



Die besonderen Sportkurse

Programm 2026 / 2. Halbjahr



Fitnessangebote für Sie und Ihn

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Pilates	85,00 €	Mi 09.09.26	18:00 - 19:00 Uhr	GYB
Pilates	85,00 €	Mi 09.09.26	19:00 - 20:00 Uhr	GYB
Cardio Pilates	85,00 €	Do 10.09.26	19:00 - 20:00 Uhr	KW
Pilates FLOW	85,00 €	Do 10.09.26	20:10 - 21:10 Uhr	KW
Feel well Woman - Frauen in Bewegung	79,00 €	Mi 09.09.26	11:30 - 12:30 Uhr	HLH
Kräftigung + Fitness für den Mann	79,00 €	Di 08.09.26	19:00 - 20:00 Uhr	GYA
Fit ohne Fitness-Studio	66,00 €	Di 08.09.26	20:00 - 21:15 Uhr	THG
Rückenfitness	73,00 €	Mo 07.09.26	18:00 - 18:50 Uhr	HLH
Rückenfitness	73,00 €	Mo 07.09.26	19:00 - 19:50 Uhr	HLH
Rückenfitness	73,00 €	Mo 07.09.26	20:00 - 20:50 Uhr	HLH
BOP - Fitnessstraining	85,00 €	Mo 07.09.26	19:00 - 20:00 Uhr	MTV
Fitness für den Mann	96,00 €	Mi 09.09.26	19:30 - 21:00 Uhr	THK
Fit für den Alltag/ Fitness-training für Jedermann	85,00 €	Mo 07.09.26	18:00 - 20:00 Uhr	SHA
Volleyball für Hobbyspieler	73,00 €	Di 08.09.26	18:30 - 20:00 Uhr	THB

Tanzen für Erwachsene mit dem Tanzclub Blau-Gold

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Standard und Latein für Einsteiger	60,00 €	Mi 09.09.26	19:15 - 20:15 Uhr	TCB
Salsa	60,00 €	Fr 11.09.26	18:00 - 19:15 Uhr	TCB
Disco Fox mit Partner*in	55,00 €	So 13.09.26.	20:00 - 21:00 Uhr	TCB
Lady's Solodancing (Latein/Standard)	60,00 €	Mo 07.09.26	17:45 - 18:45 Uhr	TCB

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

Trends / Neue Angebote

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<u>Zumba®</u>	91,00 €	Mo 09.07.26	18:30 - 19:30 Uhr	THL
<u>Pound® - Unplugged Trommel dich fit!</u>	90,00 €	Do 10.09.26	20:00 - 21:00 Uhr	GYA
<u>SteppTanz Anfänger (NEU)</u>	40,00 €	jeden 1. Sa ab 05.09.26	13:30 - 14:30 Uhr	SO
<u>Segeln zum Kennenlernen</u>	ab 10,00 €	So 13.09.26	10:00 - 17:00 Uhr	NL
<u>Fit & Flex (NEU)</u>	85,00 €	Mi 09.09.26	13:00 - 14:00 Uhr	TSV
<u>Core & More (NEU)</u>	126,00 €	Mi 09.09.26	18:00 - 19:30 Uhr	THL
<u>Fit durch Bewegung (NEU)</u>	85,00 €	Do 10.09.26	13:00 - 14:00 Uhr	TSV
<u>Bogenschießen</u>	80,00 €	Fr/ Sa 14.08./22.08.	15:30 - 17:30 Uhr	SDH
<u>Sportbootführerschein Theorie See / Binnen</u>	250,00€	Mo 07.09.26	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

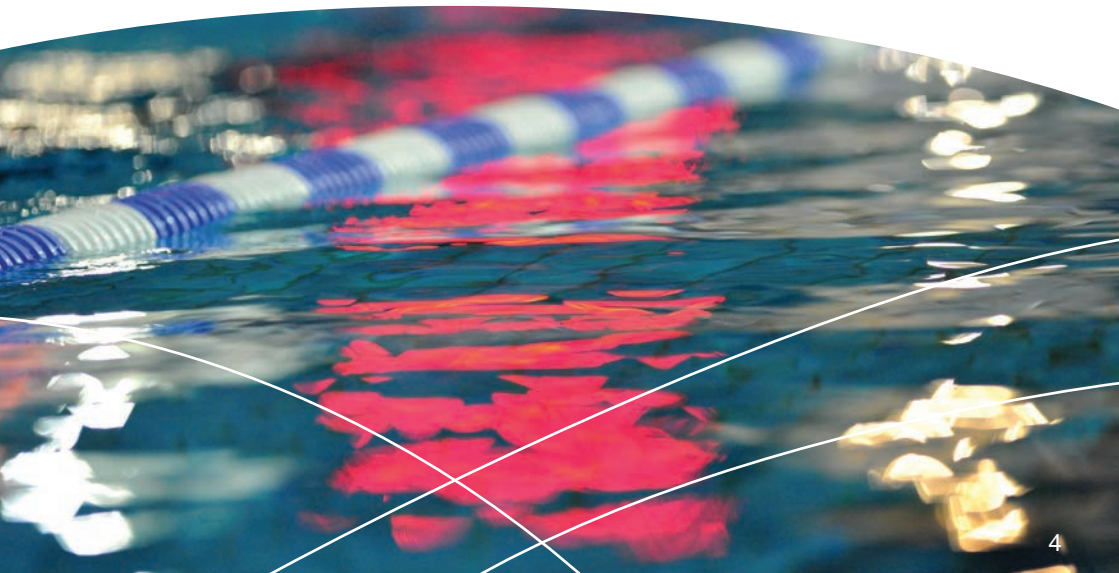
Eine ausführliche Übersicht der Angebote finden Sie unter:
www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen

Angebote für Senioren - Bewegt älter werden

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort
Senioren-gymnastik "Wer rastet der rostet"	79,00 €	Mi 09.09.26	10:30 - 11:15 Uhr	HLH
Senioren-gymnastik	79,00 €	Do 10.09.26	11:15 - 12:00 Uhr	BWH
Sitzgymnastik für Senioren	79,00 €	Do 10.09.26	09:15 - 10:00 Uhr	BWH
Sitzgymnastik für Senioren	79,00 €	Do 10.09.26	10:15 - 11:00 Uhr	BWH
Sitzgymnastik für Senioren	79,00 €	Mi 09.09.26	09:30 - 10:15 Uhr	HLH

Angebote Aquatraining

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Aquatraining - Flachwasser	97,00 €	Di 08.09.26	15:50 - 16:35 Uhr	SBK
Aquatraining - Tiefwasser	97,00 €	Di 08.09.26	20:15 - 21:00 Uhr	SBK
Aquatraining - Tiefwasser	97,00 €	Do 10.09.26	20:15 - 21:00 Uhr	SBK



Angebote im Wasser für Kinder

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern (DLRG)	100,00 €	Sa 05.09.26	13:00 - 13:40 Uhr	SBK
Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern (DLRG)	100,00 €	So 06.09.26	11:15 - 11:55 Uhr	SBK
Wassergewöhnung ab 5 J. mit Eltern	120,00€	Sa 05.09.26	07:40 - 08:20 Uhr	SBK

Titel (Niveaustufe 1-2)	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Schwimmen ab 5 Jahren	102,00 €	Sa 05.09.26	07:50 - 08:30 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 Jahren	102,00 €	Sa 05.09.26	08:30 - 09:10 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 Jahren	102,00 €	Sa 05.09.26	10:05 - 10:45 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 Jahren	102,00 €	Sa 05.09.26	10:45 - 11:25 Uhr	SBK

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Bronzekurs	102,00 €	Sa 05.09.26	09:15 - 09:55 Uhr	SBK
Schwimmkurs für Fortgeschrittene - Bronzekurs	102,00 €	Sa 05.09.26	09:05 - 09:45 Uhr	SBK
Schwimmkurs für Fortgeschrittene - Bronzekurs	102,00 €	Sa 05.09.26	10:00 - 10:40 Uhr	SBK
Schwimmkurs für Fortgeschrittene - Bronzekurs	102,00 €	Sa 05.09.26	10:50 - 11:30 Uhr	SBK

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Schwimmkurs für Fortgeschrittene - Silberkurs	102,00 €	Sa 05.09.26	09:05 - 09:45 Uhr	SBK
Schwimmkurs für Fortgeschrittene -Silberkurs	102,00 €	Sa 05.09.26	10:00 - 10:40 Uhr	SBK
Schwimmkurs für Fortgeschrittene -Silberkurs	102,00 €	Sa 05.09.26	10:50 - 11:30 Uhr	SBK

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

Stressbewältigung und Entspannung

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Vinyasa Yoga	133,00 €	Fr 11.09.26	17:30 - 19:00 Uhr	SBV
Power Yoga	115,00 €	Mi 09.09.26	19:15 - 20:30 Uhr	KW
Hatha Yoga	133,00 €	Mi 09.09.26	17:30 - 19:00 Uhr	KW
Vinyasa Yoga	115,00 €	Mo 07.09.26	18:00 - 19:15 Uhr	KW
Vinyasa Yoga	115,00 €	Mo 07.09.26	19:30 - 20:45 Uhr	KW
Qigong für Schreibtischtäter	133,00 €	Do 10.09.26	18:30 - 20:00 Uhr	KG

Tanzen für Kinder mit dem TC Blau - Gold

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Hip-Hop für Kinder ab 7 Jahren	48,00 €	Di 08.09.26	17:00 - 18:00 Uhr	TCB
Tanzen für Kinder (4-6 Jahre)	36,00 €	Do 10.09.26	16:00 - 17:00 Uhr	TCB

Kinder- und Jugendsport in der Halle

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Le Parcour (9-16 Jahre)	84,00 €	Mi 09.09.26	18:00 - 19:30 Uhr	THG
Integratives Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für Kinder von 6-11 Jahren in den Sommerferien	84,00 € (7 Tage)	Mo - Di 24.08. - 01.09.26	08:30 - 13:00 Uhr	THL

*Legende Ort/Sportstätten	
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
MTV	Merscheider Turnverein, Gymnastikraum Turnerstraße 40, 42699 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**,
Josefstal 4, 42699 Solingen (Sportcampus in Aufderhöhe)

Eine ausführliche Übersicht der Angebote finden Sie unter:
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