

Kurse in den Sommerferien								
Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mo	243001	Fitnessstraining zur Figurstraffung	08.07. - 22.07.	18:30 - 19:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 1	15,00 €	Birgit Seeger	3
Mi	243002	Flexi - Training	10.07. - 14.08.	19:00 - 20:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 2	25,00 €	Alexandra Grüter	5
Di	243003	T-Bo-Robix	09.07. - 13.08.	17:30 - 18:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2	30,00 €	Sandra Westermann	6
Di	243005	Spinning®	09.07. - 13.08.	18:30 - 19:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2	30,00 €	Antje Scholl	6
Do	243007	Fitness- und Wirbelsäulengymnastik	11.07. - 15.08.	09:30 - 10:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2	30,00 €	Susanne Ammann	6
Mi	243008	Yoga zum Kennenlernen	10.07. - 17.07.	16:30 - 17:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2	15,00 €	Eva Cassel	2
Do	243009	Body - Workout	11.07. - 15.08.	18:00 - 19:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 2	30,00 €	Antje Scholl	6
Mi	243010	Yoga zum Kennenlernen	07.08. - 14.08.	16:30 - 17:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 2	15,00 €	Eva Cassel	2
Sa	243011	Pole Dance - Choreo Contemporary	10.08. - 10.08.	14:00 - 15:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2	39,00 €	Jannah Stauch	1
Sa	243012	Pole Dance - Pole On Heels	10.08. - 10.08.	15:45 - 17:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2	39,00 €	Jannah Stauch	1

Der besondere Aktivurlaub						
Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Ort	Gebühr	Kursleitung
Fr	241750	Aktivurlaub für die Familienbande	05.07. - 12.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 16 J. 536 €, Kinder ab 9 J. - 15 J. 475 €, Kinder ab 3 J. - 8 J. 435 €, Kinder unter 3 J. 0 €	Oda Jürgens
Fr	241751	Aktivurlaub für die Familienbande	12.07. - 19.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 16 J. 536 €, Kinder ab 9 J. - 15 J. 475 €, Kinder ab 3 J. - 8 J. 535 €, Kinder unter 3 J. 0 €	Oda Jürgens
Fr	241752	Aktivurlaub für die Familienbande	19.07. - 28.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 16 J. 662 €, Kinder ab 9 J. - 15 J. 574 €, Kinder ab 3 J. - 8 J. 435 €, Kinder unter 3 J. 0 €	Oda Jürgens
Fr	241753	Aktiv 50 Plus	05.07. - 12.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	637,00 €	O. Jürgens, E. Weber
Fr	241754	Aktiv 50 Plus	12.07. - 19.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	637,00 €	O. Jürgens, E. Weber
Fr	241755	Aktiv 50 Plus	19.07. - 28.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	798,00 €	Reiner Lange

Sportferienecamps							
Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung
Mo	247100	Sport - Ferien - Camp	15.07. - 19.07.	09:00 - 16:00	Blockhütte; Mintarder Strasse 39, 45481 MH	125,00 €	Ulf Weber
Mo	247101	Sport - Ferien - Camp	05.08. - 09.08.	09:00 - 16:00	Blockhütte; Mintarder Strasse 39, 45481 MH	125,00 €	Ulf Weber

Rehasportgruppen (Teilnahme mit ärztlicher Verordnung, Genehmigung der Krankenkasse und nach Aufklärungsgespräch bei uns)							
Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung
Mo	245001	Rehasportgruppe - Orthopädie	08.01. - 16.12.	17:30 - 18:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH	0,00 € mit ärztlicher Verordnung (Teilnahme als Selbstzahler möglich, sprechen Sie uns an!)	Eva Gleba
Di	245002	Rehasportgruppe - Orthopädie	09.01. - 17.12.	15:30 - 16:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH		Eva Gleba
Mi	245003	Rehasportgruppe - Orthopädie	10.01. - 18.12.	19:00 - 19:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH		Susanne Ammann
Do	245004	Rehasportgruppe - Orthopädie	11.01. - 19.12.	08:30 - 09:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH		Susanne Ammann
Mi	245006	Rehasportgruppe - Orthopädie	10.01. - 18.12.	08:15 - 09:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH		Cornelia Hakert-Eßer

Bitte melden Sie sich bei Interesse möglichst über unsere Homepage (sportangebote-muelheim.de) und die Kursnummer an, oder melden sich telefonisch bei uns.



Wir schützen Euch weiter!

Zum Ende der ausgeschriebenen Kursdauer sind einige Minuten für einen reibungslosen Gruppenwechsel und Lüften notwendig. Unsere Gymnastikräume bleiben nach wie vor mit Luftfiltern ausgestattet. Wenn sich hierzu Fragen oder Unsicherheiten ergeben, melden Sie sich bitte direkt bei uns.

Eurer SportBildungswerk-Team



Weiterführende Informationen hier:

www.sportbildungswerk-nrw.de/muelheim/



Kleiner Tipp: Sie finden Ihren Kurs am einfachsten, indem Sie die Kursnummer ins Suchfeld eingeben.



