

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Sportkurse 1. Halbjahr 2020

www.sportbildungswerk-essen.de

*Finde heraus,
was gut für dich ist!*



sgz SPORT- UND GESUNDHEITZENTREN
essen

EFQM
Recognised for Excellence
5 Star - 2018

espo
ESSENER SPORTBUND e.V.

**EFQM**[®]Recognised for Excellence
5 Star - 2018

Das SportBildungswerk des Landessportbundes NRW

Mehr als 40 Jahre bürgernahe
Weiterbildungsangebote als
zertifizierter Anbieter

Das Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen macht allen gesetzlich anerkannten und geförderten Weiterbildungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen die Modernisierung und Neuorientierung des Weiterbildungsangebots nach aktuellen gesellschaftlichen und bildungspolitischen Bedarfen zur Aufgabe.

Diese Vorgaben werden von allen Außenstellen des SportBildungswerkes umgesetzt. Moderne Sport- und Bewegungsangebote im Rahmen allgemeiner Weiterbildung haben wir uns „auf die Fahnen“ geschrieben.

Das SportBildungswerk stellt sich zudem regelmäßig einer externen Beurteilung seines Qualitätsmanagements nach den Standards der „European Foundation for Quality Management“ (EFQM). Im März 2018 wurde dem SportBildungswerk im Rahmen der Neuzertifizierung das zweite EFQM-Level „Recognised for Excellence“ bestätigt. Systematisches Qualitätsmanagement im SportBildungswerk ist also ein Merkmal, das gegenüber dem Gesetzgeber, unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Kunden und Kooperations-Partnern Nachweis ist für unser Versprechen, ständig unsere Leistungsstandards weiter zu entwickeln.

Dies dient auch der Sicherung unseres seit mehr als 40 Jahren erfolgreichen SportBildungswerks mit jährlich mehr als 100.000 Teilnehmer/innen. Wir bieten den Bürgern in NRW mehr als 7.500 Sport- und Bewegungskurse, bewegungsorientierte Ausgleichsangebote für Berufs-, Arbeits- und Alltagsbelastungen, Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeit mit Sportgruppen oder im Vereinsverwaltungs- und Führungsbereich sowie Grund- und Erweiterungs-Qualifizierungen für haupt- und nebenberuflich Tätige in Sport-, Bewegungs-, Gesundheits- und Sozialberufen.

*Unser Motto für unsere Teilnehmer/innen und Interessenten:
„Finde heraus, was gut für Dich ist!“*

Ihre SportBildungswerk-Außenstelle Essen



Kontakt	4
Informationen	5
Kurse im Stadtgebiet - Angebote in der Halle	8
Kurse im Stadtgebiet - Angebote im Wasser	9
Kurse SGQZ Haarzopf	10
Pole - Akrobatik an der Stange	19
Sport- und Gesundheitszentren	
SGZ Friedrichsbad	20
SGZ Nienhausen	21
SGZ Nord-Ost-Bad	22
SGZ Nord-Ost-Bad / Jugendhalle Schonnebeck	23
SGZ Zeche Helene	24
Sportkurse der Vereine	
SGZ Altenessen e.V.	26
SGZ Stadtbad Borbeck	27
SGZ Dellwig	28
SGZ Schönebeck	29
SGZ Sparte Schwimmen e.V.	30
SGZ TUSEM	31
DJK Franz-Sales-Haus	32
DJK Heisingen 1920 e.V.	33
esg Essener Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e.V.	34
Interessengemeinschaft Stadtbad Kupferdreh e.V.	35
K'UN CH' IEN ASSOCIATON e.V.	36
Kur vor Ort	37
MTG Horst	38
TVE Burgaltendorf	39
SG TVG Steele 1863 e.V.	40
Tvg Holsterhausen	42
SGZ Essen-Werden	44
Yoga-Gruppe Essen e.V.	45
1. Essener Judo-Club 1950 e.V.	46



Herausgeber:

SportBildungswerk des Landessportbundes
Nordrhein - Westfalen e.V.

Außenstelle im Essener Sportbund e. V.

Außenstellenleiter: Wolfgang Rohrberg

Päd. Leiterin der Außenstelle: Karin Stitz

Päd. Mitarbeiter der Außenstelle:
Lutz Dominik

Verwaltungsmitarbeiter/innen:

Sabine Aßmus

Natascha Dolch

Jutta Kübel

Mechthild Lubberich

Geschäftsstelle:

Planckstraße 42 · 45147 Essen

Tel. 0201 8146-104 · Fax 0201 8146-109

E-Mail: blsb@essener-sportbund.de

www.sbw-essen.de | www.sportbildungswerk-essen.de

Geschäftszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 10.00 - 16.00 Uhr

Dienstag 10.00 - 18.00 Uhr | Freitag 10.00 - 13.00 Uhr

Mittagspause 12.30 - 13.00 Uhr

Sport-, Gesundheits- und Qualifizierungszentrum Haarzopf

Humboldtstraße 217 · 45149 Essen

Tel. 0201 715142 · Fax 0201 8715057

E-Mail: sgz-haarzopf@essener-sportbund.de

www.sbw-essen.de | www.sportbildungswerk-essen.de

Geschäftszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag 09.00 - 12.00 Uhr

Dienstag 09.00 - 12.00 und 15.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag 15.00 - 19.00 Uhr

An den anderen Tagen erhalten Sie Informationen
über die Geschäftsstelle (Adresse s.o.).

Zentrale:

SportBildungswerk Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred Straße 25 · 47055 Duisburg

Postfach 10 15 06 · 47015 Duisburg

Tel. 0203 7381-769 · Fax 0203 7381-3769

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Das SportBildungswerk des Landessportbundes ist eine gesetzlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen.

Bei den Kursen und Lehrgängen des SportBildungswerkes handelt es sich um Veranstaltungen im Sinne des Weiterbildungsgesetzes.

Die Kinderkurse werden in Kooperation mit der Sport Jugend Essen durchgeführt. Anspruch auf Unterricht durch bestimmte Lehrgangs- bzw. Kursleitungen besteht nicht. Auch kurzfristig kann es erforderlich sein, eine neue Kursleitung zu benennen.

Anmeldungen zu Kursen

Anmeldungen: Schriftlich / Fax / E-Mail oder telefonisch an:

SportBildungswerk Essen · Planckstraße 42 · 45147 Essen

Tel. 0201 8146-104 · Fax: 0201 8146-109

E-Mail: blsb@essener-sportbund.de

Internet: www.sbw-essen.de | www.sportbildungswerk.de

Anmeldungen sind nur vollständig ausgefüllt, mit Bankverbindung und unterschrieben gültig. Für Lastschriften, die von der Bank nicht eingelöst wurden, müssen wir Ihnen die Bankgebühren (bis zu 12 Euro) weiterberechnen. Ihre Anmeldung wird dann nicht berücksichtigt.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!

