

Abenteuerwochenende



Darauf haben Sie und Ihre Kinder schon lange gewartet! Ihnen steht ein unvergessliches Abenteuerwochenende bevor: Kanusport, Klettern, Natur, Campingspaß und Lagerfeuerromantik - alles das bietet unser Abenteuerwochenende. Ein Wochenende voller Erlebnisse an Land, in der Luft und auf dem Wasser. Bei unserer Kanutour auf der Lippe wird es mit Sicherheit die ein oder andere „Seeschlacht“ geben und in der Kletterhalle Malakoff in Bottrop geht es hoch hinaus - Nervenkitzel garantiert. Neben dem Spaß bieten diese Tage ideale Möglichkeiten sozialen Lernens beim gemeinsamen Sport in der Natur. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Alle Leistungen im Überblick:

- 2 Übernachtungen auf dem Campingplatz der Kanuschule in Wesel (eigene Campingausrüstung erforderlich)
- Frühstück, Lunchpaket, warmes Abendessen am Otto-Vorberg-Haus
- Einführung in den Kanuwandersport und ins Klettern (18 Ustd.)
- Gestellung des Materials und Zubehörs (Kanu und Klettern)
- Sportversicherung



Termine

Beginn: freitags 17.00 Uhr | Ende: sonntags ca. 16.00 Uhr

L 12100 » 13.04. bis 15.04.2012 - Väter und Kinder

L 12101 » 15.06. bis 17.06.2012 - Väter, Mütter und Kinder

L 12102 » 29.06. bis 01.07.2012 - Väter und Kinder

L 12103 » 31.08. bis 02.09.2012 - Väter, Mütter und Kinder

Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren 120,- Euro

Kinder 8 bis 14 Jahre 90,- Euro

zweites eigenes Kind 70,- Euro | weitere eigene Kinder frei

KONTAKT



Herausgeber:

Bildungswerk des Landessportbundes
 Nordrhein - Westfalen e.V.
 Außenstelle Bottroper-Sportbund
 Martin Schmid
 Stefanie Hollensen
 Annette Lorrek
 Sandra Scharnowski
 Karl-Heinz Glaser

Geschäftsstelle Bottrop

Sportpark Bottrop · Parkstraße 47 · 46236 Bottrop
 Tel. 0 20 41 - 77 900-0 · Fax 0 20 41 - 77 900-20
 E-Mail: service@bottroper-sportbund.de
www.bottroper-sportbund.de
 Geschäftszeiten:
 Montag 09:00 - 16:00 Uhr
 Dienstag 09:00 - 16:00 Uhr
 Mittwoch 09:00 - 13:00 Uhr
 Donnerstag 09:00 - 16:00 Uhr
 Freitag 09:00 - 13:00 Uhr

Zentrale:

Bildungswerk Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.
 Friedrich-Alfred Straße 25 · 47055 Duisburg
 Postfach 10 15 06 · 47015 Duisburg

INHALT

Fitness

Kompetenz in Sport- und Fitnesstrends	5
---------------------------------------	---

Gesundheit

Aktiv Berufs- und Arbeitsbelastungen ausgleichen	8
Fit in die Zukunft - Ein Angebot in Kooperation mit der Knappschaft	10
Keine Frage des Alter(n)s: Leben und Lernen mit Sport	13
Bewegung u. Gesundheitstraining bei speziellen Krankheitsbildern	14

Mutter-Kind-Sport

Sport und Erlebnisräume für die Familienbande	16
Bewegungsprogramm für Minis	17

Informationen

Anmeldeformular	18
Wo melde ich mich an	19
Wie melde ich mich an	19
Was ich wissen muss	19
Wo finden meine Kurse statt	20

Klettern

Frauenkletterkurs für Anfängerinnen	21
Kinderkletterkurs	21
Vater-Kind-Klettern	21
Familien-Erlebnisklettern	21
Kinderklettertag	21
Klettern für Anfänger	21
Offener Klettertreff für Erwachsene	22
Offener Klettertreff für Kinder	22
Offener Klettertreff für Familien	22
Treffpunkt Kletterhalle: Gemeinsam im Freundeskreis aktiv sein	22
Club Klettercamp	23
Der etwas andere Kindergeburtstag	23

Fotos: © Fotolia.com



Bei den mit diesem Siegel versehenen Kursen haben Sie bei nachgewiesener 80%-iger Teilnahme die Möglichkeit auf eine Kostenunterstützung bzw. Erstattung der Kursgebühren durch Ihre Krankenkasse.

FITNESS

Kompetenz in Sport- und Fitnessrends | Kategorie 9



Sind Trends wirklich so? Kaum da und schon verrauht! Wir als größter Sportlernanbieter der Weiterbildung in NRW haben unser eigenes Trend-Konzept! Denn wir sehen Trendsportarten für Sie als hervorragende Möglichkeit und Chance, (wieder) zum Sport zu kommen, motiviert zu werden, moderne Sport- und Bewegungsangebote seriös zu erfahren.

Jeder "Trend" kommt bei uns auf den Prüfstand: ...unter gesundheitlichen Aspekten zu verantworten? ...über den heutigen Tag hinaus auch nach dem Kurs sinnvoll als Langzeitprogramm? Haben wir dafür qualifizierte Kursleitungen? Wie können unsere Teilnehmer lernen, Trends selbst kompetent zu bewerten und nicht auf jeden Kurzeittrend "reinzufallen"? Ist Qualität drin, wo Trend draufsteht?

Das sind Fragen, die wir uns im Sinne unserer Teilnehmer stellen, bevor wir an die Trends "rangehen" und sie als kursgeeignet oder -ungeeignet einstufen. Den Kursangeboten, die Sie in diesem Themensegment finden, können Sie trauen.

Die Inhalte sind kurs- und teilnehmergerecht bearbeitet und aufbereitet, die Kursleitungen sind fachlich intern und/oder extern dafür qualifiziert. Wir legen Wert darauf, dass unsere Teilnehmer über Vorteile von Trendsportarten genauso wie über mögliche Risiken aufgeklärt werden. Unser Motto bei Trendsportarten: Die Inhalte sind wichtiger als die Verpackung.

