



**Heißen bewegt sich
– weiter!**

**Aktionswoche
vom 15.06. – 21.06.2015**

Modenschau

Livemusik

Selbstverteidigung

Tanz

Klettern



**Familiennetzwerk
Heißen**

Heißen bewegt sich – weiter!

Eine Woche rund um Sport und Bewegung mit viel Spaß in Heißen, ausgerichtet von Vereinen, Schulen, Kitas, Jugendzentren und vielen weiteren Akteuren.

Kinder, Eltern, Nachbarn und Interessierte sind herzlich eingeladen, an den verschiedenen Sport- und Bewegungsangeboten teilzunehmen.

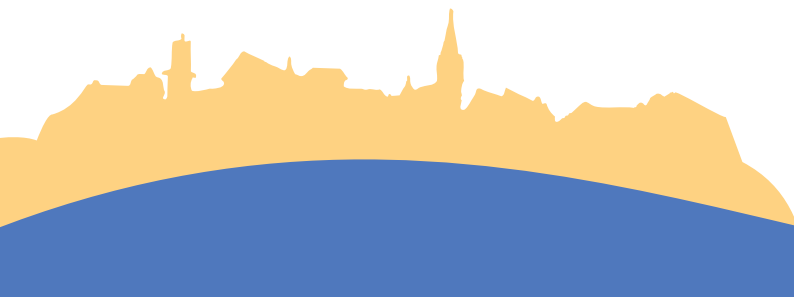
Weitere Informationen zum Wochenprogramm erhalten Sie beim Familiennetzwerk Heißen

Festnetz: 0208 / 30189826

Mobil: 0160 / 99875056

E-Mail: familiennetzwerk@muelheim-ruhr.de

Web: www.muelheim-ruhr.de/familiennetzwerk



Montag, 15.06.15

8.00 – 10.00 Uhr

Kinderturnen für alle Kita Kinder –
geschlossene Gruppe

Ort: Kleine Sporthalle Kleiststr.

Städt. Kita Villa Kunterbunt

Priesters Hof 38

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 372701

16.15 – 18.00 Uhr

Geländespiele für Kinder im Grund-
schulalter

Offenes Angebot

Jugendzentrum Gnadenkirche

Hingbergstr. 360

Tel. 0163 / 3928380

16.45 – 17.45 Uhr

Tanzalarm Hip-Hop ab 6 J.

Schnuppern möglich, vorher anrufen

Friedrich-Wennmann-Haus

Tinkrathstr. 68

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 8470452

16.30 – 18.00 Uhr

Selbstbehauptungskurs

Schnuppern möglich, vorher anrufen

JZ Leybank

Leybankstr.20

45470 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/433486

17.00 – 19.30 Uhr

Fußball für Jugendliche ab 12 J.

Offenes Angebot

Erlöserkirche

Sunderplatz 5

Tel. 0163 / 3928380

18.00 – 19.00 Uhr

New Kids Hip-Hop ab 10 J.

Schnuppern möglich, vorher anrufen

Friedrich-Wennmann-Haus

Tinkrathstr.68

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 8470452

20.00 – 21.30 Uhr

Hatha Yoga

Schnuppern möglich, vorher anrufen

Friedrich-Wennmann-Haus

Tinkrathstr.68

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 8470452

Dienstag, 16.06.15

09.45 – 11.15 Uhr

„Bewegte Entspannung“ für Kinder im Alter 3 bis 6 Jahre – geschlossen

*Im Rahmen von Prima Leben in Kooperation mit dem TSV-Heimaterde und dem Mülheimer Sportbund
Ev. Kita Sternenzelt
Fünter Weg 38
454472 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 / 431541*

16.00 – 17.00 Uhr

Shaolin Kung Fu ab 8 J.
Schnuppern möglich, vorher anrufen
*Friedrich-Wennmann-Haus
Tinkrathstr.68
45472 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 / 8470452*

16.00 – 19.00 Uhr

Slacklinen und Smoothies aus dem Mixer-Fahrrad
Offenes Angebot
*Jugendzentrum Gnadenkirche
Hingbergstr. 360
Tel. 0163 / 3928380*

17.00 – 19.00 Uhr

„Tanz dich fit!“
Schnupperangebot der Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e. V