Sie erhalten nur eine Nachricht, wenn der Kurs belegt ist.

Kursgebühren

Die unterschiedlichen Kursgebühren ergeben sich durch den Standard der Einrichtungen und der Anzahl der maximalen Teilnehmer-/Innenzahl. Die Kursgebühren sind so kalkuliert, dass durch besondere Umstände (Schneechaos, Streik, kurzfristige Schließung von städt. Hallen oder Bädern, kurzfristiger Ausfall einer Kursleitung u.a.) 2 Stunden ausfallen können.

Ermäßigung

Bei Buchung eines 2. Kurses **pro Woche** gewähren wir jedem TN eine Reduzierung von jeweils 10 % auf beide Kurse.

Falls 3 Kurse **pro Woche** gebucht werden, reduziert sich die jeweilige Kursgebühr um 20 % bei allen drei Kursen.

Geschwister-Kinder zahlen für denselben Kinder-Kurs nur 50 % der Gebühr.

Diesen Rabatt können wir nur gewähren bei gleichzeitiger Anmeldung sämtlicher Kursangebote und nur vor Kursbeginn! Zusätzliche Anmeldungen nach Kursbeginn bleiben von dieser Regelung unbeeinträchtigt!

Allgemeine Erklärung zum Datenschutz

Wir verpflichten uns zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorgaben des BDSG (Bundesdatenschutzgesetz). Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten durch uns erfolgt grundsätzlich nur, soweit dies für die Erbringung durch uns geschuldeter Dienstleistungen oder die Durchführung des mit dem jeweiligen Kunden/Teilnehmer geschlossenen Vertrages notwendig ist. Dazu kann es erforderlich sein, die erhobenen persönlichen Daten an Unternehmen oder Personen weiterzugeben, die wir zur Erbringung der Dienstleistung oder zur Vertragsabwicklung einsetzen. Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten ist weiterhin begrenzt durch den Rahmen, den die Satzung des SportBildungswerkes vorgibt.

Wir weisen Sie ferner darauf hin, dass Sie mit Ihrer **Anmeldung** Ihr Einverständnis für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten im Rahmen der Zweckbestimmungen des SportBildungswerkes des Landessportbundes erklären. Sie können Ihr Einverständnis zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten jederzeit per Email unter blsb@essener-sportbund.de oder in anderer schriftlicher Form widerrufen. Die Daten werden dann umgehend gesperrt, wenn dem keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen.

Unsere 14 Angebotskategorien

Im Rahmen des „Gesetzes zur Modernisierung der Weiterbildung“ wurde das vielseitige Angebotsspektrum des SportBildungswerkes in 14 Kategorien unterteilt.

In den Bildungsplänen der Außenstellen sind sämtliche Kurs- und Lehrgangsangebote diesen Kategorien zugeordnet (anhängig zum Titel der Kurse).

Auf unserer Homepage www.sbw-essen.de/Wir in NRW erhalten Sie einen informativen Überblick über die Titel und Inhalte der Angebotskategorien. Ganz nach dem Motto: **Finde heraus, was gut für dich ist!**

Gebührenerstattung

Eine Erstattung ist in allen Fällen nur möglich, wenn Sie uns den Wunsch nach Rückerstattung schriftlich mitteilen. Beträge unter 10 Euro werden aus Kostengründen (auch bei Umbuchung) nicht erstattet.

Vor Kursbeginn: In begründeten Fällen können Sie bis zu einer Woche vor Kursbeginn noch von der Teilnahme zurücktreten.

Bei Erkrankung: Bei plötzlicher Erkrankung kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine Rückerstattung erfolgen. Wir halten jedoch die Gebühren für die bis dahin gelaufenen USTD und 10 Euro Verwaltungsgebühr ein.

Bei Stundenausfall: Ausgefallene Stunden können nicht nachgeholt werden. Ein Anspruch auf Gebührenerstattung besteht nur dann, wenn der Ausfall dem SportBildungswerk angelastet werden kann.

Bei Kursausfall erfolgt die Rückerstattung der Gebühren.

Ausrüstung

Das Betreten der Sport-, Turn- und Gymnastikhallen ist nur mit sauberen, nicht färbenden Sohlen gestattet. Die Kursleitungen sind berechtigt, Teilnehmer/innen die Teilnahme bei Nichtbeachtung zu versagen.

Programmänderungen

Orts- und Zeitangaben sollen eingehalten werden. Aber Programm-, Orts- und Terminänderungen lassen sich nicht immer vermeiden. Das SportBildungswerk wird sich jedoch bemühen, Änderungen rechtzeitig mitzuteilen.

Keine Kurstage

Zu den nachfolgenden Terminen finden die Kurse nicht statt:

Mo 06.04. bis So 19.04.2020 (Osterferien)

Sa 30.05. bis Di 02.06.2020 (Pfingstferien)

Mo 24.02.2020 (Rosenmontag) | Fr 01.05.2020 (Tag der Arbeit)

Do 21.05.2020 (Chr. Himmelfahrt) | Do 11.06.2020 (Fronleichnam)

Mindestteilnehmer/innenzahl und -alter

Alle Kurse erfordern grundsätzlich eine kalkulierte Mindestteilnehmer/innenzahl. Wird diese Zahl nicht erreicht und kommt dadurch ein Kurs/Lehrgang nicht zu Stande, erhalten Sie die eingezahlten Gebühren voll erstattet. Das Mindestalter für die Teilnahme an diesem Angebot beträgt 16 Jahre (wenn nicht anders angegeben).

Versicherungen

Bei der Sporthilfe e.V. besteht für alle Kurse und Lehrgänge des SportBildungswerkes im Rahmen des Sportversicherungsvertrages Versicherungsschutz. Es gelten die jeweils gültigen Versicherungsbedingungen. Eine Haftung für persönliche Gegenstände, die während des Kurses verloren gehen, wird nicht übernommen. Es wird empfohlen, wertvolle Kleidung, Wertsachen, Schlüssel u.a. nicht im Umkleideraum zu lassen.

© SportBildungswerk Essen,



Liebe Interessentin, lieber Interessent, liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

wir haben an uns den Anspruch, Ihnen vom ersten Kontakt an einen bestmöglichen Service zu bieten. Um diesen stets zu verbessern, sind wir darauf angewiesen, dass wir Rückmeldungen unserer Kunden bekommen. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns mitteilen, dass Ihnen ein Kurs, eine Kursleitung, eine Sportstätte etc. besonders positiv aufgefallen ist. In diesem SportBildungswerk arbeiten Menschen für Menschen und es kann immer einmal vorkommen, dass, ungewollt, Sie vielleicht nicht ganz zufrieden sind.

