



Sport macht Spaß!



*Fitness / Gesundheit / Beweg Älter werden /
NRW bewegt seine Kinder*

**Sportangebote in der Sportschule
Duisburg-Wedau**

2. Halbjahr 2018

Kontakt



SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Westdeutscher Fußballverband e. V.



Service-Telefon

0203 7172-2888

Ihre Ansprechpartnerinnen



Dorothea
Rosenberg



Kathrin
Straczek

Geschäftsstelle

Friedrich-Alfred-Straße 11 | 47055 Duisburg

Telefon: 0203 7172-2888

Fax: 0203 7172-2850

sportbildungswerk@wdfv.de

www.sportangebote-wdfv.de

Geschäftszeiten

montags - freitags 8:30 bis 16:30 Uhr

Bankverbindung

Lastschriftinzug über ein SEPA-Lastschriftmandat,

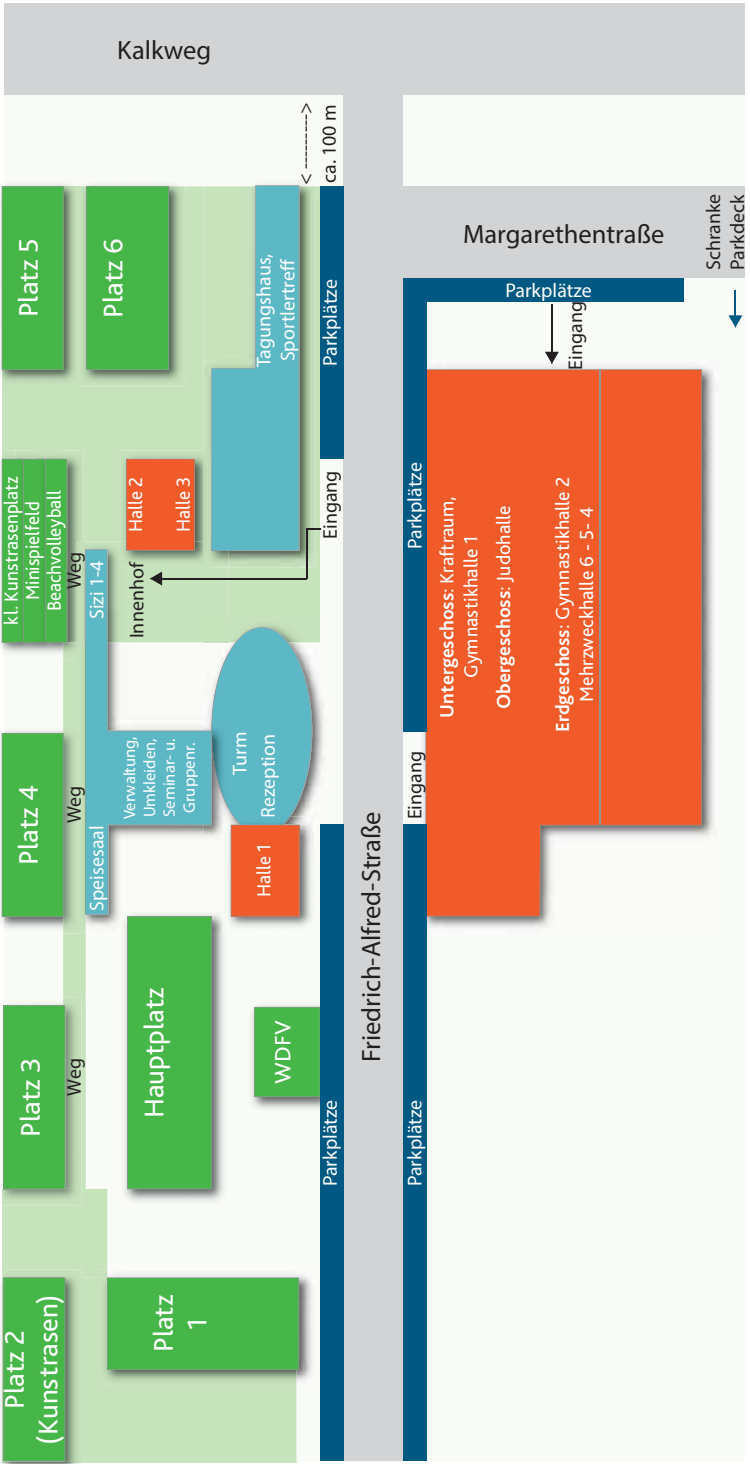
Gläubiger Identifikationsnummer: DE 700 360 0000 143 239

IBAN: DE14 3506 0386 7138 9200 04

So erreichen Sie uns	2
Alphabetisches Verzeichnis	4
Lageplan	6
Vorwort	7
Stundenplan	8
Ein Programm für Anspruchsvolle	10
Bewegt gesund bleiben	12
Fitness.....	13
Ausdauer	20
Gesundheit.....	22
Spiele	26
Bewegt Älter werden	28
Gymnastik und Fitness	29
NRW bewegt seine Kinder	32
Mutter/Vater und Kind	32
Fußballschule.....	33
Tagesseminare	34
Infos zur Anmeldung	36
Zertifizierte Kurse	40
Ihre Meinung zählt.....	41
Impressum.....	42
Kalender	43

Kurstitel	Kursnr.	Seite
Aerobic Dance	4100	13
Aerobic, Step & Figur	4101	13
Athleticore	4151	19
Badminton - Taktik & Spiel	4139	26
Badminton - Technik	4138	26
Bewegt älter werden	4141	28
Body Fitness für Frauen	4107	14
Fit & Gesund	4129	22
Fit & Gesund	4130	22
Fitness am Vormittag	4115	17
Fitness ohne Parkstress	4155	31
Fit Mix	4140	27
Flex-Angebot	4122	19
Flex-Angebot - Wechselschichtler	4123	19
Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining	4108	15
Gesundheitsorientiertes Krafttraining	4111	16
Gesundheitsorientiertes Krafttraining	4112	16
Gutes für den Rücken	4143	29
Gymnastik für Frauen	4110	15
Hatha Yoga (ID: 20151002-686448)	4152	25
Hier bewegt sich was (Eltern/Kind)	4147	32
I-Cycling	4124	20
I-Cycling	4125	20
I-Cycling	4126	20
Kids Kick I	4148	33
Kids Kick II	4149	33
Kids Kick III	4150	33
Kinesiologie & Yoga	4153	25

Kurstitel	Kursnr.	Seite
Krafttraining individuell	4113	16
Langsam-länger-laufen	4127	21
Line Dance	4121	18
Moderate Fitness	4142	29
Outdoor Lauftraining & Fitness	4109	15
Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger	4154	18
Pilates	4131	22
Po, Bauch, Bein...	4114	
Qi Gong	4132	22
Rücken fit	4133	23
Rücken fit	4134	23
Rücken in Balance	4135	23
Rund 'rum fit	4116	17
Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen	4117	17
Sitzgymnastik für Senioren/innen	4144	29
Ski & Fitness Tune Up	4118	18
Ski & Fitness Tune Up	4119	18
Sportliches Gesundheitstraining	4136	24
Sportline	4120	18
Step Aerobic	4102	13
Step Aerobic & Workout	4103	13
Tae Bo	4104	14
Walking Aufbaustufe	4128	21
Wirbelsäulen- und Atemgymnastik	4145	30
Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik & Workout	4137	24
Wirbelsäulengymnastik für Senioren	4146	30
Zumba® Fitness	4105	14
Zumba® meets Bellydance	4106	14



Liebe Teilnehmer/innen, liebe Sport-, Spiel- und Bewegungssuchende,

Über 40 Jahre Erfahrung in der Weiterbildung sehen Sie unserem vorliegenden Sportprogramm nicht an! Warum? Der organisierte Sport, der Fußball und die Menschen darin sind ständig in Bewegung – das hält jung und fit! Probieren Sie es selbst aus, in unseren wöchentlichen Kursen, in Tagesseminaren oder den sportlichen Bewegungswochenenden in unseren Sportschulen des Fußballs: Duisburg-Wedau, Kamen-Methler (Kaiserau) und Hennef.



