

**SOLINGER  
SPORTBUND e.V.**



# Die besonderen Sportkurse

Programm 2026 / 1. Halbjahr



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

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Pilates</a>	163,00 €	Mi 14.01.26	18:00 - 19:00 Uhr	GYB
<a href="#">Pilates</a>	163,00 €	Mi 14.01.26	19:00 - 20:00 Uhr	GYB
<a href="#">Cardio Pilates</a>	149,00 €	Do 15.01.26	19:00 - 20:00 Uhr	KW
<a href="#">Pilates FLOW</a>	149,00 €	Do 15.01.26	20:10 - 21:10 Uhr	KW
<a href="#">Feel well Woman - Frauen in Bewegung</a>	152,00 €	Mi 14.01.26	11:30 - 12:30 Uhr	HLH
<a href="#">Kräftigung + Fitness für den Mann</a>	145,00 €	Di 13.01.26	19:00 - 20:00 Uhr	GYA
<a href="#">Finesstraining</a>	121,00 €	Di 13.01.26	20:00 - 21:15 Uhr	THG
<a href="#">Rückenfitness</a>	128,00 €	Mo 12.01.26	18:00 - 18:50 Uhr	HLH
<a href="#">Rückenfitness</a>	128,00 €	Mo 12.01.26	19:00 - 19:50 Uhr	HLH
<a href="#">Rückenfitness</a>	128,00 €	Mo 12.01.26	20:00 - 20:50 Uhr	HLH
<a href="#">BOP - Finesstraining</a>	128,00 €	Mo 12.01.26	18:50 - 19:50 Uhr	
<a href="#">Fitness für den Mann</a>	184,00 €	Mi 14.01.26	19:30 - 21:00 Uhr	THK
<a href="#">Fit für den Alltag/ Fitness-training für Jedermann</a>	149,50 €	Mo 12.01.26	18:00 - 20:00 Uhr	SHA
<a href="#">Volleyball für Hobbyspieler</a>	134,00 €	Di 13.01.26	18:30 - 20:00 Uhr	THB

## ***Tanzen für Erwachsene mit dem Tanzclub 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>	115,00 €	Mi 14.01.26	19:15 - 20:15 Uhr	TCB
<a href="#">Salsa</a>	110,00 €	Fr 16.01.26	18:00 - 19:15 Uhr	TCB
<a href="#">Disco Fox mit Partner*in</a>	100,00 €	So 11.01.26.	20:00 - 21:00 Uhr	TCB
<a href="#">Lady's Solodancing (Latein/Standard)</a>	105,00 €	Mo 12.01.26	17:45 - 18:45 Uhr	TCB

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

## Trends / Neue Angebote

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Zumba®</a>	160,00 €	Mo 12.01.26	18:30 - 19:30 Uhr	THL
<a href="#">Pound® - Unplugged Trommel dich fit!</a>	158,00 €	Do 15.01.26	20:00 - 21:00 Uhr	GYA
<a href="#">Bogenschießen</a>	80,00 €	Fr/ Sa 08.05.-16.05.	15:30 - 17:30 Uhr	SDH
<a href="#">Bogenschießen</a>	80,00 €	Fr/ Sa 22.05./30.05.	15:30 - 17:30 Uhr	SDH
<a href="#">Bogenschießen</a>	80,00 €	Fr/ Sa 14.08./22.05.	15:30 - 17:30 Uhr	SDH
<a href="#">SteppTanz Anfänger (NEU)</a>	80,00 €	jeden 1. Sa ab 07.02.26	13:30 - 14:30 Uhr	SO
<a href="#">Segeln zum Kennenlernen</a>	ab 10,00 €	So 21.06.26	10:00 - 17:00 Uhr	NL
<a href="#">Segeln zum Kennenlernen</a>	ab 10,00 €	Sa 11.07.26	10:00 - 17:00 Uhr	NL
<a href="#">Segeln zum Kennenlernen</a>	ab 10,00 €	So 13.09.26	10:00 - 17:00 Uhr	NL
<a href="#">Sportbootführerschein Theorie See / Binnen</a>	250,00€	Mo 12.01.26	18:00 - 20:30 Uhr	SSB

