus dem Qualifizierungszentrum B-E-M ist **B-E-M-O** geworden!

Die Broschüre finden Sie unter www.muelheimer-sportbund.de oder unter www.qz-bem.de.

Natürlich können Sie sich auch direkt an die beteiligten Partner wenden, also an den

Stadt sportbund Bottrop, Hans-Böckler-Straße 60, 45236 Bottrop
Tel.: 02041 / 77 900 0 | Telefax: 02041 / 77 900 20

Essener Sportbund e.V., Steeler Straße 38, 45127 Essen
Tel.: 0201 / 814 61 04 | Telefax: 0201 / 814 61 09

Mülheimer Sportbund, Südstraße 25, 45470 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 / 308 50 31 | Telefax: 0208 / 308 50 50

Stadt sportbund Oberhausen, Sedanstraße 34, 46045 Oberhausen
Tel.: 0208 / 825 31 21 | Telefax: 0208 / 825 31 22

Übrigens...

außer unserem Qualifizierungszentrum (QZ) existieren derzeit landesweit in NRW siebzehn weitere. In unmittelbarer Nachbarschaft befinden sich das QZ Rhein-Ruhr, mit dem Einzugsbereich Duisburg, Düsseldorf, Mettmann sowie das QZ Re-Ge für den Bereich Recklinghausen und Gelsenkirchen.

Erfragen Sie den Kontakt zu diesen Einrichtungen bei Bedarf einfach über uns.

Breitensportangebote, bei denen Interessierte willkommen sind. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der entsprechenden Kontaktadresse. Im Hinblick auf die hier veröffentlichten Sportstätten bitten wir Folgendes zu beachten: Soweit es sich nicht um vereinseigene Anlagen und Räumlichkeiten handelt, kann es aufgrund eines neuen Vergabeverfahrens seitens der Stadtverwaltung zu Veränderungen kommen.

Bitte berücksichtigen Sie, dass sich die Zeiten nach Wiedereröffnung des Friedrich-Wennmann-Bades ändern können!!!

Abenteuerturnen

Schüler von 6-10 Jahren: Fr | 16.00-18.00 Uhr | TH Oembergsschule
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | B. Langer | Tel 0208 / 46 16 47 48 10 80

Für Frauen und Männer

Mo | 9.30-10.30 u. 18.15-20.15 Uhr | Studio Neustadtstraße 118
Di | 17.30-18.30 Uhr u. Mi | 9.30-10.30 Uhr | Studio Neustadtstr. 118
Mi | 18.30-20.00 Uhr u. Do | 19.30-20.30 Uhr | Studio Neustadtstr. 118
Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

American Fit Mix, Step, BOP, Hanteln und mehr

Do | 20.00-21.00 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | P. Kleine-Schulte | Tel 0208 / 48 10 80

American Line Dance

Spaß an Bewegung, Musik und Tanz
Anfänger ohne Vorkenntnisse: Fr | 17.00-18.30 Uhr
Fortgeschrittene Anfänger: Fr | 19.00-20.30 Uhr
Fortgeschrittene: Fr | 20.30-22.00 Uhr
Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | T. Wagner | Tel 0208 / 48 10 80
Übungsabend: Mi | 20.00-22.00 Uhr | SH Prinzeß-Luisen-Str. | G. Richter-Hill

Aroha

Mo | 10.00-11.00 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Aquafitness und Wassergymnastik

Auskunft über die Kurse erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Badminton

Schüler bis 10 J: Fr | 15.30-17.00 Uhr | Leistungszentrum Südstraße
Jugendl/Schüler: Fr | 16.30-18.30 Uhr | Leistungszentrum Südstraße
Erw: Mo | 20.00-22.00 Uhr | SH Gymnasium Broich
Erw: Di und Do | 19.30-22.00 Uhr | RWE-Sporthalle
Erw: Mi | 20.00-22.00 Uhr | SH Gymnasium Broich
Erw: Sa | 10.00-13.00 Uhr | SH Ludwig-Wolker-Straße
Eltern/Kind: Sa | 10.00-13.00 Uhr | SH Ludwig-Wolker-Straße
1. Badminton-Verein Mülheim e.V. | Jugend/Schüler: B. Altenbeck |
Tel 01 73 / 578 69 63 | K. Altenbeck | Tel 0208 / 84 15 91 | Erw. und
Eltern/Kind: T. Jansen | Tel 0172 / 593 24 06 | O. Loos | Tel 0172 / 202
02 15 | www.1-bv-muelheim.de | info@1-bv-muelheim.de

Schüler/Jugend: Di | 16.00-18.00 Uhr | Rhein-Ruhr-Sporthalle
Schüler/Jugend: Mi | 18.00-20.00 Uhr | TH Otto-Pankok-Schule
Schüler/Jugend: Fr | 17.00-20.00 Uhr | TH Kleiststraße
Senioren Breitensport: Mi | 18.00-22.00 Uhr | TH Gathestraße
Senioren Breitensport: Mi | 20.00-22.00 Uhr | TH Otto-Pankok-Schule
Senioren Breitensport: Fr | 17.00-22.00 Uhr | TH Kleiststraße
VfB Grün-Weiß e.V. | J. Palm | Tel 0208 / 76 68 28 | www.gw-mh.de

Gemischt Jugend: Do | 18.30-21.00 Uhr | TH Mellingerhofer Straße
TV Eppinghofen 1900 e.V. | J. ter Jung | Tel 0208 / 75 55 52
Gemischt Erw: Do | 20.00-22.00 Uhr | TH Gathestraße
TV Eppinghofen 1900 e.V. | T. Hennecke | Tel 0208 / 826 89 49
Jugend: Fr | 18.30-19.30 Uhr | TH Bruchstraße
TV Eppinghofen 1900 e.V. | T. Friedrich
Erwachsene: Fr | 19.30-21.30 Uhr | TH Bruchstraße
TV Eppinghofen 1900 e.V. | R. Waldeck | Tel 0208 / 76 30 65