SONNTAG

ab 15.01.12 + ab 22.04.12

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

- + 2,10 € je Eintritt → **Aqua-Jogging**
 Hallenbad im Sportpark | 10:00 - 10:45 Uhr
 212 146 | 36,00 € | 9x + 212 246 | 28,00 € | 7x
- + 2,10 € je Eintritt → **Aqua-Jogging**
 Hallenbad im Sportpark | 10:45 - 11:30 Uhr
 212 147 | 36,00 € | 9x + 212 247 | 28,00 € | 7x

FITNESS

Kompetenz in Sport- und Fitnesstrends | Kategorie 9

MONTAG

ab 09.01.12 + ab 16.04.12

Non stop Fitness - Step, Aerobic und BOP
Rheinbaben Sportpraxis | 18:00 - 19:00 Uhr
212 100 | 82,00 € | 20x

Fitness-Mix - Aerobic, BOP, Step Aerobic
Rheinbaben Sportpraxis | 19:00 - 20:00 Uhr
212 101 | 82,00 € | 20x

Bauch Beine Po - Gezieltes Figurtraining
Kirchhellen St. Antonius Hospital
Gymnastikraum | 18:15 - 19:15 Uhr
212 102 | 45,10 € | 11x + 212 202 | 41,00 € | 10x

Aerobic-Mix - Aerobic und BOP
Kirchhellen St. Antonius Hospital
Gymnastikraum | 19:15 - 20:15 Uhr
212 103 | 45,10 € | 11x + 212 203 | 41,00 € | 10x

DIENSTAG

ab 10.01.12 + ab 17.04.12

Fitness am Morgen
Rheinbaben Sportpraxis | 09:30 - 10:30 Uhr
212 104 | 41,00 € | 10x + 212 204 | 36,90 € | 9x

Qi Gong und Yoga
Renz-Halle | 18:00 - 19:30 Uhr
212 105 | 56,10 € | 11x + 212 205 | 51,00 € | 10x

Fitnessgymnastik - Das Frühjahr kommt
Renz-Halle | 19:30 - 20:30 Uhr
212 106 | 41,00 € | 10x + 212 206 | 41,00 € | 10x

Bauch Beine Po - Gezieltes Figurtraining
Renz-Halle | 20:30 - 21:30 Uhr
212 107 | 41,00 € | 10x + 212 207 | 41,00 € | 10x

Fitness Total!
Revierpark Vonderort - Saal A | 19:30 - 20:30 Uhr
212 108 | 45,10 € | 11x + 212 208 | 41,00 € | 10x



FITNESS

Kompetenz in Sport- und Fitnesstrends | Kategorie 9

MITTWOCH

ab 11.01.12 + ab 18.04.12

+ 2,90 € je Eintritt →

Aquafitness

Hallenbad im Sportpark | 09:00 - 09:45 Uhr

212 109 | 44,00 € | 11x + 212 209 | 40,00 € | 10x

Bodystyling und BOP - Fitnessmix mit Spaß

Revierpark Vonderort - Saal C | 09:30 - 10:30 Uhr

212 110 | 75,60 € | 21x

Aerobic und Step

Körper straffen und Fett verbrennen!

Sportpraxis Rheinbablen | 17:00 - 18:00 Uhr

212 111 | 45,10 € | 11x + 212 211 | 49,20 € | 12x

Bodystyling - Fitnessmix mit Spaß

Kirchhellen Dreifach Sporthalle | 18:30 - 19:30 Uhr

212 112 | 45,10 € | 11x + 212 212 | 45,10 € | 11x

Copa Cabana Feeling

Fit durch Samba, Afro, Capoeira

Revierpark Vonderort - Saal C | 19:00 - 20:00 Uhr

212 113 | 45,10 € | 11x + 212 213 | 45,10 € | 11x

Copa Cabana Feeling

Fit durch Samba, Afro, Capoeira

Revierpark Vonderort - Saal C | 20:00 - 21:00 Uhr

212 114 | 45,10 € | 11x + 212 214 | 45,10 € | 11x

Fit Mix - Fit und in Form

Kirchhellen St. Antonius Hospital

Gymnastikraum | 19:45 - 20:45 Uhr

212 115 | 45,10 € | 11x + 212 215 | 45,10 € | 11x

Rund um Fit - Gymnastik und BOP

Sporthalle Vonderort | 19:00 - 20:30 Uhr

212 117 | 56,10 € | 11x + 212 217 | 56,10 € | 11x

DONNERSTAG

ab 12.01.12 + ab 19.04.12

Qi Gong am Morgen

Revierpark Vonderort - Saal C | 09:00 - 10:30 Uhr

212 118 | 46,20 € | 11x + 212 218 | 42,00 € | 10x

+ 2,90 € je Eintritt →

Power-Fitness im Wasser

Hallenbad im Sportpark | 17:45 - 18:30 Uhr

212 119 | 44,00 € | 10x + 212 219 | 36,00 € | 9x

+ 2,90 € je Eintritt →

Power-Fitness im Wasser

Hallenbad im Sportpark | 18:30 - 19:15 Uhr

212 120 | 44,00 € | 10x + 212 220 | 36,00 € | 9x

FITNESS

Kompetenz in Sport- und Fitnessrends | Kategorie 9

DONNERSTAG ab 12.01.12 + ab 19.04.12

Fitnessabend - Aerobic, Step-Aerobic und BOP
Sportpraxis Rheinbablen | 18:00 - 19:30 Uhr
212 121 | 56,10 € | 11x + 212 221 | 51,00 € | 10x



Zumba
Sportpraxis Rheinbablen | 19:30 - 20:30 Uhr
212 122 | 36,90 € | 9x + 212 222 | 36,90 € | 9x

Move your body - Aerobic und mehr!
Revierpark Vonderort - Saal B | 20:00 - 21:00 Uhr
212 123 | 45,10 € | 11x + 212 223 | 41,00 € | 10x

FREITAG

ab 13.01.12 + ab 20.04.12

Fit per Hit - Step, Aerobic und Circle
Kirchhellen St. Antonius Hospital
Gymnastikraum | 18:15 - 19:15 Uhr
212 124 | 45,10 € | 11x + 212 224 | 45,10 € | 11x

Tai Bo - Ein Power-Mix aus Aerobic, Box-Aerobic u. Karate
Kirchhellen St. Antonius Hospital
Gymnastikraum | 19:15 - 20:15 Uhr
212 125 | 45,10 € | 11x + 212 225 | 45,10 € | 11x

Israelische Tänze
Revierpark Vonderort - Saal C | 18:15 - 19:45 Uhr
212 126 | 74,00 € | 20x



GESUNDHEIT

Aktiv Berufs- und Arbeitsbelastungen ausgleichen | Kategorie 2



Die Anforderungen an die Menschen im Erwerbsleben haben sich in den letzten Jahrzehnten drastisch verändert. Die Frage: Können wir uns diesen Anforderungen an neue Bedingungen schnell genug anpassen und die häufig damit verbundenen Belastungen und Überforderungen ausgleichen?