Deshalb gliedert sich unser Kursangebot für Sie in drei Themenbereiche: „Bewegt gesund bleiben!“, „Bewegt älter werden!“ und „NRW bewegt seine Kinder!“ frei nach dem landesweiten Aktionsprogramm des Landessportbundes „Sport bewegt NRW“.

Wussten Sie schon, dass unser SportBildungswerk die größte Erwachsenenbildungseinrichtung in Nordrhein-Westfalen und in freier Trägerschaft ist?

Das SportBildungswerk WDFV bietet Ihnen allein in Duisburg rund 80 attraktive Sportkurse und Inhalte zu diesen Themen an und öffnet Ihnen damit die gut ausgestatteten Spezialhallen der Fußballschule Wedau wo auch Spitzenathleten trainieren. Üben und Sporteln auch Sie dort, wo der Sport zuhause ist!

Differenzierte Sportprogramme für Jung und Alt, leistungssteigernd oder Gesundheit erhaltend, zuweilen wiederaufbauend – ja, aber immer steht der Mensch im Mittelpunkt unseres Denkens.

Das gilt auch für die Qualifizierung ehrenamtlicher Mitarbeiter/innen für das landesweite Netz von Fußballvereinen und -abteilungen.

Ein modernes SportBildungswerk muss sich mit seinen Angeboten nach der Zeit richten, ständig weiterentwickeln: Informieren Sie sich ausführlich bei einer persönlichen Beratung oder auf unserem informativen Internetportal unter www.sportangebote-wdfv.de.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Jürgen Kreyer
Außenstellenleiter SBW WDFV

Stundenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
09:00 - 10:30 GH 2 Wirbelsäulen & Atemgymnastik	09:30 - 10:30 GH 2 Po, Bauch, Bein	09:30 - 10:30 GH 1 Rücken in Balance
09:30 - 11:00 JH Sportliches Gesundheitstraining		09:30 - 10:30 H 2 Hier bewegt sich was
10:00 - 11:30 H 2 I-Cycling		10:00 - 11:00 GH 2 Moderate Fitness
10:30 - 11:30 GH 2 Wirbelsäulengymnastik für Senioren		10:30 - 11:00 GH 1 gesundheitsorientiertes Krafttraining
		11:00 - 12:00 KR Fortsetzung gesundheitsorientiertes Krafttraining
16:30 - 17:30 GH 2 Bodyfitness f. Frauen		11:00 - 12:00 GH 2 Bewegt älter werden
17:00 - 18:30 GH 1 Fit & Gesund		
18:00 - 19:00 GH 2 Zumba®	18:00 - 19:00 GH 2 Sportline	16:30 - 18:00 GH 2 Hatha Yoga
18:00 - 19:00 SP Outdoorfitness	18:00 - 19:30 SP Walking	17:00 - 19:00 SP Langsam-längerlaufen
18:30 - 19:00 GH 1 Gesundheitsorientiertes Krafttraining	18:30 - 20:00 KR Krafttraining individuell	18:00 - 19:00 GH 2 III Ausgleichsgym.
19:00 - 20:00 KR Fortsetzung Gesundheitsorientiertes Krafttraining	19:00 - 20:00 GH 1 Athleticore	18:00 - 19:00 H 3 Pilates
19:00 - 20:30 H 2 Ski&Fitness Tune Up	19:00 - 20:00 GH 2 Aerobic, Step & Figur	18:30 - 20:00 GH 1 gesundheitsorientiertes Bewegungstraining
19:15 - 20:45 GH 1 Line Dance	19:00 - 20:00 H 2 Selbstverteidigung	18:30 - 20:00 H 2 I-Cycling
	19:30 - 21:00 MZH Fit Mix	18:30 - 20:00 MZH Badminton
	20:00 - 21:30 GH 1 Aerobic Dance	19:00 - 20:00 GH 2 Zumba® meets Bellydance
	20:00 - 21:30 GH 2 Step Aerobic	20:00 - 21:00 GH 2 Paartanz...
	20:00 - 21:30 H 2 Tae Bo	20:00 - 21:30 H 2 I-Cycling
		20:00 - 21:30 MZH Badminton

Donnerstag	Freitag
09:30 - 10:30 Uhr Fitness am Vormittag Gymnastikhalle 1	09:30 - 10:30 Uhr Gymnastik für Frauen Gymnastikhalle 1
10:00 - 11:00 Uhr Gutes für den Rücken Gymnastikhalle 2	10:00 - 11:00 Uhr Sitzgymnastik für Senioren Gymnastikhalle 1
10:00 - 11:30 Uhr Fit & Gesund Judohalle	
	14:00 - 15:00 Uhr Kids Kick I Halle 1
17:30 - 18:30 Uhr WS & Haltungsgymnastik Gymnastikhalle 2	15:00 - 16:30 Uhr Kids Kick II Halle 1
18:00 - 19:00 Uhr Rücken fit soft Gymnastikhalle 1	16:30 - 18:00 Uhr Kids Kick III Halle 1
18:00 - 20:00 Uhr Rund rum fit Mehrzweckhalle	
19:00 - 20:00 Uhr Rund rum fit Kraftraum	
18:30 - 19:30 Uhr Step Aerobic & workout Gymnastikhalle 2	
18:30 - 20.00 Uhr Ski & Fitness Tune Up Halle 2	
19:00 -20:00 Uhr Rücken fit intensiv Gymnastikhalle 1	
19:30 - 21:00 Uhr QI Gong Gymnastikhalle 2	
20:00 - 21:30 Uhr Kinesiologie & Yoga Gymnastikhalle 1	

Die Sportstätten

GH 1	Gymnastikhalle 1
GH 2	Gymnastikhalle 2
H 2	Halle 2
JH	Judohalle
KR	Kraftraum
MZH	Mehrzweckhalle
SP	Sportpark

Ein Programm für Anspruchsvolle

Ein Leben lang Sport treiben – für die Einen klingt das verheißungsvoll und selbstverständlich, für die Anderen eher wie ein gut gemeintes Ziel in weiter Ferne. Dieses Bildungsprogramm ist für beide Ansprüche! Bekennende Sportler/innen finden hier ihren Lieblingskurs oder das lang geplante Qualifizierungsseminar. Für die Anfänger/innen unter Ihnen halten wir ein buntes, attraktives, Ihrem Wohnort nahes Angebot bereit. Sie können mit uns reisen, einen Sport- oder Entspannungskurs Ihrer Wahl buchen, sich qualifizieren, kurz: Sich selbst etwas Gutes tun. Mit diesem Programm entscheiden Sie sich ganz bewusst für mehr Lebensqualität und eine bessere Gesundheit.

► Die Sport-, Reise- und Bildungsspezialisten

Seit vielen Jahren sind wir vom SportBildungswerk Spezialisten für die Bereiche Sport, Bewegung und Gesundheit in Ihrer Region. Wir bieten Ihnen Kurse, Qualifizierungen und Reisen in Gruppen, in denen auch Ihre individuellen Bedürfnisse Platz finden.

► Trendscout SportBildungswerk

Wir richten uns in all unseren Maßnahmen nach den neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen und sind immer auf der Suche nach neuen Trends. Sie müssen nur noch wählen: Etwas Neues ausprobieren oder das Altbewährte genießen.