Geschäftsstelle

Haus des Sports
Südstraße 25
45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 / 308 50 31
sportbildungswerk@msb-mh.de
sportangebote-muelheim.de

Geschäftszeiten

montags bis freitags
09:00 - 12:00 Uhr und nach Vereinbarung

Bankverbindung

DE07 3625 0000 0367 0029 64

Melden Sie sich einfach mit der Kursnummer über unsere Homepage, telefonisch oder per Mail an!

Impressum

Herausgeber: SportBildungswerk, Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg | Redaktion: Jörg Aling, Julian Piontek
Bildnachweis: Eigenarchiv
Mülheim an der Ruhr, Juni 2024



SPASS AN BEWEGUNG!

2. Halbjahr 2024
www.sportangebote-muelheim.de



Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mo	241201	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	26.08. - 07.10.	19:00 - 20:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	42,00 €	Beate Guthoff	7
Mo	241202	Body Workout	26.08. - 16.12.	18:30 - 19:30	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	115,50 €	Birgit Seeger	15
Mo	241204	Wassergymnastik	26.08. - 16.12.	15:30 - 16:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	120,00 €	Kirsten Thureau	15
Mo	241205	Wassergymnastik	26.08. - 16.12.	16:30 - 17:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	120,00 €	Kirsten Thureau	15
Mo	243201	Fitnessstraining zur Figurstraffung	26.08. - 16.12.	19:30 - 20:30	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	78,25 €	Birgit Seeger	15
Mo	243204	Wirbelsäulengymnastik	26.08. - 16.12.	16:30 - 17:30	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	78,75 €	Lut Marie vom Dorf	15
Mo	241206	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	28.10. - 16.12.	19:00 - 20:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	48,00 €	Beate Guthoff	8
Di	241208	Aquarobic	27.08. - 17.12.	20:00 - 21:00	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	120,00 €	N. N.	15
Di	241209	Aquarobic	27.08. - 17.12.	21:00 - 22:00	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	120,00 €	N. N.	15
Di	241210	B.o.P. + Fitness Trampolin	27.08. - 17.12.	18:30 - 19:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	78,75 €	Birgit Seeger	15
Di	241211	B.o.P. + Fitness	27.08. - 17.12.	19:30 - 20:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	78,75 €	Birgit Seeger	15
Di	241237	Starker Rücken	27.08. - 17.12.	16:30 - 17:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	85,50 €	Chantal Turck	15
Di	242600	Tennis	27.08. - 08.10.	09:00 - 10:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	101,50 €	Michael Goerke	7
Di	242601	Tennis	27.08. - 08.10.	10:00 - 11:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	101,50 €	Michael Goerke	7
Di	242602	Tennis	27.08. - 08.10.	11:00 - 12:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	101,50 €	Michael Goerke	7
Di	243202	Spinning®	27.08. - 17.12.	21:00 - 22:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	123,75 €	Reiner Lange	15
Di	243206	Drums alive®	27.08. - 17.12.	18:45 - 19:45	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	78,75 €	Mona Schacky	15
Di	243207	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	27.08. - 08.10.	09:00 - 10:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	42,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	7
Di	243208	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	27.08. - 08.10.	10:00 - 11:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	42,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	7
Di	243209	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	27.08. - 08.10.	11:00 - 12:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	42,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	7
Di	243210	Spinning®	27.08. - 17.12.	20:00 - 21:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	123,75 €	Antje Scholl	15
Di	244205	Fit Mix	27.08. - 17.12.	16:30 - 17:30	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	78,75 €	Axel Wiederhold	15
Di	243205	Attack your body	10.09. - 17.12.	17:30 - 18:30	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	78,75 €	Sandra Westermann	15
Di	242603	Tennis	29.10. - 17.12.	09:00 - 10:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	116,00 €	Michael Goerke	8
Di	242604	Tennis	29.10. - 17.12.	10:00 - 11:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	116,00 €	Michael Goerke	8
Di	242605	Tennis	29.10. - 17.12.	11:00 - 12:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	116,00 €	Michael Goerke	8
Di	243214	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	29.10. - 17.12.	09:00 - 10:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	48,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	8
Di	243215	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	29.10. - 17.12.	10:00 - 11:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	48,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	8
Di	243216	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	29.10. - 17.12.	11:00 - 12:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	48,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	8
Mi	241218	B.o.P.+Fitness	21.08. - 18.12.	18:00 - 19:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	84,00 €	Sabine Arzberger	16
Mi	241219	Wassergymnastik	21.08. - 18.12.	17:00 - 17:45	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	128,00 €	Astrid Wagener	16
Mi	241220	Wassergymnastik	21.08. - 18.12.	17:45 - 18:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	128,00 €	Astrid Wagener	16
Mi	241221	Wassergymnastik	21.08. - 18.12.	19:30 - 20:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	128,00 €	Anne Ingensandt	16
Mi	241222	Wassergymnastik	21.08. - 18.12.	20:30 - 21:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	128,00 €	Anne Ingensandt	16

