



Sport - Kursangebote 2025: April - Juli

Inklusive Wassergymnastik für ALLE (Sp03-II-2025)

Wann: donnerstags

Uhrzeit 17:00 – 17:45 Uhr

Termine: 08.05.2025 – 10.07.2025 (8x)

Wo: Schwimmbad der Rembergschule

Kosten: 68€/ 55€ für Mitglieder der Sportabteilung

Alter: ab 16 Jahren

Wassertiefe: 1,30m, Wassertemperatur: 30°

Inklusive Wirbelsäulengymnastik (Sp06-II-2025)

Wann: montags

Uhrzeit 17:00 – 18:00 Uhr

Termine: 28.04.2025 – 30.06.2025 (9x)

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

Kosten: 63€/ 49€ für Mitglieder der Sportabteilung

Alter: ab 16 Jahren

Inklusive Kinderschwimmausbildung (SP02-II-2025)

Wann: freitags

Uhrzeit 17:30 - 18:30 Uhr

Termine: 09.05.2025 - 11.07.2025 (8x)

Wo: Schwimmbad der Rembergschule

Kosten: 76€/ 67€ für Mitglieder der Sportabteilung

An den Brückentagen (02.05/30.05./20.06.) findet kein Schwimmen statt.

Für die Kinderschwimmausbildung führen wir eine Warteliste.



Präventionskurse

Die Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden von den Krankenkassen (nach § 20 SGB) für eine eventuelle Bezuschussung anerkannt .

Hatha Yoga I (SP04-II-2025) geringe Intensität, inklusiv

Wann: mittwochs

Uhrzeit 17:15 - 18:15 Uhr

Termine: 30.04.2025 - 02.07.2025 (10x)

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

Kosten: 100€/ 84€ für Mitglieder der Sportabteilung

Alter: ab 16 Jahren

Hatha Yoga II (SP05-II-2025) mittlere Intensität

Wann: mittwochs

Uhrzeit 18:30 - 20:00 Uhr

Termine: 30.04.2025 - 02.07.2025 (10x)

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

Kosten: 140€/ 124€ für Mitglieder der Sportabteilung

Alter: ab 16 Jahren

Weitere Sportangebote:

Handball – montags 18:00 – 19:00 Uhr; Turnhalle Zunftmeisterstraße

Klettern – dienstags; 1x im Monat im Neolith, in Kooperation mit dem DAV

Rehasport

Schwimmen – montags 18:00 – 19:00 Uhr; Friedrich-Wennmann-Bad

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

Bewegungsspiele im Wasser (Kinder) – donnerstags 16:00 – 16:45 Uhr, Rembergbad

Bewegungsspiele und Basketball – donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr, Remberghalle

Kontakt zur Anmeldung und weiteren Informationen:

Telefon: 0208/40 99 58 – 203

Email: bfs@lebenshilfe-muelheim.de

Internet: www.lebenshilfe-muelheim.de