Deshalb bitten wir Sie auch bei nicht „gelungenem“ Service uns zu kontaktieren. Nur so haben wir die Möglichkeit, unseren Service stets weiter zu verbessern.

**Unsere Geschäftsstelle ist dafür Ihre Anlaufstelle.
Telefon: 0201 8146 104 · E-Mail: blsb@essener-sportbund.de**

ANGEBOTE IN DER HALLE

Fitness und Volleyball für Damen + Herren (4)

Stoppenberg, TH an der Grabenstraße 25

061101 | Do | 20:00 - 21:30 | 09.01. - 25.06.2020 | 21 x | 107,50 €

Kursleitung: Sarah Eßler

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2) - ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene

Folgende Gesundheitskurse des SGQZ Haarzopf entsprechen dem aktuellen Leitfaden Prävention der gesetzlichen Krankenkassen und sind daher von der „bundesweiten Zentrale Prüfstelle Prävention“ im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert worden.

Daher können die Kurskosten der Gesundheitskurse (max. für 12 Std!) von der gesetzlichen Krankenkasse ganz oder anteilig erstattet werden, in der Regel zwei zertifizierte Gesundheitskurse pro Jahr.

Bitte erfragen Sie bei der Krankenkasse die jeweiligen Regelungen.

Altendorf, Gemeindezentrum, Ohmstraße 9

061102 | Di | 08:30 - 09:30 | 07.01. - 24.03.2020 | 12 x | 61,50 €

062102 | Di | 08:30 - 09:30 | 31.03. - 23.06.2020 | 10 x | 52,00 €

061103 | Di | 09:30 - 10:30 | 07.01. - 24.03.2020 | 12 x | 61,50 €

062103 | Di | 09:30 - 10:30 | 31.03. - 23.06.2020 | 10 x | 52,00 €

Kursleitung: Karen Opehy

Bergerhausen, TH Elsa Brandström-Schule, Bergerhauser Straße 13

061104 | Mo | 18:45 - 19:45 | 13.01. - 23.03.2020 | 10 x | 52,00 €

062104 | Mo | 18:45 - 19:45 | 20.04. - 22.06.2020 | 8 x | 43,00 €

061105 | Mo | 19:45 - 20:45 | 13.01. - 23.03.2020 | 10 x | 52,00 €

062105 | Mo | 19:45 - 20:45 | 20.04. - 22.06.2020 | 8 x | 43,00 €

Kursleitung: Felizitas Büser (Am 15.06. finden die Kurse nicht statt!)

Borbeck, Gymnastikhalle Dürerschule, Wallstraße 2

061106 | Mo | 18:15 - 19:15 | 13.01. - 23.03.2020 | 10 x | 52,00 €

062106 | Mo | 18:15 - 19:15 | 30.03. - 22.06.2020 | 10 x | 52,00 €

061107 | Do | 18:00 - 19:00 | 09.01. - 26.03.2020 | 12 x | 61,50 €

062107 | Do | 18:00 - 19:00 | 23.04. - 25.06.2020 | 8 x | 43,00 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

Yoga - Hatha-Yoga (2)

Borbeck, Gymnastikhalle Dürerschule, Wallstraße 2

061108 | Do | 19:00 - 20:30 | 09.01. - 26.03.2020 | 12 x | 125,00 €

062108 | Do | 19:00 - 20:30 | 23.04. - 25.06.2020 | 8 x | 85,00 €

Kursleitung: Stefanie Solf



ANGEBOTE IM WASSER

TC RAWA

Essen-Haarzopf, Rottmannshof 25 (28°C)
 Auskünfte: SportBildungswerk - Essener Sportbund
 Montag bis Freitag, Tel. 0201 8146-104
 oder im SGQZ Haarzopf, Tel. 0201 715142

Aqua-Fitness - ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates (2)

071201 | Mo | 10:30 - 11:15 | 13.01. - 30.03.2020 | 11 x | 99,00 €
 072201 | Mo | 10:30 - 11:15 | 20.04. - 22.06.2020 | 9 x | 81,00 €
 071202 | Mo | 11:15 - 12:00 | 13.01. - 30.03.2020 | 11 x | 99,00 €
 072202 | Mo | 11:15 - 12:00 | 20.04. - 22.06.2020 | 9 x | 81,00 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

071203 | Mi | 10:45 - 11:30 | 15.01. - 01.04.2020 | 12 x | 108,00 €
 072203 | Mi | 10:45 - 11:30 | 22.04. - 24.06.2020 | 10 x | 90,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Aqua-Power (4)

071204 | Mo | 18:30-19:15 | 13.01. - 30.03.2020 | 11 x | 99,00 €
 072204 | Mo | 18:30-19:15 | 20.04. - 22.06.2020 | 9 x | 81,00 €
 071205 | Mo | 19:15-20:00 | 13.01. - 30.03.2020 | 11 x | 99,00 €
 072205 | Mo | 19:15-20:00 | 20.04. - 22.06.2020 | 9 x | 81,00 €

Kursleitung: Ute Kügler

AQUA X® + Aqua-Kickboxen (4)

AQUA X® ist ein extrem gesundes Ganzkörpertraining im Flachwasser. Es basiert auf einer Trainingsmethodik mit hochintensiven überwiegend aeroben Belastungsintervallen. Aqua - Kickboxen verbindet Kick- und Boxbewegungen im Flachwasser. Es dient als perfektes Workout zur Fettverbrennung und Stressbewältigung. Aqua - Kickboxen holt sich die Inspiration vom Kickboxen, ist jedoch im Vergleich völlig ungefährlich und gelenkschonend.