Damen und Herren: Mo | 20.00-22.00 Uhr | TH (Halle IV)
Gesamtschule Boverstraße
Mi | 20.00-22.00 Uhr | TH Hölterstraße
DJK 09 Mülheim e.V. | H. Königsmann | Tel 0208 / 76 38 83

Jedermann: Mo | 20.00-22.30 Uhr | SH Lehnerstraße
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | Tel 0208 / 48 10 80

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Ballsport

Herren: Di | 19.30-22.00 Uhr | TH Buchenberg
DJK 09 Mülheim e.V. | H. Schardt | Tel 0208 / 48 05 70

Basketball

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Basketball für Jungen

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel 0208 / 39 08 53
www.muelheimer-turngemeinde.de

Behindertensport

integrative Kindergruppe (4-12J.): Do | 16.30-18.30 Uhr
Zunftmeisterstraße
DJK 09 Mülheim e.V. | H. Schardt | Tel 0208 / 48 05 70

Billard Karambol

neugierige Jugendliche (ab 11 J.) und Erwachsene:
Di | 17.00 Uhr oder nach Vereinbarung
Billardclub MH 74 e.V. Winkhausen, Hügelstraße 34
S.Redemann | Tel 0208 / 740 67 13

Body complete

anspruchsvolles, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
Do | 9.00-10.30 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | A. Hoche | Tel 0208 / 48 10 80

Bodyforming / Body's in motion / BOP (Bauch-Oberschenkel-Po) Bodystyling

Di | 17.30-18.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
Di | 19.30-20.30 Uhr | TH Saarner Straße
Mi | 11.00-12.00 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
Fr | 17.30-18.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
Fr | 17.30-18.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
Sa | 11.00-12.00 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Boule/Petanque

Jedermann: So | ab 11.00 Uhr
Platzanlage TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Weitere Spielzeiten auf Anfrage
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | Tel 0208 / 48 10 80 oder 0208 / 46 14 29

Boxing-Workout

Sa | 13.30-14.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

der bewegte Mann

Fitness-Training für Männer: Di | 20.00-21.30 Uhr
Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | B. Lübke | Tel 0208 / 48 10 80

Eltern-Kind-/Känguru

fröhliche Bewegungsspiele für Kinder
3-6 J mit Eltern: Do | 15.00-16.00 und 16.00-17.00 Uhr
Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | M. A. van Haren
Tel 0208 / 48 03 74 oder 0208 / 48 10 80

Eltern-Kind-Turnen

Di | 16.30-18.00 Uhr | SH Heinrichstraße
ASC Mülheim e.V. | I. Schöneck | Tel 0201 / 43 10 45

Di | 16.00-17.00 Uhr
Ki 4-6 Jahre: Mi | 16.00-16.50 Uhr und 16.50-17.40 Uhr
SH Klostermarktschule / Saarn
DJK-VfR Saarn | U. Marzian | Tel 0208 / 48 70 03
info@djk-vfr-saarn.com

Mi | 10.00 und 11.00 Uhr | TH Neustadtstraße 118
Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 377 97 84 | www.styrumertv.de

Ki bis 3 J, Eltern: Mo | 17.00-18.15 Uhr
Ki bis 3 J, Eltern: Fr | 16.00-17.00 Uhr und 17.00-18.00 Uhr
TH Klostermarkt
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | M. A. van Haren | Tel 0208 / 48 10 80

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Elternhockey

Di | 20.30-22.00 Uhr und Do | 20.00-21.30 Uhr
HTC Uhlenhorst e.V. | F. Melchert
Tel 0208 / 75 63 02 | mobil 0157 / 79 74 04 43

Erlebniswoche für Kinder in den Ferien

Auskunft über das Programm erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Fatburner

Mo | 20.00-21.15 Uhr | GR Südbad
Mi | 20.00-21.15 Uhr | TH Bülowstraße
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Fit und mobil 60+

Mo | 13.30-14.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Fitness und Gesundheitszentrum im TSV Viktoria

Trainingsmöglichkeiten an Geräten: Allgemeine Fitness, Ausdauertraining, Krafttraining, Rückenfitness, Problemzonentraining, „First-Class-Fitness“, Fitness-Zirkeltraining
Zielgruppen: Jugendl. ab 16 J., Erw., S-Klasse, „XXL“, Schulen, Firmen, Betriebe | Öffnungszeiten: Mo bis Fr, 8.30-21.45 Uhr, Sa., Sonn- und Feiertage 9.00-18.00 Uhr
Auskunft erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Fitness Express / Fit roll over

Mo | 16.30-17.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
Mo | 19.30-20.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Fitnessgymnastik

Frauen: Di | 9.00-10.00 Uhr | Bernardusheim Langenfeldstraße 18
Frauen und Männer: Di | 20.00-21.00 Uhr | TH Oembergerschule
Frauen: Do | 20.30-21.30 Uhr | TH Ernst-Tommess Straße
DJK-VfR Saarn | R. Stelzer | Tel 0208 / 88 38 93 08
info@djk-vfr-saarn.com

Frauen: Di | 18.45-19.45 Uhr | TH Neustadtstraße 118
Frauen/Männer: Do | 10.00-11.00 Uhr | TH Neustadtstraße 118
Frauen: Do | 18.30-19.30 Uhr | TH Neustadtstraße 118
Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Fitnessgymnastik Herz-Kreislauf-Training, Muskelkräftigung und Dehnung

Mi | 17.30-18.30 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | U. Vitting | Tel 0208 / 48 10 80

Flexi-Bar

Kräftigung der Tiefenmuskulatur mit dem „Schüttelstab“

Nur für Frauen: Mi | 20.15-21.45 Uhr
Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | M. A. van Haren | Tel 0208 / 48 10 80

Funktions- und Konditionsgymnastik

Frauen und Männer: Mo | 20.00-22.00 Uhr
SH Otto Pankok Schule (Halle 3)
Sauerländischer Gebirgsverein e.V. | J. Singendonk | Tel 0208 / 5 73 77

Di | 10.30-11.30 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | M. Bellscheidt | Tel 0208 / 48 10 80

