

NEU! Kursbuchung jetzt auch online:  
[www.sportkurse-muelheim.de](http://www.sportkurse-muelheim.de)



**KURSE**

**SPORT**

**2. HALBJAHR 2010**

BILDUNGSWERK  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



[www.muelheimer-sportbund.de](http://www.muelheimer-sportbund.de)





## Außenstelle Mülheimer Sportbund

### Geschäftsstelle

Haus des Sports  
Südstraße 25 | 45470 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 02 08 / 3 08 50 31 oder 3 08 50 32  
Fax: 02 08 / 3 08 50 50  
E-mail: [msb-muelheimersportbund@t-online.de](mailto:msb-muelheimersportbund@t-online.de)  
[www.muelheimer-sportbund.de](http://www.muelheimer-sportbund.de) • [www.sportkurse-muelheim.de](http://www.sportkurse-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. 60 bis 62)

### Ihr Team

Jörg Aling (Pädagogischer Leiter)  
Brigitte Görlich-Trümpler (Verwaltung)  
Claudia Lange (Verwaltung)  
Barbara Blasius (Verwaltung HdS)  
Tanja von Eicken (Verwaltung MSB)

### 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.

	Seiten
FüF Fit über die Ferien .....	7
Kurse am Schildberg .....	8
Gesundheit in Beruf und Alltag .....	9-15
Sportkurse von A - Z .....	16-24
Tenniskurse .....	25-26
Kids & Teenager .....	27
Ferien-Actions für Kinder / Jugendliche .....	28-29
Familienport .....	30-31
Aktiv 50 plus .....	32
Wintersport 2010 .....	34
Qualifizierungszentrum des Sports .....	36-37
Breitensport in Vereinen .....	38-58
Organisatorisches, Anmeldung .....	60-61

Anmeldebeginn: 1. Juni 2010  
Geschäftszeiten: montags bis donnerstag, 8.00 bis 18.00 Uhr,  
und freitags 8.00 bis 16.00 Uhr  
Telefonische Anmeldung: 02 08 / 3 08 50 30 oder 31 oder 32  
Anmeldung per Fax: 02 08 / 3 08 50 50  
E-mail: [msb-muelheimersportbund@t-online.de](mailto:msb-muelheimersportbund@t-online.de)  
[www.muelheimer-sportbund.de](http://www.muelheimer-sportbund.de) • [www.sportkurse-muelheim.de](http://www.sportkurse-muelheim.de)

### ... 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 Qualitätzertifizierung 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

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](http://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



# Ferien 2010 / 2011 in NRW

Ferien	Erster Ferientag	Letzter Ferientag
Weihnachtsferien	24. 12. 2009	06. 01. 2010
Osterferien	27. 03. 2010	10. 04. 2010
Sommerferien	15. 07. 2010	27. 08. 2010
Herbstferien	11. 10. 2010	23. 10. 2010
Weihnachtsferien	24. 12. 2010	08. 01. 2011

## Kalender 2010

	JANUAR					FEBRUAR				MÄRZ				
WOCHE	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

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

	APRIL					MAI						JUNI				
WOCHE	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26

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

	JULI					AUGUST					SEPTEMBER					
WOCHE	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39

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

	OKTOBER					NOVEMBER				DEZEMBER					
WOCHE	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52

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

Karfreitag 2.4., Ostern 4. u. 5.4., Tag der Arbeit 1.5., Christi Himmelfahrt 13.5., Pfingsten 23.5. und 24.5., Fronleichnam 3.6., Tag d. Dt. Einheit 3.10., Allerheiligen 1. 11., Weihnachten 25. und 26. 12.

## FüF Fit über die Ferien

### B.o.P.-Fits §4

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

**103000** Montag | 19.7.-23.8. | 18.30 bis 19.30 Uhr  
6 x | 20,- € | Leitung: Sabine Arzberger

**103001** Dienstag | 20.7.-24.8. | 9.00 bis 10.00 Uhr  
6 x | 20,- € | Leitung: Birgit Seeger

**103006** Donnerstag | 22.7.-26.8. | 9.00 bis 10.00 Uhr  
6 x | 20,- € | Leitung: Birgit Seeger

### Body Power §4

**103002** Dienstag | 20.7.-24.8. | 18.30 bis 19.30 Uhr  
6 x | 20,- € | Leitung: Sandra Westermann

### Wirbelsäulengymnastik §2

**103003** Mittwoch | 21.7.-25.8. | 10.00 bis 11.00 Uhr  
6 x | 20,- € | Leitung: Sabine Pflieger

**103004** Donnerstag | 22.7.-26.8. | 10.00 bis 11.00 Uhr  
5 x | 16,- € | Leitung: Sandra Figelski

### T-Bo-Workout §4

**103005** Mittwoch | 21.7.-25.8. | 18.00 bis 19.00 Uhr  
6 x | 20,- € | Leitung: Christina Helfrich

### Body Workout §4

**103007** Donnerstag | 22.7.-26.8. | 18.00 bis 19.00 Uhr  
6 x | 20,- € | Leitung: Anja Lehmer

### Step – Fatburner §4

**103008** Donnerstag | 22.7.-26.8. | 19.00 bis 20.00 Uhr  
6 x | 20,- € | Leitung: Anja Lehmer

### Vereinsheim des Dümptener TV, Schildberg 41

#### Kra-Bic §4

Kombinationen von Muskel(Kraft)Training und Aerobic

**108200** Dienstag | 31.8.-14.12. | 18.30-19.30 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Iris Zimmermann

#### Fitness-Potpourri §9

Eine bunte Mischung trendiger Fittesselemente zur Straffung der „Problemzonen“ (Step-Kenntnisse sind erforderlich)

**108201** Dienstag | 31.8.-14.12. | 20.30 bis 21.30 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: N.N.

Zwei weitere Veranstaltungen am Schildberg zum Thema WIRBELSÄULENGYMNASTIK finden Sie auf der Seite 10, unter Kurs-Nummer **108202** und **108203**!



© Tomasz Trojanowski – Fotolia.com

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 10 bis 14**) 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.barmer.de](http://www.barmer.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 entgegenwirkt. Die Kurse ersetzen keine medizinische Maßnahme, sofern dieses ärztlicherseits erforderlich sein sollte.

Die im Folgenden unter den Kurs-Nummern von 108202 bis einschließlich 101203 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

**108202** Montag | 30.8.-13.12. | 9.00 bis 10.00 Uhr  
13 x | 52,- € | Leitung: N.N.

**108203** Dienstag | 31.8.-14.12. | 19.30 bis 20.30 Uhr  
14 x | 56,- € | Leitung: Petra Pawelski-Scholz

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

**101200** Montag | 30.8.-13.12. | 19.30 bis 20.30 Uhr  
13 x | 52,- € | Leitung: Michaela Urban

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

**103200** Dienstag | 31.8.-14.12. | 9.00 bis 10.00 Uhr  
14 x | 56,- € | Leitung: Maria Nicolas

**103201** Dienstag | 31.8.-14.12. | 10.00 bis 11.00 Uhr  
14 x | 56,- € | Leitung: Maria Nicolas

**103202** Dienstag | 31.8.-14.12. | 11.00 bis 12.00 Uhr  
14 x | 56,- € | Leitung: Maria Nicolas

**103203** Mittwoch | 1.9.-15.12. | 8.00 bis 9.00 Uhr  
14 x | 56,- € | Leitung: Maria Nicolas

Studio 1912 in Saarn, Mintarder Straße 82

**101201** Mittwoch | 1.9.-15.12. | 9.00 bis 10.00 Uhr  
14 x | 56,- € | Leitung: Sandra Figelski

**101202** Mittwoch | 1.9.-15.12. | 10.00 bis 11.00 Uhr  
14 x | 56,- € | Leitung: Sandra Figelski

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

**103204** Donnerstag | 2.9.-16.12. | 9.30 bis 10.30 Uhr  
14 x | 56,- € | Leitung: Sandra Figelski

**103205** Donnerstag | 2.9.-16.12. | 10.30 bis 11.30 Uhr  
14 x | 56,- € | Leitung: Sandra Figelski

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

**101203** Donnerstag | 2.9.-16.12. | 20.45 bis 21.45 Uhr  
14 x | 56,- € | Leitung: Ute Naurath

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

**103227** Montag | 30.8.-13.12. | 15.30 bis 16.30 Uhr  
13 x | 45,50 € | Leitung: Lut vom Dorf

**103228** Montag | 30.8.-13.12. | 16.30 bis 17.30 Uhr  
13 x | 45,50 € | Leitung: Lut vom Dorf

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

**101206** Dienstag | 31.8.-14.12. | 16.00 bis 17.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: N.N.

Gymnastikraum Luisenschule (Bitte Matten mitbringen)

**101207** Mittwoch | 1.9.-15.12. | 19.00 bis 20.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: N.N.

Gemeindezentrum, Humboldthain 8, Gymnastikraum

**101208** Freitag | 3.9.-17.12. | 17.00 bis 18.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: N.N.

### Fitness- und Wirbelsäulengymnastik für Männer §2

Siehe auch Beschreibung unter dem Thema  
„Wirbelsäulengymnastik“

Turnhalle Eduardstraße

**101209** Dienstag | 31.8.-14.12. | 19.00 bis 20.00 Uhr  
14 x | 49,- € | 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

**101210** Montag | 30.8.-13.12. | 15.30 bis 16.30 Uhr  
13 x | 60,45 € | Leitung: Kirsten Thurau

**101211** Montag | 30.8.-13.12. | 16.30 bis 17.30 Uhr  
13 x | 60,45 € | Leitung: Kirsten Thurau

Wohnstift Uhlenhorst, Broicher Waldweg 95

**101212** Dienstag | 31.8.-14.12. | 10.00 bis 10.45 Uhr  
14 x | 86,80 € | Leitung: Inge Spielmann

**101213** Dienstag | 31.8.-14.12. | 18.15 bis 19.00 Uhr  
14 x | 86,80 € | Leitung: Julia Ingensandt

**101214** Dienstag | 31.8.-14.12. | 19.15 bis 20.00 Uhr  
14 x | 86,80 € | Leitung: Julia Ingensandt

Hallenbad Rembergstraße, Rembergschule

**101215** Mittwoch | 1.9.-15.12. | 17.00 bis 17.45 Uhr  
14 x | 65,10 € | Leitung: Astrid Wagener

**101216** Mittwoch | 1.9.-15.12. | 17.45 bis 18.30 Uhr  
14 x | 65,10 € | Leitung: Astrid Wagener

**101217** Mittwoch | 1.9.-15.12. | 19.30 bis 20.30 Uhr  
14 x | 65,10 € | Leitung: Anne Ingensandt

**101218** Mittwoch | 1.9.-15.12. | 20.30 bis 21.30 Uhr  
14 x | 65,10 € | Leitung: Anne Ingensandt

### Wassergymnastik für Seniorinnen §3 (inkl. Badgebühren)

Wohnstift Uhlenhorst, Broicher Waldweg 95

**101219** Dienstag | 31.8.-14.12. | 11.00 bis 11.45 Uhr  
14 x | 86,80 € | 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.

**101220** Montag | 30.8.-13.12. | 19.30 bis 20.30 Uhr  
13 x | 45,50 € | 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

**103206** Freitag | 3.9.-17.12. | 9.00 bis 10.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Sandra Figelski

**103207** Freitag | 3.9.-17.12. | 10.00 bis 11.00 Uhr  
14 x | 49,- € | 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

**101221** Montag | 6.9.-4.10. | 19.00 bis 20.30 Uhr

5 x | 35,- € | Leitung: Ingrid Dreimüller

**101222** Donnerstag | 4.11.-2.12. | 19.00 bis 20.30 Uhr

5 x | 35,- € | 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

**101223** Samstag | 25.9. | 10.00 bis 17.00 Uhr

1 x | 39,- € (pro Teilnehmer/-in)  
Leitung: Ingrid Dreimüller

**101224** Samstag | 13.11. | 10.00 bis 17.00 Uhr

1 x | 39,- € (pro Teilnehmer/-in)  
Leitung: Ingrid Dreimüller



## „Bewegung ist Gesund“

Auch im Jahr 2010 werden wir in Kooperation mit der Knappschaft wieder gesundheitsorientierte Kurse anbieten. Über die Kosten für den Kurs erhalten Sie eine entsprechende Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse geltend machen können.