*Ortsvereinigung Mülheim an der Ruhr
Hänflingstr. 23
45472 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 / 409958-36
In den Räumen des:
JZ Leybank
Leybankstr.20
45470 Mülheim an der Ruhr*

19.00 – 20.00 Uhr

Style Force Hip-Hop ab 16 Jahre
Schnuppern möglich, vorher anrufen
*Friedrich-Wennmann-Haus
Tinkrathstr.68
45472 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 / 8470452*

19.30 – 20.30 Uhr

Power Fit
Schnuppern möglich, vorher anrufen
*Friedrich-Wennmann-Haus
Tinkrathstr.68
45472 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 / 8470452*

Mittwoch, 17.06.15

09.30 – 11.00 Uhr

„Bewegte Entspannung“ für Kinder
unter 3 – geschlossen

*Im Rahmen von Prima Leben in Kooperation
mit dem Wassersportfreunde e.V. und
dem Mülheimer Sportbund*

Ev. Kita Sternenzelt

Fünter Weg 38

454472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 431541

10.00 – 11.00 Uhr

Kinderturnen für alle Kita Kinder –
geschlossen

Städt. Kita Birkenhof

Blücherstr. 135a

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 781646

13.00 – 16.00 Uhr

Kibaz-Kinderbewegungsabzeichen für
alle Vorschulkinder – geschlossen

*Kooperationsprojekt vom Familiennetzwerk
Heißen, MSB, TSV-Heimaterde, alle
Kitas aus Heißen und Gym. Heißen*

Sporthalle Kleiststraße

(am Gymnasium Heißen)

Kleiststr. 50

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 30189826

(Familiennetzwerk Heißen)

Tel. 0208 / 3085044

(MSB – Nicole Nussbicker)

14.00 – 16.00 Uhr

Inklusions-Cafe

Tag der offenen Tür

Lebenshilfe Center

Heinrich-Lemberg-Str. 23a

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 409958-50

14.00 – 18.00 Uhr

offener Kindertag für Kinder ab 6 J. –
Bewegung, Spiel, Kreativangebot

JZ- Friedrich-Wennmann-Haus

Tinkrathstr.68

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 8470452

16.00 – 19.00 Uhr

Völker- und Volleyball und Smoothies
aus dem Mixer-Fahrrad für Mädchen
ab 12 J.

Offenes Angebot

Jugendzentrum Gnadenkirche

Hingbergstr. 360

Tel. 0163 / 3928380

16.05 – 16.50 Uhr

Ballett ab 6 Jahre

Schnuppern möglich, vorher anrufen

Friedrich-Wennmann-Haus

Tinkrathstr.68

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 8470452

16.55 – 17.30 Uhr

Ballett ab 4 J.

Schnuppern möglich, vorher anrufen

Friedrich-Wennmann-Haus

Tinkrathstr.68

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 8470452

17.00 – 18.00 Uhr

„Mensch und Hund – Die Beziehung
Kind und Hund“ Nachbarn leben
zusammen

Offenes Angebot für alle Interessierten

Kooperationsprojekt vom Mülheimer

Nachbarschafts e.V., Pflege zu Hause Beh-

menburg und Familiennetzwerk Heißen

Treffpunkt: Hingberg 314-316 auf der

Wiese zwischen den Häusern

*Tel. 0208 / 69612261 (Mülheimer Nachbar-
schaft e.V.)*

17.45 – 18.45 Uhr

Royal Step Hip-Hop ab 8 J.

Schnuppern möglich, vorher anrufen

Friedrich-Wennmann-Haus

Tinkrathstr.68

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 8470452

19.00 – 20.00 Uhr

Zumba

Offenes Angebot

Tanz-Sport-Club Imperial Mülheim e.V.

Folkenbornstr. 85

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 491054

20.00 – 21.00 Uhr

Funktionsgymnastik

Schnuppern möglich, vorher anrufen

Friedrich-Wennmann-Haus

Tinkrathstr.68

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 8470452

20.00 – 21.00 Uhr

Fit&Fun – Rückengymnastik mit Musik
für Erwachsene

Schnuppern möglich, vorher anmel-
den

Familienzentrum Ev. Kita Kleiststraße

Kleiststr. 58

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 490316

Donnerstag, 18.06.15**11.35 – 11.55 Uhr**

„Bewegte Pause“ – Schulhofspiele an
der GGS am Sunderplatz

Ein Kooperationsprojekt vom

Familiennetzwerk Heißen

GGs am Sunderplatz

Sunderweg 90

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 496704

12.40 – 13.25 Uhr

Cheerleader AG für die 3 und 4 Klasse
– geschlossene Gruppe

GGs an der Heinrichstr.