Gesundheitsprävention – Fitness für den Rücken mit möglicher Förderung der K

Do | 17.00-18.00 Uhr | Clubhaus Zeppelinstraße 193
TTC Mülheim a. d. Ruhr e.V. | Tel 0208 / 84 28 00
www.ttc-muelheim.de

Frauen: Mi | 20.00-22.00 Uhr | TH Buchenberg
DJK 09 Mülheim e.V. | Fr. Bucksteg | Tel 0208 / 42 59 47

Gymnastik

Mo | 14.30-16.00 Uhr | VHS
Di | 11.00-12.30 Uhr | VHS
Do | 11.15-12.45 Uhr | VHS
Fr | 16.00-17.30 Uhr | TH Eduardstraße
Sport für Senioren e.V. | C. Bucksteg | Tel 0208 / 42 59 47

Frauen: Mo | 20.00-22.00 Uhr | TH Mellinghofer Straße
Frauen: Di | 20.00-22.00 Uhr | TH Bruchstraße
TV Eppinghofen 1900 e.V. | N. Silbernagel | Tel 0208 / 47 84 37
Frauen: Mi | 20.00-22.00 Uhr | TH Zunftmeisterstraße
TV Eppinghofen 1900 e.V. | S. Sewczyk | Tel 0208 / 46 92 00

Gymnastik; Rückenfitness; Fit bis ins hohe Alter (auch für Männer)
Auskunft über die Trainingszeiten in unserer Geschäftsstelle
Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel 0208 / 39 08 53
www.muelheimer-turngemeinde.de

Handball

Herren: Di | 18.00-19.30 Uhr | TH Kleiststraße
Fr | 19.30-21.00 Uhr | TH Borbecker-Straße
DJK 09 Mülheim e.V. | U. Roedel | Tel 0208 / 47 56 33

Herren und Damen: Trainingszeiten auf Anfrage
Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Hatha Yoga / Yoga-Fit

Mo | 20.30-21.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
Do | 10.00-11.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
Sa | 12.00-13.00 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Hip-Hop

Ki 6-11 J u. Mädchen ab 12 J | Studio Neustadtstraße 118
Neu: Trainingszeiten standen bei Druck noch nicht fest
Styrumer TV | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Ki 6-11 J: Mo | 16.00-17.00 Uhr
Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | L. Gorzawski
Tel 0208 / 7 40 25 20 oder 48 10 80

Hwarang Kwan Do

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

„im Sitzen schwitzen“ (Stuhlgymnastik)

Di | 14.30-15.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Jazzdance

Do | 19.00-20.30 Uhr | Clubhaus Zeppelinstraße 193
TTC Mülheim a. d. Ruhr e.V. | Tel 0208 / 84 28 00
www.ttc-muelheim.de

Jedermann

Frauen u. Männer: Mo | 20.00-22.30 Uhr | TH Bruchstraße
TV Eppinghofen 1900 e.V. | W. a.d. Heiden | Tel 0208 / 70 68 3

Jiudo

Anfänger, Ki ab 6 J: Di | 16.00-17.15 Uhr | TH Neustadtstraße 118
Fortgeschritten, Ki ab 6 J: Di | 17.15-18.30 Uhr | TH Neustadtstr. 118
Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 377 97 84 | www.styrumertv.de

Judo

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Schüler: Mo | 18.00-19.30 Uhr u. Fr | 18.00-19.30 Uhr | TH Bruchstr.
Ki bis 8 J: Fr | 16.30-18.30 Uhr | TH Bruchstraße
TV Eppinghofen 1900 e.V. | M. und J. ter Jung | Tel 0208 / 75 65 83

JuJutsu

Jugendl u. Erw: Di | 19.15-20.45 Uhr | TH Bruchstraße
 Ki bis 8 J: Fr | 16.30-18.30 Uhr | TH Bruchstraße
 TV Eppinghofen 1900 e.V. | J. Droste | Tel 0208 / 48 70 26

Jiu Jitsu

Jugendl und Erw: Di | 18.30-20.20 Uhr und Sa | 11.00-13.00 Uhr
 TH Neustadtstraße 118
 Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
 TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Karate

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
 TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Kindertanz

Beginn für die jew. Altersklasse bitte anfragen
 Fr | ab 15.00 Uhr | Clubhaus Zeppelinstraße 193
 TTC Mülheim a. d. Ruhr e.V. | Tel 0208 / 84 28 00
www.ttc-muelheim.de

Kinderturnen

Auskunft über die Trainingszeiten in unserer Geschäftsstelle
 Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel 0208 / 39 08 53
www.muelheimer-turngemeinde.de

Di | 15.00-16.30 Uhr | SH Heinrichstraße
 ASC Mülheim e.V. | I. Schöneck | Tel 0208 / 43 10 45

Minis 3-6 J: Mi | 14.30 und 15.30 Uhr | TH Neustadtstraße 118
 Schüler: Do | 17.30-18.30 Uhr | TH Neustadtstraße 118
 Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Ki 3-6 J: Di | 15.45-16.45 und 16.50-17.50 Uhr
 TH Ernst-Tommes-Straße
 Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | C. Köllner
 Tel 0208 / 466 54 14 oder 48 10 80

Laufftreff (Walken u. Joggen)

Mi | 20.00-21.00 Uhr | Parkplatz Mintarder Straße / Harbecke Halle
 DJK-VfR Saarn | K. Diedrich | Tel 0208 / 42 40 44
info@djk-vfr-saarn.com

Leichtathletik (April bis Oktober / Oktober bis April)

Winterhalbjahr: Mo | 17.30-19.30 Uhr | TH Boverstraße
 Sommerhalbjahr: Mo | 17.00-20.00 Uhr | Sportplatz Wenderfeld
 Sommerhalbjahr: Mi | 17.30-20.00 Uhr | Sportplatz Wenderfeld
 TV Eppinghofen 1900 e.V. | N. Silbernagel | Tel 0208 / 47 84 37