Die Konsequenzen bei dauerhaft hohen psychischen und physischen Anforderungen ohne effektiven Ausgleich und das Wissen um persönliche, entlastende „Gegenstrategien“ kennen auch Sie ganz sicher: Psychosomatische und physische Beschwerden in allen Ausprägungsformen, Leistungsverlust und Motivationsprobleme.

Um berufs- und speziell arbeitsplatzbedingte Beschwerden begegnen und Belastungen individuell verarbeiten zu können, können spezifische bewegungsgestützte und körpererfahrungsorientierte Ausgleichsprofile eine wertvolle Hilfe sein. Ein Beispiel: Überwiegend statische Sitz- oder Steh- Arbeitsplatzbedingungen führen zwangsläufig zu Beschwerden des Haltungs- und Bewegungsapparates oder zu Durchblutungs- und Kreislaufstörungen.

Hier können unsere speziellen Kursprogramme mit Informationen über (z.B. ergonomische) Ursachen und Auswirkungen der schädigenden Faktoren und praktischen Ausgleichsübungen eine Lösung sein. Schmerzlinderung durch eine gesunde Muskelbalance und das „Einschleifen“ günstiger Bewegungsmuster, Vorbeugung kardiologischer Beschwerden durch ein moderates Herz/Kreislauftraining sind spürbare Effekte, . . . die aber Zeit und „Wollen“ brauchen. Indem man mit gezielten Techniken und Trainingsprogrammen sich ein physisches und psychisches Belastbarkeitspaket schafft, kann man seine Berufs-, Arbeitsplatz- und Alltagsaufgaben besser „in den Griff“ bekommen.

Die Formel: Aktives Arbeiten verlangt aktiven Ausgleich!

GESUNDHEIT

Aktiv Berufs- und Arbeitsbelastungen ausgleichen | Kategorie 2

MONTAG

ab 09.01.12 + ab 16.04.12



- **Wirbelsäulengymnastik** - Ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem
 Revierpark Vonderort - Saal C | 09:00 - 10:00 Uhr
 212 127 | 44,00 € | 11x + 212 227 | 40,00 € | 10x



- **Wirbelsäulengymnastik mit Elementen aus der Rückenschule**
 Revierpark Vonderort - Saal C | 10:00 - 11:00 Uhr
 212 128 | 44,00 € | 11x + 212 228 | 40,00 € | 10x

ab 16.01.12 + ab 16.04.12



- **Wirbelsäulengymnastik und muskuläre Entspannung**
 Ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem
 Rheinbaben Sportpraxis | 09:00 - 10:00 Uhr
 212 129 | 40,00 € | 10x + 212 229 | 40,00 € | 10x

ab 23.01.12 + ab 16.04.12



- **Rückenfitness!** - Ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem
 Turnhalle an der Paßstraße | 19:00 - 20:00 Uhr
 212 130 | 40,50 € | 9x + 212 230 | 45,00 € | 10x

DIENSTAG

ab 10.01.12 + ab 17.04.12



- **Ganzheitliches Körpertraining mit Pilatesübungen**
 Funktionell und wirbelsäulenfreundlich
 Rheinbaben Sportpraxis | 18:00 - 19:00 Uhr
 212 131 | 49,50 € | 11x + 212 231 | 45,00 € | 10x



- **Fit und Gesund**
 Ein präventives Angebot für einen gesunden Rücken
 Rheinbaben Sportpraxis | 19:00 - 20:00 Uhr
 212 132 | 49,50 € | 11x + 212 232 | 45,00 € | 10x



- **Wirbelsäulengymnastik** - Ein präventives Angebot mit Tipps und Infos rund um einen gesunden Rücken
 Rheinbaben Sportpraxis | 20:00 - 21:00 Uhr
 212 133 | 49,50 € | 11x + 212 233 | 45,00 € | 10x

GESUNDHEIT

Aktiv Berufs- und Arbeitsbelastungen ausgleichen | Kategorie 2

DIENSTAG

ab 10.01.12 + ab 17.04.12



Wirbelsäulengymnastik - Ein präventives Angebot mit Tipps und Infos rund um einen gesunden Rücken
Rheinbaben Sportpraxis | 20:00 - 21:00 Uhr
212 133 | 49,50 € | 11x + 212 233 | 45,00 € | 10x

MITTWOCH

ab 11.01.12 + ab 18.04.12

+ 2,90 € je Eintritt →



Wassergymnastik gegen Rückenschmerzen

Hallenbad im Sportpark | 18:45 - 19:30 Uhr
212 134 | 44,00 € | 11x + 212 234 | 44,00 € | 11x

+ 2,90 € je Eintritt →



Wassergymnastik gegen Rückenschmerzen

Hallenbad im Sportpark | 19:30 - 20:15 Uhr
212 135 | 44,00 € | 11x + 212 235 | 44,00 € | 11x



Fitness für den Rücken - Ein präventives Angebot zur Förderung des Haltungs- und Bewegungssystem
Rheinbaben Sportpraxis | 18:00 - 19:00 Uhr
212 136 | 49,50 € | 11x + 212 236 | 54,00 € | 12x

DONNERSTAG

ab 12.01.12 + ab 19.04.12

+ 2,90 € je Eintritt →

Wassergymnastik contra Übergewicht

Hallenbad im Sportpark | 09:00 - 09:45 Uhr
212 137 | 44,00 € | 11x + 212 237 | 36,00 € | 9x

ab 19.01.12 + ab 19.04.12



Wirbelsäulengymnastik und muskuläre Entspannung - Ein präventives Angebot für das

