



# Die besonderen Sportkurse

Programm 2024 / 2. Halbjahr



Finde heraus wie fit du bist!  
Dein persönlicher Fitness-Check

## Persönliches Gesundheitscoaching

Preis  
85,- €

Individuelles Gesundheitscoaching  
in den Themenfeldern:

- Training
- Ernährung
- Entspannung
- Zeitlicher Umfang: ca. 60 Minuten



Für weitere Informationen und Deine persönliche Terminvergabe  
melde Dich per Mail bei Eva: [eva.karis@solingersport.de](mailto:eva.karis@solingersport.de)

Holt Euch noch schnell einen **Gutschein**  
und findet heraus, was gut für Euch ist!

SPORTBILDUNGSWERK  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Finde heraus, was gut für dich ist!

**Gutschein**

Finde heraus, was gut für dich ist!

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

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Termine</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Pilates</a>	98,00 €	Mi 28.08.-11.12.	18:00 - 19:00 Uhr	GYB
<a href="#">Pilates</a>	98,00 €	Mi 28.08.-11.12.	19:00 - 20:00 Uhr	GYB
<a href="#">Pilates</a>	91,00 €	Do 29.08.-12.12.	20:00 - 21:00 Uhr	KW
<a href="#">Feel well Woman - Frauen in Bewegung</a>	91,00 €	Mi 28.08.-11.12.	11:15 - 12:15 Uhr	HLH
<a href="#">Kräftigung + Fitness für den Mann</a>	91,00 €	Di 27.08.-10.12.	19:00 - 20:00 Uhr	GYA
<a href="#">Finesstraining / Skigym.</a>	77,00 €	Di 27.08.-10.12.	20:00 - 21:15 Uhr	THG
<a href="#">Rückenfitness</a>	84,00 €	Mo 26.08.-09.12.	18:00 - 18:50 Uhr	HLH
<a href="#">Rückenfitness</a>	84,00 €	Mo 26.08.-09.12.	19:00 - 19:50 Uhr	HLH
<a href="#">Rückenfitness</a>	84,00 €	Mo 26.08.-09.12.	20:00 - 20:50 Uhr	HLH
<a href="#">BOP - Finesstraining</a>	98,00 €	Mo 26.08.-09.12.	19:00 - 20:00 Uhr	GYF
<a href="#">Fitness für den Mann</a>	112,00 €	Mi 28.08.-11.12.	19:30 - 21:00 Uhr	THK
<a href="#">Fit für den Alltag/ Frei- zeitsport</a>	98,00 €	Mo 26.08.-09.12.	18:00 - 20:00 Uhr	SHA
<a href="#">Volleyball für Hobby- spieler*innen</a>	84,00 €	Di 27.08.-10.12.	18:30 - 20:00 Uhr	THB

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

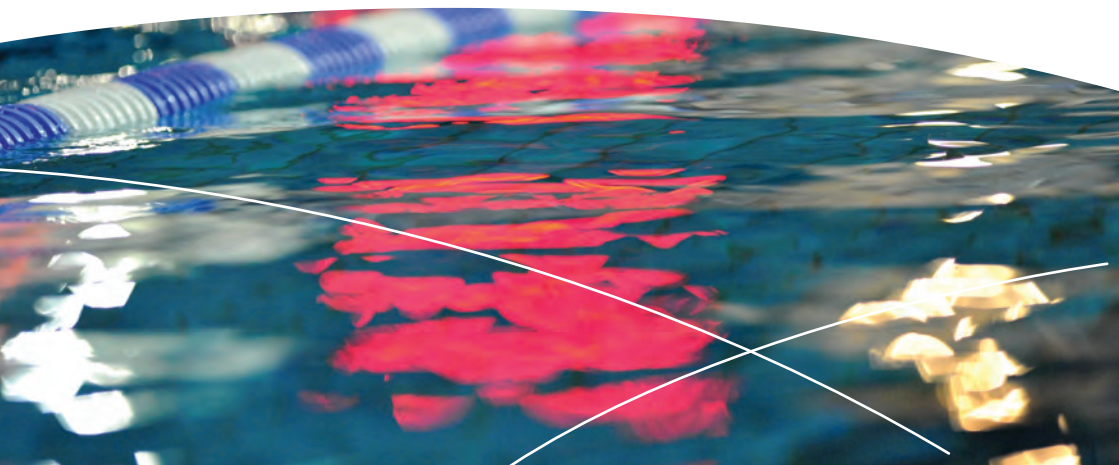
<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Salsa</a>	65,00 €	Fr 30.08. - 13.12.	18:00 - 19:15 Uhr	TCB
<a href="#">Disco Fox mit Partner*in</a>	70,00 €	So 25.08.- 08.12.	20:00 - 21:00 Uhr	TCB
<a href="#">Lady's Solodancing (Latein/Standard)</a>	30,00 €	Mo 26.08.-30.09.	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>
<a href="#"><u>Seniorengymnastik "Wer rastet der rostet"</u></a>	91,00 €	Mi 28.08.-11.12.	10:30 - 11:15 Uhr	HLH
<a href="#"><u>Sitzgymnastik für Senioren</u></a>	91,00 €	Mi 28.08.-11.12.	09:30 - 10:15 Uhr	HLH
<a href="#"><u>Sitzgymnastik für Senioren</u></a>	84,50 €	Do 29.08.-12.12.	09:15 - 10:00 Uhr	BWH
<a href="#"><u>Sitzgymnastik für Senioren</u></a>	84,50 €	Do 29.08.-12.12	10:15 - 11:00 Uhr	BWH
<a href="#"><u>Seniorengymnastik</u></a>	84,50 €	Do 29.08.-12.12.	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>Aquatraining - Flachwasser</u></a>	112,00 €	Di 27.08.-10.12.	16:00 - 16:45 Uhr	SBK
<a href="#"><u>Aquatraining - Tiefwasser</u></a>	112,00 €	Di 27.08.-10.12.	20:15 - 21:00 Uhr	SBK
<a href="#"><u>Aquatraining - Tiefwasser</u></a>	112,00 €	Do 29.08.-12.12.	20:15 - 21:00 Uhr	SBK



