



Solinger Sportbund e.V.

BILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Die besonderen Sportkurse

Programm 2018



Sportbildungswerk Außenstelle Solinger Sportbund



item

© Jürgen Nobel Photography 2015

Sport in Solingen – erfolgreich mit item.



Gehen Sie in Führung mit item! Hochwertigste Komponenten für alle industriellen Anforderungen: Maschinengestelle, Arbeitsplatzgestaltung, Automationslösungen und Lean Production Anwendungen.

item. Ihre Ideen sind es wert.®

+49 212 65 80 0

item24.de

Das Bildungswerk des Landessportbundes NRW – das SportBildungswerk 40 Jahre bürgernahe Weiterbildungsangebote als zertifizierter Anbieter

Das Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen macht allen gesetzlich anerkannten und geförderten Weiterbildungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen die Modernisierung und Neuorientierung des Weiterbildungsangebots nach aktuellen gesellschaftlichen und bildungspolitischen Bedarfen zur Aufgabe.

Diese Vorgaben werden von allen Außenstellen des Bildungswerkes umgesetzt. Moderne Sport- und Bewegungsangebote im Rahmen allgemeiner Weiterbildung haben wir uns „auf die Fahnen“ geschrieben.

Das SportBildungswerk stellt sich zudem regelmäßig einer externen Beurteilung seines Qualitätsmanagements nach den Standards der „European Foundation for Quality Management“ (EFQM). Im Januar 2014 wurde dem Bildungswerk im Rahmen der Neuzertifizierung das zweite EFQM-Level „Recognised for Excellence“ bestätigt. Systematisches Qualitätsmanagement im Bildungswerk ist also ein Merkmal, das gegenüber dem Gesetzgeber, unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Kunden und Kooperationspartnern Nachweis ist für unser Versprechen, ständig unsere Leistungsstandards weiter zu entwickeln.

Dies dient auch der Sicherung unseres seit 40 Jahren Jahren erfolgreichen Sport-Bildungswerkes mit jährlich mehr als 100.000 Teilnehmer/innen. Wir bieten den Bürgern in NRW mehr als 7500 Sport- und Bewegungskurse, bewegungsorientierte Ausgleichsangebote für Berufs-, Arbeits- und Alltagsbelastungen, Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeit mit Sportgruppen oder im Vereinsverwaltungs- und Führungsbereich sowie Grund- und Erweiterungs-Qualifizierungen für haupt- und nebenberuflich Tätige in Sport-, Bewegungs-, Gesundheits- und Sozialberufen.

Unser Motto für unsere Teilnehmer/innen und Interessenten lautet:

„Finde heraus, was gut für Dich ist“

Wir haben die Entdeckungsangebote!

Ihre Bildungswerk-Außenstelle Solingen

Sport lernen - Finde heraus was gut für dich ist!

Unter diesem Motto hat das Sportbildungswerk des LSB-NRW e. V. über die Außenstelle Solinger Sportbund e. V. (SSB) ein Sportangebot für Jedermann zusammengestellt. Das Sportbildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. ist eine nach dem 1. Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen gesetzlich anerkannte und geförderte Weiterbildungsrichtung. Sie können im Sportbildungswerk viele traditionellen Sportarten, aber auch Formen des Abenteuer- und Gesundheitssports erlernen.

Wir sind für Sie da und beraten Sie gerne ...



Annette Blitz,

Karen Leiding,

Sonja Bröker

und so erreichen Sie uns:

Geschäftsstelle
Öffnungszeiten
Telefon
Fax
E-Mail
Homepage
Pädagogische Leitung

Am Neumarkt 27, 42651 Solingen
Mo. – Mi., Fr. 9 – 12 Uhr, Do. 14 – 17 Uhr
0212 / 20 22 29
0212 / 20 39 86
info@solingersport.de
www.solingersport.de
Karen Leiding

Impressum

Herausgeber:	Bildungswerk des Landessportbundes NRW e. V. Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang, Telefon: 0203-7381 769, Fax: 0203-7381 3769 E-Mail: bildungswerk@lsb-nrw.de, VR 1919 Amtsgericht Duisburg, Ust-IdNr: DE813879655
Redaktion:	Bildungswerk LSB NRW e.V. Außenstelle Solingen
Grafik/Satz:	Bildungswerk LSB NRW e.V. Außenstelle Solingen
Fotos:	Andrea Bowinkelmann, LSB NRW, Archiv Bildungswerk
Druck:	Druckerei Hitzegrad
Auflage:	3000 Stück

Allgemeine Teilnahme- und Kursbedingungen

Wir bieten Kurse an, die für alle Personen zugänglich sind. Das Mindestalter ist 16 Jahre. Eine Vereinsmitgliedschaft ist zur Teilnahme nicht erforderlich. Bei den Kursen handelt es sich um Einführungsveranstaltungen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes. Kurse, die sich ausschließlich an Teilnehmer unter 16 Jahren richten, wurden dem Bildungswerk von dem Veranstalter Sportjugend im Solinger Sportbund e.V. zur organisatorischen Abwicklung übertragen. Bei diesen Angeboten erfolgt keine Förderung nach dem Weiterbildungsgesetz.

1. Anmeldung

Kursteilnehmer müssen nicht Mitglied in einem Sportverein sein. Die Anmeldung kann per Post, per Telefon, per Mail, per Fax, persönlich in unserer Geschäftsstelle oder über unsere Homepage www.solingersport.de erfolgen.

2. Datenschutzerklärung

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

3. Bestätigung

Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nur bei online Anmeldungen. In allen anderen Fällen informieren wir den Teilnehmer nur dann, wenn der Kurs belegt ist oder es Abweichungen von den ausgeschriebenen Daten gibt. Bei unvollständigen Angaben zu Ihrer Person ist es uns leider nicht möglich Sie über kurzfristige Kursänderungen zu informieren.

Ein nachträglicher Kurseinstieg ist in den meisten Kursen möglich. Bitte fragen Sie uns bei Interesse, hier ist dann nur eine anteilige Kursgebühr zu entrichten. Bei Anmeldungen zu Kursen, die mit einem „SP“ gekennzeichnet sind, erhalten Solingen-Pass Inhaber eine Gebührenermäßigung von 50%. Auch nehmen wir Bildungs- und Teilhabegutscheine für Kinderkurse an. Hier ist es jedoch häufig so, dass ein Teil der Kosten noch von den Teilnehmern selbst gezahlt werden muss.

4. Widerrufsrecht bzw. Ausschluss des Widerrufsrechts

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

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

Widerrufsrecht für Verbraucher

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

Widerrufsbelehrung, Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie den jeweiligen Veranstalter des Kurses mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

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

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

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

Ende der Widerrufsbelehrung

5. Zahlung der Gebühr

Bei Anmeldung mit Erteilung einer Einzugsermächtigung (Lastschriftverfahren) ziehen wir die Gebühr 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn von dem angegebenen Konto ein. Werden Lastschriften aus vom Teilnehmer zu vertretenden Gründen von seiner Bank nicht eingelöst, werden die entsprechenden Gebühren weiterberechnet.

Im Falle der Überweisung der Gebühr wird diese innerhalb von 14 Tagen nach der

Anmeldung fällig. Hierzu sind die Angabe des Teilnehmersnamens und die Kursnummer erforderlich. Bei **Überweisung** geben Sie bitte folgendes an:
Empfänger: Bildungswerk AST Solingen, **IBAN: DE25 3425 0000 0000 1038 53,**
bei der Stadt-Sparkasse Solingen BIC: SOLSDE33XXX.

6. Rücktritt des Teilnehmers

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

Sollte ein Nachholtermin nicht möglich sein, überweisen wir Ihnen die anteilige Kursgebühr zurück. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir aus ökonomischen Gründen keine Summen unter € 5,50 auszahlen.

7. Rücktritt und Kündigung durch das SportBildungswerk

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

8. Umbuchung

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

9. Kursdurchführung

Das SportBildungswerk verpflichtet sich zur Durchführung der für den Kurs angegebenen Unterrichtsstunden. Orts- und Zeitangaben sollen nach Möglichkeit eingehalten werden. Änderungen lassen sich jedoch nicht immer ausschließen. In diesem Fall informiert das SportBildungswerk den Teilnehmer rechtzeitig.

Ein Anspruch auf Unterricht durch eine bestimmte Kursleitung besteht nicht.

In den Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt. Informationen über etwaige zusätzliche Kurse in den Ferien erhält der Teilnehmer über das Onlineportal oder in der Geschäftsstelle.

Ausgefallene Stunden versuchen wir nach Möglichkeit nachzuholen. Ein Anspruch auf Erstattung besteht nur dann, wenn der Ausfall vom SportBildungswerk zu verantworten ist.

10. Haftung und Versicherung

Das SportBildungswerk übernimmt keinerlei Haftung für Schäden oder Verluste.

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

11. Erstattung von Kursgebühren durch Krankenkassen

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

Inhaltsverzeichnis

AGB's

5

A

Aquatraining - am Nachmittag

37

B/C/D

Bewegung, Spiel und Sport – Psychomotorik (5 – 10 Jahre)

46

Bogenschießen

23

Boogie Woogie

21

BOP – Fitnesstraining für Bauch, Oberschenkel, Po

16

Canadierfahren auf Fließgewässern

26

Deutsches Sportabzeichen – Abnahmetermine

31

Disco-Fox für Anfänger/Wiedereinsteiger (Paare) ohne/mit Vorkenntnissen

20

E/F

Feel well Woman – Frauen in Bewegung / am Vormittag

32/33

Fit für den Alltag (Freizeitsport)

13

Fitnesstraining für Sommer und Winter/Skigymnastik

13

Fußball für die Kleinen 3 – 4 Jahre / Ballgewöhnung

47

G/H/I

Golf-Platzreife Kurs

24

Golf-Schnupperkurs

24

Golf für Neulinge – Training nach der Platzreife

25

Gesund und fit durch die Jahreszeiten – Ernährung und Bewegung

14

Hip Hop für Kinder ab 8 Jahren

50

Inline-Skating für Eltern und Kinder

44

Inline-Skating für Fortgeschrittene

45

Inline-Skating für Kinder

44

K/L

Kinder Ferienprogramm

52

Kräftigung und Fitness für den Mann

18

Laufsport/Lauftreff

30

Le Parcours (10 – 16 Jahre)

46

P/Q/R

Perfect Fitness

16

Pilates

10

Qi Gong für Senioren

43

Rückenfitness für eine gesunde Haltung –

35

S

Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren	48
Segeln zum Kennenlernen	28
Seniorengymnastik – Fit von Kopf bis Fuß!!!	38
Seniorengymnastik – Körper fit = Kopf fit!!!	39
Seniorengymnastik – Wer rastet der Rostet	39
Seniorengymnastik – Sitzgymnastik	40
Sicher mit dem Pedelec/E-Bike	25
Skateboardkurse	51
Sportbootführerschein	27