► Zertifizierte Präventionsangebote



Dieses Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ wird von der Zentralen Prüfstelle Prävention vergeben, wenn ein Kurs die Zertifizierung durchlaufen hat und nach § 20 Abs. 1 SGB V von den teilnehmenden Krankenkassen anteilig erstattet wird. Die genaue Regelung erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse. Von uns erhalten Sie nach Kursende die entsprechende Teilnahmebestätigung, die Sie



bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Die als Präventionskurse anerkannten Kurse sind entsprechend gekennzeichnet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Einsatz für ein gesundes und aktives Leben!

Ihr SportBildungswerk-Team

Sportkurse 2018

10.09. - 14.12.2018

Die Herbstferien, gesetzliche Feiertage und der Zeitraum 01.10.-03.10.2018 sind kursfrei.

Weitere kursfreie Tage in der Sportschule Wedau:

Die auf Grund anderer Belegungen der Sportschule Wedau nötigen und eingeplanten kursfreien Tage Ihres Kurses entnehmen Sie bitte dem aktuellen Aushang in der jeweiligen Sporthalle!



Bewegt gesund bleiben

Sie suchen einen Kurs, um Ihre Fitness und Ausdauer zu verbessern, wollen sich einfach in der Gruppe bewegen oder entspannen – wir haben den richtigen Kurs für Sie! Unser SportBildungswerk beteiligt sich aktiv an dem Programm des Landessportbundes „Bewegt gesund bleiben in NRW“. Mit unserem Kursprogramm machen wir Ihnen den Einstieg in ein aktives Leben so leicht es geht. Hier erhalten Sie alles, was Sie für Ihren nachhaltigen, gesunden Lebensstil, Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit benötigen. Denn wir wissen: Bewegung und Gesundheit gehören untrennbar zusammen! Sie können wählen zwischen sportlichen und gesundheitsorientierten Angeboten oder Präventionsangeboten. All unsere Angebote haben Ihre individuelle Entwicklung und Förderung in allen Lebensphasen im Visier.

Also: „Finde heraus, was gut für Dich ist!“



Aerobic Dance

Hier kombinieren die Teilnehmer/innen klassische Aerobic - und Tanzschritte zu einem moderaten Herz-/Kreislauftraining. Es entstehen kleinere Choreografien, die Koordination und Konzentrationsfähigkeit fördern. Mit Stretching werden die Teilnehmer/innen in den Feierabend entlassen. (Kat. 4)

Andrea Dietel, Gymnastikhalle 1, 20:00 - 21:30 Uhr

4100 Di | 11.09. - 11.12.2018 | 90,00 € | 11 x

Aerobic, Step & Figur

Los geht es mit den Grundsritten auf dem Step. Steigende Intensität der Schritte bringt Kreislauf und Stoffwechsel der Teilnehmer/innen in Schwung. Der anschließende ruhigere Teil wird auf Gymnastikmatten durchgeführt. Die Teilnehmer/innen kräftigen ihre Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Als Abschluss ein ausgiebiges Stretching. (Kat. 4)

Margitta Klutt, Gymnastikhalle 2, 19:00 - 20:00 Uhr

4101 Di | 11.09. - 11.12.2018 | 64,00 € | 11 x

Step Aerobic für Fortgeschrittene

Die Teilnehmer/innen bringen zu diesem Kurs Vorkenntnisse aller Grundsritte mit. Jetzt wird kombiniert! Die Anforderungen an Koordination und Kondition steigern sich im Verlauf des Kurses. (Kat. 4)

Elke Saborowski, Gymnastikhalle 2, 20:00 - 21:30 Uhr

4102 Di | 11.09. - 11.12.2018 | 90,00 € | 11 x

Step Aerobic & Workout

Die LehrTrainerin vermittelt den Anfänger/innen zunächst die Grundsritte. Schon bald können sie zu Schrittkombinationen verbunden werden. Im Tempo der Popmusik wird daraus ein moderates Herz-/Kreislauf-Training. Der zweite Teil der Stunde wird zum Mattentraining und zur Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen genutzt. (Kat. 4)

Elke Saborowski, Gymnastikhalle 2, 18:30 - 19:30 Uhr

4103 Do | 13.09. - 13.12.2018 | 58,00 € | 10 x

Tae Bo

Das Original! (ab 14 Jahre)

Das neue Konzept aus Aerobic, Boxtechniken und Elementen der Selbstverteidigung zu aktueller Popmusik. Die Pausen werden individuell gesetzt. Teilnehmer/innen erlernen die Bewegungsfolgen leicht, denn es gibt keine komplizierten Choreografien. Sie können hier fit werden, Gewicht verlieren, Kraft gewinnen und Spaß haben (Kat. 2)

Roland Goese, Halle 2, 20:00 - 21:30 Uhr

4104 Di | 11.09. - 11.12.2018 | 90,00 € | 11 x

Zumba® Fitness

Das Original!

Fitnessstraining zu südamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Samba, Merengue und Cumbia. 60 Minuten Spaß haben und richtig ins Schwitzen kommen! Dann geht es lächelnd und gut gelaunt nach Hause. (Kat. 4)

Anja Niemann-Kremer, Gymnastikhalle 2, 18:00 - 19:00 Uhr

4105 Mo | 10.09. - 10.12.2018 | 68,00 € | 11 x

Zumba® meets Bellydance

Ein körperbetontes Fitnessstraining zu südamerikanischen und orientalischen Klängen - 60 Minuten ausdrucksstarker Tanz mit Bodyforming für Bauch, Hüfte und Oberkörper. (Kat. 13)

Anja Niemann-Kremer, Gymnastikhalle 2, 19:00 - 20:00 Uhr

4106 Mi | 12.09. - 12.12.2018 | 68,00 € | 11 x

Body Fitness für Frauen

Eine leichte Erwärmung bringt die Teilnehmerinnen auf Betriebstemperatur. Es werden frauenspezifische Themen angegangen. Po, Bauch, Bein, Beckenbodenstabilisierung, Osteoporoseprophylaxe, Venentraining oder Kräftigung der Rückenmuskulatur. Zum ruhigen Abschluss der Stunde dehnen die Teilnehmerinnen die Muskelpartien, die zu Verkürzung oder Verspannung neigen. So kann Schmerzen vorgebeugt werden. (Kat. 2)

Angelika Wiebels, Gymnastikhalle 2, 16:30 - 17:30 Uhr

4107 Mo | 17.09. - 12.10.2018 | 58,00 € | 10 x



Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining

Hier gleicht keine Stunde der anderen. Durch den Einsatz wechselnder Zusatzgeräte werden Muskelaufbau und Beweglichkeit gefördert. Auf verschiedenen Unterlagen (Schaumstoff, Wippen, Fitbälle) trainieren Sie das Gleichgewicht. Tipps und Übungen für gesundheitsbewusstes Bewegen im Alltag ergänzen das Programm. (Kat. 2)

Petra Szabel, Gymnastikhalle 1, 18:30 - 20:00 Uhr

4108 Mi | 12.09. - 12.12.2018 | 90,00 € | 11 x

Outdoor Lauftraining & Fitness

-in Kooperation mit der Sportschule Willi Wülbeck-

Die Teilnehmer/innen werden mit einer sehr effektiven und abwechslungsreichen Mischung aus Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit konfrontiert. Das sorgt für eine ausgeglichene Fitness, die jedem gut tut und als Grundlage für andere Sportarten große Bedeutung hat. (Kat. 2)

