



Die besonderen Sportkurse

Programm 2025 / 1. Halbjahr



Fitnessangebote für Sie und Ihn

Titel	Gebühr	Termine	Uhrzeit	Ort*
Pilates	161,00 €	Mi 15.01.-02.07.	18:00 - 19:00 Uhr	GYB
Pilates	161,00 €	Mi 15.01.-02.07.	19:00 - 20:00 Uhr	GYB
Cardio Pilates - ein abwechslungsreiches Power Workout	140,00 €	Do 16.01.-03.07.	18:45 - 19:45 Uhr	KW
Pilates FLOW	140,00 €	Do 16.01.-03.07.	20:00 - 21:00 Uhr	KW
Feel well Woman - Frauen in Bewegung	149,50 €	Mi 15.01.-02.07.	11:30 - 12:30 Uhr	HLH
Kräftigung + Fitness für den Mann	143,00 €	Di 14.01.-01.07.	19:00 - 20:00 Uhr	GYA
Fitness-Training	121,00 €	Di 14.01.-01.07.	20:00 - 21:15 Uhr	THG
Rückenfitness	126,00 €	Mo 13.01.-30.06.	18:00 - 18:50 Uhr	HLH
Rückenfitness	126,00 €	Mo 13.01.-30.06.	19:00 - 19:50 Uhr	HLH
Rückenfitness	126,00 €	Mo 13.01.-30.06.	20:00 - 20:50 Uhr	HLH
BOP - Fitnessstraining	120,00 €	Mo 13.01.-23.06.	19:00 - 20:00 Uhr	GYF
Fitness für den Mann	184,00 €	Mi 15.01.-02.07.	19:30 - 21:00 Uhr	THK
Fit für den Alltag/ Freizeitsport	147,00 €	Mo 13.01.-30.06.	18:00 - 20:00 Uhr	SHA
Volleyball für Hobbyspieler*innen	132,00 €	Di 14.01.-01.07.	18:30 - 20:00 Uhr	THB

Trends / Neue Angebote

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Zumba®	147,00 €	Mo 13.01.-30.06.	18:30 - 19:30 Uhr	THL
Pound® Unplugged Trommel dich fit!	140,00 €	Do 16.01.-03.07.	20:00 - 21:00 Uhr	GYA
Bogenschießen	80,00 €	Fr/ Sa 25.04. - 03.05.	15:30 - 17:30 Uhr	SDH
Bogenschießen	80,00 €	Fr/ Sa 09.05.- 17.05.	15:30 - 17:30 Uhr	SDH
Golf - Schnupperkurs	29,00€	auf Anfrage	12:00-13:30 Uhr	GCH
Golf - Schnupperkurs	29,00€	auf Anfrage	12:00-13:30 Uhr	GCH
Golf - Schnupperkurs	29,00€	auf Anfrage	12:00-13:30 Uhr	GCH
Sportbootführerschein Theorie See / Binnen	250,00€	Mo 20.01.-31.03.	18:30 - 21:00 Uhr	STB
Segeln zum Kennenlernen	Erw. 20€ Kind 10€	So 25.05.2025	10:00 - 17:00 Uhr	NL
Segeln zum Kennenlernen	Erw. 20€ Kind 10€	Sa 05.07.2025	10:00 - 17:00 Uhr	NL
Segeln zum Kennenlernen	Erw. 20€ Kind 10€	So 10.08.2025	10:00 - 17:00 Uhr	NL
Segeln zum Kennenlernen	Erw. 20€ Kind 10€	Sa 06.09.2025	10:00 - 17:00 Uhr	NL

Tanzen für Erwachsene mit dem TC Blau - Gold

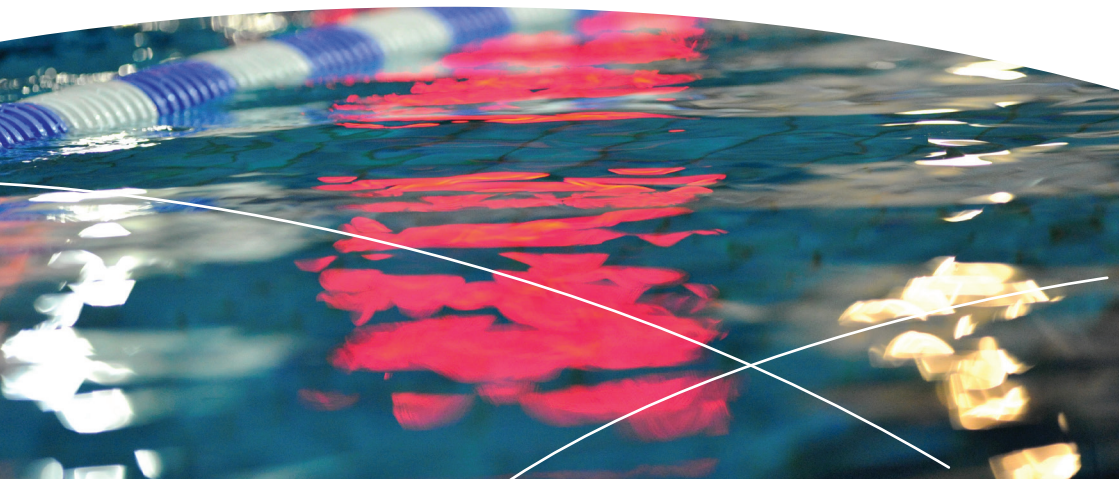
Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Standard und Latein für Einsteiger	115,00 €	Mi 15.01.-02.07.	19:15 - 20:15 Uhr	TCB
<u>Salsa</u>	115,00 €	Fr 17.01.-04.07.	18:00 - 19:15 Uhr	TCB
Disco Fox mit Partner*in	105,00 €	So 12.01.-29.06.	20:00 - 21:00 Uhr	TCB
Lady's Solodancing (Latein/Standard)	35,00 €	Mo 13.01.-24.02.	17:45 - 18:45 Uhr	TCB
Lady's Solodancing (Latein/Standard)	65,00 €	Mo 17.03.-30.06.	17:45 - 18:45 Uhr	TCB

