



# Die besonderen Sportkurse

Programm 2024 / 1. Halbjahr



# Fitnessangebote für Sie und Ihn

Titel	Gebühr	Termine	Uhrzeit	Ort*
<u>Pilates</u>	133,00€	Mi 17.0112.06.	18:00 - 19:00 Uhr	GYB
<u>Pilates</u>	133,00€	Mi 17.0112.06.	19:00 - 20:00 Uhr	GYB
<u>Pilates</u>	126,00€	Do 18.0113.06.	20:00 - 21:00 Uhr	KW
Feel well Woman - Frauen in Bewegung	123,50€	Mi 17.0112.06.	11:15 - 12:15 Uhr	HLH
Kräftigung + Fitness für den Mann	123,50€	Di 16.0111.06.	19:00 - 20:00 Uhr	GYA
Fitnesstraining Skigym.	104,50€	Di 16.0111.06.	20:00 - 21:15 Uhr	THG
<u>Rückenfitness</u>	108,00€	Mo 15.0110.06.	18:00 - 18:50 Uhr	HLH
<u>Rückenfitness</u>	108,00€	Mo 15.0110.06.	19:00 - 19:50 Uhr	HLH
<u>Rückenfitness</u>	108,00€	Mo 15.0110.06.	20:00 - 20:50 Uhr	HLH
BOP - Fitnesstraining	108,00€	Mo 15.0110.06.	19.00 - 20:00 Uhr	GYF
<u>Fitness für den Mann</u>	152,00€	Mi 17.0112.06.	19:30 - 21:00 Uhr	THK
Fit für den Alltag/ Frei- zeitsport	126,00€	Mo 15.0110.06.	18:00 - 20:00 Uhr	SHA
Volleyball für Hobby- spieler*innen	114,00€	Di 16.0111.06.	18:30 - 20:00 Uhr	ТНВ
Yogilates (zweisprachig: deutsch und griechisch)	44,00€	So 07.01 17.03.	16:00 - 17:00 Uhr	DEL
<u>Fitness-Mix für alle</u>	108,00€	Mo 15.01 10.06.	18:00 - 19:00 Uhr	GYF
Fitness & Spaß vielfältige Paare	60,00 € pro Paar	So 07.0117.03.	17:00 - 18:00 Uhr	DEL
Step Aerobic ab 18 Jahren	105,00€	Mi 17.01 26.06.	19:20 - 20:20 Uhr	ТСВ

# <u>Trends / Neue Angebote</u>

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Zumba®	126,00€	Mo 15.0110.06.	18:30 - 19:30 Uhr	THL
Pound® - Trommel dich fit!	140,00€	Fr 19.0114.06.	19:00 - 20:00 Uhr	GYA
<u>Bogenschießen</u>	80,00€	Fr/ Sa 12.04 - 20.04.	15:30 - 17:30 Uhr	SDH
<u>Bogenschießen</u>	80,00€	Fr/ Sa 26.04 04.05.	15:30 - 17:30 Uhr	SDH
Golf - Schnupperkurs	29,00€	21.04.2024	12:00-13:30 Uhr	GCH
Golf - Schnupperkurs	29,00€	16.06.2024	12:00-13:30 Uhr	GCH
Golf - Schnupperkurs	29,00€	25.08.2024	12:00-13:30 Uhr	GCH
Sportbootführerschein Theorie See / Binnen	250,00€	Di 16.0119.03.	18:30 - 21:00 Uhr	STB
Segeln zum Kennenlernen	Erw. 20€ Kind 10€	So 09.06.2024	10:00 - 17:00 Uhr	NL
Segeln zum Kennenlernen	Erw. 20€ Kind 10€	Sa 06.07.2024	10:00 - 17:00 Uhr	NL
Segeln zum Kennenlernen	Erw. 20€ Kind 10€	So 11.08.2024	10:00 - 17:00 Uhr	NL
Segeln zum Kennenlernen	Erw. 20€ Kind 10€	Sa 07.09.2024	10:00 - 17:00 Uhr	NL