Haltungs- und Bewegungssystem
Revierpark Vonderort - Saal C | 19:00 - 20:00 Uhr
212 138 | 45,00 € | 10x + 212 238 | 40,50 € | 9x

ab 05.01.12 + ab 12.04.12



Bauch- und Rückenfit

Ein gesundheitsorientiertes Bewegungstraining
Kirchhellen St. Antonius Hospital
Gymnastikraum | 20:00 - 20:45 Uhr
212 139 | 37,20 € | 12x + 212 239 | 34,10 € | 11x

FREITAG

ab 13.01.12 + ab 20.04.12

Wirbelsäulengymnastik

Flacher Bauch und starker Rücken
Kirchhellen St. Antonius Hospital
Gymnastikraum | 17:00 - 18:00 Uhr
212 140 | 45,10 € | 11x + 212 240 | 45,10 € | 11x

GESUNDHEIT

Fit in die Zukunft - Ein Angebot in Kooperation mit der Knappschaft



KNAPPSCHAFT

SICHER BESSER LEBEN

Für Versicherte der Knappschaft ist die Teilnahme an 2 Kursen pro Jahr kostenfrei.

Die **Anmeldung** zu den Kursen ist ab sofort unter Telefon: 0 20 41 - 77 90 00 möglich.

Für genauere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Geschäftsstelle der Krankenkasse.

MONTAG

ab 16.01.12 + 16.04.12



→ Aktiv pro Gesundheit

Ein präventives Angebot zur Förderung des Herz-Kreislaufsystems für Erw.

Rheinbaben Sportpraxis | 10:15 - 11:15 Uhr

212 600 | 78,00 € | 10x + 212 620 | 78,00 € | 10x



→ Rund um Fit

Ein präventives Angebot zur Förderung des Herz-Kreislaufsystems für Erw.

Josef-Albers-Gymnasium | 17:45 - 18:45 Uhr

212 603 | 78,00 € | 10x + 212 623 | 78,00 € | 10x

ab 16.01.12 + ab 23.04.12



→ Aquafitness

Ein präventives Angebot zur Förderung des Herz-Kreislaufsystems für Erw.

Hallenbad Windmühlenweg | 15:45 - 16:30 Uhr

212 601 | 78,00 € | 10x + 212 621 | 78,00 € | 10x



→ Wassergymnastik

Ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Erw. zur Förderung des Herz-Kreislaufsystems

Hallenbad Windmühlenweg | 16:45 - 17:30 Uhr

212 602 | 78,00 € | 10x + 212 622 | 78,00 € | 10x

GESUNDHEIT

Fit in die Zukunft - Ein Angebot in Kooperation mit der Knappschaft

DIENSTAG

ab 17.01.12 + 17.04.12

-  → **Gesundheitsförderung durch Nordic Walking**
Ein präventives Angebot zur Förderung des Herz-Kreislaufsystems für Erw.
Renz-Halle | 15:30 - 16:30 Uhr
212 604 | 78,00 € | 10x + 212 624 | 78,00 € | 10x
-  → **Aktives Rücken- und Bewegungstraining**
Ein präventives Angebot für das Haltungs- u. Bewegungssystem für Erw.
Renz-Halle | 16:30 - 17:30 Uhr
212 605 | 78,00 € | 10x + 212 625 | 78,00 € | 10x

MITTWOCH

ab 18.01.12 + 18.04.12

-  → **Gutes für den Rücken**
Ein präventives Angebot für das Haltungs- u. Bewegungssystem für Erw.
Rheinbaben Sportpraxis | 09:30 - 10:30 Uhr
212 606 | 78,00 € | 10x + 212 626 | 78,00 € | 10x
-  → **Fitnessgymnastik mit Tipps und Infos rund um einen gesunden Rücken**
Ein präventives Angebot für das Haltungs- u. Bewegungssystem für Erw.
Rheinbaben Sportpraxis | 10:30 - 11:30 Uhr
212 607 | 78,00 € | 10x + 212 627 | 78,00 € | 10x
-  → **Rückenfitness im Wasser**
Ein präventives Angebot für das Haltungs- u. Bewegungssystem für Erw.
Hallenbad Windmühlenweg | 16:00 - 16:45 Uhr
212 608 | 78,00 € | 10x + 212 628 | 78,00 € | 10x
-  → **Rückenfitness im Wasser**
Ein präventives Angebot für das Haltungs- u. Bewegungssystem für Erw.
Hallenbad Windmühlenweg | 17:00 - 17:45 Uhr
212 609 | 78,00 € | 10x + 212 629 | 78,00 € | 10x
-  → **Starker Rücken - „starke Haltung“**
Ein präventives Angebot für das Haltungs- u. Bewegungssystem für Erw.
Revierpark Vonderort - Saal C | 17:00 - 18:00 Uhr
212 610 | 78,00 € | 10x + 212 630 | 78,00 € | 10x
-  → **Gutes für den Rücken**
Ein präventives Angebot für das Haltungs- u. Bewegungssystem für Erw.
Revierpark Vonderort - Saal C | 18:00 - 19:00 Uhr
212 611 | 78,00 € | 10x + 212 631 | 78,00 € | 10x








GESUNDHEIT

Fit in die Zukunft - Ein Angebot in Kooperation mit der Knappschaft

DONNERSTAG ab 19.01.12 + 19.04.12

-  → **Fitnessgymnastik mit Tipps und Infos rund um einen gesunden Rücken**
Ein präventives Angebot für das Haltungs- u. Bewegungssystem für Erw.
Rheinbaben Sportpraxis | 10:30 - 11:30 Uhr
212 612 | 78,00 € | 10x + 212 632 | 70,20 € | 9x
-  → **Fitness für Rücken und Co**
Ein präventives Angebot für das Haltungs- u. Bewegungssystem für Erw.
Revierpark Vonderort - Saal C | 18:00 - 19:00 Uhr
212 613 | 78,00 € | 10x + 212 633 | 70,20 € | 9x
-  → **Rund um Fit**
Ein präventives Angebot zur Förderung des Herz-Kreislaufsystems für Erw.
Revierpark Vonderort - Saal C | 20:00 - 21:00 Uhr
212 614 | 78,00 € | 10x + 212 634 | 70,20 € | 9x