Angebote für Senioren - Bewegt älter werden

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort
Seniorengymnastik "Wer rastet der rostet"	149,50 €	Mi 15.01.-02.07.	10:30 - 11:15 Uhr	HLH
Sitzgymnastik für Senioren	149,50 €	Mi 15.01.-02.07.	09:30 - 10:15 Uhr	HLH
Sitzgymnastik für Senioren	130,00 €	Do 16.01.-03.07.	09:15 - 10:00 Uhr	BWH
<u>Sitzgymnastik für Senioren</u>	130,00 €	Do 16.01.-03.07.	10:15 - 11:00 Uhr	BWH
Seniorengymnastik	130,00 €	Do 16.01.-03.07.	11:15 - 12:00 Uhr	BWH

Angebote Aquatraining

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Aquatraining - Flachwasser	176,00 €	Di 14.01.-01.07.	16:00 - 16:45 Uhr	SBK
Aquatraining - Tiefwasser	176,00 €	Di 14.01.-01.07.	20:15 - 21:00 Uhr	SBK
Aquatraining - Tiefwasser	160,00 €	Do 16.01.-03.07.	20:15 - 21:00 Uhr	SBK



Stressbewältigung und Entspannung

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Vinyasa Yoga	253,00 €	Fr 17.01.- 04.07.	17:30 - 19:00 Uhr	SBV
Vinyasa Yoga	253,00 €	Mi 15.01.-02.07.	19:15 - 20:45 Uhr	KW
Hatha Yoga	253,00 €	Mi 15.01.-09.04.	17:30 - 19:00 Uhr	KW
Vinyasa Yoga	231,00 €	Mo 13.01.-30.06.	18:00 - 19:30 Uhr	KW
Vinyasa Yoga	231,00 €	Mo 13.01.-30.06.	19:45 - 21:15 Uhr	KW
Qigong für Schreibtischtäter	220,00 €	Do 16.01.-03.07.	19:30 - 21:00 Uhr	GYB

Die Zahlung der Yoga-Kursgebühr ist in 2 Raten möglich. Bitte sprechen Sie uns an!

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)	110,00 €	Sa 11.01.- 29.03.	13:00 - 13:40 Uhr	SBK
Wassergewöhnung 3 - 5 J. mit Eltern (DLRG)	110,00 €	So 12.01.- 30.03.	11:15 - 11:55 Uhr	SBK

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Schwimmen ab 5 J.	88,00 €	Sa 11.01.- 29.03.	07:40 - 08:30 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 J.	88,00 €	Sa 11.01.- 29.03.	08:20 - 09:10 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 J.	88,00 €	Sa 11.01.- 29.03.	09:55 - 10:45 Uhr	SBK
Schwimmen ab 5 J.	88,00 €	Sa 11.01.- 29.03.	10:35 - 11:25 Uhr	SBK

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Bronzekurs	88,00 €	Sa 11.01.- 29.03.	09:05 - 09:55 Uhr	SBK

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Bronze-/Silberkurs	88,00 €	Sa 11.01.- 29.03.	08:55 - 09:45 Uhr	SBK
Bronze-/Silberkurs	88,00 €	Sa 11.01.- 29.03.	09:50 - 10:40 Uhr	SBK
Bronze-/Silberkurs	88,00 €	Sa 11.01.- 29.03.	10:40 - 11:30 Uhr	SBK



Tanzen für Kinder mit dem TC Blau - Gold

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Hip Hop für Kinder ab 7 Jahren	88,00 €	Di 14.01.- 01.07.	18:00 - 19:00 Uhr	TCB
Tanzen für Kinder (4-6Jahre)	60,00 €	Do 16.01.- 03.07.	16:00 - 17:00 Uhr	TCB

Kinder- und Jugendsport in der Halle

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Skateboardkurs	126,00 €	Mo 13.01.- 30.06.	17:00 - 18:30 Uhr	RH
Skateboardkurs	132,00 €	Di 14.01.- 01.07.	18:15 - 19:45 Uhr	RH
Le Parcour (9 -14 Jahre)	161,00 €	Mi 15.01.- 02.07.	18:00 - 19:30 Uhr	THL
Integratives Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für 6-11 jährige in den Ferien	48,00 €	Mo - Do 14.04. - 17.04.25	08:30 - 13:00 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

Zusatzangebote - Workshops

in Zusammenarbeit mit der SBW Außenstelle Wuppertal

Titel	Gebühr	Beginn	Uhrzeit	Ort*
Boule Grundkurs	29,00 €	Sa 26.04.2025	11:00 - 14:00 Uhr	ESV
Boule Grundkurs	29,00 €	Sa 28.06.2025	11:00 - 14:00 Uhr	ESV
Boule Aufbaukurs	29,00 €	Sa 06.09.2025	11:00 - 14:00 Uhr	ESV

Orte in Wuppertal

ESV	ESV Wuppertal West 1926 e.V. Homannstr. 33b, Wuppertal
-----	--

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

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