

Frühjahrskurse								
Tag	Nr.	Titel	Datum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Sa	253001	Mit Qi Gong in den Frühling	29.03.2025	13:00 - 15:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 2	12,00 €	Lut Marie vom Dorf	1
Sa	253002	Workshop - FlexFit	08.03.2025	15:00 - 17:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 2	15,00 €	Alexandra Grüter	1
Di	253009	Full Body Workout	22.04.2025	16:30 - 17:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2	5,00 €	Antje Scholl	1
Di	253005	Spinning®	22.04.2025	17:30 - 18:30	Haus des Sports, Gymnastikraum 2	8,50 €	Antje Scholl	1

Der besondere Aktivurlaub						
Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Ort	Gebühr	Kursleitung
Fr	251750	Aktivurlaub für die Familienbande	11.07. - 18.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 18 J. DZ 599 €, EZ 764 €; Kinder ab 3 J. - 17 J. DZ 499 €, EZ 664 €; Kinder unter 3 J. 0 €	Oda Jürgens
Fr	251751	Aktivurlaub für die Familienbande	18.07. - 25.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 18 J. DZ 599 €, EZ 764 €; Kinder ab 3 J. - 17 J. DZ 499 €, EZ 664 €; Kinder unter 3 J. 0 €	Oda Jürgens
Fr	251752	Aktivurlaub für die Familienbande	25.07. - 03.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	Erw. ab 18 J. DZ 739 €, EZ 951 €; Kinder ab 3 J. - 17 J. DZ 619 €, EZ 831 €; Kinder unter 3 J. 0 €	Reiner Lange
Fr	251753	Aktiv 50 Plus	11.07. - 18.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	DZ 699,00 €, EZ 864 €	Oda Jürgens
Fr	251754	Aktiv 50 Plus	18.07. - 25.07.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	DZ 699,00 €, EZ 864 €	Oda Jürgens
Fr	251755	Aktiv 50 Plus	25.07. - 03.08.	Sport- u. Tagungszentrum Hachen; Am Holthahn 1, 59846 Sundern	DZ 869,00 €, EZ 1081 €	Reiner Lange

Sportferien camps							
Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung
Mo	257100	Sport - Ferien - Camp	21.07. - 25.07.	09:00 - 16:00	Blockhütte; Mintarder Strasse 39, 45481 MH	125,00 €	Ulf Weber
Mo	257101	Sport - Ferien - Camp	11.08. - 15.08.	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	255001	Rehasportgruppe - Orthopädie	13.01. - 15.12.	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	255002	Rehasportgruppe - Orthopädie	07.01. - 16.12.	15:30 - 16:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH		Eva Gleba
Mi	255003	Rehasportgruppe - Orthopädie	08.01. - 17.12.	08:15 - 09:00	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH		Cornelia Hakert-Eßer
Mi	255004	Rehasportgruppe - Orthopädie	08.01. - 17.12.	19:00 - 19:45	Haus des Sports, Gymnastikraum 1; Südstr. 25a, 45470 MH		Susanne Ammann
Do	255006	Rehasportgruppe - Orthopädie	09.01. - 18.12.	08:30 - 09:15	Haus des Sports, Gymnastikraum 2; Südstr. 23, 45470 MH		Susanne Ammann

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



Bewegung erleben, Gesundheit stärken!

Die Außenstelle Mülheim des Sportbildungswerkes NRW bietet dir eine breite Auswahl an Sportkursen und Aktivitäten für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Unser qualifiziertes Trainerteam motiviert dich und unterstützt dich dabei, deine sportlichen Ziele zu erreichen.

Eurer SportBildungswerk-Team

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, November 2024



Weiterführende Informationen hier:

www.sportbildungswerk-nrw.de/muelheim/



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



Sparkasse Mülheim an der Ruhr



BEWEGUNG FÜR ALLE!