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
 TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Auskunft über die Trainingszeiten in unserer Geschäftsstelle
 Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel 0208 / 39 08 53
www.muelheimer-turngemeinde.de

je nach Altersklasse an unterschiedlichen Tagen am Nachmittag,
 Trainingszeiten bitte bei der Übungsleiterin erfragen
 SP Mintarder Straße / TH Oembergsschule / SH Lehnerstraße
 Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | B. Lübke
 Tel 0208 / 4 88 37 70 oder 48 10 80

Leichtathletik-Ferienlager für Ki von 8 bis 15 J:

In den Sommer-Schulferien 2 x 1 Woche: Spiele, Spaß und ganz viel
 Leichtathletik, Termine werden noch bekannt gegeben
 Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | Tel 0208 / 48 10 80

Ki ab 6 J, Jugendl und Erw: Trainingszeiten auf Anfrage
 Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
 TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Le Parcours

Jugendl ab ca. 14 J: Mi | 18.00-20.00 Uhr | SH Hochfelder Straße
 Weitere Trainingszeiten auf Anfrage
 Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | Tel 0208 / 48 10 80

Jugendl: Fr | ab Mitte Februar (Uhrzeit bitte anfragen)
 Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Line-Dance

Erw: Fr | 19.30-22.00 Uhr | Studio Neustadtstraße 118
 Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Nordic Walking

Jedermann, in regelmäßigen Abständen Einführungskurse
 Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | W. Ries
 Tel 0208 / 46 14 29 oder 48 10 80

Di | 17.00 Uhr | Treff: Vereinsheim, Mintarder Straße 82
 Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | A. Ebersbach | Tel 0208 / 48 10 80

Nordic Walking – Walking

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
 TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Orientalischer Tanz

Di | 16.00-17.00 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | L. Schröder | Tel 0208 / 48 10 80

Fr | 19.00-20.30 Uhr | Clubhaus Zeppelinstraße 193
TTC Mülheim a. d. Ruhr e.V. | Tel 0208 / 84 28 00
www.ttc-muelheim.de

Pilates

Frauen: Di | 11.45-12.45 Uhr | Bernardusheim Langenfeldstraße 18
DJK-VfR Saarn | R. Stelzer | Tel 0208 / 88 38 93 08
info@djk-vfr-saarn.com

Mi | 10.00-11.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
Do | 19.30-20.30 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Pilates

Figurformung, Körperbewusstsein, intens. Muskelkonditionierung
Mo | 20.30-21.30 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | J. Esch | Tel 0208 / 48 10 80
Fr | 9.00-10.00 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | A. Störzel | Tel 0208 / 48 10 80

**Präventive Kurse
(mit möglicher Förderung der Krankenkassen)**

Auskunft über die Trainingszeiten in unserer Geschäftsstelle
Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel 0208 / 39 08 53
www.muelheimer-turngemeinde.de

Rückenfit, Jedermann: Do | 17.00-18.00 Uhr
Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | S. Ries | Tel 0208 / 46 14 29 o. 48 10 80

Rückenschule (Präventionskurs)
Mo | 15.45-16.45 Uhr und Fr | 17.00-18.00 Uhr | Neustadtstraße 118
Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Ganzkörper-Fitness (Dauerangebote)

Bodyfeeling: Mo | 9.00-10.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
BOP: Di | 10.00-11.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
Vitality: Di | 18.30-19.30 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
Effective: Di | 18.30-19.30 Uhr | TH Heerstraße / Saarner Straße
Pilates: Mi | 10.00-11.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
BMW + BOP: Mi | 17.30-18.30 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
Fitness Mix mit Pfiff: Mi | 18.00-19.00 Uhr | TH Amundsenweg
Bodyfitness: Do | 09.00-10.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
Top-Fit-Break your Limits: Do | 18.30-19.30 Uhr | Studio TSV, Heerstr. 81
Effective: Do | 19.00-20.00 Uhr | TH Frühlingstraße
Bunte Fitnesspalette: Fr | 10.00-11.00 Uhr | Studio TSV, Heerstr. 81
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Gesundes für den Rücken (Dauerangebote)

Rückenfitness: Mo | 11.00-12.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
Rückenspecial: Mo | 17.00-18.30 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
Rückenfitness: Di | 9.00-10.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
S-Klasse: Di | 15.30-16.30 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
Rückenfitness: Mi | 9.00-10.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
Rückenfitness: Do | 17.30-18.30 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
Rückenfitness: Fr | 9.00-10.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Gymnastik und Entspannung (Dauerangebote)

Aktiv geg. Osteoporose: Di | 16.00-17.00 Uhr | GR im Südbad
40 Plus Gymnastik: Di | 17.00-18.00 Uhr | GR im Südbad
S-Klasse-Gymnastik: Di | 19.00-20.00 Uhr | TH Heinrichstraße
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Prävention und Gesundheit

Di | 10.00-11.00 und 11.00-12.00 Uhr | GR 1 Südstraße 25a
Do | 10.00-11.00 und 11.00-12.00 Uhr | GR 1 Südstraße 25a
ASC Mülheim e.V. | M. Schröder | Tel 0208 / 43 12 48

Powerfitness mit Bauchtraining

Di | 19.30-20.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
Mi | 19.30-20.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Qi-Gong

Mi | 20.30-21.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
Mi | 20.30-21.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Rückengymnastik

Frauen und Männer: Di | 19.00-20.00 Uhr | TH Oembergsschule
DJK-VfR Saarn | R. Stelzer | Tel 0208 / 88 38 93 08
info@djk-vfr-saarn.com

Damen und Herren: Di | 18.00-19.15 Uhr | TH Buchenberg
DJK 09 Mülheim e.V. | Fr. Herbst | Tel 0208 / 7 34 25

Safari Kids – Abenteuerturnen

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Schwimmbildung und Breitensport

Schwimmen nach Absprache

ASC Mülheim e.V. | M. Grees | Tel 02 01 / 8 60 18 39

G. Bargmann | Tel 0208 / 49 73 64

Schwimmen für Anfänger

Auskunft über die Schwimmzeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Anfängerschwimmen für Erwachsene