Willi Wülbeck, Sportpark Duisburg, 18:00 - 19:00 Uhr

4109 Mo | 10.09. - 03.12.2018 | 57,00 € | 11 x

Gymnastik für Frauen

Atmung und Bewegung - ein neues Körpergefühl erwartet Sie. Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit werden ergänzt durch Herz/Kreislauf anregende Einheiten. Die Stunde endet immer mit Entspannungsübungen. (Kat. 13)

Reinhard Wessiepe, Gymnastikhalle 2, 09:30 - 10:30 Uhr

4110 Fr | 14.09. - 14.12.2018 | 64,00 € | 11 x



Gesundheitsorientiertes Krafttraining ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem für Berufstätige

Einseitige Belastung, Überlastung und Bewegungsmangel lösen häufig Rückenbeschwerden aus. Mit Muskelkräftigung zum Schutz von Rücken und Gelenken werden wir dem entgegen wirken. Gymnastische Übungsformen und die Einführung in das Gerätetraining gehört dazu. Erwärmung, Haltungsschulung und cool down runden das Programm ab. Der Zeitaufwand ist gering und Erfolge stellen sich schnell ein. (Kat. 2)

**Andreas Neuburger, Gymnastikhalle 1 und Kraftraum,
18:30 - 20:00 Uhr**

4111 Mo | 10.09. - 10.12.2018 | 73,00 € | 11 x

**Andreas Neuburger, Gymnastikhalle 1 und Kraftraum,
10:30 - 12:00 Uhr**

4112 Mi | 12.09. - 12.12.2018 | 73,00 € | 11 x

Krafttraining individuell

Zu Beginn steht eine gründliche Einweisung in den Umgang mit den Trainingsgeräten. Jede Stunde beginnt mit einer kurzen Erwärmung. Dann trainieren die Teilnehmer/innen nach den persönlichen Zielsetzungen. Figurverbesserung, Muskelgleichgewicht oder Krafterhaltung. Ein leichtes Stretching rundet das Training ab. (Kat. 2)

Wolfgang Leidel, Kraftraum, 18:30 - 20:00 Uhr

4113 Di | 11.09. - 11.12.2018 | 73,00 € | 11 x

Po, Bauch, Bein...

Wir beginnen mit leichten Aerobic-elementen zur Erwärmung. Dann ein gezieltes Kräftigungs- und Straffungsprogramm der Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Im Stand oder auf der Matte führen die Teilnehmer/innen die Übungen aus. Zur Intensivierung können verschiedene Kleingeräte zum Einsatz kommen. Mit abwechslungsreichen Übungen und flotter Musik geht die Stunde zu schnell vorbei!

Jutta Haeger, Gymnastikhalle 2, 09:30 - 10:30

4114 Di | 09.11. - 11.12.2018 | 64,- € | 11 x

Fitness am Vormittag

Wir beginnen mit leichten Aerobic-elementen zur Erwärmung. Dann ein gezieltes Kräftigungs- und Straffungsprogramm der Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Im Stand oder auf der Matte führen die Teilnehmer/innen die Übungen aus. Zur Intensivierung können verschiedene Kleingeräte zum Einsatz kommen. Mit abwechslungsreichen Übungen und flotter Musik geht die Stunde zu schnell vorbei!

(Kat. 4)

Margitta Klutt, Gymnastikhalle 1, 09:30 - 10:30 Uhr

4115 Do | 13.09. - 13.12.2018 | 64,00 € | 11 x

Rund 'rum fit

Ausgleich durch Bewegung; ein gesundheitsportliches Angebot für Erwachsene

Nach dem Arbeitstag kann jeder einen aktiven Ausgleich gut gebrauchen. Fit werden, fit bleiben ist die Devise. Immer etwas Neues ausprobieren: Aerobic, Krafttraining, Rückenschule, Walken, auch mal ein Spiel. Nach der gemeinsamen Erwärmung mit Rock/Popklassikern geht's mit viel Schwung zum ersten Thema des Abends. In der zweiten Stunde steht die Wahl zwischen Kraftraum oder Sporthalle mit weiteren Fitness-themen. Jeder freut sich auf die abschließende Entspannung.

(Kat. 2)

Andreas Neuburger u.a., Mehrzweckhalle/Kraftraum,

18:00 - 20:00 Uhr

4116 Do | 13.09. - 13.12.2018 | 88,00 € | 10 x

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

- mehr Sicherheit, weniger Angst

Vorbereitet sein für den Fall der Fälle. Reagieren Sie richtig und schnell in bedrohlichen Situationen. In diesem Kurs lernen Sie, sich zu wehren. Auch mit Alltagsgegenständen als Abwehrmittel. Vorbeugende Maßnahmen und Verhaltensregeln ergänzen die Kursinhalte. (Kat. 13)

Roland Goese, Halle 2, 19:00 - 20:00 Uhr

4117 Di | 30.10. - 27.11.2018 | 25,00 € | 5 x



Ski & Fitness Tune Up

- nicht nur für Skihasen -

Im Skiurlaub konditionell gut vorbereitet zu sein, bringt doppelt Spaß. Gute Ausdauer für die Höhe am Berg. Spezielles Training für die Beinmuskulatur, um einen langen Skitag genießen zu können. Abwechslungsreiche Übungen mit Musik und Geräten machen auch Nichtskifahrer gerne! (Kat. 4)

Heike Vermöhlen, Halle 2, 19:00 - 20:30 Uhr

4118 Mo | 10.09. - 10.12.2018 | 90,00 € | 11 x

Wolfgang Leidel, Halle 2, 18:30 - 20:00 Uhr

4119 Do | 13.09. - 13.12.2018 | 90,00 € | 11 x

Sportline

Ein vielfältiger Mix, der Sie auf die sportliche Linie bringt. Die Teilnehmer/innen beginnen mit einer Erwärmung, die sie kräftig in Schwung bringt. Dann folgt ein Workout auf der Matte, auf dem Fitball oder auch auf den Balance Pads. Eine Entspannung rundet das Sporterlebnis ab. (Kat. 4)

Margitta Klutt, Gymnastikhalle 2, 18:00 - 19:00 Uhr

4120 Di | 11.09. - 11.12.2018 | 64,00 € | 11 x

Line Dance

Line Dance ist ideal für alle, die gerne Tanzen, aber keine/n Tanzpartner/in haben. Ein Mix kleinerer Schrittfolgen wird geübt und gefestigt. Verschiedene Stilrichtungen sorgen für Abwechslung. Es sind garantiert keine Vorkenntnisse erforderlich. (Kat. 4)

Iriss Tauber, Gymnastikhalle 1, 19:15 - 20:45 Uhr

4121 Mo | 10.09. - 10.12.2018 | 90,00 € | 11 x

Paartanz für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Sie haben schon mal getanzt? Wir bauen Ihre individuellen Fähigkeiten im Bereich der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze sowie im Discofox weiter aus. Dabei orientieren wir uns am aktuellen Kenntnisstand der Teilnehmer/innen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Führung neuer Figuren. (Kat. 4)

n.n., Gymnastikhalle 2, 20:00 - 21:00 Uhr

4154 Mi | 12.09. - 12.12.2018 | 58,00 € | 10 x



Athleticore

Ein intensives Kraftausdauer- und Core-Training beansprucht alle Muskelgruppen richtig intensiv. Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert. Die Elemente aus Crossfit, Ballettfitness, Rückenfit und Yoga sorgen für ein abwechslungsreiches Training.