## Aktiv pro Gesundheit

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

**106209** Donnerstag | 16.9.-2.12. | 11.30 bis 12.30 Uhr

10 x | Leitung: Sandra Figelski

**106210** Donnerstag | 16.9.-2.12. | 13.30 bis 14.30 Uhr

10 x | Leitung: Sandra Figelski

## Aktives Rücken und Bewegungstraining

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

**106211** Donnerstag | 16.9.-2.12. | 12.30 bis 13.30 Uhr

10 x | Leitung: Sandra Figelski

**106212** Donnerstag | 16.9.-2.12. | 14.30 bis 15.30 Uhr

10 x | Leitung: Sandra Figelski

## Gesund durch Bewegung

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

**106213** Freitag | 17.9.-3.12. | 11.00 bis 12.00 Uhr

10 x | Leitung: Sandra Figelski

**106214** Donnerstag | 17.9.-3.12. | 12.00 bis 13.00 Uhr

10 x | Leitung: Sandra Figelski

Für Knappschaftsversicherte sind die Kurse kostenlos.

**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

**103208** Dienstag | 31.8.-14.12. | 17.45 bis 18.45 Uhr  
14 x | 49,- € | 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

**101225** Donnerstag | 2.9.-16.12. | 6.30 bis 8.00 Uhr  
14 x | 65,10 € | Leitung: Astrid Meier

**Aquarobic (inkl. Badgebühren) §4**

Hallenbad Rembergstraße, Rembergsschule

**101226** Dienstag | 31.8.-14.12. | 20.00 bis 20.45 Uhr  
14 x | 65,10 € | Leitung: Thomas Schnittka

**101227** Dienstag | 31.8.-14.12. | 20.45 bis 21.30 Uhr  
14 x | 65,10 € | Leitung: Thomas Schnittka

**101228** Donnerstag | 2.9.-16.12. | 20.30 bis 21.30 Uhr  
14 x | 65,10 € | Leitung: Birgit Seeger

**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

**101229** Freitag | 3.9.-8.10. | 17.00 bis 18.30 Uhr  
6 x | 29,40 € | 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

**101230** Montag | 30.8.-13.12. | 20.30 bis 22.00 Uhr  
13 x | 45,50 € | Leitung: Michaela Urban

**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

**101231** Montag | 30.8.-13.12. | 8.45 bis 9.45 Uhr  
13 x | 45,50 € | Leitung: N.N.

**101232** Dienstag | 31.8.-14.12. | 18.30 bis 19.30 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Birgit Seeger

**101233** Dienstag | 31.8.-14.12. | 19.30 bis 20.30 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Birgit Seeger

**101234** Mittwoch | 1.9.-15.12. | 18.00 bis 19.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Sabine Arzberger

**101235** Donnerstag | 2.9.-16.12. | 9.00 bis 10.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Marion Scholten

**101236** Freitag | 3.9.-17.12. | 9.00 bis 10.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Margitta Strathmann

**B.o.P. – fits and more §4**

Gezieltes Herz-Kreislauftraining mit anschließender Muskelkräftigung.

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

**103209** Montag | 30.8.-13.12. | 18.30 bis 19.30 Uhr  
13 x | 45,50 € | Leitung: Birgit Hartmann

**103210** Montag | 30.8.-13.12. | 19.30 bis 20.30 Uhr  
13 x | 45,50 € | 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

**101237** Donnerstag | 2.9.-16.12. | 18.00 bis 19.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Ute Naurath

**Body-Power §4**

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

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

**101238** Dienstag | 31.8.-14.12. | 17.30 bis 18.30 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Karla Janssen

**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

**101239** Donnerstag | 2.9.-7.10. | 18.00 bis 20.00 Uhr  
6 x | 45,- € | Leitung: Andreas Mielke

**101240** Donnerstag | 28.10.-16.12. | 18.00 bis 20.00 Uhr  
8 x | 60,- € | Leitung: Andreas Mielke

**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

**101241** Montag | 30.8.-13.12. | 10.00 bis 11.00 Uhr  
13 x | 45,50 € | Leitung: N.N.

**101242** Montag | 30.8.-13.12. | 11.00 bis 12.00 Uhr  
13 x | 45,50 € | Leitung: N.N.

**101243** Donnerstag | 2.9.-16.12. | 15.30 bis 16.30 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: N.N.

**101244** Donnerstag | 2.9.-16.12. | 16.30 bis 17.30 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: N.N.

**Fit-Morning §4**

Gymnastik am Morgen für Fitness und Körperstraffung.

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

**101245** Dienstag | 31.8.-14.12. | 9.00 bis 10.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Stein

**Fitness-Potpourri §4**

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

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

**101246** Montag | 30.8.-13.12. | 18.45 bis 19.30 Uhr  
13 x | 45,50 € | Leitung: Christel Weißhoff

**Fit-Mix §4**

Mit Einsatz von Langhanteln und Kleingeräten.

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

**103211** Montag | 30.8.-13.12. | 17.30 bis 18.30 Uhr  
13 x | 45,50 € | Leitung: Annette Uebbing

**103217** Donnerstag | 2.9.-16.12. | 18.00 bis 19.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Annette Uebbing

**Fit forever §13**

Moderates Fitnessstraining im Wohlfühlbereich.

Kräftigung der Stütz Muskulatur und Förderung der Ausdauer.

Für Mädchen und Frauen.

Haus des Sports, Gymnastikraum 1

**101247** Montag | 30.8.-13.12. | 18.00 bis 18.45 Uhr  
13 x | 45,50 € | Leitung: Christel Weißhoff

**Fit über Fünfzig mit dem Fit-Ball §3**

Schonend den Körper aktivieren mit einem altersentsprechenden Übungsprogramm.

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

**103212** Montag | 30.8.-13.12. | 9.30 bis 10.30 Uhr  
13 x | 45,50 € | 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, Kraftraum

**101248** Dienstag | 31.8.-14.12. | 18.00 bis 19.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Gernot Hartmann

Hallenbad Süd, An den Sportstätten 2, Kraftraum

**101249** Mittwoch | 1.9.-15.12. | 20.00 bis 21.30 Uhr  
14 x | 67,20 € | Leitung: Jens Bester

**Kraftsport Body-Styling §4**

Ein Aufbau- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Bewegungsmangel oder einseitige Belastungen führen häufig zu Haltungsschwächen. In dieser Kursform werden gezielt Muskeldefizite an Schultern, Bauch und Rücken ausgeglichen.

Sporthalle Ludwig-Wolker-Straße, Kraftraum

**101250** Dienstag | 31.8.-14.12. | 19.00 bis 20.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Gernot Hartmann

**101251** Donnerstag | 2.9.-16.12. | 18.00 bis 19.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Dirk Bütelfür

**Konditionsgymnastik und Übungen zur Körper-Performance §4**

Haus des Sports, Gymnastikraum 2

**103213** Freitag | 3.9.-17.12. | 18.00 bis 19.00 Uhr  
14 x | 49,- € | 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

**103214** Mittwoch | 1.9.-15.12. | 18.00 bis 19.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Anja Lehmer

**103215** Donnerstag | 2.9.-16.12. | 20.00 bis 21.00 Uhr  
14 x | 49,- € | 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

**103216** Montag | 30.8.-13.12. | 8.30 bis 9.30 Uhr  
13 x | 45,50 € | Leitung: Andrea Hoche

**Infoabend – Segeln**

Der Informationsabend zu unseren Veranstaltungen im Bereich Segeln / Führerscheine findet am 13.9.2010, um 19.00 Uhr im Haus des Sports, Südstraße 25 statt. Unsere Kursleitungen 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.: 02 08 / 43 02 07 oder 01 72 / 2 60 13 62

**Segeln – A-Schein und Sportbootführerschein „Binnen“ §4**

Dieser Kurs dient der Vorbereitung auf die theoretische und praktische Prüfung des Segel-A-Scheins und des Sportbootführerscheins „Binnen“ (Motor). Die Veranstaltung umfasst 15 Abende theoretischen Unterricht mit jeweils 3 Ustd. und kursbegleitend ca. 15 Ustd. praktischen Unterricht am Baldeneysee (Sa./So. u. nach Vereinbarung). Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, die Prüfungen abzulegen. Die Kosten für Lehrbuch (ca. 21,- €), Atteste (ca. 21,- €) und die Prüfungsgebühr (ca. 77,- €) sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Haus des Sports, Südstraße 25a

**101254** Donnerstag | 16.9. | 19.00 bis 21.30 Uhr  
288,- € (inkl. Praxis) | Leitung: Robert Arndt

**Sportbootführerscheine „Binnen“ und „See“ §4**

Die amtlichen Sportbootführerscheine „Binnen“ und „See“ sind vom Gesetzgeber für das Befahren der Binnen- bzw. Seeschiff-fahrtsstraßen 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,- €, beim SBF „See“ in Höhe von ca. 87,- €. Mittagssimse können organisiert werden.

Haus des Sports, Südstraße 25a  
„Binnen“

**101255** Samstag | 9.10. | 13.00 bis 17.00 Uhr  
und Sonntag | 10.10. | 9.00 bis 16.00 Uhr  
74,- € | Leitung: Robert Arndt / Klaus Mielcarek

„See“

**101256** Samstag | 25.9. | 9.00 bis 17.00 Uhr  
und Sonntag | 26.9. | 9.00 bis 16.00 Uhr  
89,- € | Leitung: Robert Arndt / Klaus Mielcarek

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

Der Kurs dient der Vorbereitung auf die theoretische und praktische Prüfung des amtlichen SKS-Scheins. 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 2009 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,- €) und Unterrichtsmaterial (120,- €).

Bitte am Infoabend teilnehmen (siehe S. 21, oben)!

Haus des Sports, Südstraße 25a

**101257** Mittwoch | 15.9. | 19.00 bis 22.00 Uhr  
432,- € (inkl. 1 Woche SKS-Törn)  
Leitung: Klaus Mielcarek

#### Ski- und Konditionsgymnastik §4

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

Haus des Sports, Gymastikraum 1

**101258** Donnerstag | 2.9.-16.12. | 19.00 bis 20.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Gernot Hartmann

#### Step – Fatburner §4

Haus des Sports, Gymastikraum 2

**103218** Mittwoch | 1.9.-15.12. | 19.00 bis 20.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Anja Lehmer

#### Step – Fatburner & Bodystyling §4

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

Haus des Sports, Gymastikraum 1

Fortgeschrittene:

**101259** Mittwoch | 1.9.-15.12. | 19.00 bis 20.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Claudia Hucke

Anfänger:

**101260** Mittwoch | 1.9.-15.12. | 20.00 bis 21.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Claudia Hucke

#### Step & Style §4

Nur für Fortgeschrittene!

Haus des Sports, Gymastikraum 2

**103219** Donnerstag | 2.9.-16.12. | 19.00 bis 20.00 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Annette Uebbing

## **SPINNING** Das original Spinning Programm §9

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

Haus des Sports, Gymastikraum 2

**103220** Montag | 30.8.-4.10. | 20.30 bis 21.30 Uhr  
6 x | 39,- € | Leitung: Roland Oder / Antje Scholl

**103221** Montag | 25.10.-13.12. | 20.30 bis 21.30 Uhr  
7 x | 45,50 € | Leitung: Roland Oder / Antje Scholl

**103222** Dienstag | 31.8.-5.10. | 20.00 bis 21.00 Uhr  
6 x | 39,- € | Leitung: Antje Scholl

**103223** Dienstag | 26.10.-14.12. | 20.00 bis 21.00 Uhr  
8 x | 52,- € | Leitung: Antje Scholl

**103224** Dienstag | 31.8.-5.10. | 21.00 bis 22.00 Uhr  
6 x | 39,- € | Leitung: Reiner Lange

**103225** Dienstag | 26.10.-14.12. | 21.00 bis 22.00 Uhr  
8 x | 52,- € | Leitung: Reiner Lange

## **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 Kraftelemente.

Für Männer und Frauen, keine Aerobic-Vorkenntnisse erforderlich.