T

Tanzen für Kinder	47
Tanzen für Senioren und Jungsenioren ohne Vorkenntnisse	40
Tanzworkshops für Anfänger (Paare) ohne Vorkenntnisse	21
Tauchen	26
Tischtennis für Hobbyspieler	22

V/W

Volleyball für Hobbyspieler	(SP)	22
Walking/Walkingtreff		30

Y/Z

Yoga	42
Yoga – Fitness	41
Yoga – Workshop zum Schnuppern	41
Zumba Fitness ®	11

Inhaltsverzeichnis nach Angebotskategorien

Die Vielfalt des Sports nutzen lernen – Kategorie 4	10
Frauen stärken – for woman only – Kategorie 13	32
Arbeitsbelastungen ausgleichen – Kategorie 2	35
Keine Frage des Alter(n)s: Leben und Lernen mit Sport – Kategorie 3	38
Ausgleich von Stress finden und innere Kraft gewinnen – Kategorie 7	41
Eltern- und Familienbildung: Sport- und Erlebnisräume für die Familien – Kat. 6	44
Kids und Teens – Kategorie 15	44

Die Vielfalt des Sports nutzen lernen – Kategorie 4

Weitere Informationen zu dieser Kategorie und eine genaue Beschreibung zu diesem Bereich finden Sie im Internet unter www.solingersport.de

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingssystem. Es ist eine sehr sanfte, individuelle, jedoch äußerst effektive Trainingsmethode, bei der Muskelkontrolle, die Flexibilität, die Koordination, die Kraft und eine gesunde Atmung gefördert werden. Das Ergebnis des Trainings ist ein gesunder, starker und flexibler Körper sowie ein waches, kreatives und gelassenes Bewusstsein, ein besseres Lebensgefühl.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Isomatte mitbringen.

Ort: Gymnastikhalle Börsenstraße

Leitung: Melanie Motiwalla

Mittwochs

Kurs-Nr.: 18100

Mittwochs		10.01. – 14.03.18		10 Std.		20:00 – 21:00 Uhr		€ 56,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18200

Mittwochs		11.04. – 04.07.18		12 Std.		20:00 – 21:00 Uhr		€ 67,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18300

Mittwochs		05.09. – 12.12.18		12 Std.		20:00 – 21:00 Uhr		€ 67,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Pilates

Donnerstags

Ort: Kita Wichtelburg, Niebelungenstr. 12

Leitung: Ursula Motiwalla

Kurs-Nr.: 18101

Donnerstags		11.01. – 15.03.18		10 Std.		20:00 – 21:00 Uhr		€ 56,-
-------------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18201

Donnerstags		12.04. – 05.07.18		10 Std.		20:00 – 21:00 Uhr		€ 56,-
-------------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18304

Donnerstags		06.09. – 13.12.18		12 Std.		20:00 – 21:00 Uhr		€ 67,-
-------------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Zumba Fitness®

Tanz-Workout mit Spaßfaktor!

ZUMBA Fitness wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt, einem bekannten Fitnesstrainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars (z.B. Shakira) der Popmusik tätig ist. Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für ZUMBA Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. ZUMBA Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitnesssensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für Jedermann!

Montags

Ort: Turnhalle Liebigstraße 21a

Leitung: Alexander Saam

Kurs-Nr.: 18102

Montags		08.01. – 12.03.18		9 Std.		18:30 – 19:30 Uhr		€ 50,-
---------	--	-------------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18202

Montags		09.04. – 02.07.18		12 Std.		18:30 – 19:30 Uhr		€ 72,-
---------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18302

Montags		03.09. – 10.12.18		13 Std.		18:30 – 19:30 Uhr		€ 78,-
---------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Mittwochs

Kurs-Nr.: 18103

Mittwochs		10.01. – 14.03.18		10 Std.		18:00 – 19:00 Uhr		€ 60,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18203

Mittwochs		11.04. – 04.07.18		12 Std.		18:00 – 19:00 Uhr		€ 72,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18303

Mittwochs		05.09. – 12.12.18		12 Std.		18:00 – 19:00 Uhr		€ 72,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------





SPORTSHOP SOLINGEN

*Dein Sport-
fachgeschäft
in Solingen*



Öffnungszeiten:

Di.-Fr. 10:00-13:00 und
15:00-18:30 Uhr

Sa. 10:00-14:00 Uhr

Montags geschlossen

Bergstraße 30 • 42651 Solingen • Tel. 01 71 - 7 48 66 19
E-Mail: info@sportshop-solingen.de • www.sportshop-solingen.de

Fitnesstraining für Sommer und Winter/Skigymnastik

Hier kommen Sie in Schwung. Beim ganzjährigen Fitnesstraining (für jedes Alter) bekommt man die konditionellen Voraussetzungen für eine aktive Freizeitgestaltung. Ausdauertraining, Kräftigung und Dehnung gehören dazu. **Von Ostern bis zu den Sommerferien findet ein abwechslungsreiches Outdoorangebot mit walken, laufen und radfahren in der freien Natur statt.** Nach den Sommerferien wird sich dann wieder auf die Schneesaison vorbereitet!

Ort: Turnhalle Gunter Straße / Hauptschule Central

Leitung: Sabine Maus

Kurs-Nr.: 18107 (Indoor)

Dienstags | 09.01. – 13.03.18 | 10 DStd. | 20:00 – 21:15 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 18207 (Outdoor)

Dienstags | 10.04. – 03.07.18 | 11 DStd. | 20:00 – 21:15 Uhr | € 55,-

Kurs-Nr.: 18307 (Indoor)

Dienstags | 04.09. – 11.12.18 | 13 DStd. | 20:00 – 21:15 Uhr | € 65,-

Fit für den Alltag (Freizeitsport)

Dieser Kurs bietet sowohl Frauen als auch Männern ein vielfältiges, abwechslungsreiches Programm für alle Altersgruppen. Inhalte sind: Muskelaufbau, Dehnung, Konditionsschulung, Circuittraining, Skigymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Entspannungsangebote, Volleyball und anderes.

Ein nachträglicher Kurseinstieg ist möglich.

Ort: Turnhalle ADS, Schützenstr. 44

Leitung: Ingelore Spies

Kurs-Nr.: 18143

Montags | 08.01. – 02.07.18 | 22 DStd. | 18:00 – 20:00 Uhr | € 99,-

Kurs-Nr.: 18343

Montags | 03.09. – 10.12.17 | 13 DStd. | 18:00 – 20:00 Uhr | € 59,-



Gesund und fit durch die Jahreszeiten

– Ernährung und Bewegung – (in Kooperation mit der Luna)

Ab jetzt wird alles anders - wir testen 10 Wochen lang eine gesunde Ernährungsumstellung: Wir können in dieser Zeit 2-5 kg abnehmen und werden uns fit und gesund fühlen. An den ungeraden Wochen treffen wir uns in der Luna zum Erfahrungsaustausch, verteilen Rezepte mit Erklärungen zur nächsten Woche und machen „Indoor-Sport“ bei flotter Musik. An den geraden Wochen treffen wir uns draußen zum Nordic Walking.

Kursplan:

1. Woche: ab 17 Uhr nur noch eiwdureißreich ernähren
2. Woche: Nordic Walking
3. Woche: 2 x pro Woche Obst- und Gemüsetag
4. Woche: Nordic Walking
5. Woche: Keine Süßigkeiten
6. Woche: Nordic Walking
7. Woche: 3 Mahlzeiten am Tag
8. Woche: Nordic Walking
9. Woche: vegetarische Woche – 5 kleine Mahlzeiten am Tag
10. Woche: Nordic Walking

Der Kurs kann Ihnen helfen, einen gesunden Lebensstil zu führen, sportlich aktiv zu werden, Spaß an Bewegung zu bekommen, ein paar Kilo weniger auf die Waage zu bringen.

Ort: Hebammenpraxis Luna, Mangenbergerstr. 340

Leitung: Bettina Schlömer

Kurs-Nr.: 18112

Donnerstag | 25.01. – 29.03.18 | 10 Std. | 17:30 – 18:30 Uhr | € 80,-

Kurs-Nr.: 18312

Donnerstag | 06.09. – 29.11.18 | 10 Std. | 17:30 – 18:30 Uhr | € 80,-



Alexander

Der Schutzschild für Ihre Gesundheit



Apotheke

direkt neben C&A

Apotheker Alexander Bauer e. K.

Bergstraße 18/20 | 42651 Solingen

Fon 0212 20 40 60

info@alexander-apotheke.com

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag 08.00-19.00 Uhr

Samstag 08.30-16.00 Uhr

www.alexander-apotheke.com



Bleiben Sie gesund!



Versorgen Sie Ihren Körper während der kalten Jahreszeit mit allen wichtigen **Vitaminen und Mineralstoffen!**

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Besuch!

*Ihr Team
der Alexander-Apotheke*

NEU

Jeden
Freitag!

Happy Hour
von 16 bis 18 Uhr

Ihr Coupon

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie **20% Rabatt*** auf einen Artikel aus unserem Sortiment „Vitamine & Mineralien“!

* Bezogen auf den regulären Verkaufspreis der Alexander-Apotheke.
Ausgenommen Sonderangebote und verschreibungspflichtige Arzneimittel.
Pro Haushalt nur ein Gutschein einlösbar. Nur gültig vom 15.11.2017-31.03.2018!



20 % Rabatt*

* Nur auf vorhandene Ware, nicht auf vorbestellte Ware.
Ausgenommen sind rezeptpflichtige sowie bereits reduzierte Artikel. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.

Perfect Fitness –

Mit vielfaltigem Training zum perfekten Körpergefühl

Sie sind auf der Suche nach einem rundum Fitness-Programm?

Haben Spaß an Bewegung und wollen zusammen in einer Gruppe trainieren?

Dann sind Sie hier richtig! Dieser Kurs bietet Ihnen ein trendiges Fitnesstraining, mit dem Sie Ihren Körper stärken, dehnen, strecken und formen können! Mit Hilfe verschiedener Handgeräte, wie Therabänder, Hanteln, Flexis, Bälle etc. werden Sie mit abwechslungsreichen Übungen gefordert, ohne zu überfordern. Lassen Sie sich vom positiven Einfluss auf die Körperhaltung überzeugen und verbessern Sie gleichzeitig durch variierende Kräftigungs- und Dehnübungen, sowie wohltuende Entspannungsphasen Ihre körperliche Fitness.

Ort: TSV Gymnastikhaus, Gillicher Str. 30

Leitung: Katrin Panitz

Kurs-Nr.: 18105

Montags		08.01. – 12.03.18		9 DStd.		20:30 – 22:00 Uhr		€ 50,-
---------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18205

Montags		09.04. – 02.07.18		12 DStd.		20:30 – 22:00 Uhr		€ 72,-
---------	--	-------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18305

Montags		03.09. – 10.12.18		13 DStd.		20:30 – 22:00 Uhr		€ 78,-
---------	--	-------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

BOP – Fitnesstraining für Bauch, Oberschenkel, Po

Dieser Kurs tut Frauen gut für ihr Wohlbefinden! BOP ist ein reines „Problemzonen“ – Muskeltraining für die Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po sowie Rücken-Fitness!