Franziska Maas, Gymnastikhalle 1, 19:00 - 20:00 Uhr

4151 Di | 11.09. - 11.12.2018 | 64,00 € | 11 x

Flex-Angebot

Nicht immer kann man den Termin in der Woche genau einhalten. Der Sport muss ausfallen? Nein, die Alternative sind unsere „Flex“-Angebote:

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr Ski & Fitness Tune Up (Kursnr. 4118) oder

Di, 20:00 - 21:30 Uhr Tae Bo (Kursnr.4104) oder

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr gesundheitsorientiertes Bewegungstraining (Kursnr. 4108) oder

Do, 18:00 - 20:00 Uhr Rund 'rum Fit (Kursnr. 4116)

Goese u. a., Hallen der Sportschule, 19:00 - 20:30 Uhr

4122 Mo-Do | 10.09. - 10.12.2018 | 97,00 € | 11 x

Flex-Angebot - Wechselschichtler

Nicht immer kann man am Vormittag, manchmal muss es auch abends sein? Der Sport muss ausfallen? Nein, die Alternative sind unsere „Flex“-Angebote:

Mo, 09:30 - 11:00 Uhr Sportliches Gesundheitstraining (Kursnr. 4151) oder

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr gesundheitsorientiertes Bewegungstraining (Kursnr. 4108) oder

Mo, 18:30 - 20:00 Uhr gesundheitsorientiertes Krafttraining (Kursnr. 4111) oder

Mi, 10:30 - 12:00 Uhr gesundheitsorientiertes Krafttraining (Kursnr. 4112)

Neuburger u. a., Gymnastikhalle 1/Kraftraum, 18:30 - 20:00 Uhr

4123 Mo-Mi | 10.09. - 10.12.2018 | 82,00 € | 11 x



I-Cycling

das Indoorcyclingkonzept im SportBildungswerk

Auf feststehenden Indoor-Bikes wird ein dosiertes Ausdauertraining absolviert - als Fitnessprogramm ist es als „Spinning“ bekannt. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Durch Erhöhung des Tretwiderstandes kann die Belastung ganz individuell angepasst werden. Lockerungsgymnastik, die zwischen den Einheiten angeboten wird, beugt einer Überlastung garantiert vor! (Kat. 4)

Hugo van Lil, Halle 2

4124 Mo, 10:00 - 11:30 Uhr | 10.09. - 10.12.2018 | 11 x

4125 Mi, 18:30 - 20:00 Uhr | 12.09. - 12.12.2018 | 11 x

4126 Mi, 20:00 - 21:30 Uhr | 12.09. - 12.12.2018 | 11 x

Die Gebühr wird nach Teilnehmerzahl berechnet:

Minimale TN-Zahl beträgt 4 Personen Gebühr 145,- €

Maximale TN-Zahl beträgt 12 Pers. Gebühr 86,- €



Langsam-länger-laufen

ein präventives Angebot für zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems für Erwachsene



Gesundheit ist der dominierende Wunsch des Menschen. Die Schutzfaktoren körperliche Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie seelische Gesundheit werden durch Bewegungsaktivitäten gefördert. Im Vordergrund steht hier die Ausdauer. Eine nachhaltige Wirkung eines Ausdauertrainings auf das Herz-Kreislauf-System kann nur mit einem geänderten Alltagsverhalten einhergehen. Ziel kann es daher nur sein, dauerhaft aktiv zu werden. Vom Gehen zum Walken und weiter zum Laufen werden die Techniken vermittelt und Grundlagen zu Ernährung, Training, Koordination u. a. erlernt. (Kat. 2)

Andreas Neuburger, Sportpark, Treffpunkt: LZ Untergeschoss

17:00 - 19:00 Uhr

4127 Mi | 12.09. - 12.12.2018 | 84,00 € | 11 x

17:00 - 18:00 Uhr

4127 Mi | 12.09. - 12.12.2018 | 57,00 € | 11 x

Walking Aufbaustufe

Durch Steigerung der Streckenlänge und des Tempos erhöht sich hier die Intensität. Viele Varianten werden vorgestellt: Wogging, Hill-Walking, Power-Walking, Nordic-Walking - ein „Lieblingswalk“ ist bestimmt dabei. (Kat. 2)

Petra Szabel, Sportpark, 18:00 - 19:30 Uhr

4128 Di | 11.09. - 11.12.2018 | 81,00 € | 11 x



Fit & Gesund

Ausgleich durch Bewegung; ein gesundheitssportliches Angebot für Erwachsene

Fit sein möchte jeder, gesund bleiben auch. Grundlage ist die regelmäßige körperliche Aktivität. Der gelenkschonende Boden der Judohalle eröffnet viele Möglichkeiten, gezielte Übungen z. B. aus der Sturzprophylaxe durchzuführen. Mit Geräten wie Theraband, Kurzhantel oder Fitball bleibt es immer abwechslungsreich. Koordination, Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab. (Kat. 2)

Andreas Neuburger, Judohalle, 10:00 - 11:30 Uhr

4129 Do | 13.09. - 13.12.2018 | 82,00 € | 10 x

Andreas Neuburger, Gymnastikhalle 1, 17:00 - 18:30 Uhr

4130 Mo | 10.09. - 10.12.2018 | 90,00 € | 11 x

Pilates

Beweglichkeit und eine selbstbewusste und gesunde Körperhaltung sind die Ziele dieses Angebotes. Mit sanften gymnastischen Übungen wird die Körpermitte stabilisiert, speziell die tiefliegende Muskulatur trainiert. Die Haltung wird korrigiert, so dass Beschwerden aus Fehlbelastungen vorgebeugt werden können. Die Harmonie von Bewegung und Atmung bewirkt eine ruhiges stressfreies Training. Lassen Sie sich von der positiven Wirkung des Trainings überzeugen! (Kat. 2)

Dorothea Rosenberg, Halle 3, 18:00 - 19:00 Uhr

4131 Mi | 12.09. - 12.12.2018 | 64,00 € | 11 x

Qi Gong

Qi-Gong-Übungen sind langsame und harmonische Bewegungsfolgen. Im Gleichklang mit der Atmung wird der Energiefluss belebt. Qi-Gong-Techniken lassen uns das Leben beweglicher, gelassener und gesünder meistern. Qi Gong ist die ideale Methode, um Gesundheit und Körperbewusstsein zu erhalten oder wieder zu erlangen. Es basiert auf uraltem Wissen um die Kräfte, die in uns wirken können. (Kat. 2)

Dietlinde Bouvier, Gymnastikhalle 2, 19:30 - 21:00 Uhr

4132 Do | 13.09. - 13.12.2018 | 82,00 € | 10 x



Rücken fit

ein präventives Bewegungsangebot für das Haltungs- und Bewegungssystem für Erwachsene

Gruppenkurs zur Förderung von gesundheitsbewusstem und rückenfreundlichem Alltagsverhalten. Ausdauer, Kräftigung und Dehnung der relevanten Muskelgruppen verbessern das Muskelgleichgewicht und unterstützen die aufrechte Haltung. Eine Entspannungseinheit rundet die Kursstunde ab – gemeinsam Sport treiben macht Spaß! (Kat. 2)

Soft:

Christiane Schwehm, Gymnastikhalle 1, 18:00 - 19:00 Uhr

4133 Do | 13.09. - 13.12.2018 | 58,00 € | 10 x

Intensiv:

Christiane Schwehm, Gymnastikhalle 1, 19:00 - 20:00 Uhr

4134 Do | 13.09. - 13.12.2018 | 58,00 € | 10 x

Rücken in Balance

Dies ist eine Stunde rund um die Wirbelsäule. Muskelaufbau, Koordination, Körpergleichgewicht und Beweglichkeit werden gefördert. Die Wirkung der kräftigenden und entlastenden Übungen steigert das körperliche Wohlbefinden. Dehn- und Entspannungsübungen bilden den Abschluss der Stunde. (Kat. 3)

