



Sport - Angebote: Januar – Juli 2026

Inklusive Kurse

Wassergymnastik (Sp03-I-2026)

Wann: donnerstags

Uhrzeit 17:00 – 17:45 Uhr

Termine: 08.01.2026 – 19.03.2026 (11x)

Wo: Schwimmbad der Rembergschule

Kosten: 94€/ 76€ für Mitglieder der Sportabteilung

Wassertiefe: 1,30m, Wassertemperatur: 30°

Kinderschwimmausbildung (SP02-I-2026)

Wann: freitags

Uhrzeit 17:30 - 18:30 Uhr

Termine: 09.01.2026 – 20.03.2026 (11x)

Wo: Schwimmbad der Rembergschule

Kosten: 110€/ 98€ für Mitglieder der Sportabteilung

Alter: ab 5 Jahren

Wirbelsäulengymnastik (Sp06-I-2026)

Wann: montags

Uhrzeit 17:00 – 18:00 Uhr

Termine: 12.01.2026 – 16.03.2026 (9x)

Wo: Lebenshilfe-Center; Heinrich-Lemberg-Str. 23, 45472 MH

Kosten: 63€/ 49€ für Mitglieder der Sportabteilung



Inklusive Präventionskurse

Die Yoga-Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden von den Krankenkassen (nach § 20 SGB) in der Regel bezuschusst.

Yoga

- ... um beweglicher zu werden.
- ... um den Körper zu kräftigen.
- ... um die Körperwahrnehmung zu schulen.
- ... um die Atmung zu intensivieren.
- ... um die Wahrnehmung des Atems zu schulen.
- ... um zur Ruhe zu kommen!

Yoga auf dem Stuhl (SP04-I-2026)*

Wann: mittwochs

Uhrzeit 17:15 - 18:15 Uhr

Termine: 07.01.2026 - 23.03.2026 (12x)

Wo: Lebenshilfe-Center; Heinrich-Lemberg-Str. 23, 45472 MH

Kosten: 120€/ 100,50€ für Mitglieder der Sportabteilung

Meditatives Yoga (SP05-I-2026)

Wann: mittwochs

Uhrzeit 18:30 - 20:00 Uhr

Termine: 07.01.2026 - 23.03.2026 (12x)

Wo: Lebenshilfe-Center; Heinrich-Lemberg-Str. 23, 45472 MH

Kosten: 168€/ 148,50€ für Mitglieder der Sportabteilung

Rehasport

Unsere Rehasportangebote sind nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 SGB IX von den Krankenkassen zur Kostenübernahme mittels einer Rehasport-Verordnung anerkannt.

Die Rehasportangebote sind generell für Teilnehmer*innen ab 18 Jahren.

Schwimmen – montags 18:00 – 18:45 Uhr;

Friedrich-Wennmann-Bad

Schwimmen – dienstags 19:30– 20:15 Uhr; Nordbad

Bewegungsspiele und Basketball – donnerstags

17:00 – 18:00 Uhr, Remberghalle

Bewegungsspiele im Wasser (Kinder 6 - 14J) – donnerstags

16:00 – 16:45 Uhr, Rembergbad

Weitere Sportangebote:

Handball – montags 18:00 – 19:00 Uhr;

Turnhalle Zunftmeisterstraße

Klettern – dienstags; 1x im Monat im Neoliet,

in Kooperation mit dem DAV

- Auf Wunsch erhalten Sie für unsere Kurse eine Teilnahmebestätigung, mit der Sie unsere Betreuungsleistung (95% der Kosten) nach § 45b SGB XI mit Ihrer Pflegekasse abrechnen können
- Für ALLE Angebote im Wasser führen wir eine Warteliste.
- Alle Angebote, wenn keine anderen Vorgaben angegeben sind, sind für Teilnehmer*innen ab 16 Jahren.
- An Feiertagen (Rosenmontag 16.02.2026) und in den Schulferien findet kein Sportangebot statt.
- Kontakt zur Anmeldung und weiteren Informationen
BFS-Büro:
Telefon: 0208/40 99 58 – 203
Email: bfs@lebenshilfe-muelheim.de
Internet: www.lebenshilfe-muelheim.de

* Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Lebenshilfe Mülheim e.V. durchgeführt.