



# Die besonderen Sportkurse

Programm 2022 / 2. Halbjahr



## Fitnessangebote für Sie und Ihn

| Titel                                                | LE | Gebühr   | Beginn      | Uhrzeit           | Ort* |
|------------------------------------------------------|----|----------|-------------|-------------------|------|
| <a href="#">Pilates</a>                              | 15 | 105,00 € | Mi 17.08.22 | 18:00 - 19:00 Uhr | GYB  |
| <a href="#">Pilates</a>                              | 15 | 105,00 € | Mi 17.08.22 | 19:00 - 20:00 Uhr | GYB  |
| <a href="#">Pilates</a>                              | 15 | 105,00 € | Do 18.08.22 | 20:00 - 21:00 Uhr | KW   |
| <a href="#">Feel well Woman - Frauen in Bewegung</a> | 15 | 97,50 €  | Mi 17.08.22 | 11:15 - 12:15 Uhr | HLH  |
| <a href="#">Kräftigung + Fitness für den Mann</a>    | 14 | 84,00 €  | Di 16.08.22 | 19:00 - 20:00 Uhr | GYA  |
| <a href="#">Fitnesstraining Skigymnastik</a>         | 14 | 77,00 €  | Di 16.08.22 | 20:00 - 21:15 Uhr | THG  |
| <a href="#">Rückenfitness</a>                        | 13 | 78,00 €  | Mo 15.08.22 | 18:00 - 18:50 Uhr | HLH  |
| <a href="#">Rückenfitness</a>                        | 13 | 78,00 €  | Mo 15.08.22 | 19:00 - 19:50 Uhr | HLH  |
| <a href="#">Rückenfitness</a>                        | 13 | 78,00 €  | Mo 15.08.22 | 20:00 - 20:50 Uhr | HLH  |
| <a href="#">BOP - Fitnesstraining</a>                | 15 | 90,00 €  | Mo 15.08.22 | 18:50 - 19:50 Uhr | GYF  |
| <a href="#">Fitness für den Mann</a>                 | 15 | 120,00 € | Mi 17.08.22 | 19:30 - 21:00 Uhr | THK  |
| <a href="#">Fit für den Alltag/ Freizeit-sport</a>   | 30 | 97,50 €  | Mo 15.08.22 | 18:00 - 20:00 Uhr | SHA  |
| <a href="#">Volleyball für Hobbyspieler</a>          | 28 | 70,00 €  | Di 16.08.22 | 18:30 - 20:00 Uhr | THB  |

## Trends / Neue Angebote

| Titel                                                      | LE | Gebühr   | Beginn                  | Uhrzeit           | Ort* |
|------------------------------------------------------------|----|----------|-------------------------|-------------------|------|
| <a href="#">Zumba®</a>                                     | 15 | 105,00 € | Mo 15.08.22             | 18:30 - 19:30 Uhr | THL  |
| <a href="#">Hula-Hoop</a>                                  | 15 | 90,00 €  | Mo 15.08.22             | 18:15 - 19:00 Uhr | MTV  |
| <a href="#">Hula-Hoop</a>                                  | 15 | 90,00 €  | Mi 17.08.22             | 18:00 - 18:45 Uhr | THL  |
| <a href="#">Pound® - Trommel dich fit!</a>                 | 12 | 84,00 €  | Fr 09.09.22             | 19:00 - 20:00 Uhr | GYA  |
| <a href="#">Bogenschießen</a>                              | 16 | 85,00 €  | Sa/ So<br>13.08./14.08. | 15:30 - 17:30 Uhr | SDH  |
| <a href="#">Golf - Schnupperkurs</a>                       | 2  | 29,00 €  | So 14.08.22             | 15:30 - 17:00 Uhr | GCH  |
| <a href="#">Golf - Schnupperkurs</a>                       | 2  | 29,00 €  | So 28.08.22             | 15:30 - 17:00 Uhr | GCH  |
| <a href="#">Golf - Platzreife Kurs</a>                     | 16 | 350,00 € | So 04.09.22             | 16:00 - 16:50 Uhr | GCH  |
| <a href="#">Sportbootführerschein Theorie See / Binnen</a> | 60 | 250,00 € | Fr 19.08.22             | 19:30 - 22:00 Uhr | STB  |

Holt Euch noch schnell einen **Gutschein** und findet heraus, was gut für Euch 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](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen)

Eine ausführliche Übersicht der Angebote finden Sie unter:  
[www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen)