071206 | Mo | 20:00-20:45 | 13.01. - 30.03.2020 | 11 x | 99,00 €
 072206 | Mo | 20:00-20:45 | 20.04. - 22.06.2020 | 9 x | 81,00 €

Kursleitung: Ute Kügler

sgqz

SPORT-, GESUNDHEITS- UND
QUALIFIZIERUNGSZENTRUM

Haarzopf

Humboldtstraße 217 | 45149 Essen
Anmeldung und weitere Informationen
Tel. 0201 715142 | Fax 0201 8715057
E-Mail: sgz-haarzopf@essener-sportbund.de
www.sbw-essen.de
www.sportbildungswerk-essen.de

Bürozeiten:

Mo, Mi, Fr 09.00 - 12.00 Uhr

Di 09.00 - 12.00 und 15.00 - 17.00 Uhr

Do 15.00 - 19.00 Uhr



© LSB NRW, Andrea Bowinkelmann

Aroha® Fitness (4)

071207 | Mo | 18:00 - 19:00 | 13.01. - 22.06.2020 | 20 x | 120,00 €
Kursleitung: Anke Thewes

Bewegter Rücken (2)

071208 | Mo | 10:00 - 11:00 | 13.01. - 22.06.2020 | 20 x | 120,00 €
Kursleitung: Astrid Wagener

071209 | Mo | 19:15 - 20:15 | 13.01. - 22.06.2020 | 20 x | 120,00 €
Kursleitung: Julia Wallmeroth-Ferencz

071210 | Di | 17:00 - 18:00 | 07.01. - 23.06.2020 | 22 x | 132,00 €
Kursleitung: Astrid Wagener

Body-Balance (4)

071211 | Di | 18:45 - 19:45 | 07.01. - 23.06.2020 | 22 x | 132,00 €
Kursleitung: Bettina Kelz

Body-Burn (4)

071213 | Do | 20:00 - 21:00 | 09.01. - 25.06.2020 | 21 x | 126,00 €
Kursleitung: Tina Steinmann

071214 | Fr | 09:00 - 10:00 | 10.01. - 26.06.2020 | 22 x | 132,00 €
Kursleitung: Astrid Wagener

Body-Forming (4)

071215 | Mo | 09:00 - 10:00 | 13.01. - 22.06.2020 | 20 x | 120,00 €
Kursleitung: Astrid Wagener

071216 | Mo | 19:00 - 20:00 | 13.01. - 22.06.2020 | 20 x | 120,00 €
Kursleitung: Bettina Hufnagel

Body-Workout & Faszien-Fitness (4)

071217 | Fr | 10:00 - 11:00 | 10.01. - 26.06.2022 | 22 x | 132,00 €
Kursleitung: Astrid Wagener

Eltern-Kind-Turnen (4)

Zielgruppe sind Familien mit Kindern von ca. 2-3 Jahren.

Rennen, hüpfen, krabbeln, balancieren - dazu muss man Kinder nicht erst auffordern. Beim Eltern-Kind-Turnen können die Kleinen ihren Bewegungsdrang voll ausleben und ihre motorischen Fähigkeiten schulen. Auch die geistige Entwicklung und das Selbstbewusstsein profitieren von der körperlichen Bewegung.

Hierbei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen mit und ohne Materialien/Geräten im Vordergrund. Vom Fingerspiel zum Bewegungslied, vom kleinen Spiel mit Alltagsmaterialien bis hin zum Kennenlernen von Bewegungslandschaften. Mit Hilfe der Eltern bzw. Übungsleiterin erleben die Kinder durch Nachahmen und eigenständiges Probieren die Welt des Kinderturnens.

Eltern-Kind-Turnen (Kinder 2-3 Jahre)

071218 | Do | 16:00 - 17:00 | 09.01. - 02.04.2020 | 13 x | 78,00 €

072218 | Do | 16:00 - 17:00 | 23.04. - 25.06.2020 | 8 x | 48,00 €

Kursleitung: Tanja Hartmann



NEU NEU NEU

Entspannung & Stressbewältigung (2)



© AdobeStock

Mit diesem Bewegungsprogramm machen wir Sie fit für Alltag und Beruf. In diesem Entspannungskurs lernen Sie durch verschiedene Verfahren, wie Sie sich seelisch und körperlich entspannen können. Auch stressige Situationen können Sie auf diese Weise mit mehr innerer Ruhe bewältigen.

So wirken sich beispielsweise autogenes Training oder auch Muskelentspannung und Atemübungen wohltuend auf den gesamten Körper aus. Das Bewegungsprogramm wird ergänzt durch Pilates-Übungen sowie Elementen aus dem Yoga und Qi Gong. Ziel ist es:

- neue Kraft zu schöpfen
- mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude erreichen
- Steigerung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Abbau von Verspannungen
- zur Ruhe zu kommen

071219 | Di | 16:00 - 17:00 | 07.01. - 31.03.2020 | 13 x | 78,00 €

072219 | Di | 16:00 - 17:00 | 21.04. - 23.06.2020 | 9 x | 54,00 €

Kursleitung: Beatrix Engel

FasCore-Training (4)

071220 | Mo | 19:00 - 20:15 | 13.01. - 30.03.2020 | 11 x | 82,50 €

072220 | Mo | 19:00 - 20:15 | 20.04. - 22.06.2020 | 9 x | 67,50 €

Kursleitung: Anke Thewes

071221 | Do | 09:00 - 10:00 | 09.01. - 25.06.2020 | 21 x | 126,00 €

Kursleitung: Sabine Aßmus

Faszien Yoga (4)

071222 | Mi | 18:00 - 19:00 | 08.01. - 24.06.2020 | 23 x | 138,00 €

Kursleitung: Katharina Cino

Fatburner meets Yoga (4)

071223 | Do | 20:00 - 21:15 | 09.01. - 02.04.2020 | 13 x | 97,50 €

072223 | Do | 20:00 - 21:15 | 23.04. - 25.06.2020 | 8 x | 60,00 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

Feldenkrais - Intensivkurs für Erfahrene (4)

071224 | Di | 20:00 - 21:15 | 04.02. - 31.03.2020 | 9 x | 99,00 €

072224 | Di | 20:00 - 21:15 | 21.04. - 30.06.2020 | 10 x | 110,00 €

Kursleitung: Elisabeth Eufinger

Fit ins Wochenende (4)

071225 | Fr | 18:00 - 19:00 | 10.01. - 26.06.2020 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Sabine Hammes

Fitness contra Rückenschmerzen (2)

071226 | Mi | 09:00 - 10:00 | 08.01. - 24.06.2020 | 23 x | 138,00 €

Kursleitung: Renate Butgereit

Fitnessstraining (2)

071227 | Mi | 19:00 - 20:00 | 08.01. - 24.06.2020 | 23 x | 138,00 €

Kursleitung: Vera Winter

Fitness-Mix (4)

071228 | Mo | 20:15 - 21:15 | 13.01. - 22.06.2020 | 20 x | 120,00 €

Kursleitung: Aleksandra Mikolajczak-Palobiak

071229 | Mi | 18:00 - 19:00 | 08.01. - 24.06.20120 | 23 x | 138,00 €

Kursleitung: Sabine Hammes

071230 | Do | 11:00 - 12:00 | 09.01. - 25.06.2020 | 21 x | 126,00 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

071231 | Do | 19:00 - 20:00 | 09.01. - 25.06.2020 | 21 x | 126,00 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene (2)

Folgende Gesundheitskurse des SGQZ Haarzopf entsprechen dem aktuellen Leitfaden Prävention der gesetzlichen Krankenkassen und sind daher von der „bundesweiten Zentrale Prüfstelle Prävention“ im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert worden.