Haus des Sports, Gymastikraum 2

**103226** Dienstag | 31.8.-14.12. | 18.45 bis 19.45 Uhr  
14 x | 49,- € | Leitung: Antje Scholl

## **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.

Witthausbusch (Treffpunkt: Spielplatz / Tiergehege)

**101262** Montag | 30.8.-18.10. | 18.00 bis 19.30 Uhr  
8 x | 32,- € | Leitung: Annegret Bruß

## Informationen zu den Tenniskursen §10

Alle Kurse finden auf Teppichboden statt. Der Sport-Treff befindet sich an der Hardenbergstraße 71, das tennis zentrum dümpfen (tzd) an der Nikolaus-Ehlen-Straße 2. Bei entsprechender Witterung kann im tennis zentrum dümpfen 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 Teiln.)

### **Anfänger II:**

Wiederholen und Festigen von AI, Einführung Aufschlag, Voraussetzung: mind. 5 Ballwechsel im Kleinfeld (T-Linie) (max. 5 Teiln.)

### **Anfänger III:**

Wiederholen und Festigen von AII, Einführung Flugball, Voraussetzung: mehrere Ballwechsel im normalen Spielfeld (max. 4 Teiln.)

### **Fortgeschrittene:**

Verbesserung der Spielfähigkeit mit Schwerpunkt Bewegungskorrektur (Technik), Voraussetzung: Spielen eines kompletten Ballwechsels (max. 4 Teiln.)

tennis zentrum dümpfen, Nikolaus-Ehlen-Straße 2

Anfänger I:

**101630** Dienstag | 31.8.-14.12. | 9.00-10.00 Uhr  
14 x | 154,- € | Leitung: Michael Goerke

Anfänger II:

**101631** Dienstag | 31.8.-14.12. | 10.00-11.00 Uhr  
14 x | 154,- € | Leitung: Michael Goerke

Anfänger III:

**101632** Dienstag | 31.8.-14.12. | 11.00-12.00 Uhr  
14 x | 182,- € | Leitung: Michael Goerke

Sport-Treff, Hardenbergstraße 71

Anfänger III:

- 101633** Samstag | 4.9.-11.12. | 9.00-10.00 Uhr  
12 x | 156,- € | Leitung: Wolfgang Kricke
- 101634** Samstag | 4.9.-11.12. | 10.00-11.00 Uhr  
12 x | 156,- € | Leitung: Wolfgang Kricke
- 101635** Samstag | 4.9.-11.12. | 10.00-11.00 Uhr  
12 x | 156,- € | Leitung: Michael Goerke
- 101636** Samstag | 4.9.-11.12. | 11.00-12.00 Uhr  
12 x | 124,80 € | Leitung: Michael Goerke
- 101637** Samstag | 4.9.-11.12. | 11.00-12.00 Uhr  
12 x | 156,- € | Leitung: Wolfgang Kricke

Fortgeschrittene:

- 101638** Samstag | 4.9.-11.12. | 9.00-10.00 Uhr  
12 x | 156,- € | Leitung: Michael Goerke
- 101639** Samstag | 4.9.-11.12. | 12.00-13.00 Uhr  
12 x | 156,- € | Leitung: Michael Goerke
- 101640** Samstag | 4.9.-11.12. | 13.00-14.00 Uhr  
12 x | 156,- € | Leitung: Michael Goerke



© Sportlibrary – Fotolia.com

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)

- 105200** Donnerstag | 2.9.-16.9. | 16.30 bis 18.30 Uhr  
3 x | 27,- € | Leitung: N.N.



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.

### 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 (25 Std.).

Sportanlage des KHTC Mülheim, Mintarder Straße 39

**107100** 19.7.-23.7. | 10.00 bis 15.00 Uhr

75,- € (inkl. Mittagessen und Getränke)

### 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.

Alter: 8 bis 14 Jahre. Getränke werden gestellt (15 Std.).

Sporthalle Ludwig-Wolker-Straße

**107102** 18.10.-22.10. | 10.00 bis 13.00 Uhr | 45,- €

### Sport-Ferien-camp

Hockey, Tennis, Basketball, Badminton, Fußball sowie Drachenbootfahren sind die sportlichen Schwerpunkte unseres Ferien-camps. Sie werden im täglichen Wechsel in unserem „Allround-Trainingslager“ ausprobiert und vertieft. Weitere Aktivitäten wie Alpin-Kletter 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.).

Sportanlage des KHTC Mülheim, Mintarder Straße 39

**107103** 26.7.-30.7. | 10.00 bis 15.00 Uhr | 90,- €

**107104** 23.8.-27.8. | 10.00 bis 15.00 Uhr | 90,- €

### Auf den Spuren der Musketiere...

lautet das Motto für einen viertägigen 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 Fecht-sportverein Mülheim 1999 e.V. (15 Std.).

Sporthalle Otto-Pankok-Schule

**107106** 11.10.-15.10. | 10.00 bis 13.00 Uhr | 45,- €

### 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 – in Nordrhein-Westfalen, Schweden, Österreich oder Slovenien. 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.

### „Familie – Urlaub – Sport“

3 % Rabatt bei Werbung von erstmals teilnehmenden Familien

Familien-Urlaub der besonderen Art. 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.

Wir entlasten Sie durch zusätzliche spezielle Angebote für Ihre Kinder und bieten Ihnen wellnesorientierte Sportangebote. Die besonderen Möglichkeiten in Hachen erschließen Erlebniswelten mit tollen Angeboten voller Spaß für die ganze Familie und sorgen so für einen unvergesslichen Urlaub.

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).

Mindest-Teilnehmerzahl: jew. 80

**101750** 16.7.-23.7. | Leitung: von Parzotka-Lipinski  
Erw. 299,- € | Ki. 259,- €

**101751** 23.7.-30.7. | Leitung: von Parzotka-Lipinski  
Erw. 299,- € | Ki. 259,- €

**101752** 30.7.-6.8. | Leitung: Erika Weber  
Erw. 299,- € | Ki. 259,- €

**101753** 6.8.-13.8. | Leitung: Erika Weber  
Erw. 299,- € | Ki. 259,- €

**101754** 13.8.-20.8. | Leitung: Reiner Lange  
Erw. 299,- € | Ki. 259,- €



© P. Tilly – Fotolia.com

## Hachen / Sauerland

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).

Mindest-Teilnehmerzahl: 20

**101752A** 30.7.-6.8. | Leitung: Heinz Dressler | Erw. 359,- €

**101753A** 6.8.-13.8. | Leitung: Heinz Dressler | Erw. 359,- €



## EDV-SchulungsCentrum

**Das Bildungswerk des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen e.V.**

... bietet 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 XP, Vista und Windows 7, Office 2003 und 2007
- Einführende und vertiefende Seminare zum Thema Internet, Bildbearbeitung sowie Vereinsverwaltung
- Programmaufbau nach dem Baukastensystem - für jede Könnensstufe das passende Angebot
- Umfangreiches Seminarangebot für die Zielgruppe 50+
- 1-Tages-, Wochenend- und Wochenseminare (3- oder 5-tägig)
- Anmietung des SchulungsCentrums für eigenen Schulungsbedarf möglich

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?  
Wir senden Ihnen unser aktuelles EDV-Schulungsprogramm gerne kostenlos zu!**

**☎ 02 03 / 73 81 - 777**

## Bildungsurlaub

Übrigens ... für einzelne Seminare des Bildungswerkes – nicht nur aus dem EDV-Schulungsbereich, sondern auch aus anderen Bereichen der beruflichen sowie politischen Bildung – besteht der gesetzliche Anspruch auf maximal 5 Tage bezahlte Freistellung durch den Arbeitgeber nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub).

**Fragen Sie bei uns nach!**

**☎ 02 03 / 73 81 - 777**

**Das Bildungswerk im Internet**  
**<http://www.blsb-nrw.de>**

### Fit in die Zukunft

#### Gesundheits- und Wellnesswoche

#### Skilanglauf und Winterwalking auf dem Hochplateau der Ramsau am FuÙe des Dachsteins §4

Ob Langlaufen, Skifahren, Winterwandern oder Nordic Walking – die Ramsau ist ein idealer Urlaubsort für Gesundheit und Fitness und viel Spaß im Schnee. 220 Kilometer umfasst das Loipennetz aller Schwierigkeitsgrade, war schon Austragungsort einiger Skilanglaufweltmeisterschaften und ist ein lohnendes Reiseziel für Wintersportfans. Ein über 70 Kilometer großes, geräumtes Wegenetz lädt zudem zu traumhaften Wanderungen durch eine tief verschneite Landschaft ein. In unserer 3 Sterne Hotelpension „Timmelbauerhof“ mit Sauna, Dampfbad und Fitnessraum können Sie herrlich vom Alltag abschalten und neue Kräfte tanken. Neben dem Skilanglaufprogramm, dem Winterwalking sowie dem Rückentraining steht auch eine gemeinsame Pferdeschlittenfahrt, eine Fackelwanderung und Steirischer Abend auf dem Programm dieser erlebnisreichen Gesundheitswoche.

Alle Leistungen im Überblick: Gemeinsame Busanreise 4 Sterne-Bus, der uns vor Ort die ganze Zeit für Fahrten in der Ramsau zur Verfügung steht. Ab Münster, Bottrop, Mülheim, Duisburg, Moers. 7 Übernachtungen im DZ oder (EZ auf Anfrage) mit Dusche / Bad / WC, Farb TV im Timmelbauerhof\*\*\*, Frühstücksbuffet, Abendmenue, vegetarisches Essen möglich.

Sauna, Dampfbad, Fitnessraum, Skiausleihe vor Ort gegen Gebühr, Pferdeschlittenfahrt, Fackelwanderung, Steirischer Abend, Versicherungspaket, Loipengebühr, Hallenbad am Ort (mit Gästekarte freier Eintritt) Winter-Gesundheits-Aktivprogramm (20 Unterrichtseinheiten).

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

Abfahrt: Freitagabend, 25.2.2011

Mindest-Teilnehmerzahl: 20

**111700** 26.2. bis 5.3.2011

Knappschaftsversicherte: DZ 475,- € | EZ 505,- €

Versicherte anderer Krankenkassen:

DZ 625,- € | EZ 655,-€

Für Knappschaftsversicherte ist das Gesundheits-Aktivprogramm kostenfrei!

# Die besonderen SportReisen

ALLE SPORTREISEN DER AUSSENSTELLEN DES BILDUNGSWERKES DES LANDESSPORTBUNDES NRW e.V.

## Unsere "besonderen" Leistungen!

Sportkurs inklusive



Sport mit qualifizierter Anleitung



Reise inklusive Versicherungspaket



Kataloge kostenlos auf Anfrage:  
Tel. 0203 7381-777

Die besonderen SportReisen

ALLE SPORTREISEN DER AUSSENSTELLEN DES BILDUNGSWERKES DES LANDESSPORTBUNDES NRW e.V.



Die neuen Kataloge:  
Jahresprogramm Mitte November  
Winter-Spezial Mitte August

Achtung!  
Das Bildungswerk im Internet:  
<http://www.blwb-nrw.de>  
e-mail: [bildungswerk@lsb-nrw.de](mailto:bildungswerk@lsb-nrw.de)

BILDUNGSWERK  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



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/-in, Übungs- oder Kursleiter/-in vom Kinder- und Erwachsenen- bis zum Älterenbereich, als Trainer/-in einer Fachsportart, im technischen oder Verwaltungsbereich oder in einem der vielen anderen Aufgabenbereiche 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.**

Die Sportbünde in Bottrop, Essen und in Mülheim an der Ruhr haben sich entschlossen, die Kräfte zu bündeln und seit 2005 ein gemeinsam abgestimmtes Aus- und Fortbildungsprogramm zu organisieren. Vor allem soll Ihnen damit eine noch breitere Palette attraktiver Qualifizierungsmaßnahmen weiterhin wohnortnah angeboten werden, auch, wenn man dafür teilweise einmal die jeweilige Stadtgrenze überschreiten muss.

