



# Die besonderen Sportkurse

## Programm 2024 / 1. Halbjahr



## ***Fitnessangebote für Sie und Ihn***

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Termine</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Pilates</a>	133,00 €	Mi 17.01.-12.06.	18:00 - 19:00 Uhr	GYB
<a href="#">Pilates</a>	133,00 €	Mi 17.01.-12.06.	19:00 - 20:00 Uhr	GYB
<a href="#">Pilates</a>	126,00 €	Do 18.01.-13.06.	20:00 - 21:00 Uhr	KW
<a href="#">Feel well Woman - Frauen in Bewegung</a>	123,50 €	Mi 17.01.-12.06.	11:15 - 12:15 Uhr	HLH
<a href="#">Kräftigung + Fitness für den Mann</a>	123,50 €	Di 16.01.-11.06.	19:00 - 20:00 Uhr	GYA
<a href="#">Finesstraining Skigym.</a>	104,50 €	Di 16.01.-11.06.	20:00 - 21:15 Uhr	THG
<a href="#">Rückenfitness</a>	108,00 €	Mo 15.01.-10.06.	18:00 - 18:50 Uhr	HLH
<a href="#">Rückenfitness</a>	108,00 €	Mo 15.01.-10.06.	19:00 - 19:50 Uhr	HLH
<a href="#">Rückenfitness</a>	108,00 €	Mo 15.01.-10.06.	20:00 - 20:50 Uhr	HLH
<a href="#">BOP - Finesstraining</a>	108,00 €	Mo 15.01.-10.06.	19:00 - 20:00 Uhr	GYF
<a href="#">Fitness für den Mann</a>	152,00 €	Mi 17.01.-12.06.	19:30 - 21:00 Uhr	THK
<a href="#">Fit für den Alltag/ Freizeitsport</a>	126,00 €	Mo 15.01.-10.06.	18:00 - 20:00 Uhr	SHA
<a href="#">Volleyball für Hobby-spieler*innen</a>	114,00 €	Di 16.01.-11.06.	18:30 - 20:00 Uhr	THB
<a href="#">Yogilates (zweisprachig: deutsch und griechisch)</a>	44,00 €	So 07.01.- 17.03.	16:00 - 17:00 Uhr	DEL
<a href="#">Fitness-Mix für alle</a>	108,00 €	Mo 15.01. - 10.06.	18:00 - 19:00 Uhr	GYF
<a href="#">Fitness &amp; Spaß vielfältige Paare</a>	60,00 € pro Paar	So 07.01.-17.03.	17:00 - 18:00 Uhr	DEL
<a href="#">Step Aerobic ab 18 Jahren</a>	105,00 €	Mi 17.01.- 26.06.	19:20 - 20:20 Uhr	TCB

## Trends / Neue Angebote

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Zumba®</a>	126,00 €	Mo 15.01.-10.06.	18:30 - 19:30 Uhr	THL
<a href="#">Pound® - Trommel dich fit!</a>	140,00 €	Fr 19.01.-14.06.	19:00 - 20:00 Uhr	GYA
<a href="#">Bogenschießen</a>	80,00 €	Fr/ Sa 12.04 - 20.04.	15:30 - 17:30 Uhr	SDH
<a href="#">Bogenschießen</a>	80,00 €	Fr/ Sa 26.04.- 04.05.	15:30 - 17:30 Uhr	SDH
<a href="#">Golf - Schnupperkurs</a>	29,00€	21.04.2024	12:00-13:30 Uhr	GCH
<a href="#">Golf - Schnupperkurs</a>	29,00€	16.06.2024	12:00-13:30 Uhr	GCH
<a href="#">Golf - Schnupperkurs</a>	29,00€	25.08.2024	12:00-13:30 Uhr	GCH
<a href="#">Sportbootführerschein Theorie See / Binnen</a>	250,00€	Di 16.01.-19.03.	18:30 - 21:00 Uhr	STB
<a href="#">Segeln zum Kennenlernen</a>	Erw. 20€ Kind 10€	So 09.06.2024	10:00 - 17:00 Uhr	NL
<a href="#">Segeln zum Kennenlernen</a>	Erw. 20€ Kind 10€	Sa 06.07.2024	10:00 - 17:00 Uhr	NL
<a href="#">Segeln zum Kennenlernen</a>	Erw. 20€ Kind 10€	So 11.08.2024	10:00 - 17:00 Uhr	NL
<a href="#">Segeln zum Kennenlernen</a>	Erw. 20€ Kind 10€	Sa 07.09.2024	10:00 - 17:00 Uhr	NL