1. Halbjahr 2025
www.sportangebote-muelheim.de



Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mo	251101	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	13.01. - 24.03.	19:00 - 20:00	Haus des Sports, , GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	60,00 €	Beate Guthoff	10
Mo	251102	Body Workout	13.01. - 30.06.	18:30 - 19:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	110,00 €	Birgit Seeger	22
Mo	251104	Wassergymnastik	13.01. - 07.07.	15:30 - 16:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	176,00 €	Kirsten Thureau	22
Mo	251105	Wassergymnastik	13.01. - 07.07.	16:30 - 17:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	176,00 €	Kirsten Thureau	22
Mo	253101	Fitnessstraining zur Figurstraffung	13.01. - 30.06.	19:30 - 20:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	110,00 €	Birgit Seeger	21
Mo	253104	Wirbelsäulengymnastik	13.01. - 30.06.	16:30 - 17:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	110,00 €	Lut Marie vom Dorf	21
Mo	251106	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	31.03. - 07.07.	19:00 - 20:00	Haus des Sports, , GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	72,00 €	Beate Guthoff	7
Di	251108	Aquarobic	07.01. - 08.07.	20:00 - 21:00	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	192,00 €	Andreas Wildoer	24
Di	251109	Aquarobic	07.01. - 08.07.	21:00 - 22:00	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	192,00 €	Andreas Wildoer	24
Di	251110	B.o.P. + Fitness Trampolin	07.01. - 08.07.	18:30 - 19:30	Haus des Sports, , GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	126,00 €	Birgit Seeger	24
Di	251111	B.o.P. + Fitness	07.01. - 08.07.	19:30 - 20:30	Haus des Sports, , GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	126,00 €	Birgit Seeger	24
Di	251137	Starker Rücken	07.01. - 08.07.	16:30 - 17:30	Haus des Sports, , GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	126,00 €	Chantal Turck	24
Di	251600	Tennis	07.01. - 08.04.	09:00 - 10:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	189,00 €	Michael Goerke	14
Di	251601	Tennis	07.01. - 08.04.	10:00 - 11:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	189,00 €	Michael Goerke	14
Di	251602	Tennis	07.01. - 08.04.	11:00 - 12:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	189,00 €	Michael Goerke	14
Di	253102	Spinning®	07.01. - 18.03.	21:00 - 22:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	99,00 €	Reiner Lange	11
Di	253105	Attack your body	07.01. - 08.07.	17:30 - 18:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	126,00 €	Sandra Westermann	24
Di	253106	Drums alive®	07.01. - 08.07.	18:45 - 19:45	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	126,00 €	Mona Schacky	24
Di	253107	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	07.01. - 11.03.	09:00 - 10:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	60,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	10
Di	253108	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	07.01. - 11.03.	10:00 - 11:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	60,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	10
Di	253109	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	07.01. - 11.03.	11:00 - 12:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	60,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	10
Di	253110	Spinning®	07.01. - 18.03.	20:00 - 21:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	99,00 €	Antje Scholl	11
Di	254105	Fit Mix	07.01. - 08.07.	16:30 - 17:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	126,00 €	Axel Wiederhold	24
Di	253114	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	18.03. - 24.06.	09:00 - 10:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	72,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	12
Di	253115	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	18.03. - 24.06.	10:00 - 11:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	72,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	12
Di	253116	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	18.03. - 24.06.	11:00 - 12:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	72,00 €	Cornelia Hakert-Eßer	12
Di	253103	Spinning®	25.03. - 01.07.	21:00 - 22:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	108,00 €	Reiner Lange	12
Di	253111	Spinning®	25.03. - 01.07.	20:00 - 21:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	108,00 €	Antje Scholl	12
Di	251603	Tennis	29.04. - 08.07.	09:00 - 10:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	145,00 €	Michael Goerke	10
Di	251604	Tennis	29.04. - 08.07.	10:00 - 11:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	145,00 €	Michael Goerke	10
Di	251605	Tennis	29.04. - 08.07.	11:00 - 12:00	Tennis Center Moraing; Oberheidstr. 31-35, 45475 MH	145,00 €	Michael Goerke	10
Mi	251118	B.o.P.+Fitness	08.01. - 09.07.	18:00 - 19:00	Haus des Sports, , GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	131,00 €	Sabine Arzberger	25
Mi	251119	Wassergymnastik	08.01. - 09.07.	17:00 - 17:45	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	200,00 €	Astrid Wagener	25
Mi	251120	Wassergymnastik	08.01. - 09.07.	17:45 - 18:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	200,00 €	Astrid Wagener	25