Die Broschüre finden Sie unter [www.muelheimer-sportbund.de](http://www.muelheimer-sportbund.de) oder unter [www.qz-bem.de](http://www.qz-bem.de).

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

Stadtsportbund Bottrop

Hünefeldstraße 29, 45236 Bottrop

Telefon: 0 20 41 / 6 63 26 | Telefax: 0 20 41 / 6 05 33

Essener Sportbund

Steeler Straße 38, 45127 Essen

Telefon: 02 01 / 8 14 61 04 | Telefax: 02 01 / 8 14 61 09

Mülheimer Sportbund

Südstraße 25, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 02 08 / 3 08 50 31 | Telefax: 02 08 / 3 08 50 50

### Übrigens...

außer unserem Qualifizierungszentrum (QZ) existieren derzeit landesweit in NRW siebzehn weitere. In unmittelbarer Nachbarschaft befinden sich das QZ Oberhausen-Wesel, 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.

## Breitensport in Vereinen

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.**

### Abenteuerturnen

Schüler von 6-10 Jahren: Freitag, 16.00-18.00 Uhr | TH Oemberg  
**Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | Tel.: 02 08 / 48 10 80**  
**B. Langer | Tel.: 02 08 / 46 16 47**

### Aerobic

Auskunft über Trainingszeiten erfahren Sie in unserer Geschäftsstelle  
**Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel.: 02 08 / 39 08 53**  
[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

### Aerobic, Bauch-Beine-Po, Pilates, Step-Aerobic...

ab 16 Jahre: Montag-Freitag, vormittags und abends | 37 Std./Woche  
DTV-Vereinshaus, Nikolaus-Ehlen-Straße 20  
**Dümpfener TV 1885 e.V. | Tel.: 02 08 / 7 51 05 60 oder 2 99 85 45**  
Frauen: Montag, 18.30-19.30 Uhr | Donnerstag, 19.30-20.30 Uhr  
Studio Neustadtstraße 118  
**Styrumer TV | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)**

### American Line Dance

Spaß an Bewegung, Musik und Tanz  
Anfänger: Freitag, 19.00-20.30 Uhr  
Fortgeschrittene: Freitag, 20.30-22.00 Uhr  
Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82  
**Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | Tel.: 02 08 / 48 10 80**

### Aroha

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Aquafitness und Wassergymnastik

Auskunft über die Kurse erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

## Breitensport in Vereinen

### Badminton

Schüler/Jugend: Dienstag, 16.00-18.00 Uhr | RWE Sporthalle  
Schüler/Jugend: Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr | TH Otto-Pankok-Schule  
Schüler/Jugend: Freitag, 18.00-20.00 Uhr | TH Kleiststraße  
Schüler/Jugend: Freitag, 18.00-19.30 Uhr | TH Karl-Ziegler-Schule  
Senioren Breitensport: Mittwoch 18.00-22.00 Uhr | TH Gathestraße  
Freitag 18.00-22.00 Uhr | TH Kleiststraße  
**VfB Grün Weiß Mülheim 1980 e.V. | J. Palm | Tel.: 02 08 / 76 68 28**  
[www.gw-mh.de](http://www.gw-mh.de)

Damen/Herren: Montag, 20.00-22.00 Uhr | TH Boverstraße (Halle IV)  
Damen/Herren: Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr | TH Hölterstraße  
**DJK 09 Mülheim-Ruhr e.V. | H. Donisch | Tel.: 02 08 / 49 75 49**

Jedermann: Montag, 20.00-22.30 Uhr | TH Lehnerstraße  
**Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | Tel.: 02 08 / 48 10 80**

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

Jugendl., gemischt: Donnerstag, 20.00-22.00 Uhr | TH Mellingerhof Straße  
**TV Eppinghofen e.V. | J. ter Jung | Tel.: 02 08 / 75 55 52**

Erwachsene: Donnerstag, 20.00-22.00 Uhr | TH Gathestraße  
**TV Eppinghofen e.V. | T. Hennecke | Tel.: 02 08 / 8 26 89 49**

Jugendl.: Freitag, 18.30-19.30 Uhr | TH Bruchstraße  
**TV Eppinghofen e.V. | T. Friederich | Tel.: 02 08 / 7 39 76**

Erwachsene: Freitag, 19.30-21.30 Uhr | TH Bruchstraße  
**TV Eppinghofen e.V. | R. Waldeck | Tel.: 02 08 / 76 30 65**

Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr | TH Zunftmeisterstraße  
**Behinderten Sportgemeinschaft e.V. | Tel.: 02 08 / 75 90 92 (AB und Fax)**

Schüler (bis 10 J.): Freitag, 16.00-18.00 Uhr | Leistungszentrum Südstraße  
Jugendliche/Schüler: Freitag, 17.00-19.00 Uhr | Leistungszentrum Südstraße  
Erwachsene: Montag, 20.00-22.00 Uhr | SH Gymnasium Broich  
Erwachsene: Dienstag u. Donnerstag, 19.30-21.30 Uhr | RWE Sporthalle  
Erwachsene: Donnerstag, 20.00-22.00 Uhr | SH Karl-Ziegler-Gymnasium  
Erwachsene: Freitag, 19.00-21.00 Uhr | Leistungszentrum Südstraße  
Eltern/Kind: Sonntag, 12.00-14.00 Uhr | Karl-Ziegler-Gymnasium  
**1.Badminton-Verein Mülheim an der Ruhr e.V.**  
**(Jugend/Schüler) B. Antenbeck | Tel.: 02 08 / 89 04 92 | T. Spennhof |**  
**Tel.: 02 08 / 84 15 91**

**(Erwachsene und Eltern/Kind) U. Reinhardt | Tel.: 02 08 / 48 58 21**  
**W. Kölsch | 01 63 / 510 26 13**  
**[www.1-bv-muelheim.de](http://www.1-bv-muelheim.de) | E-mail: [info@1-bv-muelheim.de](mailto:info@1-bv-muelheim.de)**

### Ballspielgruppe

Dienstag, 19.30-22.00 Uhr | TH Buchenberg  
**DJK 09 Mülheim-Ruhr e.V. | H. Schardt | Tel.: 02 08 / 48 05 70**

### Basketball

Auskunft über die Trainingszeiten erfahren Sie in unserer Geschäftsstelle  
**Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel.: 02 08 / 39 08 53**  
[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

Schüler/-innen (9-14 Jahre): Donnerstag, 16.30-18.00 Uhr | TH Nordstraße  
**Dümpfener Füchse 1996 e.V. | E. Buckermann | Tel.: 02 08 / 47 90 65**

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

## Breitensport in Vereinen

### Basketball & Freerunning

Jugendl. ab 13 Jahren: Freitag, 16.00-18.00 Uhr | TH Realschule Stadtmitte  
CVJM Mülheim e.V. | M. Weisenfels | Tel.: 02 08 / 38 16 88

### Behindertensport

Integrative Kindergruppe (4-12 J.): Donnerstag, 16.30-18.30 Uhr  
TH Zunftmeisterstraße  
DJK 09 Mülheim-Ruhr e.V. | H. Schardt | Tel.: 02 08 / 48 05 70

### Bewegungsspiele für Kinder mit Behinderung

Dienstag, 15.30-16.30 Uhr | SH Rembergstraße  
Lebenshilfe e.V., Sportabteilg. | K. Fürst-Evers | Tel.: 02 08 / 40 99 58 50

### Bewegungsspiele für Kinder mit und ohne Behinderung

Dienstag, 17.00-18.00 Uhr | SH Rembergstraße  
Lebenshilfe e.V., Sportabteilg. | K. Fürst-Evers | Tel.: 02 08 / 40 99 58 50

### Body complete

Anspruchsvolles, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining  
Donnerstag, 9.00-10.30 Uhr | Studio Turnerschaft 1912, Mintarder Straße 82  
Turnerschaft Saarn 1912 e.V. | A. Hoche | Tel.: 02 08 / 48 10 80

### Bodyfitness/BOP (Bauch-Oberschenkel-Po)

Frauen: Mittwoch, 9.30-10.30 Uhr und 18.30-19.30 Uhr  
und Dienstag, 17.30-18.30 Uhr | Studio Neustadtstraße 118  
Styrumer TV | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

### Bodyforming / BOP (Bauch-Oberschenkel-Po), Bodyfeeling, Bodystyling

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)

### Bodystyling/Body Workout

Dienstag, 18.15-19.15 Uhr | Fitness- u. Gesundheitszentrum, Wenderfeld 74  
Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr | Fitness- u. Gesundheitszentrum, Wenderfeld 74  
TV „Einigkeit“ 06 | N. Florian | Tel.: 01 72 / 2 43 04 45

### Boule

Für jede Altersklasse. Bouleplatz ist beleuchtet.  
Sonntag, 11.00-15.00 Uhr | BCM Clubanlage Hülgelstraße 40  
Mittwoch (Winterzeit), 16.30-21.00 Uhr | BCM Clubanlage Hülgelstraße 40  
Mittwoch (Sommerzeit), 17.30-21.00 Uhr | BCM Clubanlage Hülgelstraße 40  
Erster Sonntag im Monat April bis November: Vereinsturnier  
Boule Club Mülheim an der Ruhr e.V. | Siegrid Gerlach  
Tel.: 02 08 / 42 61 08 oder 0172 / 6 14 431  
[www.bouleclub-muelheim.de](http://www.bouleclub-muelheim.de)

## Breitensport in Vereinen

### Boule/Petanque

Jedermann: sonntags auf der Platzanlage der Turnerschaft, Mintarder Str. 82,  
45481 Mülheim an der Ruhr, weitere Spielzeiten auf Anfrage  
Turnerschaft 1912 e.V. | Tel.: 02 08 / 48 10 80 | Tel.: 02 08 / 46 14 29

### Bosseln

Donnerstag, 16.00-18.00 Uhr | TH Ludwig-Wolker-Straße  
Behinderten Sport Gemeinschaft e.V. | Tel.: 02 08 / 75 90 92 | AB u. Fax

### Der bewegte Mann, Fitness-Training für Männer

Dienstag, 20.00-21.30 Uhr | Turnerschaft 1912 e.V., Mintarder Straße 82  
Turnerschaft 1912 e.V. | R. Buckermann | Tel.: 02 08 / 48 10 80

### Elternhockey

Dienstag, 20.30-22.00 Uhr und Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr  
Platzanlage HTC Uhlenhorst, Uhlenhorstweg 19  
HTC Uhlenhorst e.V. | G. Jakobs  
Tel.: 02 08 / 7 78 46 84 oder 0179 / 4 82 50 98

### Eltern-Kind-/Känguru

fröhliche Bewegungsspiele für Kinder von 3-6 Jahren mit Eltern:  
Donnerstag, 15.00-16.00 Uhr | Studio Turnerschaft 1912, Mintarder Str. 82  
Turnerschaft 1912 e.V. | M. A. van Haren  
Tel.: 02 08 / 48 03 74 | Tel.: 02 08 / 48 10 80

### Eltern- und Kindturnen

Dienstag, 16.00-17.00 Uhr | SH Klostermarktschule/Saarn  
Kinder 4-6 Jahre: Mittwoch, 16.00-16.50 Uhr und 16.50-17.40 Uhr  
SH Klostermarktschule/Saarn  
DJK-VfR Saarn | U. Marzian  
Tel.: 02 08 / 48 70 03 | E-mail: [info@djk-vfr-saarn.com](mailto:info@djk-vfr-saarn.com)