Ines Heun, Gymnastikhalle 1, 09:30 - 10:30 Uhr

4135 Mi | 12.09. - 12.12.2018 | 64,00 € | 11 x





Sportliches Gesundheitstraining- ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem für Erwachsene

Starten Sie sportlich in die neue Woche: Ein ausgesuchtes Bewegungsprogramm mit dem Schwerpunkt die Leistungsfähigkeit der TN zu erhalten bzw. zu verbessern. Mit Übungs- und Spielformen zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, Ausgleich von muskulären Dysbalancen, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Entspannungstechniken bleiben Sie in Form und beugen Krankheiten vor. Und gemeinsames Sporttreiben bereitet in jedem Alter Spaß und Freude. (Kat. 2)

Andreas Neuburger, Judohalle, 09:30 - 11:00 Uhr

4136 Mo | 10.09. - 10.12.2018 | 90,00 € | 11 x

Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik & Workout

Viele Berufe finden nur noch im Sitzen statt. Auch im Alter wird die Bewegung gerne eingeschränkt. Die Wirbelsäule muss leiden. Mit viel Bewegung, Dehnung und Kräftigung werden die Teilnehmer/innen dem entgegen wirken. Mit guter Haltung und einer entlasteten Wirbelsäule kann der Kurs enden. (Kat. 2)

Elke Saborowski, Gymnastikhalle 2, 17:30 - 18:30 Uhr

4137 Do | 13.09. - 13.12.2018 | 58,00 € | 10 x



Hatha Yoga

Sanfte Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung fördern den Kontakt zum eigenen Körper, die Beweglichkeit, die Ruhe der Gedanken, die Konzentration, das innere Gleichgewicht, die Unterscheidungs-fähigkeit, was tut mir gut, was schadet mir. Verschiedene Entspan-nungstechniken und gegenteilige Yogastellungen (Anspannung und Dehnung) im Stehen, Sitzen oder Liegen stärken die Widerstandskraft und die Gesundheit. Der Kurs eignet sich für jede Altersstufe. (Kat. 2)

Cornelia Staiber, Gymnastikhalle 2, 16:30 - 18:00 Uhr

4152 Mi | 12.09. - 12.12.2018 | 82,00 € | 10 x

Kinesiologie & Yoga

Bewegungsübungen der Kinesiologie werden mit leichten Yogaübungen verbunden. Verspannungen können so gelöst werden. Die Aktivierung der Reflexzonen stärkt die Gesundheit. Entspannungen aus dem Yoga lassen dem Alltagsstress keine Chance! (Kat. 2)

Cornelia Staiber, Gymnastikhalle 1, 20:00 - 21:30 Uhr

4153 Do | 13.09. - 13.12.2018 | 82,00 € | 10 x



Badminton - Technik

Die Grundlagen des Hochgeschwindigkeitsspiels werden vermittelt. Kenntnisse aus dem Federballspiel bringt fast jeder mit. Hier werden sie perfektioniert: unterschiedliche Grundschläge, wann wird welcher Schlag eingesetzt? In Spiel- und Übungsformen erlernen die Teilnehmer/innen Ausführung und Einsatz der Schläge. Es werden erste Matches gespielt. (Kat. 4)

Franziska Maas, Mehrzweckhalle 4 und 5, 18:30 - 20:00 Uhr

4138 Mi | 12.09. - 12.12.2018 | 90,00 € | 11 x

Badminton - Taktik & Spiel

Ein gefestigtes Schlagrepertoire ist Voraussetzung. In diesem Kurs steht das Spiel mit allen taktischen Raffinessen im Mittelpunkt. (Kat. 4)

Franziska Maas, Mehrzweckhalle 4 und 5, 20:00 - 21:30 Uhr

4139 Mi | 12.09. - 12.12.2018 | 90,00 € | 11 x



Fitness Mix für Jugendliche ab 13 Jahre

Es gibt viele tolle Sportarten – für alle benötigen die Jugendlichen eine gute körperliche Leistungsfähigkeit, auch als „gute Kondition“ bezeichnet.

Ein vielseitiges Training mit Übungsformen und jeder Menge Spielformen schafft genau diese Voraussetzung und macht richtig Spaß! Für ambitionierte Jugendliche aus allen Sportarten und Vereinen! (Kat. 4)

**Andreas Neuburger, Mehrzweckhalle 5 od. 6 und Kraftraum,
19:30 - 21:00 Uhr**

4140 Di | 11.09. - 11.12.2018 | 72,00 € | 11 x

Bewegt älter werden

Lebenslang aktiv bleiben, das haben sich der Landessportbund Nordrhein-Westfalen und das SportBildungswerk des Landessportbundes auf die Fahnen geschrieben. Gerade im Alter erhält Bewegung und Sport eine wachsende Bedeutung. Wer sein Leben aktiv und vital gestaltet, bleibt nicht nur länger jung und gesund, sondern genießt auch die Zeit, um sich endlich ausgiebig mit dem eigenen Wohlbefinden zu beschäftigen. Viele unserer Kursprogramme sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Sie reichen von Walking über Yoga bis hin zum Rückentraining. Und sie bringen Vitalität und Lebensfreude! Wer Sport und Bewegung in der Gruppe betreibt, fördert seine sozialen Kontakte, hat immer wieder Erfolgserlebnisse und erhöht seine Lebensqualität. Und eines steht fest: Es ist nie zu spät, mit dem Sport anzufangen!

Also: „Finde heraus, was gut für Dich ist!“



Bewegt älter werden

Niemand ist zu alt, das Richtige zu tun! Auch über 65 Jahre kann die körperliche und geistige Fitness trainiert und erhalten bleiben. Gymnastische Übungen zur Beweglichkeit und Kräftigung können von allen Teilnehmer/innen ausgeführt werden. Auch das leichte Ausdauertraining wird keinen überfordern. (Kat. 3)

Margitta Klutt, Gymnastikhalle 2, 11:00 - 12:00 Uhr

4141 Mi | 12.09. - 12.12.2018 | 64,00 € | 11 x

Moderate Fitness

Aktiv länger jung bleiben ist ein erreichbares Ziel. Die Teilnehmer/innen, die 55 Jahre überschritten haben, finden sich hier zum gemeinsamen Sporttreiben. Ein moderates Gymnastikprogramm erhält die Fitness und die Freude an der Bewegung geht nie verloren! (Kat. 3)

Margitta Klutt, Gymnastikhalle 2, 10:00 - 11:00 Uhr

4142 Mi | 12.09. - 12.12.2018 | 64,00 € | 11 x

Gutes für den Rücken

Um aufrecht durch's Leben zu gehen, ist ein starker Rücken von Nöten. Mit gezielten Übungen im Stand und auf der Matte wird ein „Korsett“ aus Rücken- und Bauchmuskulatur aufgebaut. Das Ganze wird ohne oder mit Hilfsmitteln (z. B. Hanteln, Pezzibälle) und mit Musik durchgeführt. (Kat. 3)