Trainieren Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß. Wir kombinieren Atem – und Mobilisationsübungen mit Muskeltraining zur Kräftigung von Bauch, Beine, Po und Rücken.

Und zum Abschluss gibt es eine regenerierende Entspannungsphase!

Bitte bringen sie sich ein Handtuch mit.

Ort: THS Gymnastikhalle, Felderstraße

Leitung: Patrick Ladermann

Kurs-Nr.: 18127

Montags		08.01. – 19.03.18		10 Std.		19:00 – 20:00 Uhr		€ 54,-
---------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18217

Montags		09.04. – 25.06.18		10 Std.		19:00 – 20:00 Uhr		€ 54,-
---------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18317

Montags		03.09. – 19.11.18		10 Std.		19:00 – 20:00 Uhr		€ 54,-
---------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------



www.webers-outdoorkuechen.de

- **Grills**
- **Outdoorküchen**
- **Zubehör**



Weber's Outdoorküchen

Höhscheider Straße 35-39 - 42699 Solingen - Telefon 02 12 / 64 23 17 55



Öffnungszeiten:

Freitag
von 15.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Samstag
von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr
sowie nach Absprache



Kräftigung und Fitness für den Mann

Sie haben lange nichts mehr für Ihren Körper getan und wollen wieder etwas für sich tun? Dann sind Sie hier richtig. Kraftaufbau und Kraftausdauer für Männer. Leichte Übungen aus der Skigymnastik bereiten auf die anschließende Beanspruchung vor. Gezielt werden einzelne Muskelgruppen trainiert, wobei der Schwerpunkt auf dem Auf- und Ausbau der Bauch- und Rückenmuskulatur liegt. Bein- und Armkraft schließen sich an. Ziel ist die gelenkschonende Erarbeitung eines ausgewogenen Muskelapparates.

Die Einheit eignet sich gut als Ergänzung zu einem Ausdauertraining.

Ort: Gymnastikhalle ADS, Schützenstr. 44

Leitung: Ingelore Spies

Kurs-Nr.: 18106

Dienstags		09.01. – 13.03.18		10 Std.		20:15 – 21:15 Uhr		€ 50,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18206

Dienstags		10.04. – 03.07.18		11 Std.		20:15 – 21:15 Uhr		€ 55,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18306

Dienstags		04.09. – 11.12.18		13 Std.		20:15 – 21:15 Uhr		€ 65,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------





sparkasse-solingen.de

Dabei sein
ist einfach.



Wenn Geldinstitute auch junge Talente fördern.

Als größter nichtstaatlicher Sportförderer Deutschlands engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe im Breiten- und Spitzensport besonders für die Nachwuchsförderung. Das ist gut für den Sport und auch gut für Solingen.



Wenn's um Geld geht - Sparkasse

Disco-Fox für Anfänger/Wiedereinsteiger (Paare) ohne/mit Vorkenntnissen (in Kooperation mit dem TC Blau Gold)

Im Fokus steht der Disco-Fox. Es wird auf jede „Könnerstufe“ Rücksicht genommen. Die Nachmittagskurse sind für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die Abendkurse für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen ausgerichtet. Weitere Kurse auf Nachfrage. Die Kursgebühr gilt pro Person.

Ort: TC Blau Gold (Kyllmannweg 1)

Leitung: Heike Henkels

Anfänger

Kurs-Nr.: 18128

Sonntags		14.01. – 18.02.18		6 DStd.		15:00 – 16:30 Uhr		€ 35,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18249

Sonntags		29.04. – 03.06.18		6 DStd.		15:00 – 16:30 Uhr		€ 35,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18368

Sonntags		09.09. – 14.10.18		6 DStd.		15:00 – 16:30 Uhr		€ 35,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18369

Sonntags		04.11. – 09.12.18		6 DStd.		15:00 – 16:30 Uhr		€ 35,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Wiedereinsteiger

Kurs-Nr.: 18121

Sonntags		14.01. – 18.02.18		6 DStd.		20:00 – 21:30 Uhr		€ 35,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18274

Sonntags		29.04. – 03.06.18		6 DStd.		20:00 – 21:30 Uhr		€ 35,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18350

Sonntags		09.09. – 14.10.18		6 DStd.		20:00 – 21:30 Uhr		€ 35,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18385

Sonntags		04.11. – 09.12.18		6 DStd.		20:00 – 21:30 Uhr		€ 35,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Tanzworkshops für Anfänger (Paare) ohne Vorkenntnisse (in Kooperation mit dem TC Blau Gold)

Im Fokus stehen hier hauptsächlich Standard- und Lateintänze, andere Tänze sind vorort nach Absprache möglich. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Weitere Kurse auf Nachfrage und Absprache mit dem Sportbund. Die Kursgebühr gilt pro Person.

Ort: TC Blau Gold (Kyllmannweg 1)

Leitung: Heike Henkels

Kurs-Nr.: 18120

Freitags | 12.01. – 16.02.18 | 6 DStd. | 19:30 – 21:00 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 18275

Freitags | 27.04. – 08.06.18 | 6 DStd. | 19:30 – 21:00 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 18334

Freitags | 07.09. – 12.10.18 | 6 DStd. | 19:30 – 21:00 Uhr | € 35,-

Kurs-Nr.: 18335

Freitags | 09.11. – 14.12.18 | 6 DStd. | 19:30 – 21:00 Uhr | € 35,-

Boogie Woogie

Boogie Woogie ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung zu mitreißender Musik haben. Der Grundschrift ist leicht zu erlernen und der Tanz kommt heutzutage ohne oder mit ganz wenigen akrobatischen Elementen aus. Aber der Boogie Woogie bringt Ihnen nicht nur gute Laune, sondern fördert auch Ihre Kondition und Koordination. In unserem Kurs vermitteln wir Ihnen die Grundtechniken sowie verschiedene Tanzfiguren. Hierzu sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Die Teilnehmer sollten sich möglichst paarweise anmelden. In Ausnahmefällen stellen wir aber auch Paare zusammen.

Ort: Gymnastikhalle, Felderstraße

Leitung: Thomas Kölln und Maggy Volkmann

Kurs-Nr.: 18168

Freitags | 19.01. – 23.03.18 | 10 DStd. | 19:00 – 20:30 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 18351

Freitags | 07.09. – 23.11.18 | 10 DStd. | 19:00 – 20:30 Uhr | € 45,-

Volleyball für Hobbyspieler

(SP)

Sie haben schon immer gern Volleyball gespielt und würden gern wieder einsteigen? Hier gibt es Volleyball ohne Turnierzwang. Pritschen und Baggern für Hobbyspieler. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt.

Ein nachträglicher Einstieg ist möglich.

Ort: Turnhalle Bünkenberg, Sperlingsweg

Leitung: Manfred Krämer

Kurs-Nr.: 18144

Dienstags | 09.01. – 03.07.18 | 22 DStd. | 18:30 – 20:00 Uhr | € 88,-

Kurs-Nr.: 18344

Dienstags | 04.09. – 11.12.18 | 13 DStd. | 18:30 – 20:00 Uhr | € 52,-

Tischtennis für Hobbyspieler

Für das Erlernen der schnellsten Ballsportart ist keiner zu alt. Sie erlernen die Grundschielarten sowie die Spielregeln. Im gemeinsamen Spiel erhalten Sie viel Spielpraxis.

Ein nachträglicher Kurseinstieg ist möglich.

Ort: Turnhalle Westersburg, Bausmühlenstr. 14

Leitung: Claudia Preiß/
Ulrich Jäger

Kurs-Nr.: 18147

Samstags | 13.01. – 17.03.18 | 10 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 18247

Samstags | 08.09. – 08.12.18 | 12 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 60,-

Bogenschießen

Beim Bogenschießsport sind Konzentration und Körperbeherrschung elementare Voraussetzungen. Die dazu gehörenden Bewegungsabläufe, Körperhaltungen und Schießtechniken werden in Theorie und Praxis vermittelt. In der Kursgebühr sind alle Materialkosten enthalten. Die Kurse finden auch in den Herbstferien statt. Für Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene.

Ort: Sportanlage Dorperhof (Radrennbahn)

Leitung: Günter Klever

Kurs-Nr.: 18245

Samstags | 05.05. – 30.06.18 | 9 DStd. | 15:30 – 17:30 Uhr | € 80,-

Ort: Turnhalle Sedanstraße

Leitung: Günter Klever

Kurs-Nr.: 18348

Samstags | 08.09. – 03.11.18 | 9 DStd. | 15:30 – 17:30 Uhr | € 80,-





Golf-Schnupperkurs

Abschlagen vom Alltag!

Die faszinierende Sportart Golf findet immer mehr Anhänger in allen Altersgruppen. Mit diesem Kurs möchten wir Ihnen einen Einblick in den Golfsport geben. In einem angenehmen Ambiente lernen Sie unter fachkundiger Anleitung erste Grundlagen des Golfspiels kennen. Inhalte sind das Erlernen von Schlägerhaltung, Schwungtechnik, Pitchen und Putten. Ausrüstung und Bälle werden gestellt!

Ort: Haan-Gruiten, Panschoppen 2

Leitung: Golfclub Haan-Düsseltal

Kurs-Nr.: 18252

Sonntags | 22.04. + 29.04.18 | 2 DStd. | 09:00 – 11:00 Uhr | € 60,-

Kurs-Nr.: 18253

Sonntags | 08.07. + 15.07.18 | 2 DStd. | 09:00 – 11:00 Uhr | € 60,-

Platzreife Kurs

Um die erforderlichen Grundvoraussetzungen für die Platzreife zu erlernen bieten wir einen umfangreichen Kurs mit einem erfahrenen Pro. In einer Kleingruppe von 4 Personen lernen Sie die Schlagtechniken: Abschlagen, Pitchen, Chippen und Putten sowie Schlägerhaltung und Schwungtechnik. Möglicherweise fallen weitere Übungsstunden an, die nicht im Kurspreis enthalten sind. Das theoretische Grundwissen erlangen Sie im Spiel und im Selbststudium. Mögliche Literatur erhalten Sie bei Ihrem Pro. Die Schläger für die Übungsstunden werden gestellt. Zusätzliche Kosten: ca. € 2,- für Bälle pro Kurstermin sowie eine Prüfungsgebühr von ca. € 100,-(Greenfee, Bearbeitungsgebühr, Trainerstunde).

Der Kurs findet nur bei 4 Anmeldungen statt.

Ort: Haan-Gruiten, Panschoppen 2

Leitung: Vlad Hoyt

Kurs-Nr.: 18254

Samstags | 14.05. – 16.06.18 | 10 DStd. | 16:00 – 17:30 Uhr | € 280,-

Kurs-Nr.: 18353

Samstags | 25.08. – 27.10.18 | 10 DStd. | 16:00 – 17:30 Uhr | € 280,-

Golfkurs für Neulinge - Training nach der Platzreife

Sie haben die Platzreife und wollen ihre Schläge aber noch unter fachkundiger Anleitung verbessern, dann ist dies der richtige Kurs für Sie!