August-Schmidt-Str. 30

45470 Mülheim an der Ruhr

13.25 – 14.10 Uhr

Power-AG für die 3 und 4 Klasse speziell für die schüchterne und unsichere Jungs

GGs an der Heinrichstr.

August-Schmidt-Str. 30

45470 Mülheim an der Ruhr

15.00 – 17.30 Uhr

Spielplatzfest Heisenbergstraße

Veranstalter: Amt für Kinder, Jugend und Schule in Zusammenarbeit mit den Spielplatzpaten und dem AWO-Spielmobil Heisenbergstr.

Tel. 0208 / 4554534

15.15 – 16.15 Uhr

Krabbelmäuse, Eltern-Kind-Bewegungsstunde für U3 Kinder
Schnuppern möglich, vorher anmelden

*Familienzentrum Ev. Kita Kleiststraße
Kleiststr. 58*

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 490316

16.00 – 19.00 Uhr

Kickertunier und Smoothies aus dem Mixer-Fahrrad
Offenes Angebot

*Jugendzentrum Gnadenkirche
Hingbergstr. 360*

Tel. 0163 / 3928380

17.00 – 18.00 Uhr

Breakdance für Kinder ab 8 J.

Offenes Angebot

*Kooperationsprojekt mit der Tanzschule
Altstadt*

JZ Leybank

Leybankstr. 20

45470 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 433486

19.00 – 20.00 Uhr

Pilates

Schnuppern möglich, vorher anrufen

*Friedrich-Wennmann-Haus
Tinkrathstr.68*

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 8470452

20.15 – 21.15 Uhr

Zumba ab 14J.

Schnuppern möglich, vorher anrufen

*Friedrich-Wennmann-Haus
Tinkrathstr.68*

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 8470452

Freitag, 19.06.15

14.00 – 18.00 Uhr

offener Kindertag für alle ab 6 J. –
Bewegung, Spiel, Kreativangebot

JZ-Friedrich-Wennmann-Haus

Tinkrathstr.68

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 8470452

15.00 – 18.00 Uhr

Kinderfest „Alte Spiele für Jung und
Alt“

*Kooperationsprojekt von Siedlergemein-
schaft und Förderverein Mausegattstraße
und Kreftenscheerstraße, dem Netzwerk
der Generationen, der Caritas Mülheim
an der Ruhr und dem Centrum für bürger-
schaftliches Engagement (CBE) mit dem
Projekt „Alte Schulhofspiele neu beleben“
Ort:*

*Rund um den Spielplatz Mausegattstraße
Tel. 0208 / 97068-22 oder 0160 / 8954631
(CBE - Marlies Rustemeyer)*

16.00 – 19.00 Uhr

Tischtennis und Smoothies aus dem
Mixer-Fahrrad
Offenes Angebot

*Jugendzentrum Gnadenkirche
Hingbergwstr. 360
Tel. 0163 / 3928380*

Samstag, 20.06.15

11.00 – 13.00 Uhr

Badminton für Kinder bei Benny und
für Erwachsene bei Sven
Schnuppertrainig

Sporthalle Holzstraße

Holzstraße 78

45479 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0163 / 6999471

12.00 – 13.00 Uhr

Zumba
Offenes Angebot

*Tanz-Sport-Club Imperial Mülheim e.V.
Folkenbornstr. 85,
45472 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 / 491054*

14.30 – 17.30 Uhr

Staffellauf
Offenes Angebot für alle Kinder ab 8
Jahre

*Kooperationsprojekt vom Pflege zu Hause
Behmenburg, Mülheimer Nachbarschafts
e.V und Familiennetzwerk Heißen
Treffpunkt:
GGs an der Filchnerstraße
Filchnerstr. 21
45472 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 / 30189826
(Familiennetzwerk Heißen)*

Sonntag, 21.06.15

11.00 – 16.00 Uhr

Abschlussfest

„Heißen bewegt sich – weiter!“
Kletterturm, Schulhofspiele, Torwand,
Hindernisparkours, Kinderschmin-
ken, Malwettbewerb, Seifenblasen,
Kickertisch, verschiedene Infostände,
Glücksrad, Kaffee, Kuchen, Waffeln,
Grillstand,
Bühnenprogramm: verschiedene
Tanzgruppen, Zumba, Breakdance,
Selbstbehauptungs-Vorführung, Mo-
denschau, Liveband und viel mehr...