Ines Heun, Gymnastikhalle 2, 10:00 - 11:00 Uhr

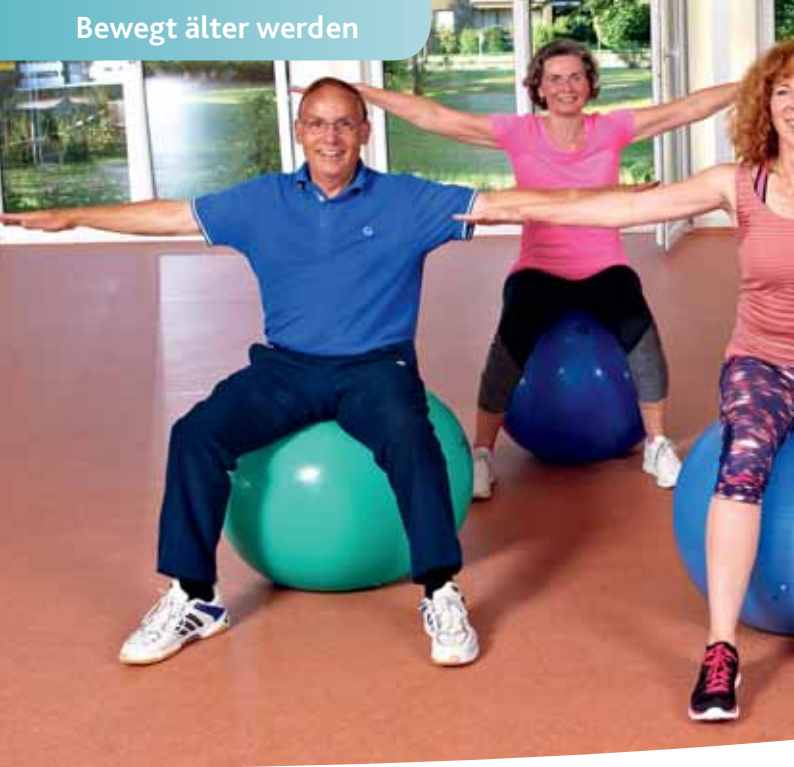
4143 Do | 13.09. - 13.12.2018 | 64,00 € | 11 x

Sitzgymnastik für Senioren/innen

Körperliche Aktivität hilft bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Dieses Angebot richtet sich an Damen und Herren von 60 bis 80plus. Das Erwärmen und Mobilisieren aller Gelenke findet im Stand oder im Sitz statt. Mit dem Stuhl als Hilfsmittel werden Übungen zur Kräftigung durchgeführt. Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit werden verbessert. Zusammen stärken alle Übungen den Körper und Geist, erhalten die Selbstständigkeit und Spaß macht es auch! (Kat. 3)

Horst Unverricht, Gymnastikhalle 1, 10:00 - 11:00 Uhr

5144 Fr | 14.09. - 07.12.2018 | 64,00 € | 11 x



Wirbelsäulen- und Atemgymnastik

In ruhiger Atmosphäre wird die Atemtechnik geschult. Für die Korrektur der Körperhaltung werden die Muskeln gekräftigt und gedehnt. Zusammen mit einem leichten Ausdauertraining erlangen die Teilnehmer/innen ein angenehmes, verbessertes Körpergefühl. (Kat. 2)

Frank Hollenberg, Gymnastikhalle 2, 09:00 - 10:30 Uhr

4145 Mo | 10.09. - 10.12.2018 | 90,00 € | 11 x

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

Viele Berufe finden nur noch im Sitzen statt. Auch im Alter wird die Bewegung gerne eingeschränkt. Die Wirbelsäule muss leiden. Mit viel Bewegung, Dehnung und Kräftigung werden die Teilnehmer/innen dem entgegen wirken. Mit guter Haltung und einer entlasteten Wirbelsäule kann der Kurs enden. (Kat. 3)

Frank Hollenberg, Gymnastikhalle 2, 10:30 - 11:30 Uhr

4146 Mo | 10.09. - 10.12.2018 | 64,00 € | 11 x



Fitness ohne Parkstress

In Verbindung mit der Buchung mindestens eines Sportkurses können Sie eine Parkkarte für die Tiefgarage erhalten. Sie haben direkten Zugang (Automatiktür mit Karte) zum Gebäude. Die Tiefgarage ist bis 22 Uhr beleuchtet und weist in Eingangsnähe zahlreiche Frauenparkplätze aus. Die Parkgebühr beträgt 10,- € pauschal pro Halbjahr. Sie bestellen die Karte bei uns, zahlen dann an der Rezeption der Sportschule Wedau. Nach Zahlung erhalten Sie die neue Karte oder Ihre alte Karte wird wieder freigeschaltet.

08:00 - 22:30 Uhr

4155 | 10.07. - 14.12.2018 | 10,00 € (Verlängerung)
 | 13,00 € (neue Karte)

NRW bewegt seine Kinder

Das Programm „NRW bewegt seine KINDER!“ zielt darauf ab, die Bewegungsmöglichkeiten und -angebote für Kinder und Jugendliche auszubauen.

Hier bewegt sich was

1 - 2 J. Kinder & Mutter/Vater

Kinder und Eltern erleben gemeinsam erste Bewegungen, Kinderlieder und Fingerspiele. Durch die aktive Teilnahme der vertrauten Person und das Beobachten anderer Kinder wird die soziale Kompetenz gefördert. Die Bewegung von Klein auf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für gesunde Entwicklung von Körper und Gehirn! (Kat. 6)

Elena Ginski, Halle 2, 09:30 - 10:30 Uhr

4147 Mi | 12.09. - 12.12.2018 | 64,00 € pro Paar | 11 x



Kids Kick I

4 - 6 Jährige

Der Kurs ist für die „Minis“ im Alter von 4 - 6 Jahren. Die Inhalte des Kurses werden kindgerecht vom Trainerteam geplant und auf ihre Bedürfnisse abgestimmt. In abwechslungsreichen Spielformen orientieren wir uns an der Ball- und Mannschaftssportart Fußball, durchstreifen aber auch viele andere spannende kleine und große Spiele. Bei den nie langweiligen Übungsformen steht immer der Spaß im Vordergrund (Kat. 10)

Marco Klares, Halle 1, 14:00 - 15:00 Uhr

4148 Fr | 14.09. - 14.12.2018 | 58,00 € | 10 x

Kids Kick II

6 - 9 Jährige

Fußballinteressierte Kids erweitern hier die koordinativen Grundlagen, die in Kurs I gelegt wurden. In kleinen Übungsformen werden die Fußballbasistechniken vermittelt. Zum Abschluss des Kurses wird immer in abwechslungsreichen Spiel- und Turnierformen miteinander gekickt. (Kat. 10)

Marco Klares, Halle 1, 15:00 - 16:30 Uhr

4149 Fr | 14.09. - 14.12.2018 | 82,00 € | 10 x

Kids Kick III

Die Grundlagen sind bekannt. Im Spiel versuchen die Kinder (8 - 11 Jahre) ihre Fertigkeiten anzuwenden. In abwechslungsreichen Spielformen werden Koordination und Technik weiter verbessert. Wer nach dem Kurs in einem Verein spielen möchte, wird gerne beraten. (Kat. 10)

Marco Klares, Halle 1, 16:30 - 18:00 Uhr

4150 Fr | 14.09. - 14.12.2018 | 82,00 € | 10 x

Fußball-Englisch-Camp – der besondere Kick!

Kick and learn – hier heißt das Motto learning by doing. Du lernst Englisch auf dem Fußballfeld, kannst Spaß haben und die ganze Zeit Fußball spielen. Ballgefühl, Technik und kleine Spiel- und Übungsformen werden geschult. Etwas „Soccer-Vocabulary“ kannst Du Deinem Wortschatz hinzufügen und gleich auf dem Platz ausprobieren. In entspannter Atmosphäre redest du ganz locker mit! And don't worry about the language, because we have a mixed coaching staff, who speak and understand both German and English. (Ein deutschsprachiger Trainer und ein „native speaker“.)