Dienstag, 16.30-18.00 Uhr | TH Heinrichstraße  
ASC Mülheim e.V. | I. Schöneck | Tel.: 02 08 / 43 10 45

Kinder bis 3 J., Eltern: Montag, 17.00-18.15 Uhr  
Kinder bis 3 J., Eltern: Freitag, 16.00-17.00 Uhr und 17.00-18.00 Uhr  
TH Klostermarkt

TS Saarn 1912 e.V. | M. A. van Haren | Tel.: 02 08 / 48 10 80

Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr und Donnerstag 15.00-16.00 Uhr  
TH Neustadtstraße 118  
Styrumer TV | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)

Eltern mit Kindern (2-6 J.): Donnerstag 15.30-16.30 Uhr | TH Nordstraße  
Dümpfener Füchse 1996 e.V. | E. Buckermann | Tel.: 02 08 / 47 90 65

### Erlebniswoche für Kinder

Auskunft über das Programm erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)

### Ferisport und Spaß

Kinder 7-12 Jahre: erste und letzte Woche der Sommerferien  
Klubhaus und Sportplatz Wenderfeld

Herbstferien-Freizeit: Jugendherberge

Spiel – Spaß – Sport im Winter und Sommer für alle Kinder

**TV „Einigkeit“ 06 | Tel.: 02 08 / 75 89 46**

### Fitness und Gesundheitszentrum im TSV Viktoria

Trainingsmöglichkeiten an Geräten: Allgemeine Fitness, Ausdauertraining, Krafttraining, Rückenfitness, Problemzonentraining, „First-Class-Fitness“, Fitness-Zirkeltraining

Zielgruppen: Jugendliche ab 16 Jahren, Erwachsene, S-Klasse, „XXL“, Schulen, Firmen, Betriebe | Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 8.30-21.45 Uhr | Samstag, 10.00-16.00 Uhr | Sonn- und Feiertage 9.00-16.00 Uhr

Auskunft erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Fitness Express

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Fitnessgymnastik

Frauen: Dienstag, 9.00-10.00 Uhr | Bernardusheim, Langenfeldstraße 18

Frauen und Männer: Dienstag, 20.00-21.00 Uhr | TH Oembergsschule

Frauen: Donnerstag, 20.30-21.30 Uhr | TH Ernst-Tommess-Straße

**DJK-VfR Saarn e.V. | R. Stelzer**

**Tel.: 02 03 / 3 92 57 44 | E-mail: [info@djk-vfr-saarn.com](mailto:info@djk-vfr-saarn.com)**

Frauen: Dienstag, 18.45-19.45 Uhr | TH Neustadtstraße 118

Frauen/Männer: Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr | TH Neustadtstraße 118

Frauen: Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr | TH Neustadtstraße 118

**Styrumer TV | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)**

### Flexi-Bar

Kräftigung der Tiefenmuskulatur mit dem „Schüttelstab“

Mittwoch, 20.00-21.30 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

**TS Saarn 1912 e.V. | M. A. van Haren | Tel.: 02 08 / 48 10 80**

### Funktions- und Konditionsgymnastik

Frauen/Männer: Montag, 20.00-22.00 Uhr | SH Otto Pankok Schule (Halle 3)

**Sauerländischer Gebirgsverein e.V. | J. Singendonk | Tel.: 02 08 / 5 73 77**

### Gymnastik

Auskunft über die Trainingszeiten erfahren Sie in unserer Geschäftsstelle

**Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel.: 02 08 / 39 08 53**

**[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)**

Frauen: Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr | TH Buchenberg

**DJK 09 Mülheim-Ruhr e.V. | Fr. Bucksteg | Tel.: 02 08 / 42 59 47**

Frauen: Montag, 19.00-20.30 Uhr | TH Nordstraße

Frauen: Dienstag, 20.00-22.00 Uhr | TH Wenderfeld

Frauen: Dienstag, 20.00-22.00 Uhr | TH Springweg

Frauen: Donnerstag, 20.00-22.00 Uhr | TH Barbarastraße

Frauen: Donnerstag, 20.00-22.00 Uhr | TH Springweg

Frauen: Donnerstag, 20.00-22.00 Uhr | TH Hügelstraße

**TV „Einigkeit“ 06 | C. Wächter | Tel.: 0208 / 47 84 89**

Frauen: Montag, 20.00-22.00 Uhr | TH Mellingerhofer Straße

Frauen: Dienstag, 20.00-22.00 Uhr | TH Bruchstraße

**TV Eppinghofen e.V. | N. Silbernagel | Tel.: 02 08 / 47 84 37**

Frauen: Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr | TH Zunftmeisterstraße

**TV Eppinghofen e.V. | S. Sewzyk | Tel.: 02 08 / 7 39 76**

### Handball

Herren: Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr | SH Kleiststraße

Herren: Freitag, 19.30-21.00 Uhr | TH Von-der-Tann-Straße

**DJK 09 Mülheim-Ruhr e.V. | U. Roedel | Tel.: 02 08 / 47 56 33**

Herren/Damen: Trainingszeiten auf Anfrage

**Styrumer TV | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)**

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Hatha Yoga / Yoga-Fit

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Hip Hop

Kinder 6-11 J.: Mittwoch, 16.30-17.30 Uhr | Studio Neustadtstraße 118

Mädchen, 12-16 J.: Mittwoch, 17.30-18.30 Uhr | Studio Neustadtstraße 118

**Styrumer TV | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)**

Kinder 8-11 Jahre: Montag, 16.00-17.00 Uhr

Kinder 6-8 Jahre: Freitag, 17.00-18.00 Uhr

Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

**TS Saarn 1912 e.V. | M. Parzianka | Tel.: 02 08 / 740 25 20**

**Tel.: 02 08 / 48 10 80**

### Hwrang Kwan Do

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Indiaca

Hobby: Montag, 18.00-20.00 Uhr | TH Boverstraße  
Hobby: Freitag, 16.30-18.00 Uhr | TH Springweg  
Liga: Sonntag, 11.00-13.00 Uhr | TH Springweg  
Jugendl. 10-16 J.: Sonntag, 14.00-15.30 Uhr | TH Springweg  
Liga: Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr | TH Heinrichstraße  
**TV „Einigkeit“ 06 | A. Frischmuth | Tel.: 01 76 / 23 98 35 35**

### Indoor-Cycling

ab 14 Jahren: Montag bis Samstag, zu unterschiedlichen Zeiten  
telefonische Reservierung erforderlich | Vereinshaus Schildberg 41  
**Dümtener TV | Tel.: 02 08 / 2 99 85 45**

### Jazz-Dance / Step-Aerobic / T'Bo / Rope-Skipping

T'Bo: Montag, 20.30-21.30 Uhr | Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr  
Body-Styling: Dienstag, 18.15-19.15 Uhr  
Step-Aerobic: Dienstag, 19.15-20.15 Uhr  
Jazz-Dance: Dienstag, 20.15-22.00 Uhr  
Body-Workout: Mittwoch, 20.00-21.30 Uhr  
Dance for Kids ab 12 J.: Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr  
Tanz für Kinder 4-6 Jahre: Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr  
Tanz für Kinder ab 7 Jahre: Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr  
T'Bo: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr  
Jazz-/Show-Dance Donnerstag, 20.00-22.00 Uhr  
Step u. Jazz-Dance Kinder und Jugendliche:  
Freitag, 16.30-19.00 Uhr | Klubhaus Wenderfeld  
Hipp-Hopp: Freitag, 19.30-21.00 Uhr  
Fitness- u. Gesundheitszentrum, Wenderfeld 74  
**TV „Einigkeit“ 06 | N. Florian | Tel.: 01 72 / 2 43 04 45**

### Jamohi, Hipp-Hopp / Jazz und Modern Dance

Für alle zwischen 12 u.15 J.:  
Freitag, 16.00-17.00 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82  
**TS Saarn 1912 e.V. | M. Parzianka | Tel.: 02 08 / 74 02 520**

### Jedermann

Frauen/Männer: Montag, 20.00-22.00 Uhr | TH Bruchstraße  
**TV Eppinghofen e.V. | W. a. d. Heiden | Tel.: 02 08 / 7 06 83**

### Jiudo

Kinder ab 6 J. (Anfänger): Dienstag, 16.00-17.15 Uhr | TH Neustadtstr. 118  
Kinder ab 6 J. (Fortgeschr.): Dienstag, 17.15-18.30 Uhr | TH Neustadtstr. 118  
Erwachsene: Dienstag, 18.30-20.00 Uhr | TH Neustadtstraße 118  
**Styrumer TV | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de**

### Jiu Jitsu

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de**

### Judo

Kampftraining, 9-17 Jahre: Montag 18.30-20.00 Uhr | TH am Schildberg 43  
9-14 Jahre: Freitag 16.00-18.00 Uhr | TH am Schildberg 43  
integratives Judo, Erw.: Samstag, 10.00-12.00 Uhr | TH am Schildberg 43  
5-10 Jahre: Dienstag, 17.00-18.30 Uhr | GRr Grundschule Gathestraße  
integratives Judo, ab 4 J.: Freitag, 16.00-17.30 Uhr  
DTV-Vereinshaus Schildberg 41  
**Dümtener TV e.V. | Tel.: 02 08 / 7 51 05 60**

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de**

Schüler: Montag und Freitag, 18.00-19.30 Uhr | TH Bruchstraße  
Kinder bis 8 Jahre: Freitag, 16.30-18.00 Uhr | TH Bruchstraße  
**TV Eppinghofen e.V. | N. ter Jung | Tel.: 02 08 / 75 65 83**

### JuJutsu

Jugendl./Erwachsene: Dienstag, 19.15-20.45 Uhr | TH Bruchstraße  
**TV Eppinghofen e.V. | J. Droste | Tel.: 02 08 / 48 40 26**

### Karate

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de**

### Kinderturnen

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen unsere Geschäftsstelle  
**Styrumer TV | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de**

Dienstag, 15.00-16.00 Uhr | TH Heinrichstraße  
**ASC Mülheim e.V. | I. Schöneck | Tel.: 02 08 / 43 10 45**

Montag, 17.15-18.30 Uhr | TH Nordstraße  
Jungen: Dienstag, 16.30-18.00 Uhr | TH Nordstraße  
Leistungsgruppe: Dienstag, 16.00-18.00 Uhr | TH Springweg  
Leistungsgruppe: Mittwoch, 17.30-19.30 Uhr | TH Springweg  
Mittwoch, 15.45-18.15 Uhr | TH Hügelstraße  
Mittwoch, 16.30-18.00 Uhr | TH Gathestraße  
Leistungsgruppe: Samstag, 10.00-13.00 Uhr | TH Springweg  
**TV „Einigkeit“ 06 | M. Joekel | Tel.: 02 08 / 75 89 46**

Kinder 3-6 Jahre: Dienstag, 15.45-16.45 und 16.50-17.50 Uhr  
TH Ernst-Tommess-Straße  
**TS Saarn 1912 e.V. | C. Köllner und W. Braun | Tel. 02 08 / 466 54 14  
Tel.: 02 08 / 48 10 80**

### Kosmetik/Massage/Wellness

(klassische Massagen und Ayurveda Massagen)

telefonische Terminvereinbarung  
**Dümtener TV e.V. | Tel.: 02 08 / 7 51 05 60 oder 02 08 / 2 99 85 45**

### kreativer Kindertanz

für Kinder von ca. 3 bis 5 Jahren: Montag und Freitag, 15.00-15.45 Uhr  
Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82  
**TS Saarn 1912 e.V. | M. Parzianka | Tel.: 02 08 / 74 02 520**

### Leichtathletik (April bis Oktober / Oktober bis April)

Auskunft über die Trainingszeiten erfahren Sie in unserer Geschäftsstelle  
**Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel.: 02 08 / 39 08 53**  
[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

Kinder bis 8 Jahre: Mittwoch, 16.30-18.00 Uhr  
Sportplatz Wenderfeld / TH Boverstraße