## Angebote für Senioren - Bewegt älter werden

| Titel                                                     | LE | Gebühr  | Beginn      | Uhrzeit           | Ort |
|-----------------------------------------------------------|----|---------|-------------|-------------------|-----|
| <a href="#">Seniorengymnastik "Wer rastet der rostet"</a> | 15 | 90,00 € | Mi 17.08.22 | 10:30 - 11:15 Uhr | HLH |
| <a href="#">Sitzgymnastik für Senioren</a>                | 15 | 90,00 € | Mi 17.08.22 | 09:30 - 10:15 Uhr | HLH |
| <a href="#">Seniorengymnastik</a>                         | 14 | 84,00 € | Di 16.08.22 | 11:00 - 11:45 Uhr | SBV |
| <a href="#">Seniorengymnastik</a>                         | 15 | 90,00 € | Do 18.08.22 | 11:15 - 12:00 Uhr | BWH |
| <a href="#">Sitzgymnastik für Senioren</a>                | 15 | 90,00 € | Do 18.08.22 | 09:15 - 10:00 Uhr | BWH |
| <a href="#">Sitzgymnastik für Senioren</a>                | 15 | 90,00 € | Do 18.08.22 | 10:15 - 11:00 Uhr | BWH |

## Angebote Aquatraining

| Titel                                     | LE | Gebühr   | Beginn      | Uhrzeit           | Ort* |
|-------------------------------------------|----|----------|-------------|-------------------|------|
| <a href="#">Aquatraining - Tiefwasser</a> | 14 | 112,00 € | Di 16.08.22 | 20:15 - 21:00 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Aquatraining - Tiefwasser</a> | 15 | 120,00 € | Do 18.08.22 | 20:15 - 21:00 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Aquatraining - Nachmittag</a> | 14 | 112,00 € | Di 16.08.22 | 16:00 - 16:45 Uhr | SBK  |

## Angebote im Wasser für Kinder

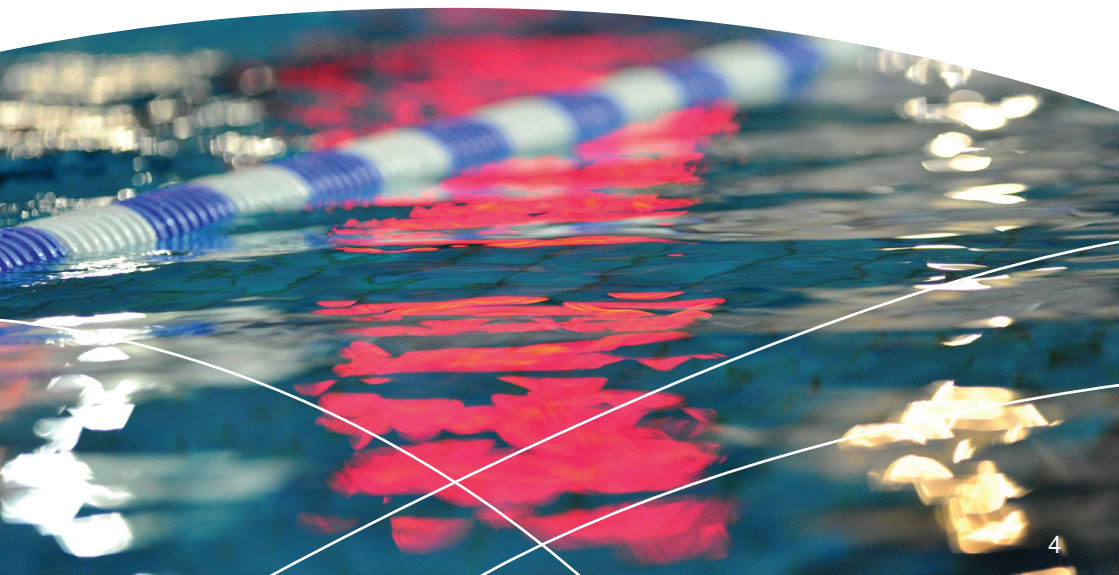
| Titel                                               | LE | Gebühr   | Beginn      | Uhrzeit           | Ort* |
|-----------------------------------------------------|----|----------|-------------|-------------------|------|
| <a href="#">Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern</a> | 15 | 135,00 € | Sa 13.08.22 | 13:00 - 13:45 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern</a> | 15 | 135,00 € | Sa 13.08.22 | 13:45 - 14:30 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Wassergewöhnung 3 - 4 J. mit Eltern</a> | 12 | 108,00 € | So 14.08.22 | 09:00 - 09:45 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Wassergewöhnung 4 - 5 J. mit Eltern</a> | 12 | 108,00 € | So 14.08.22 | 10:00 - 10:45 Uhr | SBK  |