In einer kleinen Gruppe mit einem erfahrenen Pro, werden Ihre Schläge noch einmal verfeinert. Abschlagen, Pitchen, Chippen und Putten sowie Schwungtechnik stehen noch einmal auf der Tagesordnung sowie das Spielen auf dem Platz. Zusätzliche Kosten entstehen für die Platznutzung (ca. € 15) und Rangebälle.

Ort: Haan-Gruiten, Panschoppen 2

Leitung: Vlad Hoyt

Kurs-Nr.: 18212

Samstags | 14.04. – 12.05.18 | 5 DStd. | 14:30 – 16:00 Uhr | € 140,-

Kurs-Nr.: 18213

Samstags | 23.06. – 21.07.18 | 5 DStd. | 16:00 – 17:30 Uhr | € 140,-

Sicher mit dem Pedelecs/E-Bike

Sind Sie vielleicht unsicher, weil Sie schon lange nicht mehr auf dem Fahrradsattel saßen? Wollten Sie schon immer einmal ein Elektrofahrrad („Pedelec“) ausprobieren? Mit diesem Einführungskurs in das Pedelec bieten wir Ihnen eine professionelle Heranführung an das Elektrofahrrad. Wer im Umgang mit der Technik unsicher ist, ist auch beim Fahren unsicher, was nicht zum entspannten Fahren passen will.

Inhalte in unseren Kursen:

- eine kleiner theoretische Einstieg
- Prüfen der Ergonomie und Einstellen der Sitzposition und der Federelemente
- vorausschauendes Fahren
- Anfahren in allen Situationen
- Fahren auf unterschiedlichen Untergründen
- sicheres Bremsen auf allen Untergründen
- richtiges Schalten und Treten in Verbindung mit dem E Motor
- Gewicht richtig verlagern beim Bremsen und bergauf/bergab fahren

Schneller fahren sollten Sie erst, wenn Sie die Fahrweise des E-Bikes gut beherrschen. Die Pedelecs werden Ihnen bei Bedarf von Zweirad Biernath zur Verfügung gestellt. Fahrradhelme können ebenfalls gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Ort: Jugendverkehrsschule, Kotter Str.

Leitung: Markus Kröckertskothén

Kurs-Nr.: 18214

Donnerstag | 05. April 2018 | 2 Std. | 09:00 – 11:00 Uhr | € 12,-

Schnupperkurs-Tauchen (in Kooperation mit Waspo)

Sie möchten gerne einmal schwerelos tauchen lernen? In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Einblick in den Tauchsport. Der erste Tauchgang wird durch einen qualifizierten Tauchlehrer begleitet. Mindestalter ist 14 Jahre, bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der sorgeberechtigten Eltern erforderlich. Sie erhalten bei der Anmeldung ein Formular, das Sie bitte ausgefüllt ihrem Kursleiter mitbringen (gesundheitliche Angaben). Für den Kurs reichen normale Schwimmsachen. Treffen 15 min vorher vor den Umkleiden.

Ort: Klingenbad Solingen, Weyersberg Leitung: TSC Wassersport Bergisch Land

Kurs-Nr.: 18146

Freitags		16.02.2018		2 Std.		20:00 – 22:00 Uhr		€ 27,-
----------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18150

Freitags		18.05.2018		2 Std.		20:00 – 22:00 Uhr		€ 27,-
----------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18352

Freitags		07.09.2018		2 Std.		20:00 – 22:00 Uhr		€ 27,-
----------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18360

Freitags		09.11.2018		2 Std.		20:00 – 22:00 Uhr		€ 27,-
----------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Canadierfahren auf Fließgewässern

Wie die Indianer paddeln wir mit drei Personen pro Boot (Canadier) die Wupper runter. Zu Beginn erhalten Sie an Land eine Sicherheitseinführung. Dann geht es mit vereinten Kräften auf den Fluss. Hier erlernen Sie die Grundtechniken des Kanufahrens: Einsteigen, Gleichgewichtsübungen, verschiedene Paddelschläge vor- und rückwärts, Bootsbeherrschung auf fließendem Gewässer. Ganz besonders steht an diesem Tag der Spaß im Vordergrund. Die Teilnehmer müssen über gute Schwimmkenntnisse verfügen. Die teilnehmenden Personen müssen mindestens 16 Jahre alt sein oder in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Ort: Wupper

Leitung: Henrik André

Kurs-Nr.: 18246

Samstag		23.06.2018		6 Std.		10:00 – 16:00 Uhr		€ 32,-
---------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18349

Samstag		08.09.2018		6 Std.		10:00 – 16:00 Uhr		€ 32,-
---------	--	------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Sportbootführerschein – Neu!!!

Mit dem Inkrafttreten der neuen Sportbootführerscheinverordnung im Mai 2017 werden die Sportbootführerscheine See und Binnen zu einem Dokument zusammengefasst. Der neue Sportbootführerschein kann für Küstengewässer und/oder Binnengewässer ausgestellt werden und für Motorschiffe und/oder Segelschiffe gelten. Der neue Sportbootführerschein wird künftig in Checkkartenformat erstellt. Um der neuen Verordnung und den damit einhergehenden Änderungen gerecht zu werden, wurde das Kursangebot entsprechend angepasst. Bei den Unterrichtseinheiten handelt es sich um Zeitstunden. Ferienbedingte Terminverschiebung sind möglich. Die Bausteine See und Binnen können separat gebucht werden, für Teilnehmer, die nicht Segeln möchten, entfällt das letzte Modul Segel-Binnen-Theorie. Neben den Kursgebühren fallen noch individuelle Kosten für das Lehrmaterial, für das ärztliche Gesundheitszeugnis und die Prüfung an. Die Vorbereitung auf die praktische Prüfung für den See- und Binnenbereich kann nach Absprache mit der Kursleiterin über die Kooperationspartners des Sportbildungswerks erfolgen. Die Preise pro Fahrstunde liegen im See wie im Binnenbereich zurzeit bei etwa 30 €. Zur Vorbereitung auf die theoretischen Sportbootführerscheinprüfungen wird daher ab sofort nur noch ein Sportbootführerscheinkurs angeboten, der sich in mehrere Module aufteilt:

Ort: SSB, Am Neumarkt 27

Leitung: Tanja Wernick

Kurs-Nr.: 18180 *See-Theorie*

Dienstags		ab 16.01.2018		25 Std.		19:30 – 22:00 Uhr		€ 185,-
-----------	--	---------------	--	---------	--	-------------------	--	---------

Kurs-Nr.: 18280 *Motor-Binnen-Theorie*

Dienstags		ab 20.03.2018		7,5 Std.		19:30 – 22:00 Uhr		€ 60,-
-----------	--	---------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18281 *Segel-Theorie*

Dienstags		ab 10.04.2018		10 Std.		19:30 – 22:00 Uhr		€ 95,-
-----------	--	---------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18381 *See-Theorie*

Dienstags		ab 28.08.2018		25 Std.		19:30 – 22:00 Uhr		€ 185,-
-----------	--	---------------	--	---------	--	-------------------	--	---------

Kurs-Nr.: 18382 *Motor-Binnen-Theorie*

Dienstags		ab 30.10.2018		7,5 Std.		19:30 – 22:00 Uhr		€ 60,-
-----------	--	---------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18383 *Segel-Theorie*

Dienstags		ab 20.11.2018		10 Std.		19:30 – 22:00 Uhr		€ 95,-
-----------	--	---------------	--	---------	--	-------------------	--	--------



Segeln zum Kennenlernen

Ein Tag zum Reinschnuppern in den Segelsport. Gemeinsam mit erfahrenen Seglern erkunden Sie abhängig von der Wetterlage die weitläufigen Binnengewässer rund um Roermond (NL) wahlweise auf Jollen, Katamaranen oder Kajütboot über einen ganzen Tag. Sie erhalten erste Einblicke in Segeltheorie und Bootskunde. Aktives Mitsegeln ist möglich bzw. erwünscht. Dieses Angebot ist geeignet für Familien mit Kindern ab 6 Jahren, Gruppen und Einzelpersonen. Eigene Anreise. Maximal 20 Personen. Näheres auf www.segelclubsolingen.de“

Leistungen:

Einführung in den Segelsport auf vereinseigenen Booten (mit Begleitung).

Treffpunkt: 10:00 Uhr am Vereinszelt in der Marina Oolderhuuske, Roermond (NL).

Ort: Oolderhuuske in Roermond

Leitung: Segelclub Solingen in
Kooperation mit dem SSB

Kurs-Nr.: 18219

Sonntag	10.06.2018	8 Std.	10 – 17 Uhr	Erwachsene € 20,- Kinder bis 14 Jahre € 10,-
---------	------------	--------	-------------	---

Kurs-Nr.: 18257

Samstag	07.07.2018	8 Std.	10 – 17 Uhr	Erwachsene € 20,- Kinder bis 14 Jahre € 10,-
---------	------------	--------	-------------	---

Kurs-Nr.: 18270

Sonntag	26.08.2018	8 Std.	10 – 17 Uhr	Erwachsene € 20,- Kinder bis 14 Jahre € 10,-
---------	------------	--------	-------------	---

Kurs-Nr.: 18357

Samstag	22.09.2018	8 Std.	10 – 17 Uhr	Erwachsene € 20,- Kinder bis 14 Jahre € 10,-
---------	------------	--------	-------------	---





STÄDTISCHES KLINIKUM
Solingen

STÄDTISCHES KLINIKUM SOLINGEN

Im Krankheitsfall maximal versorgt

Mit **16 Fachkliniken** und **interdisziplinären Zentren** bietet das Städtische Klinikum Solingen, sämtliche Vorteile einer leistungsstarken Maximalversorgung.

Jährlich werden weit über **60.000 Patientinnen und Patienten** stationär und ambulant betreut. In der von der Weltgesundheitsorganisation WHO als „**Babyfreundliches Krankenhaus**“ zertifizierten Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe kommen mehr als 1.200 Kinder zur Welt. Die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin ist die einzige Klinik in Nordrhein-Westfalen, die das Prädikat „**Babyfreundliches Krankenhaus**“ führt – ein Gütesiegel für die besondere Zuwendung für Frühgeborene und kranke Neugeborene sowie deren Eltern. Und weil besondere Kinder, besondere Hilfe brauchen, hält das Städtische Klinikum Solingen das Angebot eines Sozialpädiatrischen Zentrums vor.

Moderne Diagnostik, innovative Apparatechnik und **erfolgreich praktizierte Behandlungsmethoden** stellen sicher, dass nahezu jede Erkrankung wirksam therapiert werden kann. Zum Beispiel auf den komplexen Gebieten der Neurochirurgie, HNO-Heilkunde, Kardiologie oder Gefäßchirurgie. Aber auch Schlaganfallpatienten, Krebskranke oder Menschen, die bei einem Unfall schwer verletzt wurden, sind im Klinikum Solingen bestens aufgehoben.