Kinder 8-12 Jahre: Dienstag und Freitag, 16.30-18.00 Uhr  
Sportplatz Wenderfeld / TH Gathestraße und Borbecker Straße

Jugendl./Erw.: Montag, Dienstag und Freitag, 17.30-19.30 Uhr  
Sportplatz Wenderfeld (Montag: TH Boverstraße)

**TV „Einigkeit“ 06 | H. Brammer | Tel.: 02 01 / 60 65 01**  
**I. Schadt | Tel.: 02 08 / 76 19 68**

Kinder ab 6 J./Jugendl./Erwachsene: Trainingszeiten auf Anfrage  
**Styrumer TV | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)**

Je nach Altersklasse an unterschiedlichen Tagen am Nachmittag,  
Trainingszeiten bitte bei der Übungsleiterin erfragen  
SP Mintarder Straße / TH Oemberg / TH Lehnerstraße  
**TS Saarn 1912 e.V. | Tel.: 02 08 / 48 10 80**  
**B. Lübke | Tel.: 02 08 / 4 88 37 70**

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

Winterhalbjahr: Montag, 17.30-19.30 Uhr | TH Boverstraße  
Sommerhalbjahr: Montag, 17.00-20.00 Uhr | Sportplatz Wenderfeld  
Sommerhalbjahr: Mittwoch, 17.30-20.00 Uhr | Sportplatz Wenderfeld  
**TV Eppinghofen e.V. | N. Silbernagel | Tel.: 02 08 / 47 84 37**

### Le Parcour

für Jugendl. ab ca. 14 J.: Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr | SH Hochfelder Straße  
Weitere Trainingszeiten auf Anfrage  
**TS Saarn 1912 e.V. | Tel.: 02 08 / 48 10 80**

### Line-Dance

Erwachsene: Freitag, 19.30-22.00 Uhr | Studio Neustadtstraße 118  
**Styrumer TV | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)**

### Mini Stars

10- 14 J.: Montag, 17.30-18.30 Uhr | DTV-Vereinshaus Nikolaus-Ehlen-Str. 20  
**Dümpfener TV e.V. | Tel.: 02 08 / 75 10 560**

### Mutter-Vater-Kind-Turnen

Montag, 16.15-17.15 Uhr | TH Nordstraße  
Mittwoch, 14.45-15.45 Uhr | TH Hügelstraße  
Mittwoch, 15.00-16.15 Uhr | TH Gathestraße  
**TV „Einigkeit“ 06 | M. Joekel | Tel.: 02 08 / 75 89 46**

### Nordic-Walking

Jedermann, in regelmäßigen Abständen Einführungskurse  
**TS Saarn 1912 e.V. | W. Ries | Tel.: 02 08 / 46 14 29**

Dienstag, 17.00 Uhr | Treff: Vereinsheim, Mintarder Straße 82  
**TS Saarn 1912 e.V. | A. Ebersbach | Tel.: 02 08 / 48 10 80**

### Nordic Walking – Walking

Auskunft über den jeweiligen Treffpunkt erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Pilates

Frauen: Montag, 9.30-10.30 Uhr | Studio Neustadtstraße 118  
**Styrumer TV | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)**

### Pilates Figurformung, Körperbewusstsein, intens. Muskelkonditionierung

Montag, 20.30-21.30 Uhr | Studio Turnerschaft 1912, Mintarder Straße 82  
**Turnerschaft 1912 e.V. | J. Esch | Tel.: 02 08 / 48 10 80**

Freitag, 9.00-10.00 Uhr | Studio Turnerschaft 1912, Mintarder Straße 82  
**Turnerschaft 1912 e.V. | A. Störzel | Tel.: 02 08 / 48 10 80**

### Powerfitness

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Präventive Kurse

Auskunft über die Trainingszeiten erfahren Sie in unserer Geschäftsstelle  
**Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel.: 02 08 / 39 08 53**  
[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

Rückentraining „sanft und effektiv“/Pluspunkt s. „Wirbelsäule“  
**TV „Einigkeit“ 06 | A. Endrikat | Tel. 0208 / 75 53 35**

Rückenschule: Montag, 15.45-16.45 Uhr | Neustadtstraße 118  
Rückenschule: Freitag, 17.00-18.00 Uhr | Neustadtstraße 118  
**Styrumer TV | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)**

Rückenfit, Jedermann: Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr  
Studio Turnerschaft 1912, Mintarder Straße 82  
**Turnerschaft 1912 e.V. | S. Ries | Tel.: 02 08 / 46 14 29**

### Ganzkörper – Fitness

Bodyfeeling: Montag, 9.00-10.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
Funktioneller Mix: Montag, 20.00-21.00 Uhr | GR Südbad  
BOP: Dienstag, 10.00-11.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
Vitality: Dienstag, 18.30-19.30 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
Effective: Dienstag, 18.30-19.30 Uhr | TH Heerstraße / Saarer Straße  
Powerfitness m. Bauchtraining: Di., 19.30-20.30 Uhr | Studio TSV, Heerstr. 81  
Fitness-Express Mittwoch, 9.00-10.00 Uhr | Studio TSV Heerstraße 81  
Pilates: Mi., 10.00-11.00 Uhr u. 16.30-17.30 Uhr | Studio TSV, Heerstr. 81  
BMW + BOP: Mittwoch, 17.30-18.30 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
Fitness Mix mit Pfiff: Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr | TH Amundsenweg

## Breitensport in Vereinen

Fatburner: Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr | TH Bülowstraße  
Bodyfitness: Donnerstag, 9.00-10.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
Top-Fit-Break your Limits: Do., 18.30-19.30 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
Effective: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr | TH Frühlingsstraße  
Bunte Fitnesspalette: Freitag, 10.00-11.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
Pilates: Freitag, 11.00-12.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Gesundes für den Rücken

Rückenfitness: Montag, 11.00-12.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
S-Klasse: Montag, 13.30-14.30 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
Rückenspecial: Montag, 17.30-18.30 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
Rückenfitness: Dienstag, 9.00-10.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
S-Klasse: Dienstag, 15.30-16.30 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
Wirbelsäulengymnastik: Mittwoch, 10.00-12.00 Uhr | TH Holzstraße  
Rücken-Fit-Gymnastik: Mittwoch, 11.00-12.00 Uhr | TH Holzstraße  
Rückenfitness: Donnerstag, 17.30-18.30 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
Sanftes Rückentraining: Do., 19.30-20.30 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
Rückenfitness: Freitag: 9.00-10.00 Uhr | Studio TSV, Heerstraße 81  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Gymnastik und Entspannung

Aktiv gegen Osteoporose: Dienstag, 16.00-17.00 Uhr | GR Südbad  
40 Plus Gymnastik: Dienstag, 17.00-18.00 Uhr | GR Südbad  
S-Klasse-Gymnastik: Dienstag, 19.00-20.00 Uhr | TH Heinrichstraße  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Nordic Walking

für Anfänger im Kurssystem: Dienstag, 18.00-19.00 Uhr  
Auskunft über den Kursbeginn erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Wassergymnastik

Funktionelle Wassergymnastik: Mo., 18.30-19.30 Uhr | Rembergbad  
Funktionelle Wassergymnastik: Mo., 19.15-20.15 Uhr | Wohnstift Uhlenhorst  
Funktionelle Wassergymnastik: Mo., 19.30-20.30 Uhr | Rembergbad  
Funktionelle Wassergymnastik: Di., 9.00-10.00 Uhr | Wohnstift Uhlenhorst  
Funktionelle Wassergymnastik: Mi., 18.30-19.30 Uhr | Rembergbad  
Fitness Wassergymnastik: Do., 19.00-19.45 Uhr | Rembergbad  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Prävention und Gesundheit

Dienstag, 10.00-11.00 Uhr und 11.00-12.00 Uhr | GR 1 Südstraße 25a  
Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr und 11.00-12.00 Uhr | GR 1 Südstraße 25a  
**ASC Mülheim e.V. | M. Schröder | Tel.: 02 08 / 43 12 48**

### Qi-Gong

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Rehabilitationssport mit ärztlicher Verordnung

MS (Multiple Sklerose)-Erkrankte: Montag, 18.00-19.30 Uhr  
TH Realschule Stadtmitte  
**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft | Dieter Brandeis  
Tel.: 02 08 / 75 31 61**

## Breitensport in Vereinen

### Rehabilitationssport

Koronar-Sport: Mo., 17.00-21.30 Uhr | TH Ludwig-Wolker-Straße  
Koronar-Sport: Mi., 20.00-21.30 Uhr | TH Ludwig-Wolker-Straße  
Sport nach Schlaganfall: Do., 16.15-17.15 Uhr | TH Ludwig-Wolker-Straße  
Wirbelsäulengymnastik: Mo., 18.00-20.00 Uhr | TH Mellinghofer Str. / Buchenberg  
Wirbelsäulengymnastik: Mo., 18.30-19.30 Uhr | Karl-Ziegler-Gymnasium  
Wirbelsäulengymnastik: Mi., 9.00-10.00 Uhr | GR 2 Südstraße 23  
Wirbelsäulengymnastik: Mo., 20.00-21.00 Uhr | TH Ludwig-Wolker-Straße  
Warmwassergymnastik: Mo., 12.15-14.15 Uhr | Evangelisches Krankenhaus  
Warmwassergymnastik: Do., 12.00-13.00 Uhr | Wohnstift Uhlenhorst, Broicher Waldweg 95  
Warmwassergymnastik: Freitag, 17.45-20.15 Uhr | Wohnstift Uhlenhorst, Broicher Waldweg 95  
**Behinderten Sport Gemeinschaft e.V. | Tel.: 02 08 / 75 90 92 (AB u. Fax)**

### Ringens und Raufen

Kinder: Montag, Mittwoch und Freitag, 18.00-19.30 | SH Zastrowstraße  
ab 18 J.: Montag, Mittwoch u. Freitag 19.30-22.00 Uhr | SH Zastrowstraße  
**KSV Mülheim e.V. | S. Wendtlandt | [www.muelheim-styrum-ksv.de](http://www.muelheim-styrum-ksv.de)  
Tel.: 0 28 55 / 30 80 22 oder 01 77 / 603 93 92**

### Rückengymnastik

Frauen und Männer: Dienstag, 19.00-20.00 Uhr | TH Oemberg  
**DJK-VfR Saarn e.V. | R. Stelzer | Tel.: 02 03 / 3 92 57 44  
E-mail: [info@djk-vfr-saarn.com](mailto:info@djk-vfr-saarn.com)**

Damen und Herren: Dienstag, 18.00-19.15 Uhr | TH Buchenberg  
**DJK 09 Mülheim-Ruhr e.V. | Fr. Herbst | Tel.: 02 08 / 7 34 25**

### Safari Kids - Abenteuerturnen

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Sanfte Rückengymnastik

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Special-Bauchtraining, Bauchkiller, BMW

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)**

### Schwimmen

Montag, 19.50-21.00 Uhr | Nordbad, Boverstraße  
Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr | Nordbad, Boverstraße  
Donnerstag, 16.00-18.00 Uhr | Nordbad, Boverstraße  
Freitag, 18.00-20.00 Uhr | Hallenbad Süd  
Erwachsene: Freitag, 19.30-20.30 Uhr | Nordbad, Boverstraße  
Samstag, 16.00-19.00 Uhr | Hallenbad Süd  
**TV „Einigkeit“ 06 | S. Krix | Tel.: 02 08 / 42 94 98**

### Freies Schwimmen im Nordbad

Auskunft über die Schwimmzeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V.** | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)

### Nichtschwimmerkurse

Freitag, 19.00-19.45 Uhr | Hallenbad Süd  
Anmeldung Samstag, 16.00-17.45 Uhr | Hallenbad Süd  
**TV „Einigkeit“ 06** | **B. Wengenroth** | Tel.: 02 01 / 68 98 02

