



Die besonderen Sportkurse

Programm 2022 / 1. Halbjahr



Fitnessangebote für Sie und Ihn

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Pilates	20	140,00 €	Mi 19.01.22	18:00 - 19:00 Uhr	GYB
Pilates	20	140,00 €	Mi 19.01.22	19:00 - 20:00 Uhr	GYB
Pilates	18	126,00 €	Do 20.01.22	20:00 - 21:00 Uhr	KW
Feel well Woman - Frauen in Bewegung	20	130,00 €	Mi 19.01.22	11:15 - 12:15 Uhr	HLH
Kräftigung + Fitness für den Mann	11	130,00 €	Di 18.01.22	19:00 - 20:00 Uhr	GYA
Fitnesstraining Skigym.	20	110,00 €	Di 18.01.22	20:00 - 21:15 Uhr	THG
Rückenfitness	10	90,00 €	Mo 17.01.22	18:00 - 18:50 Uhr	HLH
Rückenfitness	10	90,00 €	Mo 17.01.22	19:00 - 19:50 Uhr	HLH
Rückenfitness	10	90,00 €	Mo 17.01.22	20:00 - 20:50 Uhr	HLH
BOP - Fitnesstraining	20	120,00 €	Di 18.01.22	18:50 - 19:50 Uhr	GYF
Fitness für den Mann	40	160,00 €	Mi 19.01.22	19:30 - 21:00 Uhr	THK
Fit für den Alltag/ Freizeitsport	38	123,50 €	Mo 17.01.22	18:00 - 20:00 Uhr	SHA
Volleyball für Hobbyspieler	40	100,00 €	Di 18.01.22	18:30 - 20:00 Uhr	THB

Eine ausführliche Übersicht der Angebote finden Sie unter:
www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen

Trends / Neue Angebote

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<u>Zumba®</u> NEU	10	133,00 €	Mo 17.01.22	18:30 - 19:30 Uhr	THL
<u>Hula-Hoop</u> NEU	19	114,00€	Mo 17.01.22	18:15 - 19:00 Uhr	MTV
<u>Hula-Hoop</u> NEU	20	120,00 €	Mi 19.01.22	18:00 - 18:45 Uhr	THL
<u>Pound® - Trommel dich fit!</u> NEU	20	140,00 €	Fr 21.01.22	19:00 - 20:00 Uhr	GYA
<u>Bogenschießen</u>	16	85,00 €	Sa/ So 30.04./01.05.	15:30 - 17:30 Uhr	SDH
<u>Golf - Schnupperkurs</u>	2	29,00 €	So 24.04.22	15:30 - 17:00 Uhr	GCH
<u>Golf - Schnupperkurs</u>	2	29,00 €	So 01.05.22	15:30 - 17:00 Uhr	GCH
<u>Golf - Platzreife Kurs</u>	16	350,00 €	So 15.05.22	16:00 - 16:50 Uhr	GCH
<u>Sportbootführerschein Theorie See / Binnen</u>	60	250,00€	Fr 21.01.22	19:00 - 21:30 Uhr	DLRG

Holt Euch noch schnell einen **Gutschein** und findet heraus, was gut für Euch ist!



Finde heraus, was gut für dich ist!

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Finde heraus, was gut für dich ist!

Gutschein

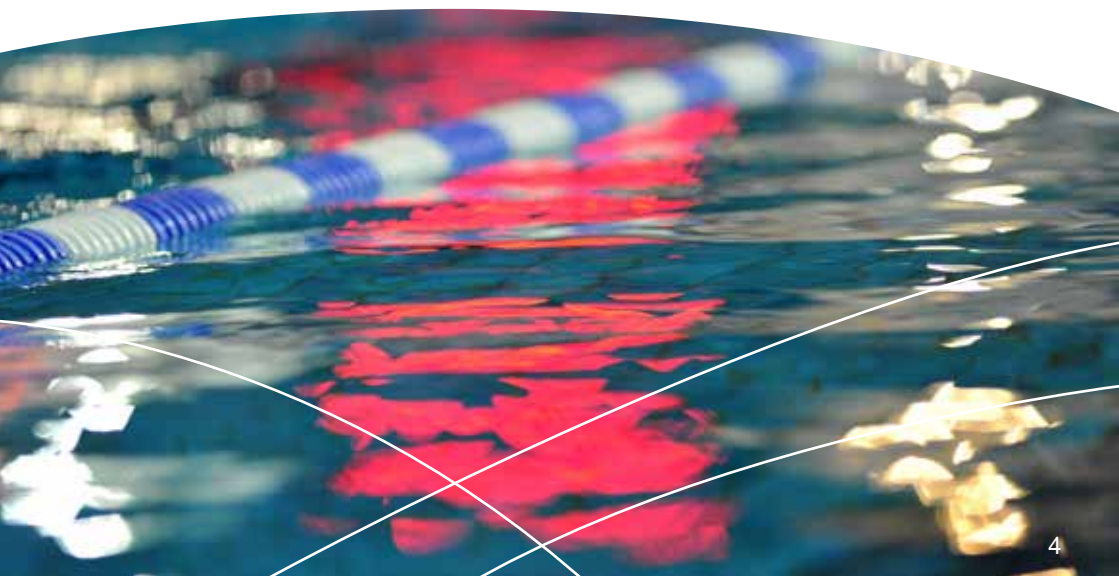
Eine ausführliche Übersicht der Angebote finden Sie unter:
www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen

Angebote für Senioren - Bewegt älter werden

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort
Seniorengymnastik "Wer rastet der rostet"	10	120,00 €	Mi 19.01.22	10:30 - 11:15 Uhr	HLH
Sitzgymnastik für Senioren	20	120,00 €	Mi 19.01.22	09:30 - 10:15 Uhr	HLH
Seniorengymnastik	19	114,00 €	Mo 17.01.22	09:00 - 09:45 Uhr	SBV
Seniorengymnastik	20	120,00 €	Di 18.01.22	11:00 - 11:45 Uhr	SBV
Seniorengymnastik	19	114,00 €	Di 17.01.22	10:00 - 10:45 Uhr	SBV
Sitzgymnastik für Senioren	18	108,00 €	Do 20.01.22	09:15 - 10:00 Uhr	BWH
Sitzgymnastik für Senioren	18	108,00 €	Do 20.01.22	10:15 - 11:00 Uhr	BWH

Angebote Aquatraining

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Aquatraining - Tiefwasser	20	160,00 €	Di 18.01.22	20:15 - 21:00 Uhr	SBK
Aquatraining - Tiefwasser	18	144,00 €	Do 20.01.22	20:15 - 21:00 Uhr	SBK
Aquatraining - Nachmittag	20	160,00 €	Di 18.01.22	16:00 - 16:45 Uhr	SBK



Angebote im Wasser für Kinder

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern	18	162,00 €	Sa 15.01.22	13:00 - 13:45 Uhr	SBK
Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern	18	162,00 €	Sa 15.01.22	13:45 - 14:30 Uhr	SBK
Wassergewöhnung 3 - 4 J. mit Eltern	16	144,00€	So 16.01.22	09:00 - 09:45 Uhr	SBK
Wassergewöhnung 4 - 5 J. mit Eltern	16	144,00 €	So 16.01.22	10:00 - 10:45 Uhr	SBK

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Schwimmen ab 5 Jahren	18	144,00 €	Sa 15.01.22	07:40 - 08:30 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 Jahren	18	144,00 €	Sa 15.01.22	08:20 - 09:10 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 Jahren	18	144,00 €	Sa 15.01.22	09:55 - 10:45 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 Jahren	18	144,00 €	Sa 15.01.22	10:35 - 11:25 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 Jahren	20	140,00 €	Mi 19.01.22	15:50 - 16:35 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 Jahren	20	140,00 €	Mi 19.01.22	16:25 - 17:10 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 Jahren	20	140,00 €	Mi 19.01.22	17:00 - 17:45 Uhr	SBK

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Bronzekurs	20	160,00 €	Mi 19.01.22	15:50 - 16:40 Uhr	SBK
Bronzekurs	20	160,00 €	Mi 19.01.22	16:30 - 17:20 Uhr	SBK
Bronzekurs	20	160,00 €	Mi 19.01.22	17:10 - 18:00 Uhr	SBK
Bronzekurs	18	144,00 €	Sa 15.01.22	09:05 - 09:55 Uhr	SBK
Bronzekurs	18	144,00 €	Sa 15.01.22	13:45 - 14:30 Uhr	SBK

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Silberkurs	18	144,00 €	Sa 15.01.22	09:00 - 09:45 Uhr	SBK
Silberkurs	18	144,00 €	Sa 15.01.22	09:55 - 10:40 Uhr	SBK
Silberkurs	18	144,00 €	Sa 15.01.22	10:45 - 11:30 Uhr	SBK

Eine ausführliche Übersicht der Angebote finden Sie unter:
www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen

Stressbewältigung und Entspannung

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Yoga	40	180,00 €	Fr 21.01.22	17:30 - 19:00 Uhr	SBV
Yoga	40	180,00 €	Mi 19.01.22	17:15 - 18:45 Uhr	KW
Fitness Yoga	20	130,00 €	Mi 19.01.22	19:00 - 20:00 Uhr	KW
Fitness Yoga	20	130,00 €	Mi 19.01.22	20:15 - 21:15 Uhr	KW
Fitness Yoga	38	171,00 €	Mo 17.01.22	18:00 - 19:30 Uhr	KW
Fitness Yoga	38	171,00 €	Mo 17.01.22	19:45 - 21:15 Uhr	KW
Yoga Wochenende	60	209,00€	Fr - So 11.11.- 13.11.22	17 Uhr bis 13 Uhr	WTB
Qigong für Schreibtischtäter	16	152,00 €	Do 20.01.22	19:45 - 21:15 Uhr	GYB