Daher können die Kurskosten der Gesundheitskurse (max. für 12 Std!) von der gesetzlichen Krankenkasse ganz oder anteilig erstattet werden, in der Regel zwei zertifizierte Gesundheitskurse pro Jahr.

Bitte erfragen Sie bei Ihrer Krankenkasse die jeweiligen Regelungen.

071232 | Di | 09:30 - 10:30 | 07.01. - 24.03.2020 | 12 x | 77,00 €

072232 | Di | 09:30 - 10:30 | 31.03. - 23.06.2020 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

071233 | Di | 09:00 - 10:00 | 07.01. - 24.03.2020 | 12 x | 77,00 €

072233 | Di | 09:00 - 10:00 | 31.03. - 23.06.2020 | 10 x | 65,00 €

071234 | Di | 10:00 - 11:00 | 07.01. - 24.03.2020 | 12 x | 77,00 €

072234 | Di | 10:00 - 11:00 | 31.03. - 23.06.2020 | 10 x | 65,00 €

071235 | Di | 11:00 - 12:00 | 07.01. - 24.03.2020 | 12 x | 77,00 €

072235 | Di | 11:00 - 12:00 | 31.03. - 23.06.2020 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Wilma Jünemann

071236 | Di | 20:00 - 21:00 | 07.01. - 24.03.2020 | 12 x | 77,00 €

072236 | Di | 20:00 - 21:00 | 31.03. - 23.06.2020 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Margit Schröder

071237 | Mi | 09:30 - 10:30 | 08.01. - 25.03.2020 | 12 x | 77,00 €

072237 | Mi | 09:30 - 10:30 | 22.04. - 24.06.2020 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

071238 | Mi | 19:00 - 20:00 | 08.01. - 25.03.2020 | 12 x | 77,00 €

072238 | Mi | 19:00 - 20:00 | 22.04. - 24.06.2020 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Sabine Hammes, Lutz Dominik

071239 | Do | 09:00 - 10:00 | 09.01. - 26.03.2020 | 12 x | 77,00 €

072239 | Do | 09:00 - 10:00 | 02.04. - 02.07.2020 | 10 x | 65,00 €

071240 | Do | 10:00 - 11:00 | 09.01. - 26.03.2020 | 12 x | 77,00 €

072240 | Do | 10:00 - 11:00 | 02.04. - 02.07.2020 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

071241 | Do | 11:00 - 12:00 | 09.01. - 26.03.2020 | 12 x | 77,00 €

072241 | Do | 11:00 - 12:00 | 02.04. - 02.07.2020 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

071242 | Do | 17:00 - 18:00 | 09.01. - 26.03.2020 | 12 x | 77,00 €

071242 | Do | 17:00 - 18:00 | 02.04. - 02.07.2020 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

071243 | Fr | 10:00 - 11:00 | 10.01. - 27.03.2020 | 12 x | 77,00 €

072243 | Fr | 10:00 - 11:00 | 03.04. - 26.06.2020 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene in Kleingruppen (2)

071244 | Mi | 18:00 - 19:00 | 08.01. - 25.03.2020 | 12 x | 101,00 €

072244 | Mi | 18:00 - 19:00 | 22.04. - 24.06.2020 | 10 x | 85,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Ältere (2)

071245 | Di | 10:30 - 12:00 | 07.01. - 24.03.2020 | 12 x | 113,00 €

072245 | Di | 10:30 - 12:00 | 31.03. - 23.06.2020 | 10 x | 95,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene Schwerpunkt Beckenboden (2)

071246 | Mi | 17:00 - 18:00 | 08.01. - 25.03.2020 | 12 x | 77,00 €

072246 | Mi | 17:00 - 18:00 | 22.04. - 24.06.2020 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene Schwerpunkt Zilgrei (2)

071247 | Do | 11:00 - 12:00 | 09.01. - 26.03.2020 | 12 x | 101,00 €

072247 | Do | 11:00 - 12:00 | 02.04. - 02.07.2020 | 10 x | 85,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

Indoorcycling auf dem Spinbike (4)

Ausdauerförderung durch gesundheitssportliche Aktivitäten für Erwachsene.

071248 | Di | 19:00 - 20:00 | 07.01. - 31.03.2020 | 13 x | 97,50 €

072248 | Di | 19:00 - 20:00 | 21.04. - 23.06.2020 | 9 x | 67,50 €

071249 | Do | 17:00 - 18:00 | 09.01. - 02.04.2020 | 13 x | 97,50 €

072249 | Do | 17:00 - 18:00 | 23.04. - 25.06.2020 | 8 x | 60,00 €

Kursleitung: Frank Döring

071250 | Do | 18:00 - 19:00 | 09.01. - 02.04.2020 | 13 x | 97,50 €

072250 | Do | 18:00 - 19:00 | 23.04. - 25.06.2020 | 8 x | 60,00 €

Kursleitung: Kerstin Giebel

071251 | Fr | 18:00 - 19:00 | 10.01. - 03.04.2020 | 13 x | 97,50 €

072251 | Fr | 18:00 - 19:00 | 24.04. - 26.06.2020 | 9 x | 67,50 €

071252 | Fr | 19:00 - 20:00 | 10.01. - 03.04.2020 | 13 x | 97,50 €

072252 | Fr | 19:00 - 20:00 | 24.04. - 26.06.2020 | 9 x | 67,50 €

Kursleitung: Anne Böckenholt

Kindertanz für Kinder 3-4 Jahre (4)

071253 | Mo | 15:00 - 16:00 | 13.01. - 22.06.2020 | 20 x | 120,00 €

Kursleitung: Jenni Auer

Kindertanz für Kinder 5-9 Jahre (4)

071254 | Mo | 16:00 - 17:00 | 13.01. - 22.06.2020 | 20 x | 120,00 €

Kursleitung: Jenni Auer

Konditions- und Fitness-Training (4)

071255 | Di | 19:45 - 20:45 | 07.01. - 23.06.2020 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Bettina Kelz

Powerfit (4)

071256 | Mi | 17:00 - 18:00 | 08.01. - 24.06.2020 | 23 x | 138,00 €

Kursleitung: Aleksandra Mikolajczak-Palobiak

Pilates für Einsteiger (2)

071257 | Di | 17:45 - 18:45 | 07.01. - 23.06.2020 | 22 x | 132,00 €
Kursleitung: Bettina Kelz

Pilates (2)