## Trends / Neue Angebote

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<a href="#">Zumba®</a>	98,00 €	Mo 26.08.-09.12.	18:30 - 19:30 Uhr	THL
<a href="#">Pound® - Trommel dich fit!</a>	91,00 €	Fr 30.08.-13.12.	19:00 - 20:00 Uhr	GYA
<a href="#">Bogenschießen</a>	80,00 €	Fr/ Sa 09.08 - 17.08.	15:30 - 17:30 Uhr	SDH
<a href="#">Golf - Schnupperkurs</a>	29,00€	25.08.2024	12:00-13:30 Uhr	GCH
<a href="#">Golf - Schnupperkurs</a>	29,00€	06.10.2024	12:00-13:30 Uhr	GCH
<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

## Stressbewältigung und Entspannung

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<a href="#">Yoga</a>	143,00 €	Fr 30.08.-13.12.	17:30 - 19:00 Uhr	SBV
<a href="#">Hatha Yoga</a>	133,00 €	Mi 28.08.-11.12.	18:00 - 19:00 Uhr	KW
<a href="#">Hatha Yoga</a>	154,00 €	Mi 28.08.-11.12.	19:30 - 21:00 Uhr	KW
<a href="#">Fitness Yoga</a>	154,00 €	Mo 26.08.-09.12.	18:00 - 19:30 Uhr	KW
<a href="#">Fitness Yoga</a>	154,00 €	Mo 26.08.-09.12.	19:45 - 21:15 Uhr	KW
<a href="#">Qigong für Schreibtischtäter</a>	130,00 €	Do 29.08.-12.12.	19:30 - 21:00 Uhr	GYB

## Summer - Special Stressbewältigung und Entspannung

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<a href="#">Fitness-Yoga</a>	44,00 €	Mo 29.07.-19.08.	18:30 - 20:00 Uhr	KW
<a href="#">Hatha Yoga</a>	44,00 €	Mi 31.07.-21.08..	18:30 - 20:00 Uhr	KW

## Intensivschwimmkurse Sommerferien - Solingen lernt schwimmen

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#"><u>Intensiv-Schwimmkurs - Vorschulkinder</u></a>	90,00 €	Mo 05.08. - Fr 16.08. (nicht Sa u. So).	13 - 13:45 Uhr	SBK
<a href="#"><u>Intensiv-Schwimmkurs</u></a>	90,00 €	Mo 05.08. - Fr 16.08. (nicht Sa u. So).	14 - 14:45 Uhr	SBK
<a href="#"><u>Intensiv-Schwimmkurs</u></a>	90,00 €	Mo 05.08. - Fr 16.08. (nicht Sa u. So).	15 - 15:45 Uhr	SBK
<a href="#"><u>Intensiv-Schwimmkurs</u></a>	90,00 €	Mo 05.08. - Fr 16.08. (nicht Sa u. So).	16 - 16:45 Uhr	SBK
<a href="#"><u>Intensiv-Schwimmkurs</u></a>	90,00 €	Mo 05.08. - Fr 16.08. (nicht Sa u. So).	17 - 17:45 Uhr	SBK
<a href="#"><u>Bronze</u></a>	90,00 €	Mo 05.08. - Fr 16.08. (nicht Sa u. So).	18 - 18:45 Uhr	SBK

## Intensivschwimmkurse Herbstferien - Solingen lernt schwimmen:

In den Herbstferien werden wir wahrscheinlich weitere Intensiv-Schwimmkurse anbieten.