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mi	241223	Wirbelsäulengymnastik	21.08. - 18.12.	09:00 - 10:00	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH	84,00 €	Susanne Ammann	16
Mi	241224	Wirbelsäulengymnastik	21.08. - 18.12.	11:15 - 12:15	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH	84,00 €	Susanne Ammann	16
Mi	243217	T-Bo-Robix	21.08. - 18.12.	19:00 - 20:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	84,00 €	Christina Helfrich	16
Mi	243219	ZUMBA®	21.08. - 18.12.	18:00 - 19:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	108,00 €	Christina Helfrich	16
Mi	243221	Seniorentanz	21.08. - 18.12.	13:30 - 15:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	71,20 €	N. N.	16
Mi	243238	Yoga Fitness	28.08. - 18.12.	16:30 - 17:45	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	135,00 €	Eva Cassel	15
Mi	241235	SKS Schein (Sportküstenschifferschein) inkl. SBF "See"	02.10. - 05.02.	19:00 - 22:00	Haus des Sports; Südstr. 25, 45470 MH	598,00 €	Klaus Mielcarek	21
Do	241227	Konditionsgymn. und Übungen zur Körper-Performance	22.08. - 19.12.	19:00 - 20:00	Turnhalle Mellinghofer Straße 56, 45473 MH	78,75 €	Ulrich Schmitz	15
Do	241228	P.P.B.	22.08. - 19.12.	18:00 - 19:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	78,75 €	Ute Naurath	15
Do	241238	Starker Rücken	22.08. - 19.12.	17:00 - 18:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	85,50 €	Chantal Turck	15
Do	243223	Wirbelsäulengymnastik	22.08. - 19.12.	09:30 - 10:30	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	78,75 €	Susanne Ammann	15
Do	243224	Wirbelsäulengymnastik	22.08. - 19.12.	10:30 - 11:30	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	78,75 €	Susanne Ammann	15
Do	243225	ZUMBA®	22.08. - 19.12.	18:00 - 19:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	97,50 €	Christina Helfrich	15
Do	243226	ZUMBA®	22.08. - 19.12.	20:00 - 21:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	97,50 €	Ulymar Garcia Nierhaus	15
Do	241225	Aquafitness	29.08. - 19.12.	20:30 - 21:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	112,00 €	Birgit Seeger	15
Fr	241229	Tanze die Freude an der Bewegung - Ausdruckstanz	23.08. - 20.12.	19:00 - 20:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH	57,00 €	Bianca Aurien	15
Fr	241232	Aquafitness	23.08. - 20.12.	18:00 - 19:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	123,75 €	Magdalena Kocks	15
Fr	241233	Aquafitness	23.08. - 20.12.	19:00 - 20:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	123,75 €	Magdalena Kocks	15
Fr	244103	Spinning®	30.08. - 20.12.	16:00 - 17:00	Haus des Sports, 23; Südstr. 23, 45470 MH	115,50 €	N. N.	14
Sa	241234	Aqua-Cycling	24.08. - 21.12.	11:00 - 12:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	104,50 €	Birgit Hartmann	15
Sa	242606	Tennis	24.08. - 12.10.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	124,00 €	Wolfgang Kricke	8
Sa	242607	Tennis	24.08. - 12.10.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	124,00 €	Wolfgang Kricke	8
Sa	242608	Tennis	24.08. - 12.10.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	124,00 €	Michael Goerke	8
Sa	242609	Tennis	24.08. - 12.10.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	124,00 €	Michael Goerke	8
Sa	242610	Tennis	24.08. - 12.10.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	124,00 €	Michael Goerke	8
Sa	242611	Tennis	24.08. - 12.10.	12:00 - 13:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	124,00 €	Michael Goerke	8
Sa	242612	Tennis	24.08. - 12.10.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	124,00 €	Wolfgang Kricke	8
Sa	241236	Sportbootführerschein "Binnen" und "See", Kombi-Kurs	28.09. - 29.09.	09:00 - 16:00	Haus des Sports; Südstr. 25, 45470 MH	128,00 €	Klaus Mielcarek	2
Sa	242613	Tennis	02.11. - 21.12.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	124,00 €	Wolfgang Kricke	8
Sa	242614	Tennis	02.11. - 21.12.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	124,00 €	Wolfgang Kricke	8
Sa	242615	Tennis	02.11. - 21.12.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	124,00 €	Wolfgang Kricke	8
Sa	242616	Tennis	02.11. - 21.12.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	124,00 €	Michael Goerke	8
Sa	242617	Tennis	02.11. - 21.12.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	124,00 €	Michael Goerke	8
Sa	242619	Tennis	02.11. - 21.12.	12:00 - 13:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	124,00 €	Michael Goerke	8

Bitte melden Sie sich bei Interesse möglichst über unsere Homepage (sportangebote-muelheim.de) und die Kursnummer an, oder melden sich telefonisch bei uns.