

**SOLINGER
SPORTBUND e.V.**



Die besonderen Sportkurse

Programm 2023 / 2. Halbjahr



Fitnessangebote für Sie und Ihn

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Pilates	14	98,00 €	Mi 16.08.23	18:00 - 19:00 Uhr	GYB
Pilates	14	98,00 €	Mi 16.08.23	19:00 - 20:00 Uhr	GYB
Pilates	15	105,00 €	Do 17.08.23	20:00 - 21:00 Uhr	KW
Feel well Woman - Frauen in Bewegung	14	91,00 €	Mi 16.08.23	11:15 - 12:15 Uhr	HLH
Kräftigung + Fitness für den Mann	15	97,50 €	Di 16.08.23	19:00 - 20:00 Uhr	GYA
Fitnesstraining Skigymnastik	15	82,50 €	Di 15.08.23	20:00 - 21:15 Uhr	THG
Rückenfitness	13	78,00 €	Mo 14.08.23	18:00 - 18:50 Uhr	HLH
Rückenfitness	13	78,00 €	Mo 14.08.23	19:00 - 19:50 Uhr	HLH
Rückenfitness	13	78,00 €	Mo 14.08.23	20:00 - 20:50 Uhr	HLH
BOP - Fitnesstraining	15	90,00 €	Mo 14.08.23	18:50 - 19:50 Uhr	GYF
Fitness für den Mann	14	112,00 €	Mi 16.08.23	19:30 - 21:00 Uhr	THK
Fit für den Alltag/ Freizeitsport	30	105,00 €	Mo 14.08.23	18:00 - 20:00 Uhr	SHA
Volleyball für Hobbyspieler	30	75,00 €	Di 15.08.23	18:30 - 20:00 Uhr	THB

Lauftreff

Titel	Gebühr	Beginn	Startzeit
Lauftreff SLC Engelsberger Hof/ Wanderparkplatz	0,00 €	ab Mi 29.03.23	18:00 Uhr

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

Trends / Neue Angebote

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Zumba®	15	105,00 €	Mo 14.08.23	18:30 - 19:30 Uhr	THL
Pound® - Trommel dich fit!	15	105,00 €	Fr 18.08.23	19:00 - 20:00 Uhr	GYA
Bogenschießen	8	50,00 €	Sa/So 11./12.08. Sa/So 18./19.08.	15:30 - 17:30 Uhr	SDH
Segeln zum Kennenlernen	7	10 € Kind 20 € Erw.	So 09.07.23	10:00 - 17:00 Uhr	NL
Segeln zum Kennenlernen	7	10 € Kind 20 € Erw	Sa 12.08.23	10:00 - 17:00 Uhr	NL
Segeln zum Kennenlernen	7	10 € Kind 20 € Erw	So 10.09.23	10:00 - 17:00 Uhr	NL
Sportbootführerschein Theorie See / Binnen	60	250,00€	Fr 18.08.23	19:45 - 22:00 Uhr	SSB
Golf - Schnupperkurs	2	29,00 €	So 30.07.23	13:00-14:30 Uhr	GCH
Golf - Schnupperkurs	2	29,00 €	So 24.09.23	13:00-14:30 Uhr	GCH

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



Finde heraus, was gut für dich ist!

Gutschein

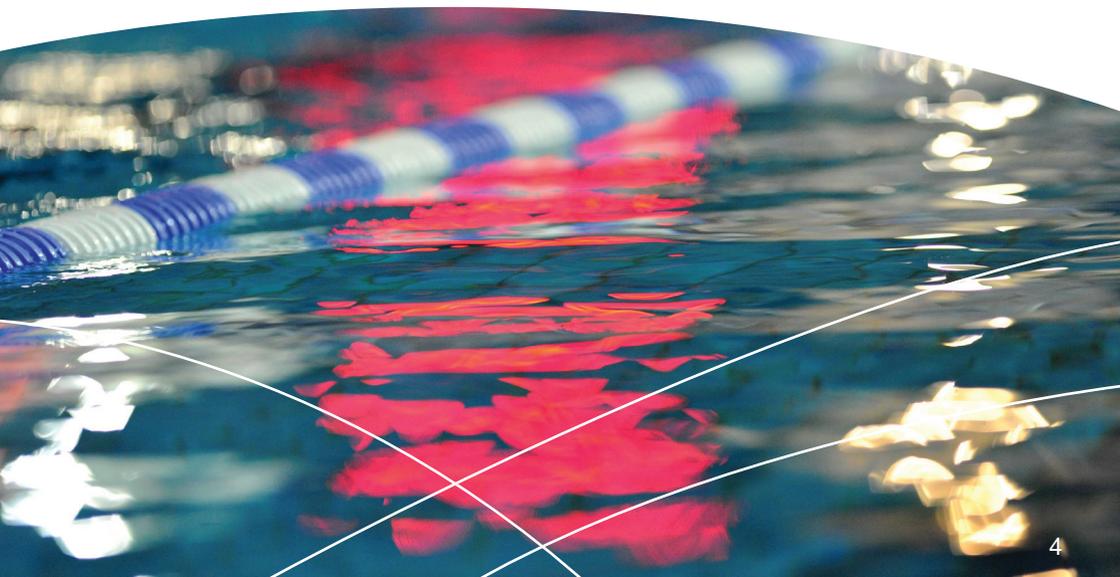
Finde heraus, was gut für dich ist!