Weitere Infos unter: [\*\*www.solingersport.de\*\*](http://www.solingersport.de)

## Angebote im Wasser für Kinder (nach den Sommerferien)

<b>Titel</b>	<b>Gebühr</b>	<b>Beginn</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort*</b>
<a href="#">Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern</a>	150,00 €	Sa 24.08.-14.12.	13:00 - 13:45 Uhr	SBK
<a href="#">Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern</a>	150,00 €	So 25.08.-15.12.	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>	120,00 €	Sa 24.08.-14.12.	07:40 - 08:30 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmen ab 5 J.</a>	120,00 €	Sa 24.08.-14.12.	08:20 - 09:10 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmen ab 5 J.</a>	120,00 €	Sa 24.08.-14.12.	09:55 - 10:45 Uhr	SBK
<a href="#">Schwimmen ab 5 J.</a>	120,00 €	Sa 24.08.-14.12.	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>	120,00 €	Sa 24.08.-14.12.	09:05 - 09:55 Uhr	SBK
<a href="#">Bronzekurs DLRG</a>	120,00 €	Sa 24.08.-14.12.	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>	120,00 €	Sa 24.08.-14.12.	08:55 - 09:45 Uhr	SBK
<a href="#">Bronze-/Silberkurs</a>	120,00 €	Sa 24.08.-14.12.	09:50 - 10:40 Uhr	SBK
<a href="#">Bronze-/Silberkurs</a>	120,00 €	Sa 24.08.-14.12.	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>
<a href="#">Hip Hop für Kinder ab 7 Jahren</a>	56,00 €	Di 27.08.-10.12.	18:00 - 19:00 Uhr	TCB
<a href="#">Tanzen für Kinder (4-6Jahre)</a>	39,00 €	Do 29.08.-12.12.	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>
<a href="#">Skateboardkurs</a>	84,00 €	Mo 26.08.-09.12.	17:00 - 18:30 Uhr	RH
<a href="#">Skateboardkurs</a>	84,00 €	Di 27.08.-10.12.	18:15 - 19:45 Uhr	RH
<a href="#">Le Parcour (10-16 Jahre)</a>	98,00 €	Mi 28.08.-11.12.	18:00 - 19:30 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





<b>*Legende Ort/Sportstätten in Solingen</b>	
SBK	Sportbad Klingenhalle/Variobecken; Kotterstr. 9, 42655 Solingen
GYF	Gymnastikhalle Felder Straße; 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 Guntherstraße; Guntherstr. 27, 42653 Solingen
GCH	Golfclub Haan-Düsseltal; Pannschoppen 2, 42781 Haan
THL	Turnhalle Liebigstr. 21a, 42719 Solingen (Wilhelm-Hartschen-Schule)
GYA	Gymnastikhalle ADS, Schützenstraße
GYB	Gymnastikhalle Börsentraße; Börsenstr. 158, 42657 Solingen
SBV	SBV 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 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**,  
Am Neumarkt 27, 42651 Solingen

## **Wir bringen Menschen in Bewegung auch in Ihrem Betrieb oder Ihrer Organisation**

Das SportBildungswerk ist seit einigen Jahren auch außerhalb des Freizeitsports, in der betrieblichen Gesundheitsförderung, aktiv. Damit sich Mitarbeiter\*Innen an ihrem Arbeitsplatz wohlfühlen und ihre Leistung unter idealen Voraussetzungen abrufen können, ist es wichtig, dass sie auch in ihrem Betrieb gesundheitlich gefördert werden. Genau hier setzen wir an und entwickeln gemeinsam mit Arbeitgebern Konzepte für die individuelle Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. Hierfür werden in den Themenfeldern Bewegung, Ernährung und Entspannung Angebote geschaffen, die nicht nur für jede\*n Arbeitnehmer\*in persönliche Benefits bringen, sondern auch zu einem positiven Betriebsklima beitragen. Ob bewegte Pausen, Gesundheitstage oder Workshops - wir sind Ihr Partner in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an!

Ansprechpartnerin: Eva Karis, Mail: [eva.karis@solingersport.de](mailto:eva.karis@solingersport.de)



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

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
<a href="#">Boule &amp; Bike</a>	29,00 €	Sa 24.08.2024	09:30 - 15:30 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				
WOCHEN	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							
WOCHEN	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									
WOCHEN	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.

### 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