Mo, 20.00-21.00 Uhr | Hallenbad Süd

DLRG Mülheim e.V. | E. Oesterwind | Tel 0208 / 3 48 60

GF@muelheim.dlrg.de

Anfängerschwimmen für Kinder

Di | 15.00-17.00 Uhr | Hallenbad Süd

Mi | 15.00-16.00 Uhr | Friedrich Wennmann Bad

Do | 15.00-16.00 Uhr | Hallenbad Nord

DLRG Mülheim e.V. | E. Oesterwind | Tel 0208 / 3 48 60

GF@muelheim.dlrg.de

Freies Schwimmen im Nordbad

Di | 20.00-21.00 Uhr | Hallenbad Nord

TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Jugendschwimmabzeichen

Di | 15.00-18.00 Uhr | Hallenbad Süd

Mi | 15.00-16.00 Uhr | Friedrich Wennmann Bad

Do | 16.00-18.00 Uhr | Hallenbad Nord

DLRG Mülheim e.V. | E. Oesterwind | Tel 0208 / 3 48 60

GF@muelheim.dlrg.de

Rettungsschwimmabzeichen

Mo, 21.00-22.00 Uhr | Hallenbad Süd

Di | 17.00-18.00 Uhr | Hallenbad Süd

Do | 17.00-18.00 Uhr | Hallenbad Nord

DLRG Mülheim e.V. | E. Oesterwind | Tel 0208 / 3 48 60

GF@muelheim.dlrg.de

Selbstbehauptung

Jugendl ab 12 J und Erw: Do | 18.15-19.45 Uhr | TH Rembergschule

ASC Mülheim e.V. | T. Tückmantel | Tel 0208 / 40 29 51

Softball

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Special Bauchtraining

So | 10.00-11.00 Uhr, Gymnastikstudio, Heerstraße 81

TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Spiel – Sport – Fitness für Männer

Fr | 20.00-22.00 Uhr | TH Frühlingstraße

Sa | 10.00-12.00 Uhr | TH Saarner Straße

TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Spielturturnen Eltern/Kind

Kinder bis 3 J., Eltern: Mo | 10.00-11.00 Uhr

Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

Ki bis 3 J., Eltern: Di | 9.30-10.30 und 10.30-11.30 Uhr

Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | M. Bellscheidt | Tel 0208 / 48 10 80

Sport der Älteren

Seniorinnen: Do | 14.30-16.00 Uhr | TH am Klostermarkt

Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | S. Ries | Tel 0208 / 46 14 29 o. 48 10 80

Fit ab 50 für Frauen: Mo | 9.00-10.00 Uhr

Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | M. Koszczinski | Tel 0208 / 48 10 80

Sport der Älteren: Di | 14.45-15.45 Uhr

Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | B. Jörgensen | Tel 0208 / 48 10 80

Sport für Kinder

auf Anfrage: Di | 17.00-18.00 Uhr | TH Buchenberg

DJK 09 Mülheim e.V. | H. Schardt | Tel 0208 / 48 05 70

Sportabzeichen

Sommer nach Absprache: Do | 19.00-20.00 Uhr

Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | B. Lübke

Tel 0208 / 488 37 70 oder 48 10 80

Step Aerobic; Body-Toning

Auskunft über die Trainingszeiten in unserer Geschäftsstelle

Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel 0208 / 39 08 53

www.muelheimer-turngemeinde.de

Step-Aerobic / Step Fatburner

Auskunft über die Kurszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Step-Powerfitness

Do | 19.45-21.15 Uhr | Gymnastikraum im Südbad

ASC Mülheim e.V. | M. Schröder | Tel 0208 / 43 12 48

Taekwon-Do

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Tanzen

Disco-Fox und Boggie – div. Trainingszeiten auf Anfrage
Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Mo | 13.30-14.30 und 14.30-16.00 Uhr | VHS
Di | 15.00-17.00 Uhr | Feldmannstiftung Styrum
Mi | 13.30-15.30 Uhr | VHS
Do | 12.45-14.15 Uhr | VHS
Sport für Senioren e.V. | C. Bucksteg | Tel 0208/ 42 59 47

Folkloretanz

Singles und Paare ab 50 J:
Mo | 14.30-16.30 Uhr | Clubhaus Zeppelinstraße 193
TTC Mülheim a. d. Ruhr e.V. | Tel 0208 / 84 28 00
www.ttc-muelheim.de

Dance-Aerobic

Fr | 18.00-19.00 Uhr | Clubhaus Zeppelinstraße 193
TTC Mülheim a. d. Ruhr e.V. | Tel 0208 / 84 28 00
www.ttc-muelheim.de

Gesellschaftstanz (Standard u. Latein)

Anfänger und Fortgeschrittene: Mo | 19.00-20.30 Uhr
Anfänger: Mo | 20.30-22.00 Uhr
Anfänger und Fortgeschrittene: Di | 19.00-20.30 Uhr
Fortgeschrittene: Di | 20.30-22.00 Uhr
Anfänger und Wiedereinsteiger: Sa | 19.00-20.30 Uhr
Fortgeschrittene: So | 19.30-21.00 Uhr
Clubhaus Zeppelinstraße 193
TTC Mülheim a. d. Ruhr e.V. | Tel 0208 / 84 28 00
www.ttc-muelheim.de

Tanzbären ab 3 Jahren

3-5 J: Di | 16.30-17.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
5-7 J: Di | 16.30-17.30 Uhr | Gymnastikstudio, Heerstraße 81
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Tauchen

Mo | 21.00-22.00 Uhr | Hallenbad Süd
DLRG Mülheim e.V. | E. Oesterwind | Tel 0208 / 3 48 60
GF@muelheim.dlrg.de

Thai-Bo-Fitness

Kombination aus Selbstverteidigung, Boxen und Aerobic
Do | 19.00-20:00 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | M. Neubner | Tel 0208 / 48 10 80

Tischtennis

Herren: Do | 18.30-22.00 Uhr | TH Zunftmeisterstraße
DJK 09 Mülheim e.V. | H. Bludau | Tel 0208 / 42 51 18