Anfängerschwimmen für Erw.: Montag, 20.00-21.00 Uhr | Hallenbad Süd  
Anfängerschwimmen für Ki.: Dienstag, 15.00-17.00 Uhr | Hallebad Süd  
Anfängerschwimmen für Ki.: Mi., 15.00-16.00 Uhr | Friedrich-Wennmann-Bad  
Anfängerschwimmen für Ki.: Do., 15.00-16.00 Uhr | Nordbad, Boverstraße  
**DLRG e.V.** | **E. Oesterwind** | Tel.: 02 08 / 3 48 60  
E-mail: [GF@mulheim.dlrg.de](mailto:GF@mulheim.dlrg.de)

### Schwimmen für Anfänger

Auskunft über die Schwimmzeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V.** | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)

### Jugendschwimmabzeichen

Dienstag, 15.00-18.00 Uhr | Hallenbad Süd  
Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr | Friedrich-Wennmann-Bad  
Donnerstag, 16.00-18.00 Uhr | Nordbad, Boverstraße  
**DLRG e.V.** | **E. Oesterwind** | Tel.: 02 08 / 3 48 60  
E-mail: [GF@mulheim.dlrg.de](mailto:GF@mulheim.dlrg.de)

### Rettungsschwimmabzeichen

Montag, 20.00-22.00 Uhr | Hallenbad Süd  
Dienstag, 17.00-18.00 Uhr | Hallenbad Süd  
Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr | Nordbad, Boverstraße  
**DLRG e.V.** | **E. Oesterwind** | Tel.: 02 08 / 3 48 60  
E-mail: [GF@mulheim.dlrg.de](mailto:GF@mulheim.dlrg.de)

### Schwimm-Ausbildung und Breitensport Schwimmen

Termine nach Absprache  
**ASC Mülheim e.V.** | **M. Grees** | Tel.: 02 01 / 8 60 18 39  
**G. Bargmann** | Tel.: 02 08 / 49 73 64

### Schwimmausbildung für Kinder mit und ohne Behinderung

Donnerstag u. Freitag, 17.00-18.00 Uhr | LB Rembergstraße  
**Lebenshilfe e.V., Sportabt.** | **K. Fürst-Evers** | Tel.: 02 08 / 40 99 58 50

### Segeln

Skippertreff: Montag, ab 20.00 Uhr | Klubhaus Wenderfeld  
**TV „Einigkeit“ 06** | **D. Panach** | Tel.: 02 01 / 67 94 43  
**F. Melchers** | Tel.: 02 08 / 7 31 37

### Selbstbehauptung

Kinder ab 6 J.: Montag, 16.30-17.45 Uhr und 17.45-19.00 Uhr | GR Südbad  
Jugendl. ab 12 J. u. Erw.: Donnerstag, 18.15.-19.30 Uhr | TH Rembergstraße  
**ASC Mülheim e.V.** | **Th. Tückmantel** | Tel.: 02 08 / 40 29 51

### Senioren-sport

Mittwoch, 15.00-17.00 Uhr | Klubhaus Wenderfeld  
**TV „Einigkeit“ 06** | **H. Brammer** | Tel. 02 01 / 60 65 01

### Softball

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V.** | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)

### Spielturnen Eltern / Kind

Kinder bis 3 J., Eltern: Montag, 10.00-11.00 Uhr  
Dienstag, 9.30-10.30 Uhr und 10.30-11.30 Uhr  
Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82  
**TS Saarn 1912 e.V.** | **M. Bellscheidt** | Tel.: 02 08 / 48 10 80  
Turnzwerge 1,5-3 Jahre: Freitag, 17.00-18.00 Uhr  
Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82  
**TS Saarn 1912 e.V.** | **M. Nierhoff** | Tel. 02 08 / 48 10 80

### Spiel – Sport – Fitness für Männer

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V.** | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)

### Sportabzeichen

Dienstag und Freitag, 17.30-19.30 Uhr | Sportplatz Wenderfeld  
**TV „Einigkeit“ 06** | **H. Brammer** | Tel.: 02 01 / 60 65 01  
Sommer nach Absprache: Montag, 19.00-20.00 Uhr  
**TS Saarn 1912 e.V.** | **B. Lübke** | Tel.: 02 08 / 4 88 37 70

### Sport der Älteren

Seniorinnen/Senioren: Donnerstag, 14.30-16.00 Uhr | TH Klostermarkt  
**TS Saarn 1912 e.V.** | **S. Ries** | Tel.: 02 08 / 46 14 29  
Fit ab 50 für Frauen: Montag, 9.00-10.00 Uhr  
Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82  
**TS Saarn 1912 e.V.** | **M. Kosczinski** | Tel.: 02 08 / 48 10 80  
Sport der Älteren: Dienstag, 14.45-15.45 Uhr  
Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82  
**TS Saarn 1912 e.V.** | **B. Jörgensen** | Tel.: 02 08 / 48 10 80

### Sport für Kinder

auf Anfrage: Dienstag, 17.00-18.00 Uhr | TH Buchenberg  
**DJK 09 Mülheim-Ruhr e.V.** | **H. Schardt** | Tel.: 02 08 / 48 05 70

### Step-Aerobic / Step and Pump / Style

Auskunft über die Trainingszeiten erfahren Sie in unserer Geschäftsstelle  
**Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V.** | Tel.: 02 08 / 39 08 53  
[www.muelheimer-turngemeinde.de](http://www.muelheimer-turngemeinde.de)

### Step-Aerobic / Step Fatburner

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V.** | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)

### Step-Powerfitness

Termine nach Absprache mit M. Schröder  
**ASC Mülheim e.V.** | M. Schröder | Tel.: 02 08 / 43 12 48

### Step and Pump

Frauen: Montag, 19.30-20.30 Uhr | Studio Neustadtstraße 118  
**Styrumer TV** | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

### Taekwondo

Junge Menschen und Erw.: Montag und Donnerstag, 20.00-22.00 Uhr  
GR Luisenschule, An den Buchen  
**DJK 09 Mülheim-Ruhr e.V.** | H. Schardt | Tel.: 02 08 / 48 05 70  
Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V.** | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)

### Tanzen

Dienstag, 20.00-21.00 Uhr | Bürgersaal des Kloster Saarn  
Mittwoch, 19.30-20.30 Uhr u. 20.45-21.45 Uhr | Bürgersaal des Kloster Saarn  
Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr | Forum 1 der Gesamtschule Saarn  
**TC Gelb-Rot e.V.** | O. Braumann | Tel.: 02 08 / 76 00 73

Montag, 11.15-12.45 Uhr und 12.45-14.15 Uhr | VHS  
Dienstag, 15.00-17.00 Uhr | Feldmannstiftung

Mittwoch, 13.30-15.00 Uhr | VHS

Donnerstag, 11.30-13.00 | VHS

**Sport für Senioren e.V.** | C. Bucksteg | Tel.: 02 08 / 42 59 47  
E-mail: [bucksteg@gmx.de](mailto:bucksteg@gmx.de)

Montag, 18.00-19.00 Uhr, 19.00-20.00 Uhr und 20.00-21.00 Uhr

Dienstag, 19.30-21.30 Uhr

Mittwoch, 15.00-17.00 Uhr

Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr und 20.30-22.00 Uhr

Freitag, 19.00-20.00 Uhr, 20.00-21.00 Uhr

jeweils Folkenbornstraße 85

**TSC Imperial Mülheim e.V.** | F. Adams | Tel.: 02 08 / 49 10 54

Disco-Fox: Freitag und Samstag, ab 18.00 Uhr | Neustadtstraße 118

Clubgruppen: Sonntag, ab 16.00 Uhr | Neustadtstraße 118

**Styrumer TV** | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

### Tanzbären ab 4 Jahren

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V.** | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | [www.tsv-viktoria.de](http://www.tsv-viktoria.de)

### Tauchen

Montag, 20.00-22.00 Uhr | Hallenbad Süd  
**DLRG e.V.** | E. Oesterwind | Tel.: 02 08 / 3 48 60  
E-mail: [GF@muelheim.dlrg.de](mailto:GF@muelheim.dlrg.de)

### Thai-Bo-Fitness

Kombination aus Selbstverteidigung, Boxen und Aerobic  
Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82  
**TS Saarn 1912 e.V.** | M. Neubner | Tel.: 02 08 / 48 10 80

### Tischtennis

Herren: Donnerstag, 18.30-22.00 Uhr | TH Zunftmeisterstraße  
**DJK 09 Mülheim-Ruhr e.V.** | H. Bludau | Tel.: 02 08 / 42 51 18

Kinder/Jugendl.: Montag, 16.00-18.00 Uhr | TH Springweg

Erw.: Montag, 18.00-22.00 Uhr | TH Springweg

Kinder und Anfänger: Mittwoch, 16.00-17.30 Uhr | TH Springweg  
TV „Einigkeit“ 06 | U. Klaas | Tel.: 02 08 / 75 06 26

Trainingszeiten auf Anfrage | TH Neustadtstraße 118  
**Styrumer TV** | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

### Trampolin / Akrobatik

Kinder ab 8 Jahre: Mittwoch, 16.30-18.00 Uhr | TH Neustadtstraße 118  
Kinder ab 12 Jahre: Freitag, 16.00-17.00 Uhr | TH Neustadtstraße 118  
Kinder ab 8 Jahre: Freitag, 17.00-19.00 Uhr | TH Neustadtstraße 118  
**Styrumer TV** | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

### Triathlon

Auskünfte über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**Styrumer TV** | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)

### Turnen

Schüler/innen, 11-18 Jahre: Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr | TH Nordstraße  
Schüler/innen, 6-10 Jahre: Samstag, 10.00-12.00 Uhr | TH Gathestraße

Schüler/innen, 11-18 Jahre: Samstag, 16.00-19.00 Uhr | TH Nordstraße

Erwachsene: Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr | TH Nordstraße

Hobbygruppe, Erwachsene: Montag, 20.00-22.00 Uhr | TH Gathestraße  
**Dümpfener Füchse 1996 e.V.** | E. Buckermann | Tel.: 02 08 / 47 90 65

Mädchen ab 6 J.: Donnerstag, 16.00-17.30 Uhr | TH Lehnerstraße  
**TS Saarn 1912 e.V.** | B. Krause | Tel.: 02 08 / 48 51 51

Schülerinnen / Leistung / Geräteturnen

je nach Altersklasse an unterschiedlichen Tagen im Nachmittag- und  
Abendbereich / SH Lehnerstraße und TH Mühlenfeld  
Trainingszeiten bitte bei der Übungsleiterin erfragen

**TS Saarn 1912 e.V.** | C. Koszcinski | Tel.: 02 08 / 48 65 07

Kinder ab 6 Jahre: Dienstag, 17.00-18.30 Uhr | TH Bruchstraße

Kinder ab 12 Jahre: Dienstag, 18.30-20.00 Uhr | TH Bruchstraße

Kleinkinder ab 3 Jahre: Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr | TH Bruchstraße

Kleinkinder ab 6 Jahre: Mittwoch, 16.00-17.00 Uhr | TH Bruchstraße

Kinder ab 6 Jahre: Freitag, 15.00-16.30 Uhr | TH Bruchstraße

Kinder ab 12 Jahre: Freitag, 16.30-18.30 Uhr | TH Bruchstraße

**TV Eppinghofen e.V.** | N. Silbernagel | Tel.: 02 08 / 47 84 37

## Breitensport in Vereinen

### Turnen / Gymnastik

Gymnastik / Ausdauer, Ehepaare: Montag, 20.00-22.00 Uhr  
Gymnastik, Frauen: Dienstag, 20.00-22.00 Uhr  
Gymnastik / Turnen, Frauen: Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr  
Gesundheitsturnen, Frauen: Samstag, 19.00-21.00 Uhr  
jeweils TH Neustadtstraße  
**Styrumer TV | Tel.: 02 08 / 3 77 97 84 | www.styrumertv.de**

### Vibra-Fit

... die Therapie für bessere Gesundheit und mehr Lebensqualität  
Neu im Fitness- und Gesundheitszentrum – Training an der Vibra-Fit-Platte  
auch für Nicht-Mitglieder beim TSV Viktoria 1898  
Auskunft über die Benutzung erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de**