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**

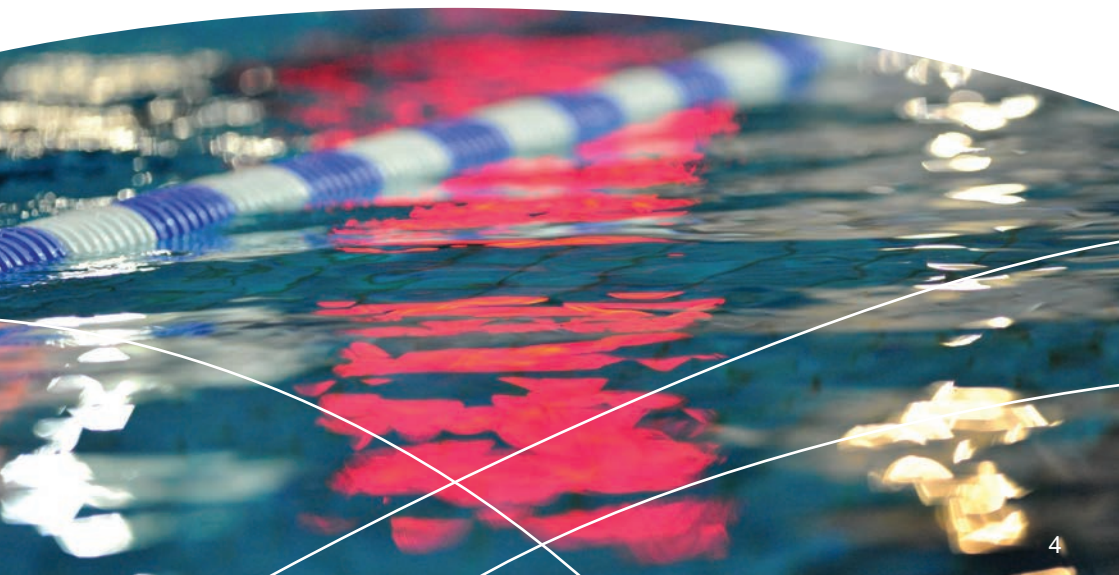
Eine ausführliche Übersicht der Angebote finden Sie unter:  
[www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen)

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

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
<a href="#">Senioren-gymnastik "Wer rastet der rostet"</a>	152,00 €	Mi 14.01.26	10:30 - 11:15 Uhr	HLH
<a href="#">Senioren-gymnastik</a>	139,00 €	Do 15.01.26	11:15 - 12:00 Uhr	BWH
<a href="#">Sitzgymnastik für Senioren</a>	139,00 €	Do 15.01.26	09:15 - 10:00 Uhr	BWH
<a href="#">Sitzgymnastik für Senioren</a>	139,00 €	Do 15.01.26	10:15 - 11:00 Uhr	BWH
<a href="#">Sitzgymnastik für Senioren</a>	152,00 €	Mi 14.01.26	09:30 - 10:15 Uhr	HLH

## ***Angebote Aquatraining***

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Aquatraining - Flachwasser</a>	178,00 €	Di 13.01.26	15:50 - 16:35 Uhr	SBK
<a href="#">Aquatraining - Tiefwasser</a>	178,00 €	Di 13.01.26	20:15 - 21:00 Uhr	SBK
<a href="#">Aquatraining - Tiefwasser</a>	170,00 €	Do 15.01.26	20:15 - 21:00 Uhr	SBK



## 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 (DLRG)</a>	200,00 €	Sa 10.01.26	13:00 - 13:40 Uhr	SBK
<a href="#">Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern (DLRG)</a>	200,00 €	So 11.01.26	11:15 - 11:55 Uhr	SBK
<a href="#">Wassergewöhnung ab 5 J. mit Eltern</a>	100,00€	Sa 10.01.26	07:30 - 08:20 Uhr	SBK