Ki ab 10 J. und Erw: Trainingszeiten auf Anfrage | TH Neustadtstr. 118
Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Trampolin/Akrobatik:

Ki ab 8 J: Mi | 16.30-17.30 Uhr | TH Neustadtstraße 118
Ki ab 12 J: Fr | 16.00-17.00 Uhr | TH Neustadtstraße 118
Ki ab 8 J: Fr | 17.00-19.00 Uhr | TH Neustadtstraße 118
Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Turnen

Mädchen ab 6 J: Donnerstag 16.00-17.30 Uhr | SH Lehnerstraße
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | B. Krause
Tel 0208 / 48 51 51 oder 48 10 80

Schülerinnen/Leistung/Geräteturnen

je nach Altersklasse an unterschiedlichen Tagen im Nachmittag- u. Abendbereich, Trainingszeiten bitte bei der Übungsleiterin erfragen
SH Lehnerstraße / Mühlenfeld
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | C. Kosczynski
Tel 0208 / 48 65 07 oder 48 10 80

Mädchen u. Jungen ab 6 J: Di | 17.00-18.30 Uhr | TH Bruchstraße
Mädchen u. Jungen ab 12 J: Di | 18.30-20.00 Uhr | TH Bruchstraße
Kleinkinder ab 3 J: Mi | 15.00-16.00 Uhr | TH Bruchstraße
Kleinkinder ab 6 J: Mi | 16.00-17.00 Uhr | TH Bruchstraße
Jungen u. Mädchen ab 6 J: Fr | 15.00-16.30 Uhr | TH Bruchstraße
Jungen u. Mädchen ab 12 J: Fr | 16.30-18.30 Uhr | TH Bruchstraße
TV Eppinghofen 1900 e.V. | N. Silbernagel | Tel 0208 / 47 84 37

Turnen/Gymnastik:

Gymnastik/Ausdauer, Ehepaare:
Mo | 20.00-22.00 Uhr | TH Neustadtstraße 118
Gymnastik, Frauen: Di | 20.00-22.00 Uhr und Do | 20.00-21.30 Uhr
TH Neustadtstraße 118
Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Triathlon

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Vibra-Fit – die Therapie für bessere Gesundheit und mehr Lebensqualität

Im Fitness und Gesundheitszentrum – Training an der Vibra-Fit-Platte auch für Nichtmitglieder beim TSV Viktoria 1898 e.V.
Auskunft über die Benutzung erteilt Ihnen die Geschäftsstelle
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Volleyball

Mi | 20.00-22.00 Uhr | TH Holzstraße

DJK-VfR Saarn | T. Winterberg | Tel 0208 / 2 75 75

info@djk-vfr-saarn.com

Auskunft und Terminvergabe durch die Geschäftsstelle

TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Indoor: Fr | 19.30-22.00 Uhr | TH nach Absprache

VfB Grün-Weiß e.V. | J. Palm | Tel 0208 / 76 68 28 | www.gw-mh.de

Mixed: Mi | 18.00-20.00 Uhr | TH Hölterstraße

DJK 09 Mülheim e.V. | H. Kaiser | Tel 0208 / 43 07 72

Jugendl, offener Treff: Fr | 18.00-20.00 Uhr | SH Lehnerstraße

Erw, Jedermann: Mo | 20.00-22.00 Uhr | SH Lehnerstraße

Erw, Jedermann: Mi | 20.00-22.00 Uhr | SH Hochfelder Straße

Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | F. Baumast | Tel 0208 / 48 10 80

Walking

zu unterschiedlichen Terminen, Nachfrage bei der ÜL

Treffpunkt: Vereinsheim, Mintarder Straße 82

Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | G. Richter-Hill

Tel 0208 / 48 51 33 oder 48 10 80

WALKING / Nordic-WALKING

Frauen und Männer: Mi | 17.30 Uhr

Lembekstraße / Jahnstraße (Kahlenberg-Sportplatz)

Sauerländischer Gebirgsverein e.V. | J. Singendonk | Tel 0208 / 5 73 77

WALKING / Nordic-WALKING und Jogging (keine Anfänger)

Frauen und Männer: Mi | 17.30 Uhr

Lembekstraße / Jahnstraße (Kahlenberg-Sportplatz)

Sauerländischer Gebirgsverein e.V. | J. Singendonk | Tel 0208 / 5 73 77

Wassergymnastik

Mo | 14.30-15.15 und 15.15-16.00 Uhr | Hallenbad Süd

Mi | 15.30-16.15 Uhr | Rembergbad

Fr | 20.00-20.45 Uhr | Hallenbad Süd

Sport für Senioren e.V. | C. Bucksteg | Tel 0208/ 42 59 47

Auskunft über die Trainingszeiten in unserer Geschäftsstelle

Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel 0208 / 39 08 53

www.muelheimer-turngemeinde.de

Kursangebote Wassergymnastik (Wg)

Mo | 18.30-19.30 Uhr | Funktionelle Wg | Rembergbad

Mo | 19.15-20.15 Uhr | Funktionelle Wg | Wohnstift Uhlenhorst

Mo | 19.30-20.30 Uhr | Fitness Wg | Rembergbad

Di | 9.00-10.00 Uhr | Funktionelle Wg | Wohnstift Uhlenhorst

Mi | 18.30-19.30 Uhr | Funktionelle Wg | Rembergbad

Do | 19.00-19.45 Uhr | Fitness Wg | Rembergbad

Do | 19.45-20.30 Uhr | Fitness Wg | Rembergbad

TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 55 888 | www.tsv-viktoria.de

Wellness und Gesundheit

Neu im Fitness und Gesundheitszentrum des TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr, bieten wir auch für Nichtmitgliedern an: Wellness-Massagen (Hot Stone), Fußreflexzonen, Kräuterstempel-Massagen, Lomi Lomi Nui, Dorn Breuss, Seidenhandschuhmassagen, Ayurveda-Massagen, Matrix sowie klassische- und Sportmassagen