## Tanzen für Erwachsene mit dem TC Blau - Gold

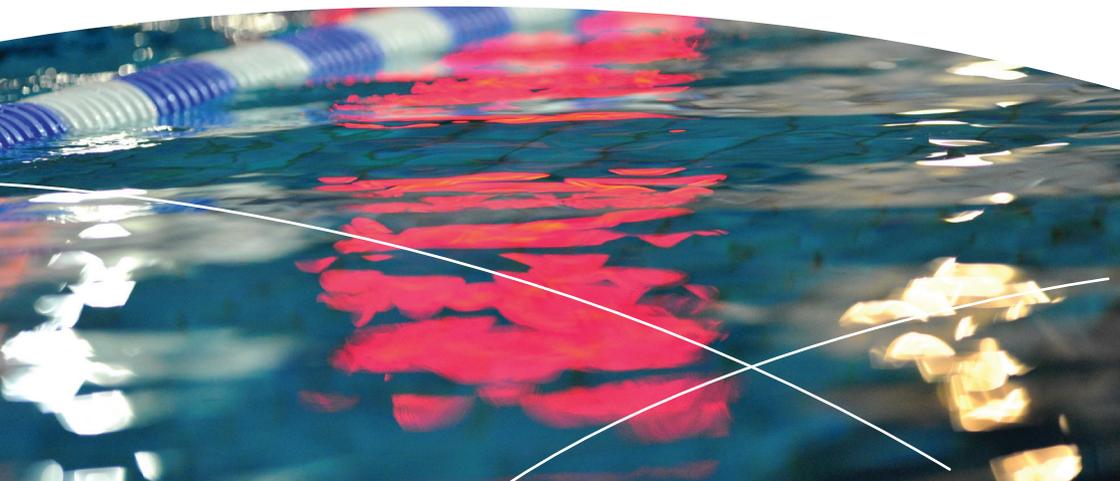
<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Standard und Latein für Einsteiger</a>	105,00 €	Mi 17.01.- 26.06.	19:15 - 20:15 Uhr	TCB
<a href="#">Salsa</a>	110,00 €	Fr 19.01. - 28.06.	19:30 - 20:30 Uhr	TCB
<a href="#">Disco Fox mit Partner*in</a>	105,00 €	So 14.01.-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

## **Angebote für Senioren - Bewegt älter werden**

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
<a href="#"><u>Seniorengymnastik "Wer rastet der rostet"</u></a>	114,00 €	Mi 17.01.-12.06.	10:30 - 11:15 Uhr	HLH
<a href="#"><u>Sitzgymnastik für Senioren</u></a>	114,00 €	Mi 17.01.-12.06.	09:30 - 10:15 Uhr	HLH
<a href="#"><u>Sitzgymnastik für Senioren</u></a>	117,00 €	Do 18.01.-13.06.	09:15 - 10:00 Uhr	BWH
<a href="#"><u>Sitzgymnastik für Senioren</u></a>	117,00 €	Do 18.01.-13.06.	10:15 - 11:00 Uhr	BWH
<a href="#"><u>Seniorengymnastik</u></a>	117,00 €	Do 18.01.-13.06.	11:15 - 12:00 Uhr	BWH

## **Angebote Aquatraining**

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#"><u>Aquatrainig - Flachwasser</u></a>	152,00 €	Di 16.01.-11.06.	16:00 - 16:45 Uhr	SBK
<a href="#"><u>Aquatrainig - Tiefwasser</u></a>	152,00 €	Di 16.01.-11.06.	20:15 - 21:00 Uhr	SBK
<a href="#"><u>Aquatrainig - Tiefwasser</u></a>	144,00 €	Do 18.01.-13.06.	20:15 - 21:00 Uhr	SBK



## Stressbewältigung und Entspannung

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<a href="#">Yoga</a>	220,00 €	Fr 19.01.-14.06.	17:30 - 19:00 Uhr	SBV
<a href="#">Hatha Yoga</a>	133,00 €	Mi 17.01.-12.06.	18:00 - 19:00 Uhr	KW
<a href="#">Hatha Yoga</a>	133,00 €	Mi 17.01.-12.06.	19:00 - 20:00 Uhr	KW
<a href="#">Fitness Yoga</a>	198,00 €	Mo 15.01.-10.06.	18:00 - 19:30 Uhr	KW
<a href="#">Fitness Yoga</a>	198,00 €	Mo 15.01.-10.06.	19:45 - 21:15 Uhr	KW
<a href="#">Qigong für Schreibtischtäter</a>	190,00 €	Do 18.01.-04.07.	19:30 - 21:00 Uhr	GYB
<a href="#">Yogilates (zweisprachig: deutsch und griechisch)</a>	44,00 €	So 07.01.- 17.03.	16:00 - 17:00 Uhr	DEL
<a href="#">Yoga für Senioren</a>		Termin folgen in Kürze	Fragen Sie gerne bei uns nach!	

