



Sport - Angebote: August – Dezember 2025

Inklusive Kurse

Inklusive Wassergymnastik für ALLE (Sp03-III-2025)

Wann: donnerstags

Uhrzeit 17:00 – 17:45 Uhr

Termine: 28.08.2025 – 11.12.2025 (14x)

Wo: Schwimmbad der Rembergschule

Kosten: 119€/ 97€ für Mitglieder der Sportabteilung

Alter: ab 16 Jahren

Wassertiefe: 1,30m, Wassertemperatur: 30°

Inklusive Wirbelsäulengymnastik (Sp06-III-2025)

Wann: montags

Uhrzeit 17:00 – 18:00 Uhr

Termine: 01.09.2025 – 08.12.2025 (13x)

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

Kosten: 91€/ 70€ für Mitglieder der Sportabteilung

Alter: ab 16 Jahren

Inklusive Kinderschwimmbildung (SP02-III-2025)

Wann: freitags

Uhrzeit 17:30 - 18:30 Uhr

Termine: 29.08.2025 - 12.12.2025 (13x)

Wo: Schwimmbad der Rembergschule

Kosten: 124€/ 109€ für Mitglieder der Sportabteilung

Für die Kinderschwimmbildung führen wir eine Warteliste.

!!!!!!! Auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, mit der Sie unsere **Betreuungsleistung** (95% der Kosten) **nach § 45b SGB XI** mit Ihrer Pflegekasse abrechnen können **!!!!!!!**



Präventionskurse

Die Yoga-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-III-2025) geringe Intensität, inklusiv

Wann: mittwochs

Uhrzeit 17:15 - 18:15 Uhr

Termine: 03.09.2025 - 03.12.2025 (12x)

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

Kosten: 120€/ 101€ für Mitglieder der Sportabteilung

Alter: ab 16 Jahren

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

Wann: mittwochs

Uhrzeit 18:30 - 20:00 Uhr

Termine: 03.09.2025 - 03.12.2025 (12x)

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

Kosten: 168€/ 149€ 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 Neoliet, in Kooperation mit dem DAV

Rehasport

Schwimmen – montags 18:00 – 18:45 Uhr; Friedrich-Wennmann-Bad

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

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

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

An Feiertagen (03.10.2025) und in den Schulferien findet kein Sportangebot statt.

Kontakt zur Anmeldung und weiteren Informationen:

Telefon: 0208/40 99 58 – 203

Email: bfs@lebenshilfe-muelheim.de

Internet: www.lebenshilfe-muelheim.de