### Videoclip-Dancing

Montags 16.30-17.30 Uhr | DTV-Vereinshaus, Nikolaus-Ehlen-Straße 20  
**Dümpfener TV e.V. | Tel.: 02 08 / 75 10 560**

### Volleyball

Indoor: Freitag, 19.30-22.00 Uhr | TH Karl-Ziegler-Schule  
(Sommer) Donnerstag, 18.00-20.00 Uhr | Anlage TS Saarn, Mintarder Straße  
**VfB Grün Weiß Mülheim 1980 e.V. | J. Palm | Tel.: 02 08 / 76 68 28**  
**www.gw-mh.de**

Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr | TH Holzstraße  
**DJK-Vfr Saarn | T. Winterberg | Tel.: 02 08 / 2 75 75**  
**E-mail: info@djk-vfr-saarn.com**

Mixed: Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr | TH Hölterstraße  
**DJK 09 Mülheim-Ruhr e.V. | H. Kaiser | Tel.: 02 08 / 43 07 72**

Sommer: Vereinsbeachanlage! Je nach Altersklasse an unterschiedlichen  
Tagen der Woche, im Nachmittagsbereich  
Winter: TH Oemberg / TH Klostermarkt  
Hobby, Jedermann: Montag, 20.00-22.00 Uhr | SH Lehnerstraße  
Hobby, Jedermann: Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr | SH Hochfelder Straße  
**TS Saarn 1912 e.V. | Tel.: 02 08 / 48 10 80**

Auskunft über die Benutzung erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de**

Beachvolleyball (nur Sommer)  
Jugendl.: Dienstag, 18.00-20.00 Uhr | TH Springweg  
Frauen: Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr | TH Hügelstraße  
Erwachsene: Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr | TH Springweg  
Mädchen: Donnerstag, 18.00-20.00 Uhr | TH Nordstraße  
Mixed: Freitag, 18.00-22.00 Uhr | TH Springweg  
**TV „Einigkeit“ 06 | K. Topp | Tel.: 02 08 / 7 15 58**

### Walking

Zu unterschiedlichen Terminen, Nachfrage bei der Übungsleitung  
Treffpunkt: Vereinsheim, Mintarder Straße 82  
**TS Saarn 1912 e.V. | Tel.: 02 08 / 48 10 80**  
**G. Richter-Hill | Tel.: 02 08 / 48 51 33**

## Breitensport in Vereinen

### WALKING / Nordic-WALKING

Frauen und Männer, Mittwoch, 18.30 Uhr  
Treffpunkt Parkplatz Witthausbusch / Semmelweißstraße  
**Sauerländischer Gebirgsverein e.V. | J. Singendonk | Tel.: 02 08 / 5 73 77**

### WALKING / Nordic-WALKING und Jogging (keine Anfänger)

Frauen und Männer, Freitag, 17.30 Uhr  
Treffpunkt Parkplatz Witthausbusch / Semmelweißstraße  
**Sauerländischer Gebirgsverein e.V. | J. Singendonk | Tel.: 02 08 / 5 73 77**

### Wassergymnastik

Auskunft über die Trainingszeiten erfahren Sie in unserer Geschäftsstelle  
**Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V. | Tel.: 02 08 / 39 08 53**  
**www.muelheimer-turgemeinde.de**

### Wellness und Gesundheit

Neu im Fitness- und Gesundheitszentrum des TSV Viktoria 1898 Mülheim  
an der Ruhr, bieten wir auch für Nichtmitgliedern ab sofort an: Wellnes-  
Massagen (Hot Stone), Fußreflexzonen, Kräuterstempel-Massagen, Lomi Lomi  
Nui, Dorn Breuss, Matrix sowie klassische und Sportmassagen  
Auskunft und Terminvergabe durch die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de**

### Windelzwerge / Zwergenbande

Babys in Bewegung mit allen Sinnen  
Kurs-Angebot für Babys (3-6 und 6-12 Monate) mit ihren Eltern:  
Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr | Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82  
**TS Saarn 1912 e.V. | M. A. van Haren | Tel.: 02 08 / 48 03 74**

### Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 20.00-20.45 Uhr | Haus des Sports, Südstraße 25a  
**VfB Grün Weiß Mülheim 1980 e.V. | J. Palm | Tel.: 02 08 / 76 68 28**  
**www.gw-mh.de**

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle  
**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de**

### Wirbelsäule / Rückenschule mit Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“

Montag, 10.00-11.00 Uhr und 18.30-19.30 Uhr und 19.30-20.30 Uhr  
Fitness- und Gesundheitszentrum, Wenderfeld 74  
Montag, 19.00-20.30 Uhr | TH Nordstraße  
Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr | Fitness- u. Gesundheitszentrum, Wenderfeld 74  
Donnerstag, 18.00-20.00 Uhr | TH Springweg  
Donnerstag, 20.00-22.00 Uhr | TH Barbarastraße  
**TV „Einigkeit“ 06 | A. Endrikat | Tel.: 02 08 / 75 53 35**

### Wirbelsäulengymnastik / Rücken aktiv

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

Montag, 17.00-18.00 Uhr und Freitag, 10.00-11.00 Uhr

Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

**TS Saarn 1912 e.V. | A. Störzel | Tel.: 02 08 / 48 10 80**

Der starke Rücken: Montag, 18.00-19.00 Uhr u. Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr

Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

**TS Saarn 1912 e.V. | I. Siekmann | Tel.: 02 08 / 48 10 80**

Rückentraining, sanft und effektiv: Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr

Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

**TS Saarn 1912 e.V. | M. A. van Haren | Tel.: 02 08 / 48 10 80**

### Yoga

für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen,  
mögl. Förderung der Krankenkassen

Dienstag, 17.00-18.30 Uhr und 18.30-20.00 Uhr

Studio TS Saarn 1912, Mintarder Straße 82

**TS Saarn 1912 e.V. | J. Golis | Tel.: 02 08 / 48 10 80**

### Yogilates

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

**DJK-VfR Saarn | R. Stelzer | Tel.: 02 03 / 3 92 57 44**

**E-mail: info@djk-vfr-saarn.com**

### Zwergenland in Aktion (Kinderturnen)

Auskunft über Trainingszeiten erteilt Ihnen die Geschäftsstelle

**TSV Viktoria 1898 e.V. | Tel.: 02 08 / 5 58 88 | www.tsv-viktoria.de**

## Veröffentlichungen der Vereine

### Das Sportprogramm des DTV 1885 e.V.

Aerobic-Fitness, Eltern+Kind-Turnen, Fußball, Fahrradwandern, Gymnastik, Indoor-Cycling, Jedermannturnen, Leichtathletik, Pumping, Tennis, Turnen, Volleyball, Walking, Wellness, Yoga

Tanzen: Disco Feeling, Mini-Disco, Amoja, Hip Hop, Kampfkunst und -sport: Boxen, Judo, Aikido, Karate

### Anschrift: Dümptener Turnverein 1885 e.V.

**Nikolaus-Ehlen-Straße 20, 45475 Mülheim an der Ruhr**

**Tel.: 02 08 / 7 51 05 60 | Fax: 02 08 / 7 51 05 59**

**Schildberg 41, 45475 Mülheim an der Ruhr**

**Tel.: 02 08 / 2 99 85 45 | Fax: 02 08 / 2 99 85 46**

**E-mail: info@dtv1885.de | www.dtv1885.de**

### Sportprogramm des DJK-VfR Saarn

Sportkurs mit Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“, umfangreiches  
Gymnastikangebot für Männer und Frauen, Kinder- und/oder Jugendarbeit in  
allen Fachabteilungen

Abteilungen: Gymnastik, Handball, Eltern-Kindturnen, Leichtathletik,  
Tauschsport und Finswimming, Tischtennis, Volleyball

Sportprogramme liegen aus: Mülheimer SportService, Vereinsheim  
Langenfeldstraße

### Anschrift: DJK-VfR Saarn

**Langenfeldstraße 18, 45481 Mülheim an der Ruhr**

**Tel.: 02 08 / 37 06 92**

**E-mail: info@djk-vfr-saarn.com | www.djk-vfr-saarn.com**

### Styrumer Turnverein von 1880 e.V.

**Neustadtstraße 118, 45476 Mülheim an der Ruhr**

**Tel.: 02 08 / 3 77 97 84**

**E-mail: info@styrumertv.de | www.styrumertv.de**

**Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Dienstag und Donnerstag,  
9.30-11.30 Uhr, und Mittwoch, 16.00-18.00 Uhr**

### 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, Beachvolleyball, Turnen,  
Kunstturnen, Walken, Badminton

### Anschrift: Turnerschaft Saarn 1912 e.V.

**Platzanlage und Vereinsheim Mintarder Straße 82**

**45481 Mülheim an der Ruhr**

**Tel.: 02 08 / 48 10 80 | Fax: 02 08 / 9 41 69 05**

**E-mail: geschaeftsstelle@turnerschaft-saarn.de**

**www.tuernerschaft-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 Sportbund, 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 Geschäftsstelle, TSV Viktoria 1898 e.V., Tel.: 02 08 / 5 58 88

Öffnungszeiten: TSV-Fitness- und Gesundheitszentrum:  
Montag-Freitag: 8.30-21.45 Uhr | Samstag: 10.00-16.00 Uhr  
Sonntag & Feiertage: 9.00-16.00 Uhr

**Anschrift: TSV Viktoria 1898 e.V.**  
**Heerstraße 81, 45478 Mülheim an der Ruhr**  
**Tel.: 02 08 / 5 58 88 | Fax: 02 08 / 59 14 53**  
**E-mail: ViktoriaC@aol.com | www.tsv-viktoria.de**  
**Bürozeiten: Montag bis Donnerstag, 10.00-17.00 Uhr,**  
**Freitag, 10.00-13.00 Uhr**

### Sportprogramm des TV „Einigkeit“ 06

Gesundheitssport mit Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ und „Sport pro Gesundheit“, Wirbelsäule – Haltung und Bewegung – Rückenfit, Seniorensport und Walking ab 50 Jahre, Jugendsportveranstaltungen: Ferien- und Freizeitsport für Kids in den Sommer- und Herbstferien

Abteilungen: Turnen, Mutter- und Kind-Turnen, Gymnastik, Gesundheitssport, Aerobic und Jazz-Dance, Leichtathletik, Schwimmen, Tischtennis, Volleyball/ Beachvolleyball, Segeln, Seniorensport, Indiaca

Neu ab 1. Januar 2010: „FIGU“ – Fitness- und Gesundheitszentrum, Wenderfeld 74, neue Kurs- und Sportangebote zu erfragen

Sportprogramme liegen aus: MSB, MSS, Klubhaus Wenderfeld, Touristinfo im MedienHaus, Turnhallen in Dümpten

**Anschrift: TV „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten (Ruhr)**  
**Wenderfeld 74, 45475 Mülheim an der Ruhr**  
**Tel.: 02 08 / 75 89 46 | Fax: 02 08 / 46 92 203**  
**E-Mail: vorstand@tv-einigkeit.de | www.tve06.de**

## 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

2. Halbjahr 2010: 1. Juni 2010

1. Halbjahr 2011: 2. November 2010

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 ausgeschriebenen 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,- € 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, Hardenbergstr. 71 • Berufskolleg, Lehnerstraße • Gesamtschule Saarn • Info-Box Theodor Fliedner Werk, Kaiserstraße 31-33 • Joe's Bowling Center, RRZ

## 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,- € Verwaltungsgebühren 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.



Wir fördern den Sport vor Ort.  
Sparkasse-mehr als eine Bank.



Soziales und gesellschaftliches Engagement in Mülheim an der Ruhr liegt uns am Herzen. Wir unterstützen Kunst, Kultur und Sport in ihrer ganzen Vielfalt, damit das gesellschaftliche Leben in unserer Stadt bunt bleibt. Hierbei ist uns vor allem die Nachwuchsförderung besonders wichtig. Mehr dazu in unseren 14 Filialen und in unseren KompetenzCentern.