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Schwimmen ab 5 Jahren</a>	85,00 €	Sa 10.01.26	07:40 - 08:30 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmen ab 5 Jahren</a>	85,00 €	Sa 10.01.26	08:20 - 09:10 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmen ab 5 Jahren</a>	85,00 €	Sa 10.01.26	09:55 - 10:45 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmen ab 5 Jahren</a>	85,00 €	Sa 10.01.26	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>	85,00 €	Sa 10.01.26	09:05 - 09:55 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmkurs für Fortgeschrittene - Bronzekurs</a>	85,00 €	Sa 10.01.26	08:55 - 09:45 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmkurs für Fortgeschrittene - Bronzekurs</a>	85,00 €	Sa 10.01.26	09:50 - 10:40 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmkurs für Fortgeschrittene - Bronzekurs</a>	85,00 €	Sa 10.01.26	10:40 - 11:30 Uhr	SBK

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Schwimmkurs für Fortgeschrittene - Silberkurs</a>	85,00 €	Sa 10.01.26	08:55 - 09:45 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmkurs für Fortgeschrittene -Silberkurs</a>	85,00 €	Sa 10.01.26	09:50 - 10:40 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmkurs für Fortgeschrittene -Silberkurs</a>	85,00 €	Sa 10.01.26	10:40 - 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	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<a href="#">Vinyasa Yoga</a>	244,00 €	Fr 16.01.26	17:30 - 19:00 Uhr	SBV
<a href="#">Power Yoga</a>	221,00 €	Mi 14.01.26	19:15 - 20:30 Uhr	KW
<a href="#">Hatha Yoga</a>	255,00 €	Mi 14.01.26	17:30 - 19:00 Uhr	KW
<a href="#">Vinyasa Yoga</a>	202,00 €	Mo 12.01.26	18:00 - 19:15 Uhr	KW
<a href="#">Vinyasa Yoga</a>	202,00 €	Mo 12.01.26	19:30 - 20:45 Uhr	KW
<a href="#">Qigong für Schreibtischtäter</a>	220,00 €	Do 15.01.26	18:30 - 20:00 Uhr	KG

## Tanzen für Kinder mit dem TC Blau - Gold

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<a href="#">Hip-Hop für Kinder ab 7 Jahren</a>	88,00 €	Di 13.01.26	17:00 - 18:00 Uhr	TCB
<a href="#">Tanzen für Kinder (4-6 Jahre)</a>	63,00 €	Do 15.01.26	16:00 - 17:00 Uhr	TCB

## Kinder- und Jugendsport in der Halle

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<a href="#">Le Parcour (9-16 Jahre)</a>	161,00 €	Mi 14.01.26	18:00 - 19:30 Uhr	THG
<a href="#">Integratives Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für Kinder von 6-11 Jahren in den Osterferien</a>	48,00 € (4 Tage)	Mo - Do 30.03. - 02.04.26	08:30 - 13:00 Uhr	THL
<a href="#">Integratives Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für Kinder von 6-11 Jahren in den Sommerferien</a>	84,00 € (7 Tage)	Mo - Di 24.08. - 01.09.26	08:30 - 13:00 Uhr	THL

<b>*Legende Ort/Sportstätten</b>	
SBK	Sportbad Klingenhalle/Variobecken; Kottestr. 9, 42655 Solingen
GYF	Gymnastikhalle Felder Straße; 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 Guntherstraße; Guntherstr. 27, 42653 Solingen
THL	Turnhalle Liebigstr. 21a, 42719 Solingen (Wilhelm-Hartschen-Schule)
GYA	Gymnastikhalle ADS, Schützenstraße
KG	Kindertagesstätte Glückspilze; Stockkamp 19, 42651 Solingen
SBV	SBV Genossenschaftshaus; Goudastr. 42, 42657 Solingen
SHA	Sporthalle August-Dicke-Schule; Schützenstr. 44, 42659 Solingen
THB	Turnhalle Bünkenberg/Widdert; Sperlingsweg, 42657 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
NL	Resort Marina Oolderhuske, NL 6041 Roermond
SO	Studio Opgenoorth, Nordstr. 48, 40724 Hilden

### 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**,  
Josefstal 4, 42699 Solingen (Sportcampus in Aufderhöhe)

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

## ***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