Kompetenz für Ihre Gesundheit:

Zentrale Notfallambulanz ZNA

Zentrum für Innere Medizin

- Klinik für Gastroenterologie, Onkologie und Allgemeine Innere Medizin
- Klinik für Nephrologie und Allgemeine Innere Medizin
- Klinik für Kardiologie und Allgemeine Innere Medizin

Zentrum für Chirurgie

- Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie
- Klinik für Gefäßchirurgie
- Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Handchirurgie

Kopfzentrum

- Klinik für Neurochirurgie
- Klinik für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie

Zentrum für Gynäkologie, Pädiatrie und Urologie

- Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Abteilung für Senologie / Brustklinik
- Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
- Klinik für Urologie und Kinderurologie

Zentrum für Anästhesiologie

- Klinik für Anästhesie, Operative Intensiv- und Palliativmedizin
- Ambulantes Operationszentrum

Zentrum für Diagnostische und Interventionelle Medizin

- Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie
- Institut für Pathologie
- Zentrallabor

Die folgenden Einrichtungen tragen die Qualitätszertifikate der führenden deutschen Fachgesellschaften:

- Beckenboden- und Kontinenzzentrum
- Bergisches Hypermotilitätszentrum Solingen
- Bergisches Hypertoniezentrum
- Darmzentrum
- Endoprothetik Zentrum
- Forschungszentrum Rhythmologie
- Herzkatheter Zentrum
- Pankreaszentrum
- Überregionales Traumazentrum

**Städtisches Klinikum Solingen
gemeinnützige GmbH**
Gotenstraße 1
42653 Solingen
Tel.: 0212 547 0
Fax: 0212 547 2683
info@klinikumsolingen.de
www.klinikumsolingen.de



Laufsport/Lauftreff

Ort: Parkpl. Haus Gravener Str. / Zur Schwanenmühle Leitung: Uwe Brockmann
Kurs-Nr.: 18250

Montags | 09.04. – 24.09.18 | 18:00 – 19:00 Uhr | kostenfrei

Ort: Parkpl. Engelsberger Hof Leitung: Marlies Winterhagen
Kurs-Nr.: 18241

Mittwochs | 04.04. – 26.09.18 | 18:00 – 18:45 Uhr | kostenfrei

Ort: Parkpl. Ittertalstr. (Haan) Leitung: Serpil Himmel
Kurs-Nr.: 18243

Mittwochs | 04.04. – 26.09.18 | 18:00 – 19:00 Uhr | kostenfrei

Walking/Walkingtreff

Ort: Parkpl. Haus Gravener Str. / Zur Schwanenmühle Leitung: Uwe Brockmann
Kurs-Nr.: 18251

Montags | 09.04. – 24.09.18 | 18:00 – 18:45 Uhr | kostenfrei

Ort: Fauna /am Wasserturm Leitung: Anke Papenguth
Kurs-Nr.: 18244

Dienstags | 03.04. – 25.09.18 | 16:15 – 17:45 Uhr | kostenfrei

Ort: Parkpl. Engelsberger Hof Leitung: Ina Wester / Klaus Wester
Kurs-Nr.: 18347

Mittwochs | 04.04. – 26.09.18 | 18:00 – 18:45 Uhr | kostenfrei

Ort: Korkenziehertrasse / Gleisdreieck Leitung: Uwe Brockmann
Kurs-Nr.: 18192

Montags | 08.01. – 19.03.18 | 18:00 – 19:00 Uhr | kostenfrei



• Kesselaustausch Öl - Gas
• Innovative Technologien
• Sanitärarbeiten
• Neubaumontagen
• Reparaturen · Wartungen
• Ingenieurbüro

Kuller Straße 68-70
42651 Solingen
Telefon (02 12) 2 52 09-0
Telefax (02 12) 2 52 09 99

Deutsches Sportabzeichen – Abnahmetermine



Leichtathletik

Ort: Herbert-Schade-Sportanlage (Schaberg) Leitung: Bernd Lange
Kurs-Nr.: 18263 | **Montags** | 30.04. – 01.10.18 | 18:00 – 19:30 Uhr | kostenfrei

Ort: Walder Stadion / Jahnkampfbahn Leitung: Rebecca Harnisch
Kurs-Nr.: 18264 | **Dienstags** | 08.05. – 02.10.18 | 18:00 – 19:30 Uhr | kostenfrei

Ort: Herbert-Schade-Sportanlage (Schaberg) Leitung: Rolf Weyersberg
Kurs-Nr.: 18256 | **1. + letzter Sa. im Monat** | 5.5.–29.10.18 | 10 – 12 Uhr | kostenfrei
(5.5.18 + 26.05.18) (2.6.18 + 30.6.18) (7.7.18 + 28.7.18) (4.8.18 + 25.8.18) (1.9.18 + 29.9.18)

Schwimmen

Ort: Hallenbad Klingenhalle, kl. Becken Leitung: DLRG, Martin Sinkwitz
Montags | ganzjährig | 20:00 – 21:00 Uhr | geringe Gebühr

Ort: Hallenbad Klingenhalle, gr. Becken Leitung: TSV Aufderhöhe, Manfred Heim
Freitags | ganzjährig | 20:00 – 21:00 Uhr | geringe Gebühr

5 km / 10 km / 20 km Radfahren*

Ort: Ecke Haus Gravener Str. / Zur Schwanenmühle Leitung: Hans-Jürgen Preiss
Sonntags | 13.05.; 16.06.; 26.08; 23.09. | 9 Uhr | kostenfrei

200 m Radsprint/fliegender Start*

Ort: Brücke Vogelsang / Korkenziehertrasse Leitung: Hans Offer
Sonntags | 27. Mai und 09. September 2018 | 8 Uhr | kostenfrei
Bitte melden Sie sich telefonisch, wenn möglich unter Telefon: 202229 an.

7,5 km Walking/Nordic Walking

Ort: Ohligser Heide-Langhansstr., kl. Parkplatz links vor Restaurant Engelsberg Hof
Leitung: Rolf Wirtz
Freitag | 08. Juni; 13 Juli; 31. August 2018 | 17.30 Uhr | kostenfrei
Freitag | 28. September 2018 | 16.30 Uhr | kostenfrei
Bitte eigene Stöcke mitbringen!!!

*Es gilt die StVO. Sie ist von den Teilnehmer zu beachten und unbedingt einzuhalten. Jeder haftet für sich selbst. Das Tragen eines Helmes wird dringend empfohlen.

Frauen stärken – for woman only – Kategorie 13

Weitere Informationen zu dieser Kategorie und eine genaue Beschreibung zu diesem Bereich finden Sie im Internet unter www.solingersport.de

Feel well Woman – Frauen in Bewegung

Bewegung hält jung und gesund.

Dieser Kurs bietet einen sanften Einstieg für Frauen, die lange sportlich abstinert waren. Mit dem Neubeginn in den Sport erfahren Sie für Ihren Körper ein neues Gesundheitsbewusstsein. Sie werden feststellen, dass die verschiedenen Elemente in der Übungsstunde Sie sowohl körperlich als auch psychisch aufbauen.

Vorkenntnisse brauchen Sie nicht. *Ein nachträglicher Kurseinstieg ist möglich.*

Ort: Gymnastikhalle ADS, Schützenstr. 44

Leitung: Katrin Panitz

Kurs-Nr.: 18108

Dienstags | 09.01. – 13.03.18 | 10 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 55,-

Kurs-Nr.: 18208

Dienstags | 10.04. – 03.07.18 | 11 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 61,-

Kurs-Nr.: 18308

Dienstags | 04.09. – 11.12.18 | 13 Std. | 19:00 – 20:00 Uhr | € 72,-



Feel well woman – Frauen in Bewegung am Vormittag

Bewegung hält jung und gesund.

Gerade im Ruhestand? Oder ein Job in den Nachmittagsstunden? Kinder in der Schule? Gründe genug, einen Teil des Vormittags für sich zu nutzen. Ein bunter Mix aus Bewegungen zu flotter Musik, sanftem Training der Muskulatur sowie Achtsamkeitsübungen füllen eine Stunde.

Ort: Helga Leister Haus, Kotterstr. 86

Leitung: Ingelore Spies

Kurs-Nr.: 18159

Mittwochs | 10.01. – 14.03.18 | 10 Std. | 11:15 – 12:15 Uhr | € 55,-

Kurs-Nr.: 18277

Mittwochs | 11.04. – 04.07.18 | 12 Std. | 11:15 – 12:15 Uhr | € 66,-

Kurs-Nr.: 18372

Mittwochs | 05.09. – 12.12.18 | 12 Std. | 11:15 – 12:15 Uhr | € 66,-



Praxisklinik im Südpark

Operatives Zentrum

Immer in Bewegung – für Ihre Gesundheit.



Die Behandlung von Gelenkerkrankungen bildet einen wichtigen Versorgungsschwerpunkt in der Praxisklinik im Südpark.

Bewegung leistet einen wichtigen Beitrag zur Prävention und zur Rehabilitation nach oder mit Erkrankungen. Deshalb unterstützen wir die Ziele des **Sportbund Solingen e. V.** sehr gerne.



Bahnhofstraße 9 * 42651 Solingen * (0212) 380 22 – 0
www.praxisklinik.de

Aktiv Berufs- und Arbeitsbelastungen ausgleichen – Kategorie 2

Weitere Informationen zu dieser Kategorie und eine genaue Beschreibung zu diesem Bereich finden Sie im Internet unter www.solingersport.de

Rückenfitness für eine gesunde Haltung -ein Gesundheits-sportangebot für Erwachsene-

Fehlbelastungen im Alltag, ob zu Hause oder am Arbeitsplatz, sind die häufigste Ursache für Rückenbeschwerden und damit verbundenen Bewegungseinschränkungen. Gezielte Übungen für Erwachsene, zur Aufhebung eines Bewegungsmangels und zum Ausgleich von Fehlbelastungen, sind Hilfe und Selbsthilfe zugleich. Der Kurs gliedert sich in verschiedene Teile: Den Rücken kennen, Schädigungen vermeiden; Dehnung und Kräftigung der Körpermuskulatur; Wohltat für den Rücken und Entspannen lernen. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Therapie!

Ort: SBV Genossenschaftshaus, Goudastr.