071258 | Mi | 20:00 - 21:00 | 08.01. - 24.06.2020 | 23 x | 138,00 €
Kursleitung: Beatrix Engel

071259 | Do | 19:00 - 20:00 | 09.01. - 25.06.2020 | 21 x | 126,00 €
Kursleitung: Claudia Gräf, Heidi Kempf

Pilates meets workout (2)

071260 | Mo | 17:15 - 18:15 | 13.01. - 22.06.2020 | 20 x | 120,00 €
Kursleitung: Claudia Gräf

Pilates & more (2)

071261 | Do | 18:00 - 19:00 | 09.01. - 25.06.2020 | 21 x | 126,00 €
Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Qi-Gong für Anfänger/innen (4)

071262 | Mi | 10:30 - 11:30 | 08.01. - 01.04.2020 | 13 x | 78,00 €

072262 | Mi | 10:30 - 11:30 | 22.04. - 24.06.2020 | 10 x | 60,00 €

Kursleitung: Dr. Günter Block

Rückenyooga - Muskelkraft / Flexibilität / Entspannung (2)

071263 | Fr | 11:00 - 12:00 | 10.01. - 26.06.2020 | 22 x | 132,00 €
Kursleitung: Annette Buro

REHABILITATIONS-SPORT IM SGQZ HAARZOPF

Sie haben eine Verordnung für den Rehabilitations-sport bei einer Erkrankung im Bereich des Herzens oder der Orthopädie und suchen eine Gruppe?

Dann rufen Sie uns an: SGQZ Haarzopf · Tel. 0201 715142
E-Mail: sgz-haarzopf@essener-sportbund.de

Wenden Sie sich an unseren Sportpädagogen Lutz Dominik, er wird Sie umfassend beraten und betreuen.

NEU NEU NEU

StralaYoga (2)

Strala" ist ein Kunstwort und bedeutet „von innen scheinen" oder „strahlen". Das wird erreicht durch ein Zusammenspiel von Balance, Stärke und Achtsamkeit. Bewegung und Intuition werden in Einklang gebracht. Nicht die korrekte Ausführung der Übungen, sondern Dein Gefühl steht im Vordergrund. Du stärkst so die Verbindung zu Deiner Intuition, Deinem Gefühl und Deiner Kreativität.

071264 | Do | 16:00 - 17:00 | 09.01. - 25.06.2020 | 21 x | 126,00 €
Kursleitung: Jennifer Fehr

Step - Fatburner (4)

071265 | Di | 18:00 - 19:00 | 07.01. - 23.06.2020 | 22 x | 132,00 €
Kursleitung: Astrid Wagener

Tabata (4)

071266 | Mo | 18:15 - 19:15 | 13.01. - 22.06.2020 | 20 x | 120,00 €
Kursleitung: Barbara Jedras

NEU NEU NEU

Tabata & More (4)

Fit ins Wochenende - ein gelungener Abschluss einer arbeitsreichen Woche durch diese Fitnessstunde. Sie wollen sich auspowern?

Dann sind Sie in diesem Kurs absolut richtig! Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie Beweglichkeit in einem abwechslungsreichen Power-Programm. Die Inhalte wechseln zwischen Tabata, Langhantel- und Zirkeltraining und ähnlichen Fitness Themen.

Von Kopf bis Fuß steigern wir die allgemeine Fitness und gehen beschwingt ins Wochenende!

071267 | Fr | 17:00 - 18:00 | 10.01. - 26.06.2020 | 22 x | 132,00 €
Kursleitung: Barbara Jedras

Tai-Chi Chuan I (4)

071268 | Do | 19:30 - 21:00 | 09.01. - 02.04.2020 | 13 x | 117,00 €
072268 | Do | 19:30 - 21:00 | 23.04. - 25.06.2020 | 8 x | 72,00 €
Kursleitung: Volkmar Scharnow

Tai-Chi Chuan II (4)

071269 | Fr | 16:30 - 18:30 | 10.01. - 03.04.2020 | 13 x | 156,00 €
072269 | Fr | 16:30 - 18:30 | 24.04. - 26.06.2020 | 9 x | 108,00 €

Kursleitung: Carolin Wolf

071270 | Fr | 19:00 - 20:30 | 10.01. - 03.04.2020 | 13 x | 117,00 €
072270 | Fr | 19:00 - 20:30 | 24.04. - 26.06.2020 | 9 x | 81,00 €
Kursleitung: Volkmar Scharnow

Yoga-Fitness (2)

071271 | Mi | 20:00 - 21:00 | 08.01. - 24.06.2020 | 23 x | 138,00 €
Kursleitung: Vera Winter

Yoga-Fitness mit Vorkenntnissen (2)

071272 | Mo | 20:00 - 21:15 | 13.01. - 30.03.2020 | 11 x | 82,50 €
072272 | Mo | 20:00 - 21:15 | 20.04. - 22.06.2020 | 9 x | 67,50 €
Kursleitung: Bettina Hufnagel

Yoga - Hatha-Yoga (2)

071273 | Mo | 11:00 - 12:30 | 13.01. - 20.04.2020 | 12 x | 125,00 €
072273 | Mo | 11:00 - 12:30 | 27.04. - 22.06.2020 | 8 x | 85,00 €
Kursleitung: Stefanie Solf

071274 | Mo | 16:00 - 17:30 | 13.01. - 20.04.2020 | 12 x | 125,00 €
072274 | Mo | 16:00 - 17:30 | 27.04. - 22.06.2020 | 8 x | 85,00 €

071275 | Mo | 17:30 - 19:00 | 13.01. - 20.04.2020 | 12 x | 125,00 €
072275 | Mo | 17:30 - 19:00 | 27.04. - 22.06.2020 | 8 x | 85,00 €

Kursleitung: Sevgi Korkmaz-Wassermann

071276 | Di | 16:50 - 18:20 | 07.01. - 24.03.2020 | 12 x | 125,00 €
072276 | Di | 16:50 - 18:20 | 31.03. - 23.06.2020 | 10 x | 105,00 €

071277 | Di | 18:30 - 20:00 | 03.09. - 22.10.2019 | 12 x | 125,00 €
072277 | Di | 18:30 - 20:00 | 31.03. - 23.06.2020 | 10 x | 105,00 €

Kursleitung: Stefanie Solf

071278 | Mi | 10:30 - 12:00 | 08.01. - 25.03.2020 | 12 x | 125,00 €
072278 | Mi | 10:30 - 12:00 | 22.04. - 24.06.2020 | 10 x | 105,00 €

071279 | Do | 16:30-18:00 | 09.01. - 26.03.2020 | 12 x | 125,00 €
072279 | Do | 16:30-18:00 | 02.04. - 02.07.2020 | 10 x | 105,00 €

071280 | Do | 18:00-19:30 | 09.01. - 26.03.2020 | 12 x | 125,00 €
072280 | Do | 18:00-19:30 | 02.04. - 02.07.2020 | 10 x | 105,00 €

Kursleitung: Sevgi Korkmaz-Wassermann

Bei unseren Hatha-Yoga Kursen handelt es sich um zertifizierte, erstattungsfähige Gesundheitskurse.