FREITAG ab 20.01.12 + 20.04.12

-  → **Aktiv pro Gesundheit**
Ein präventives Angebot zur Förderung des Herz-Kreislaufsystems für Erw.
Rheinbaben Sportpraxis | 16:30 - 17:30 Uhr
212 615 | 78,00 € | 10x + 212 635 | 78,00 € | 10x
-  → **Starker Rücken - „starke Haltung“**
Ein präventives Angebot für das Haltungs- u. Bewegungssystem für Erw.
Rheinbaben Sportpraxis | 17:30 - 18:30 Uhr
212 616 | 78,00 € | 10x + 212 636 | 78,00 € | 10x
-  → **Aktives Rücken- und Bewegungstraining**
Ein präventives Angebot für das Haltungs- u. Bewegungssystem für Erw.
Rheinbaben Sportpraxis | 18:30 - 19:30 Uhr
212 617 | 78,00 € | 10x + 212 637 | 78,00 € | 10x
-  → **Aquafitness**
Ein präventives Angebot zur Förderung des Herz-Kreislaufsystems für Erw.
Hallenbad Welheim | 16:00 - 16:45 Uhr
212 618 | 78,00 € | 10x + 212 638 | 78,00 € | 10x
-  → **Wassergymnastik**
Ein präventives Angebot zur Förderung des Herz-Kreislaufsystems für Erw.
Hallenbad Welheim | 17:00 - 17:45 Uhr
212 619 | 78,00 € | 10x + 212 639 | 78,00 € | 10x



GESUNDHEIT

Keine Frage des Alter(n)s | Kategorie 3



Jeder ist nur so alt, wie er sich fühlt ! ...und wie alt fühlen Sie sich?

Die Teilnahme an unseren Angeboten macht Ihnen mit Sicherheit eine Antwort auf diese Frage leichter. Der Medizin ist klar: Durch gesunde Bewegung in unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten können hohe Vitalität und altersgemäße Leistungsfähigkeit über viele Jahre gewonnen werden.

GESUNDHEIT

Keine Frage des Alter(n)s | Kategorie 3

Und: Sporttreiben schafft Kontakte; man ist mit anderen Gleichgesinnten mitten im Leben, über gemeinsame Interessen ergeben sich für den, der es will, Verbindungen wie von selbst. . . auch über den Sportkurs hinaus.

Das könnten auch Ihre Ziele sein:

- Neue Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten zu erleben;
- Lebensfreude zu erhalten und stärken;
- Neue Bewegungs- und Sportarten kennenzulernen;
- Das Leben mit Gleichgesinnten interessanter und abwechslungsreicher zu gestalten und Bewegungs- und Erlebnisfreude gemeinsam auszukosten;
- Geistige Mobilität und Kreativität zu erhalten;
- Ganz wichtig: Trotz möglicher gesundheitlicher Einschränkungen gezielt die eigenen Bewegungsräume auszuschöpfen.

MONTAG

ab 09.01.12 + ab 16.04.12

Sanfte Gymnastik - Mobil bleiben im Alter
 Grundschule Ebel - Turnhalle | 09:15 - 10:15 Uhr
 212 141 | 36,00 € | 10x + 212 241 | 36,00 € | 10x

DIENSTAG

ab 10.01.12 + ab 17.04.12



→ Der gesunde Rücken

Bewegung contra Rückenschmerzen
 Revierpark Vonderort - Saal C | 09:30 - 10:30 Uhr
 212 142 | 36,00 € | 10x + 212 242 | 32,40 € | 9x



→ Der gesunde Rücken

Bewegung contra Rückenschmerzen
 Revierpark Vonderort - Saal C | 10:45 - 11:45 Uhr
 212 143 | 36,00 € | 10x + 212 243 | 32,40 € | 9x

MITTWOCH

ab 11.01.12

Fitness für Junggebliebene
 Revierpark Vonderort - Saal C | 10:30 - 11:30 Uhr
 212 144 | 75,60 € | 21x

DONNERSTAG

ab 12.01.12 + ab 19.04.12

+ 2,90 € je Eintritt → **Wassergymnastik für Frühaufsteher**
 - Auch für Nichtschwimmer
 Hallenbad im Sportpark | 08:15 - 09:00 Uhr
 212 145 | 44,00 € | 11x + 212 245 | 36,00 € | 9x

GESUNDHEIT

Bewegung u. Gesundheitstraining bei speziellen Krankheitsbildern | Kat. 14



Gesundheit ist gerade für Menschen nach schweren Krankheiten, körperlichen Beeinträchtigungen oder Operationen zum alles entscheidenden Faktor für das persönliche Wohlbefinden geworden.

In diesem Kurssegment werden für Ihre persönlichen Bedürfnisse und spezifischen Problemstellungen kompetente Bewegungsprogramme angeboten. Angeleitet von speziell ausgebildeten Kursleitern und Therapeuten lernen die Teilnehmer wieder selbst zu handeln, das Leben aktiv zu gestalten und geistig wie körperlich neue Bereiche abzustecken.

Diese Angebote werden geleitet von Therapeuten mit einer Sonderausbildung „Sport in der Rehabilitation“ und unter Begleitung eines Arztes während des Bewegungsprogramms für Herzpatienten!