Leitung: Marion Linke

Kurs-Nr.: 18109

Montags		08.01. – 12.03.18		9 Std.		18:00 – 19:00 Uhr		€ 50,-
---------	--	-------------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18209

Montags		09.04. – 02.07.18		12 Std.		18:00 – 19:00 Uhr		€ 66,-
---------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18309

Montags		03.09. – 10.12.18		13 Std.		18:00 – 19:00 Uhr		€ 72,-
---------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18110

Montags		08.01. – 12.03.18		9 Std.		19:00 – 20:00 Uhr		€ 50,-
---------	--	-------------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18210

Montags		09.04. – 02.07.18		12 Std.		19:00 – 20:00 Uhr		€ 66,-
---------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18310

Montags		03.09. – 10.12.18		13 Std.		19:00 – 20:00 Uhr		€ 72,-
---------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18111

Montags		08.01. – 12.03.18		9 Std.		20:00 – 21:00 Uhr		€ 50,-
---------	--	-------------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18211

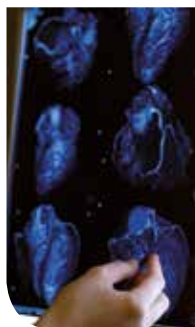
Montags		09.04. – 02.07.18		12 Std.		20:00 – 21:00 Uhr		€ 66,-
---------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18311

Montags		03.09. – 10.12.18		13 Std.		20:00 – 21:00 Uhr		€ 72,-
---------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Bitte beachten Sie, dass es keine separaten Umkleieräume gibt.

Warten bis
der Arzt kommt -
geht bei uns schneller!



Unser Leistungsspektrum:

- Radiologische Diagnostik & Interventionen (MRT, CT, u.v.m.)
- Nuklearmedizinische Diagnostik
- Strahlentherapie bös- und gutartiger Erkrankungen
- Mammographie-Screening
- Vorsorge (Früherkennung & Checks)
- Kardiologie

Unsere Standorte:

- radprax Wuppertal
Bergstr. 7-9
42105 Wuppertal

Fon: 02 02 / 24 89 - 0

- radprax Solingen
Schwanenstr. 136
42697 Solingen

Fon: 02 12 / 24 89 - 0

- radprax Solingen
Birkerstr. 1
42651 Solingen

Fon: 02 12 / 24 89 - 0

- radprax Hilden
Bahnhofsallee 20
40721 Hilden

Fon: 02 12 / 24 89 - 0

Sie suchen den nächstgelegenen Standort von radprax?

Unsere Webseite führt Sie direkt hin: www.radprax.de



Aquatraining - am Nachmittag

Die gelenkschonenden Übungen im Wasser kräftigen die Muskulatur, steigern die Beweglichkeit und trainieren das Herz-Kreislauf-System. Es ist daher speziell als Ausgleich zu Berufs- und Alltagsbelastungen zu sehen. Wassergymnastik ist ein Angebot für Personen jeden Alters und fördert die Gesundheit.

Ein nachträglicher Kurseinstieg ist möglich.

Ort: kleines Becken, Klingenhalle

Leitung: Ewa Lischewski

Kurs-Nr.: 18169

Dienstags		09.01. – 13.03.18		10 Std.		16:00 – 16:45 Uhr		€ 60,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18260

Dienstags		10.04. – 03.07.18		11 Std.		16:00 – 16:45 Uhr		€ 66,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18361

Dienstags		04.09. – 11.12.18		13 Std.		16:00 – 16:45 Uhr		€ 78,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------



Keine Frage des Alter(n)s:

Leben und Lernen mit Sport – Kategorie 3

Weitere Informationen zu dieser Kategorie und eine genaue Beschreibung zu diesem Bereich finden Sie im Internet unter www.solingersport.de.

Senioren gymnastik – Körper fit = Kopf fit!!!

Regelmäßige Bewegung zur allgemeinen Gesundheit von Geist und Körper bedeutet auch und gerade für Ältere eine Verbesserung der Lebensqualität.

Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und der Balance, zugeschnitten auf Ihre individuellen Möglichkeiten wird in diesem Kurs angeboten.

Und natürlich lässt der Spaß in der Gemeinschaft den „inneren Schweinehund“ ganz klein werden.

Ort: SBV Genossenschaftshaus, Goudastr.

Leitung: Jacqueline Wolber

Kurs-Nr.: 18153

Montags		08.01. – 12.03.18		9 Std.		10:00 – 11:00 Uhr		€ 45,-
---------	--	-------------------	--	--------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18273

Montags		09.04. – 02.07.18		12 Std.		10:00 – 11:00 Uhr		€ 60,-
---------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18362

Montags		03.09. – 10.12.18		13 Std.		10:00 – 11:00 Uhr		€ 65,-
---------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------



Senioren gymnastik – Fit von Kopf bis Fuß!!!

Regelmäßige Bewegung zur allgemeinen Gesundheit von Geist und Körper bedeutet auch und gerade für Ältere eine Verbesserung der Lebensqualität.

Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und der Balance, zugeschnitten auf Ihre individuellen Möglichkeiten wird in diesem Kurs angeboten.

Und natürlich lässt der Spaß in der Gemeinschaft den „inneren Schweinehund“ ganz klein werden.

Ort: SBV Genossenschaftshaus, Goudastr.

Leitung: Gertrud Kluth

Kurs-Nr.: 18172

Dienstags		09.01. – 13.03.18		10 Std.		10:00 – 11:00 Uhr		€ 50,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18276

Dienstags		10.04. – 03.07.18		11 Std.		10:00 – 11:00 Uhr		€ 55,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18356

Dienstags		04.09. – 11.12.17		13 Std.		10:00 – 11:00 Uhr		€ 65,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Senioren gymnastik – „Wer rastet der rostet“

In angenehmer Gemeinschaft werden die Muskeln systematisch gekräftigt, gedehnt und gelockert. Sowohl im Stehen als auch im Liegen werdend die abwechslungsreichen Übungen durchgeführt. Denn ein beweglicher Körper hilft, den Alltag zu bewältigen. Das Ziel ist es mit Hilfe von Kleingeräten die Muskulatur kräftig zu erhalten und gut zu durchbluten. Des Weiteren sollen gezielte Koordinationsübungen das Gleichgewichtsgefühl verbessern. Zum Abschluss wartet dann noch eine kurze Entspannungseinheiten.

Ort: Helga Leister Haus, Kotterstr. 86

Leitung: Achim Böhm

Kurs-Nr.: 18113

Mittwochs		10.01. – 14.03.18		10 Std.		10:30 – 11:15 Uhr		€ 45,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18230

Mittwochs		11.04. – 04.07.18		12 Std.		10:30 – 11:15 Uhr		€ 54,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18316

Mittwochs		05.09. – 12.12.18		12 Std.		10:30 – 11:15 Uhr		€ 54,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Sitzgymnastik für Senioren

Auch im Alter ist regelmäßige Bewegung von großer Bedeutung. Denn nur durch regelmäßiges Training kann man noch bis ins hohe Alter vieles ohne fremde Hilfe schaffen. Überwiegend im Sitzen, aber auch im Stehen werden die verschiedenen Übungen durchgeführt. Durch Einsatz von Therabändern, kleinen Gewichten und Igelbällen wird die Muskulatur von Arme, Beine, Schulter und Rücken, sanft gekräftigt, gelockert und gedehnt. Koordinationsübungen fördern das Gleichgewicht und verbessern das allgemeine Wohlbefinden. Entspannungselemente runden die Stunde ab.

Ort: Helga Leister Haus, Kottterstr. 86

Leitung: Achim Böhm

Kurs-Nr.: 18116

Mittwochs		10.01. – 14.03.18		10 Std.		9:30 – 10:15 Uhr		€ 45,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18216

Mittwochs		11.04. – 04.07.18		12 Std.		9:30 – 10:15 Uhr		€ 54,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18318

Mittwochs		05.09. – 12.12.18		12 Std.		9:30 – 10:15 Uhr		€ 54,-
-----------	--	-------------------	--	---------	--	------------------	--	--------

Tanzen für Senioren und Jungsenioren ohne Vorkenntnisse (in Kooperation mit dem TC Blau Gold)

Die letzte Tanzstunde ist sicher schon ein Weilchen her, aber Sie haben trotzdem viel Spaß an, Foxtrott, ChaCha, Walzer, Rumba,... Dann sind Sie genau richtig. Bei uns tanzen Alleinstehende und Paare in geselliger Runde. Es wird auf jede „Könnerstufe“ Rücksicht genommen. Die Kursgebühr gilt pro Person. Die Kursgebühr ist auf 10 Dst. ausgelegt. Da der Trainingszeitraum länger ist, erhalten Sie hierfür eine Zehnerkarte. von unserem Kooperationspartner.

Ort: TC Blau Gold (Kyllmannweg 1)

Leitung: Heike Henkels

Kurs-Nr.: 18119

Montags		08.01. – 19.03.18		10 DStd.		14:30 – 16:00 Uhr		€ 50,-
---------	--	-------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18248

Montags		23.04. – 02.07.18		10 DStd.		14:30 – 16:00 Uhr		€ 50,-
---------	--	-------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18331

Montags		03.09. – 19.11.18		10 DStd.		14:30 – 16:00 Uhr		€ 50,-
---------	--	-------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Ausgleich vom Stress finden und innere Kraft gewinnen - Kategorie 7

Weitere Informationen zu dieser Kategorie und eine genaue Beschreibung zu diesem Bereich finden Sie im Internet unter www.solingersport.de

Fitness Yoga

Der Kurs bietet eine Kombination aus klassischen Yoga-Positionen, allgemeinen Rücken- und Bauchübungen und bewusster Atmung zur Stärkung der Kondition, Koordination und Muskelkraft und bringt mehr Flexibilität. Statisches Halten, dynamische Bewegungen und gezieltes Dehnen lassen den Körper und auch den Geist eine bewußte Veränderung im eigenen Körper spüren. Innere Gelassenheit, eine bessere Haltung, mehr Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer sind die Erfahrungen, die Sie aus diesem Kurs mitnehmen können.

Bitte bringen Sie mit: eine Yogamatte, eine Kuscheldecke für die Entspannung am Schluss (in der kalten Jahreszeit) und ein Handtuch. Etwas sportliche Fitness wäre von Vorteil.

Ort: Kita Wichtelburg, Nibelungenstr. 12

Leitung: Sonja Bröker

Kurs-Nr.: 18125

Mittwochs | 10.01 – 14.03.18 | 10 DStd. | 19:45 – 21:15 Uhr | € 90,-

Kurs-Nr.: 18225

Mittwochs | 11.04 – 04.07.18 | 12 DStd. | 19:45 – 21:15 Uhr | € 108,-

Kurs-Nr.: 18320

Mittwochs | 05.09 – 12.12.18 | 12 DStd. | 19:45 – 21:15 Uhr | € 108,-

Yoga-Workshop zum Schnuppern

Yoga - Der Blick auf die Faszien!

Dehnen, Federn, Beleben, Spüren. Im Workshop wollen wir die Aspekte Dehnen, Federn, Beleben und Spüren in Yoga-Übungen integrieren, um die eigene Bewegungsfreiheit zu erweitern und zu fördern und einfache und wirkungsvolle Yogaübungen mit den neuesten Erkenntnissen über die Wichtigkeit der Faszien vorgestellt. Es werden Übungen erlernt, mit denen der Körper gestärkt, gedehnt und entspannt wird. Dieser Workshop ist für alle die sich informieren wollen und Spaß an mehr haben.

