

**SOLINGER  
SPORTBUND e.V.**



# Die besonderen Sportkurse

## Programm 2025 / 2. Halbjahr



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

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Termine</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
Pilates	84,00 €	Mi 10.09.-10.12	18:00 - 19:00 Uhr	GYB
Pilates	84,00 €	Mi 10.09.-10.12.	19:00 - 20:00 Uhr	GYB
Cardio Pilates - ein abwechslungsreiches Power Workout	84,00 €	Do 04.09.-04.12.	19:00 - 20:00 Uhr	KW
Pilates FLOW	84,00 €	Do 04.09.-04.12.	20:10 - 21:10 Uhr	KW
Feel well Woman - Frauen in Bewegung	78,00 €	Mi 03.09.-03.12.	11:30 - 12:30 Uhr	HLH
Kräftigung + Fitness für den Mann	78,00 €	Di 02.09.-02.12.	19:00 - 20:00 Uhr	GYA
Fitness-Training für Sommer und Winter	66,00 €	Di 02.09.-02.12.	20:00 - 21:15 Uhr	THG
Rückenfitness	72,00 €	Mo 01.09.-01.12.	18:00 - 18:50 Uhr	HLH
Rückenfitness	72,00 €	Mo 01.09.-01.12.	19:00 - 19:50 Uhr	HLH
Rückenfitness	72,00 €	Mo 01.09.-01.12.	20:00 - 20:50 Uhr	HLH
BOP - Fitnessstraining	84,00 €	Mo 01.09.-01.12.	19:00 - 20:00 Uhr	GYF
Fitness für den Mann	96,00 €	Mi 03.09.-03.12.	19:30 - 21:00 Uhr	THK
Fit für den Alltag/ Freizeitsport	84,00 €	Mo 01.09.-01.12.	18:00 - 20:00 Uhr	SHA
Volleyball für Hobbyspieler*innen	72,00 €	Di 02.09.-02.12.	18:30 - 20:00 Uhr	THB

## Trends / Neue Angebote

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
Zumba®	84,00 €	Mo 01.09.-01.12.	18:30 - 19:30 Uhr	THL
Pound® Unplugged Trommel dich fit!	84,00 €	Do 04.09.-04.12.	20:00 - 21:00 Uhr	GYA
Bogenschießen	80,00 €	Fr/ Sa 15.08. - 23.08.	15:30 - 17:30 Uhr	SDH
Golf - Schnupperkurs	29,00€	17.08.2025	12:00-13:30 Uhr	GCH
Golf - Schnupperkurs	29,00€	05.10.2025	12:00-13:30 Uhr	GCH
Segeln zum Kennenlernen	Erw. 20€ Kind 10€	So 10.08.2025	10:00 - 17:00 Uhr	NL
Segeln zum Kennenlernen	Erw. 20€ Kind 10€	So 06.09.2025	10:00 - 17:00 Uhr	NL
Sportbootführerschein Theorie See / Binnen	250,00€	Mo 01.09.-17.11.	18:30 - 21:00 Uhr	STB

## Tanzen für Erwachsene mit dem TC Blau - Gold

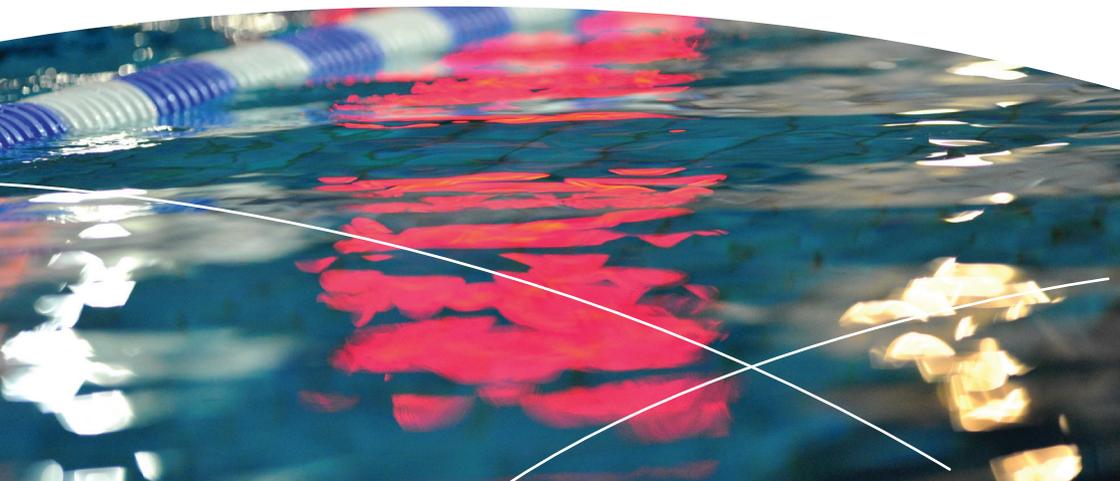
<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
Standard und Latein für Einsteiger	60,00 €	Mi 03.09.-03.12.	19:15 - 20:15 Uhr	TCB
Salsa	55,00 €	Fr 05.09.-05.12.	18:00 - 19:15 Uhr	TCB
Disco Fox mit Partner*in	55,00 €	So 07.09.-07.12.	20:00 - 21:00 Uhr	TCB
Lady's Solodancing (Latein/Standard)	60,00 €	Mo 01.09.-01.12.	17:45 - 18:45 Uhr	TCB