GESUNDHEIT

Bewegung u. Gesundheitstraining bei speziellen Krankheitsbildern | Kat. 14

MONTAG

ab 09.01.12

Sport in der Krebsnachsorge - für Frauen

Rheinbaben Sportpraxis | 16:00 - 17:00 Uhr

212 705 | mit und ohne ärztl. Verordnung

DIENSTAG

ab 10.01.12

Bewegungsprogramm für Herzpatienten

Revierpark Vonderort | 19:00 - 20:00 Uhr

212 700 | nur mit ärztlicher Verordnung

Bewegungsprogramm für Herzpatienten

Revierpark Vonderort | 19:00 - 20:00 Uhr

212 701 | nur mit ärztlicher Verordnung

Bewegungsprogramm für Herzpatienten

Revierpark Vonderort | 18:00 - 19:00 Uhr

212 702 | nur mit ärztlicher Verordnung

Bewegungsprogramm für Herzpatienten

Revierpark Vonderort | 18:00 - 19:00 Uhr

212 703 | nur mit ärztlicher Verordnung

DONNERSTAG

ab 12.01.12

Bewegungsprogramm für Herzpatienten

Kirchhellen St. Antonius Hospital

Gymnastikraum | 18:30 - 20:00 Uhr

212 704 | nur mit ärztlicher Verordnung

Bewegungsprogramm für Herzpatienten

Marienhospital | 08:30 - 09:30 Uhr

212 706 | nur mit ärztlicher Verordnung

Bewegungsprogramm für Herzpatienten

für Frauen

Marienhospital | 09:40 - 10:40 Uhr

212 707 | nur mit ärztlicher Verordnung

Bewegungsprogramm für Herzpatienten

Marienhospital | 10:50 - 11:50 Uhr

212 708 | nur mit ärztlicher Verordnung

ab 12.01.12 + ab 19.04.12

Gutes für's Herz - Ein gesundes Herz-Kreislauftraining

Kirchhellen St. Antonius Hospital

Gymnastikraum | 17:30 - 18:30 Uhr

212 171 | 40,00 € | 10x + 212 271 | 40,00 € | 10x

GESUNDHEIT

Bewegung u. Gesundheitstraining bei speziellen Krankheitsbildern | Kat. 14

MONTAG

ab 16.01.12 vierzehntägig (außer Ferien + Feiertage)

Klettern

Die Termine im Einzelnen:

16.01. | 30.01.

13.02. | 27.02.

12.03. | 26.03.

16.04. | 30.04.

14.05.

04.06. | 18.06.

02.07.

Weitere Infos: www.abenteuer-aufwind.de

Kletterhalle Malakoff | 19:00 - 21:00 Uhr

212 501 | 5,00 € | je Termin



Durch Abenteuersport in atemberaubenden Landschaften bieten wir Ihnen ein neues Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit. Abenteuer Aufwind hilft Ihnen, sich nicht von ihrer Krankheit beherrschen zu lassen, sondern sie als Herausforderung zu sehen. Wir wissen wo von wir reden – die meisten unserer Trainer haben selbst ein körperliches Handicap.

Abseits von Rehabilitations- oder Behindertensportprogramme, bietet Abenteuer Aufwind vielfältige Sport- und Erlebnisprogramme für Menschen mit körperlichem Handicap. Durch Gemeinschaft, Unterstützung und einem Maximum an Sicherheit können Sie sich sportlichen Herausforderungen stellen und Ihre Träume verwirklichen.

Weitere Infos: www.abenteuer-aufwind.de oder rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne: 02041 – 77 900 0

Projekte: Abenteuer Klettern | Abenteuer Winter
Abenteuer Kanu | Abenteuer Hochgebirge

MUTTER-KIND-SPORT

Sport und Erlebnisräume für die Familienbande | Kategorie 6



Sport und sportorientierte Erlebnisangebote können die optimale Chance bieten, das Familienleben und das Erziehungsumfeld in den Mittelpunkt der Freizeitaktivitäten zu stellen; ein Lebensfeld für die Familie und Eltern und Kinder mit unendlichen (Lern-) Möglichkeiten.

Ein Kernziel unserer Angebote: Gemeinsame Beschäftigungsmöglichkeiten für die Freizeit entdecken zu helfen und Verständnis untereinander für die Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder oder Beziehungspersonen zu wecken.

Sport ist dafür ein beispielhaftes soziales Lern- und Übungsfeld für Eltern und Kinder: Geplant oder spontan bietet Sport Bewegungssituationen und Aufgaben, für deren Bewältigung Zusammenarbeit, Fantasie und abgestimmte Aktivität erforderlich ist, ob im Eltern- und Kind-Turnen oder im Familien-Abenteuer-Kurs.

Familien- und Eltern- und Kind-Sport soll Spaß machen! Sport ist ein höchst motivierendes Medium, weil es „Lernen in der aktiven Erfahrung“ ist.

Eltern- und Kind-Sport schafft Bewegungs-Lernsituationen, in denen keiner überfordert wird, aber alle nach ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten einbezogen sind. Und wo Lösungen, Erfolgserlebnisse und auch Misserfolge viel Anlass zum Nachgespräch aller Beteiligten bieten.

MUTTER-KIND-SPORT

Sport und Erlebnisräume für die Familienbande | Kategorie 6

DIENSTAG

ab 17.01.12

Biene Maja-Gruppe

Alter der Kinder 3 - 4 Jahre

Revierpark Vonderort - Saal C | 14:45 - 15:45 Uhr

212 160 | 54,00 € | 18x

Pinocchio-Gruppe

Alter der Kinder 1,5 - 3 Jahre

Revierpark Vonderort - Saal C | 15:45 - 16:45 Uhr

212 161 | 54,00 € | 18x

Captain Blau Bär-Gruppe

Alter der Kinder 4 - 6 Jahre

Revierpark Vonderort - Saal C | 16:45 - 17:45 Uhr

212 162 | 54,00 € | 18x

FREITAG

ab 20.01.12

Die Harry Potter-Gruppe

Alter der Kinder 4 - 6 Jahre

Revierpark Vonderort - Saal C | 15:00 - 16:00 Uhr

212 163 | 54,00 € | 18x

Die Springmäuse

Alter der Kinder 3 - 4 Jahre

Revierpark Vonderort - Saal C | 16:00 - 17:00 Uhr

212 164 | 54,00 € | 18x

Die Tabaluga-Gruppe

Alter der Kinder 1,5 - 3 Jahre

Revierpark Vonderort - Saal C | 17:00 - 18:00 Uhr

212 165 | 54,00 € | 18x

Mikado

Psychomotorische Fördergruppen

Ganzheitliche Bewegungserlebnisse
für Kinder ab 4 Jahren

- Förderung der Grundsinne
- Förderung der Sozialkompetenz
- Selbstwertgefühl stärken und aufbauen
- Bewegung als Motor menschlicher Entwicklung