Tag	Nr.	Titel	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Gebühr	Kursleitung	Kurstermine
Mi	251121	Wassergymnastik	08.01. - 09.07.	19:30 - 20:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	200,00 €	Anne Ingensandt	25
Mi	251122	Wassergymnastik	08.01. - 09.07.	20:30 - 21:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	200,00 €	Anne Ingensandt	23
Mi	251123	Wirbelsäulengymnastik	08.01. - 09.07.	09:00 - 10:00	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH	142,50 €	Susanne Ammann	25
Mi	251124	Wirbelsäulengymnastik	08.01. - 09.07.	11:15 - 12:15	Turnerschaft Saarn; Mintarder Straße 82, 45481 MH	142,50 €	Susanne Ammann	25
Mi	253117	T-Bo-Robix	08.01. - 09.07.	19:00 - 20:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	131,00 €	Christina Helfrich	25
Mi	253119	ZUMBA®	08.01. - 09.07.	18:00 - 19:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	187,50 €	Christina Helfrich	25
Mi	253121	Seniorentanz	08.01. - 09.07.	13:30 - 15:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	111,25 €	N. N.	25
Mi	253138	Yoga Fitness	08.01. - 02.07.	16:30 - 17:45	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	216,00 €	Eva Cassel	24
Mi	251135	SKS Schein (Sportküstenschifferschein) inkl. SBF "See"	26.02. - 11.06.	19:00 - 21:00	Haus des Sports, ; Südstr. 25, 45470 MH	598,00 €	Klaus Mielcarek	21
Do	251125	Aquafitness	09.01. - 10.07.	20:30 - 21:30	Rembergschule, Schwimmbad; Rembergstr. 7, 45470 MH	200,00 €	Birgit Seeger	22
Do	251127	Konditionsgymn. und Übungen zur Körper-Performance	09.01. - 10.07.	19:00 - 20:00	Turnhalle Mellingerstraße 56; 45473 MH	116,00 €	Ulrich Schmitz	22
Do	251128	P.P.B.	09.01. - 10.07.	18:00 - 19:00	Haus des Sports, , GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	116,00 €	Ute Naurath	22
Do	251138	Starker Rücken	09.01. - 10.07.	17:00 - 18:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	125,40 €	Chantal Turck	22
Do	253123	Wirbelsäulengymnastik	09.01. - 10.07.	09:30 - 10:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	116,00 €	Susanne Ammann	22
Do	253124	Wirbelsäulengymnastik	09.01. - 10.07.	10:30 - 11:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	116,00 €	Susanne Ammann	22
Do	253125	ZUMBA®	09.01. - 10.07.	18:00 - 19:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	165,00 €	Christina Helfrich	22
Do	253126	ZUMBA®	09.01. - 10.07.	20:00 - 21:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	165,00 €	Ulymar Garcia Nierhaus	22
Do	253140	Balance & Flex: Dein Weg zu Ruhe und starkem Rücken	09.01. - 10.07.	16:00 - 17:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	154,00 €	Olena Voronova	22
Fr	251129	Tanze die Freude an der Bewegung - Ausdruckstanz	10.01. - 04.07.	18:00 - 19:30	Haus des Sports, , GR 1; Südstr. 25a, 45470 MH	91,20 €	Beate Schaffland	24
Fr	251132	Aquafitness	10.01. - 11.07.	18:00 - 19:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	225,00 €	Magdalena Kocks	25
Fr	251133	Aquafitness	10.01. - 11.07.	19:00 - 20:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	225,00 €	Magdalena Kocks	25
Fr	253139	Yoga Fitness	10.01. - 04.07.	08:00 - 09:00	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	192,00 €	Eva Cassel	24
Fr	254103	Spinning®	10.01. - 04.07.	16:30 - 17:30	Haus des Sports in MH, GR 2; Südstr. 23, 45470 MH	216,00 €	Markus Bohnes	24
Sa	251134	Aqua-Cycling	11.01. - 12.04.	11:00 - 12:00	Friedrich Wennmann Bad; Yorkstraße 2, 45472 MH	133,00 €	Birgit Hartmann	14
Sa	251608	Tennis	11.01. - 05.04.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	201,50 €	Michael Goerke	13
Sa	251609	Tennis	11.01. - 05.04.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	201,50 €	Michael Goerke	13
Sa	251610	Tennis	11.01. - 05.04.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	201,50 €	Michael Goerke	13
Sa	251611	Tennis	11.01. - 05.04.	12:00 - 13:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	201,50 €	Michael Goerke	13
Sa	251136	Sportbootführerschein "Binnen" u. "See", Kombi-Kurs	22.02. - 23.02.	09:00 - 16:00	Haus des Sports, ; Südstr. 25, 45470 MH	128,00 €	Klaus Mielcarek	16
Sa	251616	Tennis	03.05. - 05.07.	09:00 - 10:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	150,50 €	Michael Goerke	10
Sa	251617	Tennis	03.05. - 05.07.	10:00 - 11:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	150,50 €	Michael Goerke	10
Sa	251618	Tennis	03.05. - 05.07.	11:00 - 12:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	150,50 €	Michael Goerke	10
Sa	251619	Tennis	03.05. - 05.07.	12:00 - 13:00	Sport Treff; Hardenbergstr. 71, 45472 MH	150,50 €	Michael Goerke	10

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