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

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
Seniorengymnastik "Wer rastet der rostet"	78,00 €	Mi 03.09.-03.12.	10:30 - 11:15 Uhr	HLH
Sitzgymnastik für Senioren	78,00 €	Mi 03.09.-03.12.	09:30 - 10:15 Uhr	HLH
Sitzgymnastik für Senioren	78,00 €	Do 04.09.-04.12.	09:15 - 10:00 Uhr	BWH
Sitzgymnastik für Senioren	78,00 €	Do 04.09.-04.12.	10:15 - 11:00 Uhr	BWH
Seniorengymnastik	78,00 €	Do 04.09.-04.12.	11:15 - 12:00 Uhr	BWH

## **Angebote Aquatraining**

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
Aquatraining - Flachwasser	96,00 €	Di 02.09.-02.12.	15:50 - 16:35 Uhr	SBK
Aquatraining - Tiefwasser	96,00 €	Di 02.09.-02.12.	20:15 - 21:00 Uhr	SBK
Aquatraining - Tiefwasser	96,00 €	Do 04.09.-04.12.	20:15 - 21:00 Uhr	SBK



## Stressbewältigung und Entspannung

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Vinyasa Yoga	121,00 €	Fr 05.09.- 05.12.	17:30 - 19:00 Uhr	SBV
Power Yoga	114,00 €	Mi 03.09.-03.12.	19:15 - 20:30 Uhr	KW
Hatha Yoga	132,00 €	Mi 03.09.-03.12.	17:30 - 19:00 Uhr	KW
Vinyasa Yoga	114,00 €	Mo 01.09.-01.12.	18:00 - 19:15 Uhr	KW
Vinyasa Yoga	114,00 €	Mo 01.09.-01.12.	19:30 - 20:45 Uhr	KW
Qigong für Schreibtischtäter	132,00 €	Do 04.09.-11.12.	19:30 - 21:00 Uhr	GYB

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

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern (DLRG)	100,00 €	Sa 30.08.- 06.12.	13:00 - 13:40 Uhr	SBK
Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern (DLRG)	110,00 €	So 31.08.- 07.12.	11:15 - 11:55 Uhr	SBK
Wassergewöhnung 5 - 6 J. mit Eltern	60,00 €	Sa 30.08.- 04.10.	07:30 - 08:20 Uhr	SBK

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<a href="#">Schwimmen ab 5 J.</a>	80,00 €	Sa 30.08.- 06.12.	07:40 - 08:30 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmen ab 5 J.</a>	80,00 €	Sa 30.08.- 06.12.	08:20 - 09:10 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmen ab 5 J.</a>	80,00 €	Sa 30.08.- 06.12.	09:55 - 10:45 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmen ab 5 J.</a>	80,00 €	Sa 30.08.- 06.12.	10:35 - 11:25 Uhr	SBK

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<a href="#">Bronzekurs</a>	80,00 €	Sa 30.08.- 06.12.	09:05 - 09:55 Uhr	SBK

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<a href="#">Bronzekurs</a>	80,00 €	Sa 30.08.- 06.12.	08:55 - 09:45 Uhr	SBK
<a href="#">Bronzekurs</a>	80,00 €	Sa 30.08.- 06.12.	09:50 - 10:40 Uhr	SBK
<a href="#">Bronzekurs</a>	80,00 €	Sa 30.08.- 06.12.	10:40 - 11:30 Uhr	SBK

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<a href="#">Silberkurs</a>	80,00 €	Sa 30.08.- 06.12.	08:55 - 09:45 Uhr	SBK
<a href="#">Silberkurs</a>	80,00 €	Sa 30.08.- 06.12.	09:50 - 10:40 Uhr	SBK
<a href="#">Silberkurs</a>	80,00 €	Sa 30.08.- 06.12.	10:40 - 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>
Hip Hop für Kinder ab 7 Jahren	48,00 €	Di 02.09.- 02.12.	17:00 - 18:00 Uhr	TCB
Tanzen für Kinder (4-6Jahre)	36,00 €	Do 04.09.- 04.12.	16:00 - 17:00 Uhr	TCB

**Kinder- und Jugendsport in der Halle**

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
Le Parcour (9 -14 Jahre)	84,00 €	Mi 03.09.- 03.12.	18:00 - 19:30 Uhr	THL
Integratives Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für 6-11 jährige in den Ferien	84,00 €	Mo - Di 18.08. - 26.08.25	08:30 - 13:00 Uhr	THL

<b>*Legende Ort/Sportstätten in Solingen</b>	
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 Börsenstraße, 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
STB	STB Clubhaus, Zietenstr. 25, 42651 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

### Weitere Infos:

Mit einem Klick auf den Kurstitel gelangen Sie direkt zum Angebot und erhalten weitere Informationen wie zum Beispiel die Einzeltermine 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. Sie erreichen uns telefonisch unter **0212/202229** oder **info@solingersport.de**. Internet: **www.solingersport.de**

Unsere Öffnungszeiten sind **Mo, Di, Mi, Fr von 9-12 Uhr und Do von 14 - 17 Uhr.**

### 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