Information und Beratung: Tel. 0 20 41 – 77 9000



MUTTER-KIND-SPORT

Bewegungsprogramm für Minis | Kategorie 6



MONTAG

ab 16.01.12

Mutter-Kind-Turnen - Alter der Kinder 1,5 - 3 Jahre

Diakonie Zentrum | 10:00 - 11:30 Uhr

212 166 | 54,00 € | 18x

Mutter-Kind-Turnen - Alter der Kinder 3 - 6 Jahre

Diakonie Zentrum | 15:00 - 16:30 Uhr

212 167 | 54,00 € | 18x

Mutter-Kind-Turnen - Alter der Kinder 3 - 6 Jahre

Diakonie Zentrum | 16:45 - 18:15 Uhr

212 168 | 54,00 € | 18x

MITTWOCH

ab 18.01.12

Mutter-Kind-Turnen - Alter der Kinder 1,5 - 3 Jahre

Diakonie Zentrum | 10:00 - 11:30 Uhr

212 169 | 54,00 € | 18x

DONNERSTAG

ab 19.01.12

Mutter-Kind-Turnen - Alter der Kinder 1,5 - 3 Jahre

Diakonie Zentrum | 10:00 - 11:30 Uhr

212 170 | 54,00 € | 18x

KURSANMELDUNG 1.2012

Kursanmeldung 1/2012 - pro Teilnehmer/in eine Anmeldung

1. Kursnummer	Kurstitel	Gebühr
2. Kursnummer	Kurstitel	Gebühr

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!
 Sie erhalten nur dann eine Nachricht, wenn
 Ihr Kurs bereits belegt ist oder entfällt.

Name, Vorname											Geburtsdatum
Straße											Hausnummer
Postleitzahl	Wohnort										Telefon dienstlich
E-Mail											Telefon privat
											Handy

Die Anmeldung ist nur gültig mit Ausfüllen der Lastschrift.

Hiermit ermächtige ich das Bildungswerk - Bottroper Sportbund, die Kursgebühren der o.a. Kurse per Lastschriftverfahren einzuziehen.
 Bitte beachten Sie, dass bei fehlerhaften Angaben der Bankverbindung uns die Bank bis zu 10 Euro in Rechnung stellt, die wir Ihnen weiterberechnen.

Bankleitzahl						Bank						Kontonummer
Kontoinhaber												

Es gelten die Anmeldebedingungen „Sport Kurse 1. Halbjahr 2012“.

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz 1990 damit einverstanden, dass seine/ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des Bildungswerkes verwendet werden.

Datum und
 Unterschrift:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

INFORMATIONEN

Wo melde ich mich an:

Bildungswerk des Landessportbundes

Außenstelle Bottroper Sportbund

Geschäftsstelle: Sportpark · Parkstraße 47 · 46236 Bottrop

Geschäftszeiten: Mo, Di, Do: 09.00 - 16.00 Uhr | Mi, Fr: 09.00 - 13.00 Uhr

Fon: 0 20 41 - 77 900-0 | Fax: 0 20 41 - 77 900-20

E-Mail: bildungswerk@bottroper-sportbund.de

Wie melde ich mich an:

Schriftlich per Einzugsermächtigung oder telefonisch
und innerhalb von 10 Tagen Kursgebühr überweisen

Bankverbindung: Sparkasse Bottrop

Konto Bildungswerk | Konto-Nr. 29 314 | BLZ 424 512 20

Bitte immer die Kursnummer bei der Überweisung angeben.

Was ich wissen muss:

Das Bildungswerk

Das Bildungswerk des Landessportbundes ist eine gesetzlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein Westfalen. Alle Angebote sind grundsätzlich Einführungsveranstaltungen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes.

Kursanmeldung/Gebühren

Zu den Sportkursen können Sie sich persönlich, telefonisch oder schriftlich bei der Geschäftsstelle des Bildungswerkes des BSB Bottrop verbindlich anmelden. Bei Buchung eines 2. Kurses pro Woche gewähren wir jedem Teilnehmer eine Reduzierung von jeweils 10% auf beide Kurse. Diesen Rabatt können wir nur gewähren bei gleichzeitiger Anmeldung sämtlicher Kursangebote und nur vor Kursbeginn. Der Lastschrifteinzug erfolgt erst ca. 14 Tage vor Kursbeginn, ansonsten ist die Zahlung der Kursgebühr innerhalb von 10 Tagen nach Anmeldung fällig.

Versicherung/Haftung

In allen Kursen und Lehrgängen des BILDUNGSWERKES sind Sie im Rahmen des Sportversicherungsvertrages bei der Sporthilfe e.V. Unfall- und Haftpflicht versichert.

Stunden-, Teilnehmerzahl

Wenn nicht anders angegeben, beträgt die Stundenzahl pro Kurs 10 Unterrichtsstunden. Wird die Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen nicht erreicht, kann der Kurs abgesagt werden. In diesem Fall erstatten wir Ihnen die eingezahlte Kursgebühr. Ausgefallene Stunden können nicht nachgeholt werden. Ein Anspruch besteht nur dann, wenn der Ausfall dem BILDUNGSWERK angelastet werden kann.

Kursrücktritt

Außer bei Kursausfall ist eine Gebührenerstattung grundsätzlich nicht möglich. . . . und wenn einmal etwas nicht klappt: Lassen Sie es uns wissen, damit wir für Abhilfe sorgen können. Wir nehmen gerne konstruktive Kritik auf und versuchen, diese in unsere Planung einzubeziehen.

Bei einer Abmeldung durch den Kursteilnehmer ist eine Rückzahlung oder Aussetzung der Kursgebühr nur möglich, wenn er sich spätestens 7 Tage vor Kursbeginn schriftlich beim Bildungswerk abmeldet. Ohne Abmeldung bleibt die Zahlungspflicht bestehen, auch wenn keine Kursteilnahme erfolgt.

INFORMATIONEN

Was ich wissen muss:

Kursdurchführung

Das BILDUNGSWERK verpflichtet sich zur Durchführung der für die Veranstaltung angegebenen Unterrichtsstunden. Orts- und Zeitangaben werden nach Möglichkeit eingehalten. Änderungen lassen sich jedoch nicht immer ausschließen. In diesem Fall bemühen wir uns, Sie rechtzeitig zu informieren. Ein Anspruch auf Unterricht durch einen bestimmten Kursleiter besteht nicht.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz 1990 damit einverstanden, dass Ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des Bildungswerkes verwendet werden.