#### Tanzen für Erwachsene mit dem TC Blau - Gold

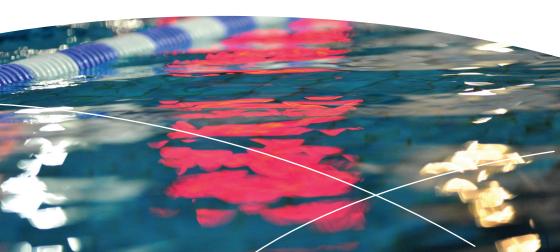
Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Standard und Latein für Einsteiger	105,00€	Mi 17.01 26.06.	19:15 - 20:15 Uhr	ТСВ
<u>Salsa</u>	110,00€	Fr 19.01 28.06.	19:30 - 20:30 Uhr	ТСВ
Disco Fox mit Partner*in	105,00€	So 14.01 23.06.	20:00 - 21:00 Uhr	TCB
<u>Lady's Solodancing</u> ( <u>Latein/Standard</u> )	45,00€	Mo 15.01 18.03.	17:45 - 18:45 Uhr	ТСВ
Jazz Dance ab 18 Jahren	105,00€	Mi 17.01 26.06.	17:45 - 19:15 Uhr	ТСВ

# <u>Angebote für Senioren - Bewegt älter werden</u>

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort
Seniorengymnastik "Wer rastet der rostet"	114,00€	Mi 17.0112.06.	10:30 - 11:15 Uhr	HLH
Sitzgymnastik für Senioren	114,00€	Mi 17.0112.06.	09:30 - 10:15 Uhr	HLH
Sitzgymnastik für Senioren	117,00€	Do 18.0113.06.	09:15 - 10:00 Uhr	BWH
Sitzgymnastik für Senioren	117,00€	Do 18.0113.06	10:15 - 11:00 Uhr	BWH
<u>Seniorengymnastik</u>	117,00€	Do 18.0113.06.	11:15 - 12:00 Uhr	BWH

### **Angebote Aquatraining**

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Aquatraining - Flachwasser	152,00€	Di 16.0111.06.	16:00 - 16:45 Uhr	SBK
Aquatraining - Tiefwasser	152,00€	Di 16.0111.06.	20:15 - 21:00 Uhr	SBK
Aquatraining - Tiefwasser	144,00€	Do 18.0113.06.	20:15 - 21:00 Uhr	SBK



### Stressbewältigung und Entspannung

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<u>Yoga</u>	220,00€	Fr 19.0114.06.	17:30 - 19:00 Uhr	SBV
Hatha Yoga	133,00€	Mi 17.0112.06.	18:00 - 19:00 Uhr	KW
<u>Hatha Yoga</u>	133,00€	Mi 17.0112.06.	19:00 - 20:00 Uhr	KW
<u>Fitness Yoga</u>	198,00€	Mo 15.0110.06.	18:00 - 19:30 Uhr	KW
Fitness Yoga	198,00€	Mo 15.0110.06.	19:45 - 21:15 Uhr	KW
Qigong für Schreibtischtäter	190,00€	Do 18.0104.07.	19:30 - 21:00 Uhr	GYB
Yogilates (zweisprachig: deutsch und griechisch)	44,00€	So 07.01 17.03.	16:00 - 17:00 Uhr	DEL
Yoga für Senioren		Termin folgen in Kürze	Fragen Sie gerne bei uns nach!	



# Angebote im Wasser für Kinder

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern	200,00€	Sa 13.0115.06.	13:00 - 13:45 Uhr	SBK
Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern	200,00€	So 14.0116.06.	11:00 - 11:45 Uhr	SBK

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Schwimmen ab 5 J.	160,00€	Sa 13.0115.06.	07:40 - 08:30 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 J.	160,00€	Sa 13.0115.06.	08:20 - 09:10 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 J.	160,00€	Sa 13.0115.06.	09:55 - 10:45 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 J.	160,00€	Sa 13.0115.06.	10:35 - 11:25 Uhr	SBK

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<u>Bronzekurs</u>	160,00€	Sa 13.0115.06.	09:05 - 09:55 Uhr	SBK
Bronzekurs	160,00€	Sa 13.0115.06.	13:45 - 14:30 Uhr	SBK

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Bronze-/Silberkurs	160,00€	Sa 13.0115.06.	09:00 - 09:45 Uhr	SBK
Bronze-/Silberkurs	160,00€	Sa 13.0115.06.	09:55 - 10:40 Uhr	SBK
Bronze-/Silberkurs	160,00€	Sa 13.0115.06.	10:45 - 11:30 Uhr	SBK