Angebote für Senioren - Bewegt älter werden

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort
Senioren-gymnastik "Wer rastet der rostet"	14	84,00 €	Mi 16.08.23	10:30 - 11:15 Uhr	HLH
Sitzgymnastik für Senioren	14	84,00 €	Mi 16.08.23	09:30 - 10:15 Uhr	HLH
Senioren-gymnastik	15	90,00 €	Do 17.08.23	11:15 - 12:00 Uhr	BWH
Sitzgymnastik für Senioren	15	90,00 €	Do 17.08.23	09:15 - 10:00 Uhr	BWH
Sitzgymnastik für Senioren	15	90,00 €	Do 17.08.23	10:15 - 11:00 Uhr	BWH

Angebote Aquatraining

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Aquatraining - Tiefwasser	15	120,00 €	Di 15.08.23	20:15 - 21:00 Uhr	SBK
Aquatraining - Tiefwasser	15	120,00 €	Do 17.08.23	20:15 - 21:00 Uhr	SBK
Aquatraining - Nachmittag	15	120,00 €	Di 15.08.23	16:00 - 16:45 Uhr	SBK



Angebote im Wasser für Kinder

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern	15	150,00 €	Sa 12.08.23	13:00 - 13:45 Uhr	SBK

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Schwimmen ab 5 Jahren	15	120,00 €	Sa 12.08.23	07:40 - 08:30 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 Jahren	15	120,00 €	Sa 12.08.23	08:20 - 09:10 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 Jahren	15	120,00 €	Sa 12.08.23	09:55 - 10:45 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 Jahren	15	120,00 €	Sa 12.08.23	10:35 - 11:25 Uhr	SBK

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Bronzekurs	15	120,00 €	Sa 12.08.23	09:05 - 09:55 Uhr	SBK
Bronzekurs	15	120,00 €	Sa 12.08.23	13:45 - 14:30 Uhr	SBK
Fortgeschrittene Bronze/Silber	15	120,00 €	Sa 12.08.23	09:00-9:45 Uhr	SBK
Fortgeschrittene Bronze/Silber	15	120,00 €	Sa 12.08.23	09:55 - 10:40 Uhr	SBK
Fortgeschrittene Bronze/Silber	15	120,00 €	Sa 12.08.23	10:45 - 11:30 Uhr	SBK

Tanzen für Kinder und Erwachsene mit dem TC Blau - Gold

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Tanzen für Kinder (4-6 Jahre)	15	45,00 €	Do 17.08.23	16:00 - 17:00 Uhr	TCB
Standard und Latein für Einsteiger	14	87,50 €	Mi 16.08.23	19:15 - 20:15 Uhr	TCB
Salsa	15	94,00 €	Fr 18.08.23	19:30 - 20:30 Uhr	TCB

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

Stressbewältigung und Entspannung

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Yoga	30	135,00 €	Fr 18.08.23	17:30 - 19:00 Uhr	SBV
HathaYoga	14	91,00 €	Mi 16.08.23	19:00 - 20:00 Uhr	KW
Hatha Yoga	14	91,00 €	Mi 16.08.23	20:15 - 21:15 Uhr	KW
Fitness Yoga	30	135,00 €	Mo 14.08.23	18:00 - 19:30 Uhr	KW
Fitness Yoga	30	135,00 €	Mo 14.08.23	19:45 - 21:15 Uhr	KW
Qigong für Schreibtischtäter	17	161,50 €	Do 10.08.23	19:45 - 21:15 Uhr	GYB

Kinder- und Jugendsport in der Halle

Titel	LE	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Skateboardkurs	15	90,00 €	Mo 14.08.23	17:00 - 18:30 Uhr	RH
Skateboardkurs	15	90,00 €	Di 15.08.23	18:15 - 19:45 Uhr	RH
Le Parcour - Anfänger	28	98,00 €	Mi 16.08.23	18:00 - 19:30 Uhr	THR
Hip Hop ab 7 Jahren	15	45,00 €	Di 15.08.23	18:00 - 19:00 Uhr	TCB
Hip Hop ab 7 Jahren	15	45,00 €	Fr 18.08.23	17:00 - 18:00 Uhr	TCB
Integratives Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für Kinder von 6-11 Jahren in den Ferien	24	50,00 €	Mo - Fr 31.07.23 - 04.08.23	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
TC	Tanzclub Blau Gold, Kyllmannweg 1, 42699 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
NL	Resort Marina Oolderhuske , NL 6041 Roermond
SSB	SSB Geschäftsstelle, Am Neumarkt 27, 42651 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



2023

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

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

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

Neujahr 1.1., Karfreitag 7.4., Ostern 9.4./10.4., Tag der Arbeit 1.5.,
Christi Himmelfahrt 18.5., Pfingsten 28./29.5., Fronleichnam 8.6.,
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien in NRW

	Erster Ferientag	-	Letzter Ferientag
Weihnachten	23.12.2022	-	06.01.2023
Ostern	03.04.2023	-	15.04.2023
Sommer	22.06.2023	-	04.08.2023
Herbst	02.10.2023	-	14.10.2023
Weihnachten	21.12.2023	-	05.01.2024