Wo finden meine Kurse statt:

Diakonie Zentrum	Otto-Joschko-Straße 8-10
Grundschule Ebel - Turnhalle	Schürmannstraße 48
Gymnastikraum Marienhospital	Josef-Albers-Straße 70
Hallenbad im Sportpark	Parkstraße 41
Hallenbad Welheim	Welheimer Straße 64
Josef-Albers-Gymnasium	Schützenstraße
Kanu-Schule Wesel	Am Lippehafen 16
Kirchhellen Dreifach-Sporthalle	Löwenfeldstraße 33
Kirchhellen St. Antonius Hospital	Gartenstraße 9
Kletterhalle Malakoff	Knappenstraße
Lehrschwimmbecken Windmühlenweg	Windmühlenweg 3a
Renz-Halle	Hans-Böckler-Straße 60
Revierpark Vonderort	Bottroper Straße 322
Rheinbaben Sportpraxis	Rheinbabenstraße 81
Sporthalle Vonderort	Am Quellenbusch 101
Turnhalle an der Paßstraße	Paßstraße 16



Verspüren Sie Lust auf verschiedene Kurse?

Dann probieren Sie unsere Schnupper Card!

5 x Sport zum Ausprobieren für 30,00 Euro

Sie können mit der Schnupper Card in alle Kurse unseres Wochenprogramms hineinschnuppern, dabei bleiben oder einfach weitersuchen!

KLETTERN

www.kletterhalle-malakoff.de



SAMSTAG

25.02.12 | 03.03.12 | 10.03.12

Frauenkletterkurs für Anfängerinnen - inkl. Leihmaterial
212 906 | Kletterhalle Malakoff | 09:00 - 10:30 Uhr | 40,00 €

Kinderkletterkurs - ab 8 Jahren
212 907 | Kletterhalle Malakoff | 11:00 - 12:30 Uhr | 25,00 €

Kinderkletterkurs - ab 12 Jahren
212 908 | Kletterhalle Malakoff | 13:00 - 14:30 Uhr | 25,00 €

SONNTAG

22.04.12 + 17.06.2012

Vater-Kind-Klettern
Kletterhalle Malakoff | 14:00 - 17:00 Uhr
212 909 | 10,00 €/pro Pers. + 212 910 | 10,00 €/pro Pers.

20.05.12

Familien-Erlebnisklettern
212 911 | Kletterhalle Malakoff | 14:00 - 17:00 Uhr | 10,00 €/pro Pers.

29.04.12 + 24.06.2012

Kinderklettertag - Abenteuertag, Abseilen aus der Höhe
Kletterhalle Malakoff | 13:00 - 17:00 Uhr
212 912 | 15,00 € + 212 913 | 15,00 €

11.03.12 | 18.03.12 | 25.03.12

Klettern für Anfänger - inkl. Leihmaterial
212 914 | Kletterhalle Malakoff | 18:30 - 20:00 Uhr | 40,00 €

06.05.12 | 13.05.12 | 20.05.12

Klettern für Anfänger - inkl. Leihmaterial
212 915 | Kletterhalle Malakoff | 18:30 - 20:00 Uhr | 40,00 €

KLETTERN

www.kletterhalle-malakoff.de

MITTWOCH + SONNTAG

Keine Anmeldung erforderlich!

Offener Klettertreff für Erwachsene

Kletterhalle Malakoff | Mi 19:00 - 22:00 Uhr | So 17:00 - 19:00 Uhr
5,00 € inkl. Sicherungsmaterial

DIENSTAG + MITTWOCH

Keine Anmeldung erforderlich!

Offener Klettertreff für Kinder - ab 8 Jahre

Kletterhalle Malakoff | 17:00 - 19:00 Uhr
5,00 € inkl. Sicherungsmaterial

SONNTAG

Keine Anmeldung erforderlich!

Offener Klettertreff für Familien

Kletterhalle Malakoff | 11:00 - 13:00 Uhr
5,00 € inkl. Sicherungsmaterial



Treffpunkt Kletterhalle: Gemeinsam im Freundeskreis aktiv sein!

Zusammen mit Freunden ein spannendes Abenteuer erleben. Wir stellen unsere Kletterhalle Ihrer Gruppe exklusiv zur Verfügung. Sicherheitsausrüstung wird von uns gestellt und ein lizenzierten Trainer sorgt für die richtige Anleitung.

Die Termine können Sie bei uns telefonisch buchen unter 0 20 41 - 779 00 21 oder auf www.kletterhalle-malakoff.de
Kosten: 80,- Euro für 2 Stunden
(inkl. Trainer und Material für max. 8 Teilnehmer)



Der Bottroper Sportbund (www.bottroper-sportbund.de)
und die Sparkasse Bottrop (www.sparkasse-bottrop.de)
veranstalten gemeinsam das

s Club Klettercamp

Osterferien - Kletterhalle Malakoff | Mo 02.04. - Do 05.04.12
212 916 | 12:00 - 17:00 Uhr | 65,00 €/55,00 € s Club -Kontoinhaber

Pfingstferien - Kletterhalle Malakoff | Mo 26.05. - Do 29.05.12
212 917 | 12:00 - 17:00 Uhr | 65,00 €/55,00 € s Club -Kontoinhaber

Sommerferien - Kletterhalle Malakoff | Mo 09.07. - Do 12.07.12
212 918 | 12:00 - 17:00 Uhr | 65,00 €/55,00 € s Club -Kontoinhaber

Klettern für Anfänger und Fortgeschrittene | Abseilen im Malakoffturm
Kletterwettbewerb | Abschluss mit Pizza
Betreuung durch Klettertrainer | Klettermaterial wird gestellt | ab 8 Jahre



Der etwas andere Kindergeburtstag in einer Indoor-Kletterhalle

Kletterspaß bei jedem Wetter!

Allen Kindern, die mit ihren Gästen einmal ein besonderes Abenteuer erleben wollen, bieten wir einen spannenden, aufregenden und abenteuerlichen Kindergeburtstag.

Die Kinder dürfen gut gesichert hoch hinaus und sich in schwindelnden Höhen bewegen. Einmal klettern wie in Cliffhanger oder Bouldern über einer dicken Matte!

Die Kletter- und Sicherheitsausrüstung wird von uns zur Verfügung gestellt. Die Kids brauchen nur bequeme Sportkleidung und **saubere Turnschuhe** mitzubringen.

Eigene Getränke und Plätzchen können mitgebracht werden.

Die Termine können Sie bei uns telefonisch buchen unter 0 20 41 - 779 00 21 oder auf www.kletterhalle-malakoff.de

Kosten: 80,- Euro für 2 Stunden

(inkl. Trainer, Material und einem Geschenk für das Geburtstagskind)