Ort: Wilhelm-Hartschen-Schule, Liebigstr. 21a

Leitung: Wiebke Pelz

Kurs-Nr.: 18178

Samstag | 13. Januar 2018 | 10 DStd. | 10:00 – 16:00 Uhr | € 40,-

Yoga

Für alle, die sich bewusster mit ihrem Körper auseinandersetzen wollen und sich von den Anforderungen des Alltags zurückziehen wollen. Sie lernen wie durch körperliche Übungen, kontrollierte Atmung und Entspannung die Blockaden im Körper aufgelöst werden und Ihre Lebensenergie wieder fließen kann. Yoga bringt Sie wieder ins Gleichgewicht.

Bitte eine Wolldecke, Kissen und eine ISO-Matte o.ä. mitbringen.

Ort: Kita Wichtelburg, Niebelungenstr. 12

Leitung: Sonja Bröker

Kurs-Nr.: 18124

Mittwochs		10.01 – 14.03.18		10 DStd.		18:00 – 19:30 Uhr		€ 90,-
-----------	--	------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18224

Mittwochs		11.04 – 04.07.18		12 DStd.		18:00 – 19:30 Uhr		€ 108,-
-----------	--	------------------	--	----------	--	-------------------	--	---------

Kurs-Nr.: 18321

Mittwochs		05.09 – 12.12.18		12 DStd.		18:00 – 19:30 Uhr		€ 108,-
-----------	--	------------------	--	----------	--	-------------------	--	---------

Ort: Delta-Werk, Gasstr. 10-18 Eingang C,
3. Etage, Wellnessfachschule

Leitung: Sonja Bröker

Kurs-Nr.: 18156

Donnerstags		11.01 – 15.03.18		10 DStd.		20:00 – 21:30 Uhr		€ 90,-
-------------	--	------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18235

Donnerstags		12.04 – 05.07.18		10 DStd.		20:00 – 21:30 Uhr		€ 90,-
-------------	--	------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18324

Donnerstags		06.09 – 13.12.18		12 DStd.		20:00 – 21:30 Uhr		€ 108,-
-------------	--	------------------	--	----------	--	-------------------	--	---------

Neu!!!

Ort: SBV Genossenschaftshaus, Goudastr.

Leitung: Wiebke Pelz

Kurs-Nr.: 18118

Freitags		12.01. – 16.03.18		10 Std.		17:30 – 19:00 Uhr		€ 90,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18218

Freitags		13.04. – 06.07.18		12 Std.		17:30 – 19:00 Uhr		€ 108,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	---------

Kurs-Nr.: 18322

Freitags		07.09. – 07.12.18		12 Std.		17:30 – 19:00 Uhr		€ 108,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	---------

Qi Gong für Senioren

Qi Gong ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, völlig unabhängig von Herkunft, Wissen und Alter. Gesunden dient sie zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Entspannung, Ruhe sowie Meditation. Bei Kranken wird sie als Heilmethode angewandt. Qi-Gong Übungen sind Atmung, Körpergymnastik, Heilgymnastik, Meditation in einfachen fließenden Bewegungen. Diese fördern die Gesundheit über die Regulierung des Qi-Flusses. Die Bezeichnung Qi Gong gebraucht man als Überbegriff für alle Übungen, die die Stärkung der Lebenskraft (Qi) anstreben.

Ort: Sportforum, Olof-Palme Str. 6

Leitung: Ortrun Olischläger

Kurs-Nr.: 18123

Mittwochs | 10.01 – 14.03.18 | 10 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 56,-

Kurs-Nr.: 18223

Mittwochs | 11.04 – 04.07.18 | 12 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 67,-

Kurs-Nr.: 18323

Mittwochs | 05.09 – 12.12.18 | 12 DStd. | 09:30 – 11:00 Uhr | € 67,-



Kat. 6 – Eltern- und Familienbildung: Sport- und Erlebnisräume für die Familienbande

Weitere Informationen zu dieser Kategorie und eine genaue Beschreibung zu diesem Bereich finden Sie im Internet unter www.solingersport.de.

Inline-Skating für Eltern und Kinder

Im Kurs erlernen die Kinder und Eltern den richtigen Umgang mit Skates und Schutzkleidung, kontrolliertes Stürzen, gezieltes Bremsen, Kurven fahren und angemessenes Verhalten im Straßenverkehr. Die Teilnehmer fahren mit eigener Ausrüstung. Zu den ersten Terminen sind feste Schuhe und alte Kleidung mitzubringen. Es besteht Schoner- und Helmpflicht (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenksschoner). Die Kursgebühr ist für ein Elternteil mit Kind. *Ein nachträglicher Einstieg ist nicht möglich. Es muss verpflichtend an den ersten beiden Terminen teilgenommen werden.*

Ort: Schulhof Vogelsang (Schwimmbadseite)

Leitung: Patrick Ladermann

Kurs-Nr.: 18255

Freitags | 20.04 – 08.06.18 | 6 Std. | 15:15 – 16:15 Uhr | € 70,-

Kat. 15 – Kids und Teens

Kurse, die sich ausschließlich an Teilnehmer unter 16 Jahren richten, wurden dem Bildungswerk von dem Veranstalter Sportjugend im Solinger Sportbund e. V. zur organisatorischen Abwicklung übertragen. Bei diesen Angeboten erfolgt keine Förderung nach dem Weiterbildungsgesetz.

Weitere Informationen und eine genaue Beschreibung zu dieser Kategorie finden Sie im Internet unter www.solingersport.de.

Inline-Skating für Kinder

Im Kurs erlernen die Kinder den richtigen Umgang mit Skates und Schutzkleidung, kontrolliertes Stürzen, gezieltes Bremsen und angemessenes Verhalten im Straßenverkehr. Die Teilnehmer fahren mit eigener Ausrüstung. Zu den ersten Terminen sind feste Schuhe und alte Kleidung mitzubringen. Es besteht Schoner- und Helmpflicht (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenksschoner). *Ein nachträglicher Einstieg ist nicht möglich. Es muss verpflichtend an den ersten beiden Terminen teilgenommen werden.*

Ort: Schulhof Vogelsang (Schwimmbadseite)

Leitung: Patrick Ladermann

Kurs-Nr.: 18268

Freitags | 20.04 – 08.06.18 | 7 Std. | 16:30 – 17:30 Uhr | € 35,-

Inline-Skating für Fortgeschrittene

Dies ist ein Aufbaukurs. Voraussetzung für den Kurs ist die Fähigkeit des zügigen Mitfahrens, sowie Bremsen und Fallen!

Erlern werden das Berg rauf und herunter fahren, ökonomisches Fahren auf langen Strecken (Gleiten), Rückwärts fahren, Hindernisse überspringen, Bremsen mit gegebenen Hilfsmitteln – je nach Leistungsstand werden die ersten Schritte für das Fahren auf Rampen und Halfpipes vermittelt.

Es besteht Schoner- und Helmpflicht (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenksschoner). *Ein nachträglicher Einstieg ist nicht möglich. Es muss verpflichtend an den ersten beiden Terminen teilgenommen werden.*

Ort: Schulhof Vogelsang (Schwimmbadseite)

Leitung: Patrick Ladermann

Kurs-Nr.: 18269

Freitrags | 15.06 – 29.06.18 | 3 DStd. | 16:30 – 18:00 Uhr | € 30,-



Bewegung, Spiel und Sport – Psychomotorik (5 – 10 Jahre)

In spielerischer Form werden Kinder mit motorischen Einschränkungen gezielt in ihrer Entwicklung gefördert. Schwerpunkte liegen in der Haltungs-, Wahrnehmungs- und Koordinationsschulung. Der Kurs wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst oder sogar übernommen.

Ort: Turnhalle Lehnertstraße

Leitung: Christian Handschke (Motopäde)

Kurs-Nr.: 18140

Donnerstags | 11.01. – 15.03.18 | 10 Std. | 16:00 – 16:45 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 18240

Donnerstags | 12.04. – 05.07.18 | 10 Std. | 16:00 – 16:45 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 18340

Donnerstags | 06.09. – 13.12.18 | 12 Std. | 16:00 – 16:45 Uhr | € 60,-

Le Parcour (10 – 16 Jahre)

Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Erlern werden in Theorie und Praxis die verschiedenen Techniken im Laufen, Springen, Klettern, Hangeln, Krabbeln, etc., sowie die Einschätzung und Minderung von Risiken. Im Abschluss wird ein großer Parkour-Lauf veranstaltet. Die Teilnehmer müssen den ersten Kurstermin verpflichtend wahrnehmen.

Ort: Turnhalle Am Rosenkamp

Leitung: Patrick Ladermann

Kurs-Nr.: 18151

Samstags | 13.01. – 17.03.18 | 10 DStd. | 10:00 – 11:30 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 18227

Samstags | 14.04. – 23.06.18 | 10 DStd. | 10:00 – 11:30 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 18359

Samstags | 08.09. – 24.11.18 | 10 DStd. | 10:00 – 11:30 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 18157

Samstags | 13.01. – 17.03.18 | 10 DStd. | 11:30 – 13:00 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 18228

Samstags | 14.04. – 23.06.18 | 10 DStd. | 11:30 – 13:00 Uhr | € 50,-

Kurs-Nr.: 18366

Samstags | 08.09. – 24.11.18 | 10 DStd. | 11:30 – 13:00 Uhr | € 50,-

Tanzen für Kinder (in Kooperation mit dem TC Blau Gold)

Der Kurs soll Kindern Spaß an Musik und Bewegung vermitteln. Wir machen Tanz-Spiele und Kindertänze und vielleicht auch die ersten richtigen Tanzschritte. Nach Absprache können auch jüngere Kinder am 16 Uhr Kurs teilnehmen, Geschwisterkinder sind gerne willkommen. Weitere Kurse nach Absprache vorort oder mit dem Sportbund.

Ort: Kyllmannweg 1

Leitung: Heike Henkels

3 – 5 Jahre - Donnerstags

Kurs-Nr.: 18134

Donnerstags | 11.01. – 15.03.18 | 10 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 30,-

Kurs-Nr.: 18259

Donnerstags | 12.04. – 05.07.18 | 10 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 30,-

Kurs-Nr.: 18315

Donnerstags | 06.09. – 13.12.18 | 12 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 36,-

Fußball für die Kleinen - Ballgewöhnung

für Kinder 3 – 4 Jahren

Ihr Kind liebt es auf Tore zu schießen wie Cristiano Ronaldo, es möchte dribbeln wie Messi oder passen wie Mario Götze? Auch die Kleinsten wollen schon große Sportstars sein, aber es fehlt noch an der nötigen Koordination und dem Ballgefühl. Auch die Regeln fürs große Spiel sind noch recht schwierig. In diesem Kurs geht es um die Heranführung an den Ballsport. Bälle schießen, Bälle werfen, fangen, stoppen und vieles mehr lernen die Kleinen auf spielerische Art. Hier sind die Kleinen ganz Groß! Bitte Wasser zum Trinken mitbringen.