Auskunft und Terminvergabe durch die Geschäftsstelle

TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

Windelzwerge / Zwergenbande

Babys in Bewegung mit allen Sinnen

Kurs-Angebot für Babys (3-6 Monate/6-12 Monate) mit ihren Eltern:

Mi | 16.00-17.00 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | M. A. van Haren

Tel 0208 / 48 03 74 oder 48 10 80

Wirbelsäulengymnastik + Fitness

Do | 20.00-20.45 Uhr | Haus des Sports, Südstraße 25

VfB Grün-Weiß e.V. | J. Palm | Tel 0208 / 76 68 28 | www.gw-mh.de

Wirbelsäulengymnastik / Rücken aktiv

Der Rücken kommt nicht allein/Jedermann, Rückenarbeit in Verbindung mit Beckenbodengymnastik:

Mo | 17.00-18.00 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

Fr | 10.00-11.00 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | Anke Störzel | Tel 0208 / 48 10 80

Der starke Rücken:

Mo | 18.00-19.00 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

Do | 18.00-19.00 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | Ingrid Siekmann | Tel 0208 / 48 10 80

Rückenpotpourri:

Mi | 19.15-20.15 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | M. A. van Haren | Tel 0208 / 48 10 80

Yoga (mögl. Förderung der Krankenkassen)

für Einsteiger und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen:

Di | 17.00-18.30 und 18.30-20.00 Uhr

Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | J. Golis | Tel 0208 / 48 10 80

Yoga für den Rücken:

Do | 10.30-12.00 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | A. Rückert | Tel 0208 / 48 10 80

Yogilates

Frauen: Di | 10.15-11.45 Uhr | Bernardusheim, Langenfeldstraße 18

DJK- VfR Saarn | R. Stelzer | Tel 0208 / 88 38 93 08

info@djk-vfr-saarn.com

Zumba

Trainingszeiten standen bei Druck noch nicht fest – bitte anfragen

Styrumer TV e.V. | Tel 0208 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de

Zwergenland in Aktion (Kinderturnen)

Auskunft über die Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel 0208 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de

**Sportprogramm des DJK-VfR Saarn**

Kurse mit Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“, Umfangreiches Gymnastikangebot für Männer und Frauen, Kinder- und/oder Jugendarbeit in den meisten Abteilungen. Abteilungen: Gymnastik, Handball, Eltern- Kindturnen, Leichtathletik, Tauchsport und Finswimming, Tischtennis, Volleyball.

Sportprogramme liegen aus: Mülheimer SportService, Vereinsheim Langenfeldstraße 18

Anschrift: DJK- VfR Saarn

Langenfeldstraße 18, 45481 Mülheim an der Ruhr, Tel 0208 / 37 06 92

info@djk-vfr-saarn.com | www.djk-vfr-saarn.com

Sportprogramm der Turnerschaft 1912 e.V. Mülheim-Ruhr Saarn im Studio

Rückenkurse mit Gütesiegel in den Bereichen „Pluspunkt Gesundheit“ und „Sport pro Gesundheit“ im Studio 1912. Abteilungen: Leichtathletik, Volleyball, Beach-Volleyball, Turnen, Kunstturnen, Walken, Badminton

Anschrift: Turnerschaft 1912 e.V.

Platzanlage und Vereinsheim Mintarder Straße 82,

45481 Mülheim an der Ruhr, Tel 0208 / 48 10 80 | Fax: 0208 / 9416905

geschaeftsstelle@turnerschaft-saarn.de | www.turnerschaft-saarn.de

„Sportprogramm“ des TSV Viktoria

Sportkurse mit Gütesiegel in den Bereichen „Pluspunkt Gesundheit“, „Sport pro Gesundheit“, „Gesund und Fit im Wasser“ (Anerkennung durch die Krankenkassen)

Kinder- und Jugendsportveranstaltungen, Ferienaktion und Erlebniswochen für Kinder (Sommer- und Herbstferien) Skifreizeit (Osterferien)

Sportprogramme liegen an folgenden Stellen aus:

Mülheimer SportService, Mülheimer Sport Bund, Bildungswerk und Touristinfo im MedienHaus

Abteilungen: Badminton, Basketball, Hwarang Kwan Do, Gymnastik, Handball, Jiu-Jitsu, Judo, Karate, Leichtathletik, Schwimmen, Softball, Sport mit Älteren, Studio, Taekwon-Do, Turnen, Volleyball, Walking, TSV-Fitness- und Gesundheitszentrum!

Gesundheitsangebote: AG's in Kooperation mit Mülheimer Schulen, Betriebliche Gesundheitsvorsorge, spezielle Angebote auf Firmen abgestimmt. First Class „Fitness-Training – Personal-Training“, Anfragen über die TSV Viktoria-Geschäftsstelle, Tel 0208 / 5 58 88

Anschrift: TSV Viktoria 1898 e.V.

Heerstraße 81, 45478 Mülheim an der Ruhr

Tel 0208 / 5 58 88 | Fax: 0208 / 59 14 53

ViktoriaC@aol.com | www.tsv-viktoria.de

Bürozeiten: Mo bis Do, 10.00-17.00 Uhr, Fr 10.00-13.00 Uhr

Die **DJK Ruhrwacht** e.V. bietet im Januar 2012 drei Ski-Freizeiten an
Zum 28. Mai fährt die DJK Ruhrwacht – Skiabteilung – in den Schnee, jeder kann mitfahren, fernab der Massen, nach ST. Jakob im Defereggental, Österreich

Skifreizeit 1 vom 7.1.-14.1.2012 (Abfahrt am 6. Januar ca. 21.00 Uhr)

Skifreizeit 2 vom 14.1.-21.1.2012 (Abfahrt am 13. Januar ca. 21.00 Uhr)

Skifreizeit 3 vom 21.1.-28.1.2012 (Abfahrt am 20. Januar ca. 21.00 Uhr)

Wir bieten:

Reise mit modernem Fernreisebus, Abfahrt ab Mülheim und Düsseldorf; Unterbringung/Verpflegung in guten Pensionen, überwiegend in DZ oder EZ mit HP; 7 volle Tage Ski-/Snowboard- und Wintervergnügen; Reiseleitung für Jugendliche und Erwachsene; Verbilligte Ski- und Snowboardkurse; Haftpflicht-, Unfall-, Reisegepäckversicherung sowie Auslandsreise-Krankenversicherung

Preis: Für Erwachsene 335,00 Euro und für Kinder bis 12 Jahren, die im Elternzimmer zusätzlich untergebracht werden sollen 190,00 Euro

Anmeldeformulare sind im Internet unter www.djk-ruhrwacht.de oder in der Geschäftsstelle erhältlich. Ansprechpartner ist Herr Edgar Hüppop, Tel 0208 / 76 72 546, bzw. die Geschäftsstelle der DJK Ruhrwacht, Mintarder Straße 19, 45481 Mülheim (Öffnungszeiten: Mo 9.00-12.00 Uhr, Do 16.00-19.00 Uhr), Tel 0208 / 48 30 71



MÜLHEIM
AN DER RUHR
ENTDECKEN



SIGHTJOGGING SIGHTWALKING

Sightseeing und Sport –
das Trendangebot auch
in Mülheim an der Ruhr

**Mülheimer Stadtmarketing
und Tourismus GmbH (MST)**
Touristinfo im MedienHaus

Synagogenplatz 3
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 02 08 / 960 960
touristinfo@mst-mh.de

www.muelheim-ruhr.de

MST

In eigener Sache

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

Anmeldung

Anmeldungen richten Sie bitte telefonisch, persönlich oder schriftlich an die Geschäftsstelle des Bildungswerks im Haus des Sports. Geben Sie dazu bitte die entsprechende Veranstaltungsnummer an. Anmeldungen für Lehrgänge müssen schriftlich erfolgen.

Anmeldebeginn

1. Halbjahr 2012: 7. November 2011 | 2. Halbjahr 2012: 4. Juni 2012
Die Geschäftsstelle im Haus des Sports ist montags bis donnerstags von 8.00 bis 18.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 16.00 Uhr geöffnet.

Zahlung

Bei Anmeldung mit Erteilung einer Einzugsermächtigung (Lastschriftverfahren) ziehen wir die Gebühr 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn von Ihrem Konto ein. Falls Sie die Gebühr überweisen möchten, wird die Zahlung innerhalb von 14 Tagen fällig. Hierzu ist unbedingt die Angabe des Teilnehmersnamens und der Kursnummer notwendig.

Bankverbindung: Sparkasse Mülheim an der Ruhr,
Kto-Nr. 367 002 964, BLZ 362 500 00 (Bildungswerk/MSB)

Werden Lastschriften aus von Ihnen zu vertretenden Gründen von Ihrer Bank nicht eingelöst, müssen wir Ihnen entsprechende Gebühren weiterberechnen. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir Barzahlungen nur in Ausnahmefällen akzeptieren können. Zahlungserinnerungen und Anmeldebestätigungen werden nicht versandt (Ausnahme siehe unten und Lehrgänge). Sie erhalten nur dann eine Nachricht, wenn es Abweichungen von den aus geschriebenen Daten gibt oder der Kurs belegt ist (bei schriftlicher Anmeldung). Sonst kommen Sie bitte zur ersten Kursstunde zur angegebenen Sportstätte. Abweichend davon erhalten Sie für mehrtägige Veranstaltungen (z.B. Lehrgänge) eine schriftliche Anmeldebestätigung mit der Bitte um Anzahlung. Diese beläuft sich bei Sportreisen nach Vertragsabschluss auf 10%, jedoch höchstens auf 250,- Euro je Teilnehmer. Es gelten weitere Sonderregelungen, die wir Ihnen auf Anfrage gern mitteilen. 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 Bildungswerkes verwendet werden.

Der Veranstaltungsplan „Kurse Sport“

Der Plan erscheint halbjährlich im Juni und November zum Anmeldebeginn und liegt bei Partnern aus; dies sind derzeit: AOK, Friedrich-Ebert-Straße 65 • Mülheimer SportService, Südstraße 23 • BEK, Friedrich-Ebert-Straße 9 • Touristinfo im MedienHaus, Synagogenplatz 3 • Mc Donald's, Saarn + RheinRuhrZentrum • König Hatrick, Südstraße 25 • Stadtbüchereien, Haupt- und Nebenstellen • Haus des Sports, Südstraße 23-25a • IKK, Sigismundstraße 2 • Sparkasse Mülheim an der Ruhr, alle Filialen • Rathaus, Ruhrstraße • Runners Point, RRZ • Sport-Treff, Hardenbergstraße 71 • Berufskolleg, Lehnerstraße • Gesamtschule Saarn • Info-Box Theodor Fliedner Werk, Kaiserstraße 31-33 • Joe's Bowling Center, RheinRuhrZentrum

Mindestalter und Teilnahmevoraussetzungen

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

Teilnehmerzahl

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

Kursdurchführung

Wir verpflichten uns zur Durchführung der für die Veranstaltung jeweils angegebenen Unterrichtsstunden. Orts- und Zeitangaben sollten nach Möglichkeit eingehalten werden. Änderungen lassen sich jedoch nicht immer ausschließen. In diesem Fall erhalten Sie von uns rechtzeitig Bescheid. Ein Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Kursleitung besteht nicht. In den Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt, in Ausnahmefällen werden Sie von Ihrer Kursleitung informiert. Ausgefallene Stunden versuchen wir nach Möglichkeit nachzuholen; ein Anspruch besteht nur dann, wenn der Ausfall zu Lasten des Bildungswerks geht.

Gebührenerstattung

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

Ermäßigungen

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

Haftung

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

... und wenn einmal etwas nicht klappt,

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

Das Bildungswerk .

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

Gibt Acht auf Leistungsträger.
Sparkasse - mehr als eine Bank.

 Sparkasse
Mülheim an der Ruhr