Veranstaltungsort:
Heißener Marktplatz

Impressum

Herausgeber:



Festnetz: 0208 / 30189826

Mobil: 0160 / 99875056

E-Mail: familiennetzwerk@muelheim-ruhr.de

Web: www.muelheim-ruhr.de/

familiennetzwerk

Hingbergstraße 375

45472 Mülheim an der Ruhr

Träger des Familiennetzwerkes:
Mülheimer Gesellschaft für soziale
Stadtentwicklung mbH

Redaktion:

Isabelle Wojcicki, Jonas Höhmann

Bitte bringen Sie zu allen Veranstaltungen
Sportsachen mit. Bitte wenden Sie sich bei
Fragen telefonisch an die entsprechenden
Institutionen.

Kooperationspartner

Sport/Bewegung:

TSC Imperial
www.tsc-imperial.de

MSB - Mülheimer Sportbund
www.muelheimer-sportbund.de

TSV Heimerde
www.meintsv.de

Deutscher Alpenverein Sektion
Mülheim
www.alpenverein-muelheim.de

MSS – Mülheimer Sportservice
www.muelheim-ruhr.de

Institutionen:

Städt. Kita Villa Kunterbunt
www.muelheim-ruhr.de

Ev. Jugend Heißen
www.kirche-muelheim.de/heissen

Friedrich-Wennmann-Haus
www.friedrich-wennmann-haus.de

Jugendzentrum Leybank
www.leybank.de

Ev. Kita Sternenzelt
www.ekir.de

Lebenshilfe e.V.
www.lebenshilfe-muelheim.de

Städt. Kita Bierkenhof
www.muelheim-ruhr.de

Gymnasium Heißen
www.gymnasium-heissen.de

„Pfleger zu Hause A. und M. Behrmann-
burg“
www.pzh.de

Mülheimer Nachbarschaft e.V.
www.muelheimer-nachbarschaft.de

Ev. Kita Kleiststraße
www.kirche-muelheim.de

GGs Sunderplatz
www.ggs-sunderplatz.de

GGs Heinrichstraße
www.ggs-heinrichstrasse.de

Amt für Kinder, Jugend und Schule
www.muelheim-ruhr.de

AWO-Spielmobil
www.awo-mh.de

Siedlergemeinschaft und Förderverein
Mausgattstr. und Kreftenscheerstr.
www.mausegatt.org

Netzwerk der Generationen
www.muelheim-ruhr.de

Caritas Mülheim an der Ruhr
www.caritas-muelheim.de

CBE – Centrum für bürgerschaftliches
Engagement
www.cbe-mh.de

Stadtteilbücherei Heißen
www.muelheim-ruhr.de

GGs Filchnerstraße
www.ggs-filchnerstrasse.de

Ev. Kita Sonnenblume
www.ekir.de

Kath. Kita St. Joseph
www.familienzentrum-archenoah-muelheim.de

Kath. Kita St. Raphael
www.familienzentrum-archenoah-muelheim.de

Kath. Kita St. Theresia
www.kita-zweckverband.de

Städt. Kita Abenteuerland
www.muelheim-ruhr.de

Städt. Kita Hummelwiese
www.muelheim-ruhr.de

Städt. Kita Löwenzahn
www.muelheim-ruhr.de

Sponsoren



Bezirksvertretung 1

Bitte bringen Sie zu allen Veranstaltungen Sportsachen mit.
Bitte wenden Sie sich bei Fragen telefonisch an die entsprechenden Institutionen.

**Großes Abschlussfest
mit vielen Mitmachaktionen
am Sonntag, 21.06.15, von 11 – 16 Uhr
auf dem Heißener Marktplatz**

Bewegungsspiele

AWO-Spielmobil

Schulhofspiele

Breakdance

Torwand

Badminton