### Tanzen für Kinder mit dem TC Blau - Gold

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Hip Hop für Kinder ab 7 Jahren	84,00€	Di 16.0125.06.	18:00 - 19:00 Uhr	ТСВ
Hip Hop für Kinder ab 7 Jahren	88,00€	Fr 19.0128.06.	17:00 - 18:00 Uhr	ТСВ
Tanzen für Kinder (4-6Jahre)	63,00€	Mi 17.0126.06.	16:30 - 17:30 Uhr	TCB
Tanzen für Kinder (4-6Jahre)	63,00€	Di 16.0125.06.	16:30 - 17:30 Uhr	ТСВ

### <u>Kinder- und Jugendsport in der Halle</u>

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<u>Skateboardkurs</u>	108,00€	Mo 15.0110.06.	17:00 - 18:30 Uhr	RH
<u>Skateboardkurs</u>	114,00€	Di 16.0111.06.	18:15 - 19:45 Uhr	RH
<u>Le Parcour (10-16 Jahre)</u>	133,00€	Mi 17.01 12.06.	18:00 - 19:30 Uhr	THL
Inline-Skating für Eltern und Kinder	85,00€	Termine auf Anfrage	16:00 - 17:30 Uhr	SKA
Integratives Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für 6-11 jährige in den Ferien	45,00€	Mo - Do 25.03 28.03.24	08:30 - 13:00 Uhr	THL
Integratives Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für 6-11 jährige in den Ferien	79,00€	Mo - Fr 12.08 20.08.24	08:30 - 13:00 Uhr	THL
Kinder Yoga		Termin folgen in Kürze	Fragen Sie gerne bei uns nach!	

*Leg	*Legende Ort/Sportstätten in Solingen							
SBK	Sportbad Klingenhalle/Variobecken, Kotterstr. 9, 42655 Solingen							
GYF	Gymnastikhalle Theodor-Heuss-Realschule, 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 Guntherstr. 27, 42653 Solingen							
GCH	Golfclub Haan-Düsseltal, Pannschoppen 2, 42781 Haan							
THL	Turnhalle Liebigstr. 21a, 42719 Solingen (Wilhelm-Hartschen-Schule)							
GYA	Gymnastikhalle August-Dicke-Schule, Schützenstraße							
GYB	Gymnastikhalle Börsentraße, Börsenstr. 158, 42657 Solingen							
SBV	Spar+Bauverein 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							
NL	Resort Marina Oolderhuuske , NL 6041 Roermond							
SKA	Skateanlage Vogelsang, Frankenstraße, 42653 Solingen							
SDH	Sportanlage Dorperhof (Radrennbahn), Birken 8, 42659 Solingen							
BWH	Bewohnertreff Weeger Hof, Neuenhofer Str. 130, 42657 Solingen							
TCB	Tanzclub Blau Gold, Kyllmannweg 1, 42699 Solingen							
STB	STB Clubhaus, Zietenstr. 25, 42651 Solingen							
DEL	Turnhalle Deller Str. 19, 42719 Solingen							

#### **Weitere Infos:**

Mit einem Klick auf den Kurstitel gelangen Sie direkt zum Angebot und erhalten weitere Informationen wie zum Beispiel die Terminübersicht und die Inhalte. Gerne können Sie sich darüber auch direkt für das Angebot anmelden. Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein (rotes Quadrat), melden Sie sich bitte trotzdem an, Sie erhalten einen Platz auf der Warteliste und 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**, Büroadresse: Am Neumarkt 27, 42651 Solingen

#### <u>Zusatzangebote - Workshops</u> <u>in Zusammenarbeit mit der SBW Außenstelle Wuppertal</u>

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Waldbaden - Entspannung und Krafttraining aus dem Reich der Mitte	30,00€	Sa 13.04.2024.	10:00 - 13:00 Uhr	PZW
Kickbike mobil und fit mit dem Tretroller	40,00€	So 09.06.2024.	11:00 - 15:00 Uhr	PKÜ
"Intuitives" Bogenschießen	30,00€	Sa 13.04.2024	10:00-13:00 Uhr	ESV
"Intuitives" Bogenschießen	30,00€	Sa 27.04.2024	10:00-13:00 Uhr	ESV
Boule & Bike	29,00€	Sa 24.08.2024	09:30 - 15:30 Uhr	ESV
Boule Grundkurs	20,00€	Sa 13.04.2024	11:00 - 14:00 Uhr	ESV
Boule Grundkurs	20,00€	Sa 04.05.2024	11:00 - 14:00 Uhr	ESV
Boule Aufbaukurs	20,00€	Sa 29.06.2024	11:00 - 14:00 Uhr	ESV