Herbstferien 2018

Details auf Anfrage unter 0203 7172-2888 oder
sportbildungswerk@wdfv.de



Rasenspielfelder – richtig PFLEGEN

Das Tagesseminar wendet sich an Fußballvereine, die ihre Platzanlagen selbst erhalten. Gleich ob eigene Vereins-Rasenflächen oder gegen Pflegepauschale in Ihrer Zuständigkeit befindliche Anlagen. Dipl.-Ing. Klaus Trojahn wird Ihnen, als Mitglied der DFB-Fachkommission, einen Einblick in die Grundlagen aus DFB-Sicht geben. Dieter Uhlenbruck ist staatlich geprüfter Greenkeeper (Rasenmeister) und behandelt die zentralen Themen der Rasenpflege:

- Wind / Wetter / Wasser (Schadbilder vorher / nachher)
- Licht und Schatten
- Jahresablauf der Pflegearbeiten (Aktion und Erfolg)
- Maschinen-Pool (mit Bildern)
- Rasen-Doc: Ihre Probe – seine Diagnose und Hilfe
- Kostenspar-Gedanken bei besserem Naturrasenplatz

Dieter Uhlenbruck / Klaus Trojahn | Verwaltungsgebäude WDFV

108 29.09.2018

10:00 – 17:00 Uhr | Gebühr: 95,00 €

109 17.11.2018

10:00 – 17:00 Uhr | Gebühr: 95,00 €

Methoden des koordinativen Trainings für Alltag & Sport

Koordination bedeutet bewegen mit allen Sinnen. Mit vielseitigem intensivem Üben verbessern sich die koordinativen Fähigkeiten in jedem Alter. Eine gute Grundlage für das Erlernen von sportartspezifischen Bewegungen, zur Ökonomisierung der Bewegungen und auch zur Vorbeugung von Verletzungen. Letzteres aber auch für den Alltag und für fortschreitendes Alter besonders wichtig.

Hier werden wir eine Vielzahl von Übungsformen kennenlernen und ausprobieren, die auch direkt im Vereinstraining umsetzbar sind!

D. Rosenberg / Gymnastikhalle 1

110 24.11.2018 | 10:00 – 16:00 Uhr | Gebühr: 50,- €





Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) Kurse

1. Anmeldung

Anmeldungen können persönlich, telefonisch, schriftlich oder online 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.

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 beige-fügte 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 zurückzahlen, 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 Teilnehmers und die Kursnummer erforderlich.

6. Rücktritt des Teilnehmers

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

7. Rücktritt und Kündigung durch das SportBildungswerk

Bei 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.

Unsere zertifizierten Kurse

(Förderung durch Krankenkasse möglich)

Sportliches Gesundheitstraining

Ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem für Erwachsene – in Form bleiben und Schmerzen vorbeugen...

Mo, 09:30 – 11:00 Uhr Judohalle

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Haltungsschulung, gymnastische Übungen und Einführung ins Gerätetraining – alles gegen Rückenbeschwerden!

Mo, 18:30 – 20:00 Uhr oder Mi, 10:30 – 12:00 Uhr Gymnastikhalle 1 und Krafraum

Hatha Yoga

Sanfte Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung fördern das innere Gleichgewicht...

Mi, 16:30 – 18:00 Uhr Gymnastikhalle 2

Langsam länger laufen

Vom Gehen zum Walken zum Laufen mit dem Ziel dauerhaft aktiv zu werden und eine nachhaltige Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem zu erzielen...

Mi, 17:00 – 19:00 Uhr Sportpark Duisburg

Fit & Gesund

Fit sein möchte jeder, gesund bleiben auch – hier machen wir alles, was man dazu braucht...

Mo, 17:00 - 18:30 Uhr Gymnastikhalle 1 oder Do, 10:00 – 11:30 Uhr Judohalle

Rücken fit

Gesundheitsbewusstes und rückenfreundliches Verhalten im Alltag wird erarbeitet...

Do, 18:00 – 19:00 Uhr oder 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastikhalle 1

Rund 'rum fit

Nach dem Arbeitstag kann jeder einen aktiven Ausgleich gut gebrauchen. Fit werden, fit bleiben ist die Devise...

Do, 18:00 – 20:00 Uhr Mehrzweckhalle und Krafraum

Bis Sommer 2018 sind die Kurse zertifiziert.

Die Rezertifizierung läuft.

Weitere Infos unter Tel. 0203 / 7172-2888

www.sportangebote-wdfv.de



Sagen Sie uns was...

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,
liebe Interessentin, lieber Interessent,
in diesem SportBildungswerk arbeiten Menschen für Menschen. Wir haben an uns den Anspruch, Ihnen als Kundin oder Kunde vom ersten Kontakt an den bestmöglichen Service zu bieten.

Um unseren Service zu verbessern, sind wir darauf angewiesen, dass wir Rückmeldungen unserer Kunden bekommen. Dies können Rückmeldungen sein, wenn Sie mit etwas nicht zufrieden sind, aber genauso freuen wir uns, wenn Sie uns rückmelden, dass Ihnen ein Kurs, eine Sportstätte, eine Kursleitung etc. besonders positiv aufgefallen ist.

Unsere Geschäftsstelle ist dafür Ihre Anlaufstelle:

SportBildungswerk WDFV

Telefon: 0203 7172-2802 und

E-Mail: sportbildungswerk@wdfv.de

Impressum

Herausgeber

SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V.
Außenstelle WESTDEUTSCHER FUSSBALLVERBAND e. V.
Friedrich-Alfred-Straße 11, 47055 Duisburg
E-Mail: schwehm@wdfv.de

Telefon: 0203 7172-2888 | Telefax: 0203 7172-2850
im

SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V.
Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg
Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang, Martin Wonik
Telefon: 0203 7381-769 | Telefax: 0203 7381-3769
E-Mail: bildungswerk@blsb-nrw.de

VR 1919 Amtsgericht Duisburg
Ust-IdNr: DE813879655

Redaktion / v.i.S.d.P.

Wolfgang Schwehm

Redaktion/Mitarbeit

D. Rosenberg, K. Straczek

Außenstellenleiter

Jürgen Kreyer

Pädagogischer Leiter

Wolfgang Schwehm

Erscheinungsdatum

Juli 2018

Auflagenhöhe

8.000 Exemplare

Bildnachweis

Istockphoto: S. 1; Bilddatenbank LSB NRW: Seite 15, 16, 20, 23, 24, 26, 28, 32, 34, 35, 41; Eigenarchiv: Seite 9, 17, 34, 48. Fotolia: Seite 2, 36.

Satz, Layout und Abwicklung

Plan_B

Dietmar Fritzsche

Südstraße 25, 45470 Mülheim an der Ruhr

www.plan-b-media.de



2018

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

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

	JULI					AUGUST					SEPTEMBER					
WOCHE	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39
Montag	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24			
Dienstag	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25			
Mittwoch	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26			
Donnerstag	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27			
Freitag	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28			
Samstag	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29			
Sonntag	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30		

	OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER					
WOCHE	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	1
Montag	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31		
Dienstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25			
Mittwoch	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26			
Donnerstag	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27			
Freitag	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28			
Samstag	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29			
Sonntag	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30			

Karfreitag 30.3., Ostern 1.4./2.4., Tag der Arbeit 1.5.,
Christi Himmelfahrt 10.5., Pfingsten 20./21.5., Fronleichnam 31.5.,
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien 2018 in NRW

	Erster Ferientag	-	Letzter Ferientag
Weihnachten	27.12.2017	-	06.01.2018
Ostern	26.03.2018	-	07.04.2018
Pfingsten	22.05.2018	-	25.05.2018
Sommer	16.07.2018	-	28.08.2018
Herbst	15.10.2018	-	27.10.2018
Weihnachten	21.12.2018	-	04.01.2019

Finde heraus, was gut für dich ist!