Ort: Turnhalle der GS Gottlieb Heinrich

Leitung: André Wolber

Kurs-Nr.: 18117

Mittwochs | 10.01 – 14.03.18 | 10 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 45,-

Kurs-Nr.: 18220

Mittwochs | 11.04 – 04.07.18 | 12 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 54,-

Kurs-Nr.: 18325

Mittwochs | 05.09 – 12.12.18 | 12 Std. | 16:00 – 17:00 Uhr | € 54,-

Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

Kursziel ist das Erlernen einer vereinfachten Schwimmtechnik. Entsprechend vorbereitete Kinder sollen am Kursende das Seepferdchen erwerben können. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist, dass die Kinder vor Kursbeginn eine solide Wassergewöhnung erhalten haben. Die Kinder müssen: den Kopf komplett unter Wasser nehmen; ohne Auftriebsmittel vom Beckenrand frei in die Arme des Übungsleiters springen; ohne Begleitung durch die Eltern am Kurs teilnehmen können.

Wir bitten die Eltern, ihre Kinder pünktlich zum Kursbeginn umgezogen in die Obhut unserer Übungsleiter zu geben und die Kinder zum Kursende abzuholen. Bitte ziehen Sie ihren Kindern keine Badeshorts, sondern eine Badehose an. Durch die Shorts werden die Kinder unter Wasser gezogen. Aufgrund der geringen Umkleidemöglichkeiten im Bad empfehlen wir eine frühzeitige Anreise.

Während des Übungsbetriebs halten sich die Eltern nicht im Schwimmbadbereich auf. Die Teilnehmerbegrenzung liegt bei maximal 10 Kinder pro Übungsleiter.

Eine Neuanmeldung für jeden Kurs ist erforderlich!!

Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

Ort: Klingenhalle, kleines Becken

Leitung: BLSB/STB Team

ab Januar

Kurs-Nr.: 18132

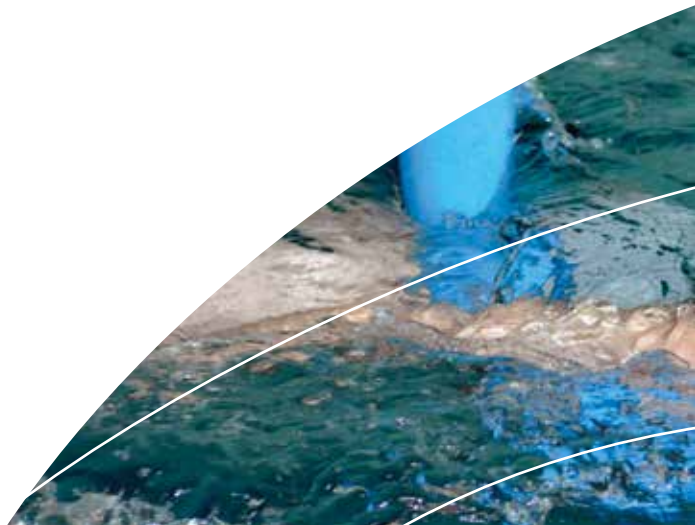
Samstags		13.01. – 17.03.18		10 Std.		08:00 – 08:45 Uhr		€ 60,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18133

Samstags		13.01. – 17.03.18		10 Std.		08:45 – 09:30 Uhr		€ 60,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18136

Samstags		13.01. – 17.03.18		10 Std.		09:30 – 10:15 Uhr		€ 60,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------



*ab April***Kurs-Nr.: 18232**

Samstags		14.04. – 07.07.18		12 Std.		08:00 – 08:45 Uhr		€ 72,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18233

Samstags		14.04. – 07.07.18		12 Std.		08:45 – 09:30 Uhr		€ 72,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18236

Samstags		14.04. – 07.07.18		12 Std.		09:30 – 10:15 Uhr		€ 72,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

*ab September***Kurs-Nr.: 18332**

Samstags		08.09. – 08.12.18		12 Std.		08:00 – 08:45 Uhr		€ 72,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18333

Samstags		08.09. – 08.12.18		12 Std.		08:45 – 09:30 Uhr		€ 72,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18336

Samstags		08.09. – 08.12.18		12 Std.		09:30 – 10:15 Uhr		€ 72,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------



Hip Hop für Kinder ab 7 Jahren (in Kooperation mit dem TC Blau Gold)

Ort: Kyllmannweg 1

Leitung: Evelina Chsherbakovas

ab 7 Jahre

Kurs-Nr.: 18145

Freitags		12.01. – 16.03.18		10 Std.		16:00 – 17:00 Uhr		€ 30,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18272

Freitags		13.04. – 06.07.18		12 Std.		16:00 – 17:00 Uhr		€ 36,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18358

Freitags		07.09. – 07.12.18		12 Std.		16:00 – 17:00 Uhr		€ 36,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

ab 13 Jahre

Kurs-Nr.: 18115

Freitags		12.01. – 16.03.18		10 Std.		17:00 – 18:00 Uhr		€ 30,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18221

Freitags		13.04. – 06.07.18		12 Std.		17:00 – 18:00 Uhr		€ 36,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18319

Freitags		07.09. – 07.12.18		12 Std.		17:00 – 18:00 Uhr		€ 36,-
----------	--	-------------------	--	---------	--	-------------------	--	--------



Skateboardkurse für 5 – 11 Jahre

Der Samstagvormittag gehört ganz dem Nachwuchs. Unter fachkundiger Anleitung können sich die Kids an das Skaten rantasten. Sie lernen das Stehen auf dem Board, Kurvenfahrt, Rampenfahren und evtl. erste Sprünge. Die Teilnehmer können mit der eigenen Ausrüstung fahren oder sich bei Bedarf die Ausrüstungen kostenlos ausleihen. Es besteht Schoner- und Helmpflicht.

Ort: Rollhaus, Konrad-Adenauer-Str. 10

Leitung: Rollhaus Trainer

Mittelstufe

Kurs-Nr.: 18137

Samstags		13.01. – 17.03.18		10 DStd.		09:30 – 11:00 Uhr		€ 50,-
----------	--	-------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18237

Samstags		14.04. – 07.07.18		12 DStd.		09:30 – 11:00 Uhr		€ 60,-
----------	--	-------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18337

Samstags		08.09. – 08.12.18		12 DStd.		09:30 – 11:00 Uhr		€ 60,-
----------	--	-------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Anfänger

Kurs-Nr.: 18138

Samstags		13.01. – 17.03.18		10 DStd.		11:15 – 12:45 Uhr		€ 50,-
----------	--	-------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18238

Samstags		14.04. – 07.07.18		12 DStd.		11:15 – 12:45 Uhr		€ 60,-
----------	--	-------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18338

Samstags		08.09. – 08.12.18		12 DStd.		11:15 – 12:45 Uhr		€ 60,-
----------	--	-------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 18139

Samstags		13.01. – 17.03.18		10 DStd.		13:00 – 14:30 Uhr		€ 50,-
----------	--	-------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18239

Samstags		14.04. – 07.07.18		12 DStd.		13:00 – 14:30 Uhr		€ 60,-
----------	--	-------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kurs-Nr.: 18339

Samstags		08.09. – 08.12.18		12 DStd.		13:00 – 14:30 Uhr		€ 60,-
----------	--	-------------------	--	----------	--	-------------------	--	--------

Kinder Ferienprogramm

Integratives Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für Kinder von 6 – 11 Jahren in den Ferien

Wir bieten ein buntes Bewegungsangebot für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren. Für jeden ist etwas dabei. Viel Spaß und viele sportliche Aktivitäten erwarten die Kinder. Ausprobieren von verschiedenen (Ball-)Sportarten, Springen, Rutschen, Rollen, Balancieren, Hängen, Klettern. Die Kinder werden entsprechend ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert und erhalten damit ihre eigenen, besonderen Erfolgserlebnisse. Voraussetzung für Kinder mit Behinderung ist Selbstständigkeit bei Toiletten-gängen. Eine Einzelbetreuung ist nicht möglich.

Ort: Turnhalle Wilhelm-Hartschen Schule, Liebigstr. 21a

Leitung: Achim Böhm

Osterferien

Kurs-Nr.: 18177

Montag – Donnerstag | 26.03. – 29.03.18 | **4 Tage** | 08:30 – 13:00 Uhr | € 40,-

Sommerferien

Kurs-Nr.: 18327

Montag – Dienstag | 20.08. – 28.08.18 | **7 Tage** | 08:30 – 13:00 Uhr | € 70,-

Herbstferien

Kurs-Nr.: 18328

Montag – Freitag | 15.10. – 19.10.18 | **5 Tage** | 08:30 – 13:00 Uhr | € 50,-





Tractive[®]

Power GmbH

Bau- und Eventlogistik
Mobile Energieversorgung



www.tractive-power.de

Kursanmeldung 2018

BILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Buchen Sie Ihren Kurs im Internet unter www.solingersport.de oder schicken Sie uns die Anmeldung per Post:
AST Bildungswerk, Solinger Sportbund, Am Neumart 27, 42651 Solingen
auch per Fax: 0212/203986 oder Mail an info@solingersport.de.

Bitte füllen Sie alle Felder sorgfältig aus. Nur so sind wir in der Lage Ihre Anmeldung korrekt zu bearbeiten. Gerne nutzen wir auch die Möglichkeit über Email mit Ihnen schnell in Verbindung treten zu können.

--	--	--	--	--	--	--

Gebühr

--	--	--	--	--	--	--

Gebühr

Name, Vorname	Geburtsdatum
---------------	--------------

Geburtsdatum

Anschrift, PLZ, Wohnort

Anschrift, PLZ, Wohnort

d: p: m:

m:

Telefonnummer dienstlich / privat / mobil

E-Mail

Datum / Unterschrift

Datum / Unterschrift

- ☐ Mit der Anmeldung erkläre ich mich entsprechend der Datenschutzerklärung und den Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass meine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes erhoben, verarbeitet und weitergegeben werden, soweit es zur Erfüllung der durch das Bildungswerk des Landessportbundes übernommenen Dienstleistungen oder des mit ihm geschlossenen Vertrages erforderlich ist.

SEPA Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich die Bildungswerk des LSB-NRW Außenstelle Solingen, die Zahlungen für die Maßnahme(n) von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Bildungswerk Außenstelle Solingen auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. (Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.)

Name des Kontoinhabers

Name des Kontoinhabers

[illegible]

Name der Bank

[illegible]

IBAN

Datum / Unterschrift

Datum / Unterschrift

Unterschrift der Erziehungsberechtigten bei Kinder- und Jugendkursen

Unterschrift der Erziehungsberechtigten bei Kinder- und Jugendkursen

Schöner wohnen, besser leben in Solingen



Willkommen in der Spar- und Bauverein Solingen eG!

**SPAR- UND BAUVEREIN
SOLINGEN eG**



Topfit oder schachmatt?

Welche Sportarten besonders fit machen oder am besten zu Ihrem Typ passen – Ihre AOK hilft Ihnen bei der Auswahl.

Alle Infos dazu finden Sie auf
vigo.de/bewegung