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**

## Angebote im Wasser für Kinder

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern</a>	200,00 €	Sa 13.01.-15.06.	13:00 - 13:45 Uhr	SBK
<a href="#">Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern</a>	200,00 €	So 14.01.-16.06.	11:00 - 11:45 Uhr	SBK

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Schwimmen ab 5 J.</a>	160,00 €	Sa 13.01.-15.06.	07:40 - 08:30 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmen ab 5 J.</a>	144,00 €	Sa 13.01.-15.06.	08:20 - 09:10 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmen ab 5 J.</a>	144,00 €	Sa 13.01.-15.06.	09:55 - 10:45 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmen ab 5 J.</a>	144,00 €	Sa 13.01.-15.06.	10:35 - 11:25 Uhr	SBK

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Bronzekurs</a>	160,00 €	Sa 13.01.-15.06.	09:05 - 09:55 Uhr	SBK
<a href="#">Bronzekurs</a>	160,00 €	Sa 13.01.-15.06.	13:45 - 14:30 Uhr	SBK

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Bronze-/Silberkurs</a>	160,00 €	Sa 13.01.-15.06.	09:00 - 09:45 Uhr	SBK
<a href="#">Bronze-/Silberkurs</a>	160,00 €	Sa 13.01.-15.06.	09:55 - 10:40 Uhr	SBK
<a href="#">Bronze-/Silberkurs</a>	160,00 €	Sa 13.01.-15.06.	10:45 - 11:30 Uhr	SBK



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

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Hip Hop für Kinder ab 7 Jahren</a>	84,00 €	Di 16.01.-25.06.	18:00 - 19:00 Uhr	TCB
<a href="#">Hip Hop für Kinder ab 7 Jahren</a>	88,00 €	Fr 19.01.-28.06.	17:00 - 18:00 Uhr	TCB
<a href="#">Tanzen für Kinder (4-6Jahre)</a>	63,00 €	Mi 17.01.-26.06.	16:30 - 17:30 Uhr	TCB
<a href="#">Tanzen für Kinder (4-6Jahre)</a>	63,00 €	Di 16.01.-25.06.	16:30 - 17:30 Uhr	TCB

## **Kinder- und Jugendsport in der Halle**

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Skateboardkurs</a>	108,00 €	Mo 15.01.-10.06.	17:00 - 18:30 Uhr	RH
<a href="#">Skateboardkurs</a>	114,00 €	Di 16.01.-11.06.	18:15 - 19:45 Uhr	RH
<a href="#">Le Parcour (10-16 Jahre)</a>	133,00 €	Mi 17.01. - 12.06.	18:00 - 19:30 Uhr	THL
<a href="#">Inline-Skating für Eltern und Kinder</a>	85,00€	Termine auf Anfrage	16:00 - 17:30 Uhr	SKA
<a href="#">Integratives Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für 6-11 jährige in den Ferien</a>	45,00 €	Mo - Do 25.03. - 28.03.24	08:30 - 13:00 Uhr	THL
<a href="#">Integratives Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für 6-11 jährige in den Ferien</a>	79,00 €	Mo - Fr 12.08. - 20.08.24	08:30 - 13:00 Uhr	THL
<a href="#">Kinder Yoga</a>		Termin folgen in Kürze	Fragen Sie gerne bei uns nach!	

<b>*Legende Ort/Sportstätten in Solingen</b>	
SBK	Sportbad Klingenhalle/Variobecken, Kottestr. 9, 42655 Solingen
GYF	Gymnastikhalle Theodor-Heuss-Realschule, Felder Str. 35, 42651 Solingen
HLH	Helga Leister Haus, Kottestr. 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

## Zusatzangebote - Workshops in Zusammenarbeit mit der SBW Außenstelle Wuppertal

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

	JANUAR					FEBRUAR					MÄRZ					APRIL				
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	28	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	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27			
Sonntag	7	14	21	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28			

	MAI				JUNI				JULI				AUGUST							
WOCHE	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	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	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	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	6	13	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			

	SEPTEMBER				OKTOBER				NOVEMBER				DEZEMBER									
WOCHE	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	1
Montag	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30				
Dienstag	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31				
Mittwoch	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25					
Donnerstag	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26					
Freitag	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27					
Samstag	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28					
Sonntag	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	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	-	06.01.2025