Kinder- und Jugendsport in der Halle

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Skateboardkurs	38	114,00 €	Mo 17.01.22	17:00 - 18:30 Uhr	RH
Skateboardkurs	40	120,00 €	Di 18.01.22	18:15 - 19:45 Uhr	RH
Le Parcour - Anfänger	38	114,00 €	Sa 22.01.22	10:00 - 11:30 Uhr	THR
Le Parcour	38	114,00 €	Sa 22.01.22	11:30 - 13:00 Uhr	THR
Integratives Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für Kinder von 6-11 Jah- ren in den Ferien	24	45,00 €	Mo - Do 11.04.22 - 14.04.22	08:30 - 13:00 Uhr	THL

Impressum

Herausgeber: SportBildungswerk NRW e.V., Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg,
Vorstand: Sebastian Staats Telefon: 0203-7381 769
E-Mail: bildungswerk@lsb-nrw.de, VR 1919 Amtsgericht Duisburg,
Ust-IdNr: DE813879655

Redaktion/Grafik/Satz: SportBildungswerk LSB NRW e.V. Außenstelle Solingen
Fotos: Andrea Bowinkelmann, LSB NRW, Archiv Bildungswerk

*Legende Ort/Sportstätten	
SBK	Sportbad Klingenhalle/Variobecken; Kotterstr. 9, 42655 Solingen
GYF	Gymnastikhalle Felder Straße; Felder Str. 35, 42651 Solingen
HLH	Helga Leister Haus; Kotterstr. 86, 42655 Solingen
THK	Turnhalle Katternberg; Katternberger Straße 39, 42655 Solingen
KW	Kindertagesstätte Wichtelburg; Nibelungenstr. 12, 42653 Solingen
THG	Turnhalle Guntherstraße; Guntherstr. 27, 42653 Solingen
GCH	Golfclub Haan-Düsseltal; Pannschoppen 2, 42781 Haan
THL	Turnhalle Liebigstr. 21a, 42719 Solingen (Wilhelm-Hartschen-Schule)
GYA	Gymnastikhalle ADS, Schützenstraße
GYB	Gymnastikhalle Börsentraße; Börsenstr. 158, 42657 Solingen
SBV	SBV Genossenschaftshaus; Goudastr. 42, 42657 Solingen
RH	Rollhaus Solingen; Konrad-Adenauer-Str. 8-10, 42651 Solingen
SHA	Sporthalle August-Dicke-Schule; Schützenstr. 44, 42659 Solingen
THB	Turnhalle Bünkenberg/Widdert; Sperlingsweg, 42657 Solingen
THR	Turnhalle Am Rosenkamp; Heidstr. 14, 42719 Solingen
MTV	Turnhalle des Merscheider Turnvereins, Turnerstraße 40, 42699 Solingen
SDH	Sportanlage Dorperhof (Radrennbahn); Birken 8, 42659 Solingen
BWH	Bewohnertreff Weeger Hof; Neuenhofer Str. 130, 42657 Solingen
WTB	Landesturnschule des WTB, Schloss Oberwerries, Hamm
DLRG	Haus der DLRG, Schützenstraße 26, 42659 Solingen

Weitere Infos:

Mit dem Klick auf den Titel des Angebotes gelangen Sie direkt zum Angebot und erhalten weitere Informationen wie zum Beispiel die Terminübersicht und die Inhalte. Gerne können Sie sich dort auch direkt für das Angebot anmelden. Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein (rotes Quadrat), können Sie sich auch auf die Warteliste setzen. Wir melden uns bei Ihnen sobald ein Platz frei wird.

Viel Spaß bei unseren Kursen
Ihr Sportbildungswerk-Team NRW
Außenstelle Solinger Sportbund e.V.

Sie erreichen uns telefonisch unter **0212-20 22 29** oder **info@solingersport.de**.
Unsere Öffnungszeiten sind **Mo, Di, Mi, Fr von 9-12 Uhr und Do von 14 - 17 Uhr**,
Am Neumarkt 27, 42651 Solingen

Eine ausführliche Übersicht der Angebote finden Sie unter:
www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen



2022

	JANUAR					FEBRUAR					MÄRZ					APRIL					
WOCHE	52	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	13	14	15	16	17
Montag		3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28		4	11	18	25
Dienstag		4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Mittwoch		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Donnerstag		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Freitag		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Samstag	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Sonntag	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24	

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

	SEPTEMBER					OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER					
WOCHE	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52
Montag		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26
Dienstag		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
Mittwoch		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
Donnerstag	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
Freitag	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
Samstag	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
Sonntag	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	

Karfreitag 15.4., Ostern 17.4./18.4., Tag der Arbeit 1.5.,
Christi Himmelfahrt 26.5., Pfingsten 6.6., Fronleichnam 16.6.,
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien 2022 in NRW

	Erster Ferientag		Letzter Ferientag
Weihnachten	24.12.2021	-	08.01.2022
Ostern	11.04.2022	-	23.04.2022
Sommer	27.06.2022	-	09.08.2022
Herbst	04.10.2022	-	15.10.2022
Weihnachten	23.12.2022	-	06.01.2023

Finde heraus, was gut für dich ist!