#### **Orte in Wuppertal**

PZW	Parkplatz Kreuzung Zur Waldkampfbahn/Vellenbusch 4, Wuppertal
PKÜ	Parkplatz Schulzentrum Süd, Küllenhahner Str. 130, Wuppertal
ESV	ESV Wuppertal West 1926 e.V. Homannstr. 33b, Wuppertal

#### **Impressum**

Herausgeber: SportBildungswerk NRW e.V., Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg,

Vorstand: Sebastian Staats Telefon: 0203-39518313

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



### 2024

		JA	NU	AR					FE	BRI	JAR				М	ÄR	z					ΑP	RIL	
WOCHE		1	2	3	4	5		5	6	7	8	9		9	10	11	12	13		14	15	16	17	18
Montag		1	8	15	22	29			5	12	19	26			4	-11	18	25		1	8	15	22	29
Dienstag		2	9	16	23	30			6	13	20	27			5	12	19	26		2	9	16	23	30
Mittwoch		3	10	17	24	31			7	14	21	28			6	13	20	27		3	10	17	24	
Donnerstag		4	11	18	25			1	8	15	22	29			7	14	21			4	11	18	25	
Freitag		5	12	19	26			2	9	16	23			1	8	15	22	29		5	12	19	26	
Samstag		6	13	20	27			3	10		24			2	9	16		30		6	13		27	
Sonntag		7	14	21	28			4	- 11	18	25			3	10	17	24	31		7	14	21	28	
		MA	J.						JU	NI					ULI					Al	UGI	JST		
WOCHE	18			21	22		22	23			26		2	7	28	29	30	31			32	_		35
Montag		6	13	20	27			3	10	17	24			1	8	15	22	29			5	12	19	26
Dienstag		7	14	21	28			4	11	18	25		7	2	9	16	23	30			6	13	20	27
Mittwoch	1	8	15	22	29			5	12	19	26			3	10	17	24	31			7	14	21	28
Donnerstag	2	9	16	23	30			6	13	20	27		4	4	11	18	25			1	8	15	22	29
Freitag	3	10	17	24	31			7	14	21	28			5	12	19	26			2	9	16	23	30
Samstag	4	11	18	25			1	8	15	22	29		(	5	13 2	20	27			3	10	17	24	31
Sonntag	5	12	19	26			2	9	16	23	30			7	14	21	28			4	-11	18	25	
	SI	ЕРТ	ЕМ	BER				C	экт	ОВ	ER				101	/EM	1BE	R		- [	ÞΕΖ	ЕМ	BEF	
WOCHE		36		38		40		40			43	44	44						48		50			1
Montag		2	9	16	23	30			7	14	21	28		4	11	18	2	5		2	9	16	23	30
Dienstag		3	10	17	24			1	8	15	22	29		5	12	19	20	5		3	10	17	24	31
Mittwoch		4	11	18	25			2	9	16	23	30		6	13	20	2	7		4	11	18	25	
Donnerstag		5	12	19	26			3	10	17	24	31		7	14	21	28	3		5	12	19	26	
Freitag		6	13	20	27			4	11	18	25		1	8	15	22	2 2	9		6	13	20	27	
Samstag		7	14	21	28			5	12	19	26		2	9	16	23	3 30	)		7	14	21	28	
Sonntag	1	8	15	22	29			6	13	20	27		3	10	17	24	1		1	8	15	22	29	

Neujahr 1.1., Karfreitag 29.3., Ostern 31.3./1.4., Tag der Arbeit 1.5., Christi Himmelfahrt 09.5., Pfingsten 19./20.5., Fronleichnam 30.5., Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12. Auch Rosenmontag finden keine Kurse statt!

#### Schulferien in NRW

	Erster Ferientag		Letzter Ferientag
Weihnachten	21.12.2023	-	05.01.2024
Ostern	25.03.2024	-	06.04.2024
Sommer	08.07.2024	-	20.08.2024
Herbst	14.10.2024		26.10.2024
Weihnachten	23.12.2024	-	06.01.2024