| Titel                                 | LE | Gebühr   | Beginn      | Uhrzeit           | Ort* |
|---------------------------------------|----|----------|-------------|-------------------|------|
| <a href="#">Schwimmen ab 5 Jahren</a> | 15 | 120,00 € | Sa 13.08.22 | 07:40 - 08:30 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Schwimmen ab 5 Jahren</a> | 15 | 120,00 € | Sa 13.08.22 | 08:20 - 09:10 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Schwimmen ab 5 Jahren</a> | 15 | 120,00 € | Sa 13.08.22 | 09:55 - 10:45 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Schwimmen ab 5 Jahren</a> | 15 | 120,00 € | Sa 13.08.22 | 10:35 - 11:25 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Schwimmen ab 5 Jahren</a> | 15 | 105,00 € | Mi 17.08.22 | 15:50 - 16:35 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Schwimmen ab 5 Jahren</a> | 15 | 105,00 € | Mi 17.08.22 | 16:25 - 17:10 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Schwimmen ab 5 Jahren</a> | 15 | 105,00 € | Mi 17.08.22 | 17:00 - 17:45 Uhr | SBK  |

| Titel                      | LE | Gebühr   | Beginn      | Uhrzeit           | Ort* |
|----------------------------|----|----------|-------------|-------------------|------|
| <a href="#">Bronzekurs</a> | 15 | 120,00 € | Mi 17.08.22 | 15:50 - 16:40 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Bronzekurs</a> | 15 | 120,00 € | Mi 17.08.22 | 16:30 - 17:20 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Bronzekurs</a> | 15 | 120,00 € | Mi 17.08.22 | 17:10 - 18:00 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Bronzekurs</a> | 15 | 120,00 € | Sa 13.08.22 | 09:05 - 09:55 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Bronzekurs</a> | 15 | 120,00 € | Sa 13.08.22 | 13:45 - 14:30 Uhr | SBK  |

| Titel                      | LE | Gebühr   | Beginn      | Uhrzeit           | Ort* |
|----------------------------|----|----------|-------------|-------------------|------|
| <a href="#">Silberkurs</a> | 15 | 120,00 € | Sa 13.08.22 | 09:00 - 09:45 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Silberkurs</a> | 15 | 120,00 € | Sa 13.08.22 | 09:55 - 10:40 Uhr | SBK  |
| <a href="#">Silberkurs</a> | 15 | 120,00 € | Sa 13.08.22 | 10:45 - 11:30 Uhr | SBK  |

Eine ausführliche Übersicht der Angebote finden Sie unter:  
[www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen)



## Stressbewältigung und Entspannung

| Titel                                            | LE | Gebühr   | Beginn                      | Uhrzeit           | Ort* |
|--------------------------------------------------|----|----------|-----------------------------|-------------------|------|
| <a href="#">Yoga</a>                             | 30 | 135,00 € | Fr 19.08.22                 | 17:30 - 19:00 Uhr | SBV  |
| <a href="#">Fitness Yoga</a>                     | 15 | 97,50 €  | Mi 17.08.22                 | 19:00 - 20:00 Uhr | KW   |
| <a href="#">Fitness Yoga</a>                     | 15 | 97,50 €  | Mi 17.08.22                 | 20:15 - 21:15 Uhr | KW   |
| <a href="#">Fitness Yoga</a>                     | 30 | 135,00 € | Mo 15.08.22                 | 18:00 - 19:30 Uhr | KW   |
| <a href="#">Fitness Yoga</a>                     | 30 | 135,00 € | Mo 15.08.22                 | 19:45 - 21:15 Uhr | KW   |
| <a href="#">Yoga Wochenende</a>                  | 60 | 209,00€  | Fr - So 11.11.-<br>13.11.22 | 17 Uhr bis 13 Uhr | WTB  |
| <a href="#">Qigong für<br/>Schreibtischtäter</a> | 15 | 142,50 € | Do 18.08.22                 | 19:45 - 21:15 Uhr | GYB  |
| <a href="#">Irisches Faszientrai-<br/>ning</a>   | 12 | 84,00 €  | Di 16.08.22                 | 20:00-21:00 Uhr   | GYA  |

## Kinder- und Jugendsport in der Halle

| Titel                                                                                                                   | LE | Gebühr  | Beginn                            | Uhrzeit           | Ort* |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|-----------------------------------|-------------------|------|
| <a href="#">Skateboardkurs</a>                                                                                          | 15 | 90,00 € | Mo 15.08.22                       | 17:00 - 18:30 Uhr | RH   |
| <a href="#">Skateboardkurs</a>                                                                                          | 14 | 84,00 € | Di 16.08.22                       | 18:15 - 19:45 Uhr | RH   |
| <a href="#">Le Parcour - Anfänger</a>                                                                                   | 28 | 84,00 € | Sa 20.08.22                       | 10:00 - 11:30 Uhr | THR  |
| <a href="#">Le Parcour</a>                                                                                              | 28 | 84,00 € | Sa 20.08.22                       | 11:30 - 13:00 Uhr | THR  |
| <a href="#">Integratives Bewegungs-,<br/>Spiel- und Sportangebot<br/>für Kinder von 6-11 Jah-<br/>ren in den Ferien</a> | 24 | 45,00 € | Mo - Do<br>04.10.22 -<br>08.10.22 | 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                    |
| STB | STB Clubhaus, Zietenstraße 25, 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](http://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   | 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!