Die meisten Krankenkassen bezuschussen unsere Hatha-Yoga Kurse!

Zumba Fitness® (4)

071281 | Mo | 20:15 - 21:15 | 13.01. - 30.03.2020 | 11 x | 77,00 €
072281 | Mo | 20:15 - 21:15 | 20.04. - 22.06.2020 | 9 x | 63,00 €

Kursleitung: Zoya Leuschner

071282 | Mi | 19:00 - 20:00 | 08.01. - 01.04.2020 | 13 x | 91,00 €
072282 | Mi | 19:00 - 20:00 | 22.04. - 24.06.2020 | 10 x | 70,00 €

Kursleitung: Zoya Leuschner

Zumba Gold® (4)

071283 | Mi | 11:15 - 12:15 | 08.01. - 01.04.2020 | 13 x | 91,00 €
072283 | Mi | 11:15 - 12:15 | 22.04. - 24.06.2020 | 9 x | 63,00 €

Kursleitung: Karin Däsler (*nicht am 03.06.*)

Angebot der SportBildungswerk Außenstelle Mülheim

Telefon 0208 3085030

E-Mail sbw-muelheim.de

Pole - Akrobatik an der Stange

Eine ganz besondere Form von Fitness-
training und **neu** beim SportBildungs-
werk - Pole Dance.

Die anspruchsvolle Mischung aus Akrobatik,
Kraft, Ausdauer und Körperbeherrschung
machen das Training an der Stange so
einzigartig und effektiv.

Alle Kurse finden im Haus des Sports,
Mülheim, Südstr. 23, GR2 statt.

Ursprünglich aus Amerika und Australien stammend
und mit einem eher verruchten Image versehen, ist es
inzwischen eine trendige Sportart, die mitten in der
Gesellschaft angekommen ist und viele Fans begeistert.

Dabei ist Pole Dance für alle geeignet, die Kraft aufbauen möchten,
beweglicher werden wollen und Lust auf tänzerische Akrobatik haben.
Egal welches Alter, es gibt Tricks für jeden Körper mit seinen Besonder-
heiten. Insgesamt bietet Pole Dance ein facettenreiches Training an und
mit der Stange, das durchaus auch anstrengend sein kann.

Viele Muskelgruppen werden parallel beansprucht, was für ein umfas-
sendes Ganzkörper-Workout charakteristisch ist. Nebenbei verbessert
sich das Gefühl für den eigenen Körper und man gewinnt Selbstbe-
wusstsein. Hierbei ist für jede Teilnehmerin eine Stange eingeplant, was
das Training besonders effektiv macht.

Bitte in kurzen Hosen, T-shirt und Socken teilnehmen.

Pole - StartUp Workshop zur Orientierung

Die Kursgebühr wird bei Buchung eines Folgekurses angerechnet.

203109 | Sa 18.01. | 11:00 - 12:30 | 15,00 €

203110 | Sa 18.04. | 11:00 - 12:30 | 15,00 €

Kursleitung: Alexandra Grüter, Annika Hanhardt

Pole - Level 1 - Einsteiger

203112 | Sa | 10:30 - 11:30 | 25.01. - 28.03.2020 | 10 x | 120,00 €

203114 | Sa | 10:30 - 11:30 | 25.04. - 19.06.2020 | 8 x | 96,00 €

Kursleitung: Alexandra Grüter, Annika Hanhardt

Pole - Level 2 - Aufbaukurs

203115 | Sa | 09:30 - 10:30 | 25.01. - 28.03.2020 | 10 x | 120,00 €

203116 | Sa | 09:30 - 10:30 | 25.04. - 19.06.2020 | 8 x | 96,00 €

Kursleitung: Alexandra Grüter, Annika Hanhardt



sgz SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM

Friedrichsbad

Kerckhoffstraße 20 b | 45144 Essen

Tel. 0201 87011-0 | Fax 0201 87011-22

E-Mail: kurse@sgz-friedrichsbad.de | www.sgz-friedrichsbad.de

Persönliche Anmeldung und Information:

Mo-Fr 7.00 - 22.00 Uhr | Sa+So 7.00 - 14.30 Uhr

Unser Kursprogramm 1. Halbjahr 2020

1. Quartal: Di 07.01. - So 05.04. | 2. Quartal: Mo 06.04. - So 28.06.

NEU! Orthopädischer Rehasport
Ab dem 05. November 2019 immer
dienstags und donnerstags

Ihr Ansprechpartner im SGZ Friedrichsbad
für den Rehasport: Johannes Gehenio

Schwimmen-Lernen

Schwimmen-Lernen für Kinder:
Anfänger 1 und 2
Schwimabzeichen
Bronze/Silber/Gold

Erstattungsfähige Präventionsangebote

*(Zertifiziert durch
zentrale Prüfstelle Prävention)*
Aquafitness
Präventives Rückentraining
Wassergymnastik

LES MILLS Gruppenfitness

CX WORX®
BODYATTACK®
BODYBALANCE®
BODYPUMP®
BODYCOMBAT®
RPM®

Kleinkinder-Kurse

Bewegungsanregungen
im Wasser (30°C):
3 - 18 Monate, 6 - 24 Monate,
12 - 36 Monate
Bewegungsanregungen:
6 Wochen bis 5 Monate
6 - 12 Monate, 12 - 36 Monate

Das weitere Kursangebot

Bodyfitness
Bauch-Beine-Po ohne/mit Aquafitness
Bauch Express ohne/mit Aquafitness
Bauchtanz
Indoor-Biking ohne/mit Sauna
Intervalltraining
Konditionsgymnastik
Fatburner Intervall ohne/mit Sauna
Fatburner Intervall ohne/mit Aquafitness
Working Woman ohne/mit Aquafitness
Pilates
Yoga-Fitness
Ashtanga-Yoga für Einsteiger
Ashtanga-Yoga für Fortgeschrittene
Ashtanga-Yoga für Senioren
Faszienyoga
Zumba Fitness®



Öffentlichkeitsschwimmen im SGZ Friedrichsbad:

30° C Wassertemperatur

Montag	07.00 - 08.00 Uhr
Dienstag	07.00 - 09.00 Uhr
Mittwoch	07.00 - 09.00 Uhr
Donnerstag	07.00 - 09.00 Uhr 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	07.00 - 09.15 Uhr
Samstag	07.00 - 09.30 Uhr



sgz

SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM

Nienhausen

im Gesundheitspark Nienhausen

Feldmarkstraße 201 | 45883 Gelsenkirchen

Anmeldung und weitere Informationen

Tel. 0209 40244030 | Fax 0209 4024403131

E-Mail: info@sgz-nienhausen.de | www.sgz-nienhausen.de

Unsere Kurse



Sport und Gesundheit

American Football Fitness | Aquafitness | Autogenes Training | Bodystyling | BOP | Faszientraining | Faszien-Yoga | Fit Mix | Fit Mix Intensiv | Fitness-Yoga | Indoorcycling | Nordic Walking | Pilates | Push & Pull | Qi Gong | Rücken Spezial | Step Express | Step und BOP | Tai Ji | Total Body Strength | Wassergymnastik | Wirbelsäulengymnastik | Zumba®Fitness | Zumba® GOLD TONING | Yoga | Yoga-Pilates-Mix | Primärpräventionskurse nach § 20 SGB V

Rehasport (mit ärztlicher Verordnung)

In den Bereichen Orthopädie, Kardiologie, Neurologie und Rehasport für Kinder

Kurse für Kinder

Autogenes Training (6 bis 10 Jahre) Babyturnen (bis 12 Monate)
 Kinderturnen (12 bis 24 Monate) | Kinderturnen (ab 24 Monaten)
 Kindertanz (3 bis 4 Jahre) | Ballett I (5 bis 7 Jahre) | Ballett Class (8 bis 10 Jahre)
 Progressive Muskelentspannung (4 bis 6 Jahre)

Weitere Angebote

Sport Club

Modernes und computergestütztes Training mit professioneller Betreuung durch Diplom-Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten | Kostenloses Probetraining jederzeit möglich | Kombinationsangebote mit der Sauna und Solelandschaft

Physiotherapie

Kassenleistungen für gesetzlich und privat Versicherte:
 Atemtherapie | Bobath für Kinder | Kinesiotaping | Krankengymnastik | Krankengymnastik am Gerät | Manuelle Lymphdrainage | Manuelle Therapie | Medizinische Massagen | MTT (Medizinische Trainingstherapie) | Neurophysiologische Techniken Schröpfen | Sportphysiotherapie | Triggerpunktbehandlung | Wärme-/Kältetherapie
 Alle Leistungen können Sie selbstverständlich auch als Selbstzahler in Anspruch nehmen.

Revierpark Nienhausen

Saunalandschaft | Schwimmbad | Soleaußenbecken | Solarium | Whirlpool | Dampfbad | Gastronomie | Frei- und Wellenbad



sgz

SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM



Nord-Ost-Bad

Schonnebeckhöfe 60 | 45309 Essen

Anmeldung und weitere Informationen

Tel. 0201 17869-46 | Fax 0201 17869-47

E-Mail: info@sgz-nord-ost-bad.de | www.sgz-nord-ost-bad.de

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 09.00 - 21.00 Uhr | Sa 10.00 - 16.00 Uhr

So 10.00 - 14.00 Uhr

GESUNDHEITSTRAINING



© LSB NRW, Andrea Bowinkelmann

Fitness-Studio

- Eingangsanalyse
- Individuelle Trainingsplanerstellung
- Re-Check
- Trainingstherapeutische Betreuung
- Moderne Trainingsgeräte
- Schwimmbadbenutzung

UNSERE KURSE

Präventionskurs

Ernährungskurs | „ICH“ nehme ab (Krankenkassenbezuschussung) |
Ernährung und Bewegung

Gesundheitskurse im Wasser

Wassergymnastik | Aquafitness | Aquapower |
Wassergymnastik für Senioren | Erwachsenenschwimmen

Hits für Kids

Eltern-Kind Schwimmen | Anfängerschwimmen ab 5 Jahren |
Seepferdchenkurse | Schwimmbadabzeichen | Kindergeburtstage |
Kompaktkurse in den Ferien

Rehasportkurse

Wassergymnastik | Wirbelsäulengymnastik | Muskelgelenkgymnastik



Standort
Jugendhalle Schonnebeck
Saatbruchstraße · 52 45309 Essen



Anmeldung und weitere Informationen
Tel. 0201 17869-46 | Fax 0201 17869-47
E-Mail: info@sgz-nord-ost-bad.de | www.sgz-nord-ost-bad.de

PHYSIOTHERAPIE FÜR KINDER

Bobaththerapie für Kinder | Manuelle Therapie für Kinder
Lymphdrainage für Kinder

UNSERE KURSE

Körper und Geist

Pilates | Hatha Yoga | Yoga trifft Pilates | Thai Chi Chuan PMR
Autogenes Training

Kraft und Fitness

Wirbelsäulengymnastik | Schulter und Nacken
Starker und bewegter Rücken | Functional Fitness
Bauch Beine Body(shape) | ZUMBA | Fit-Mix

Fit und Vital 50+

Pilates 50+ | ZUMBA Gold | Osteoporosegymnastik | Tanzkreis 60+

Präventionskurse nach §20 SGB V

Hatha Yoga für Anfänger | Rücken basic

Hits für Kids

Eltern-Kind Turnen (6 - 36 Monate) | Kreativ Dance Kids
Rhythmus und Musik (18 Monate - 3 Jahre)



sgz

SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM

Zeche Helene

Twentmannstraße 125 | 45326 Essen

Tel. 0201 8322550 | E-Mail: info@zeche-helene.de

www.zeche-helene.de

Das Sport- und Gesundheitszentrum im Essener Norden
für den Raum Altenessen/Stoppenberg/Katernberg

Kursangebote

Bauchtanz | Core Training | Functional Training |
Faszientraining | Pilates | StepAerobic | Tabata |
Wirbelsäulengymnastik | Yoga | Zumba
Rehabilitationssport
(Orthopädie + Lungensport)



Fitness-Studio

Im Untergeschoss des Sport- und Gesundheitszentrums Zeche Helene finden Sie das familiäre Fitness-Studio mit

- kompetenten und freundlichen Trainerinnen und Trainern
- persönlicher und individueller Trainingsbetreuung
- optimaler Diagnostik ihres aktuellen Muskelstatus mit Hilfe des Back checks® von Dr. Wolff®.

Weitere Angebote

Indoor Klettern | Ausbildung zum/zur Gymnastiklehrer/in | Tae Kwon Do
Sportbootführerscheine | Schach | Sauna | Restaurant/Biergarten



Auf ein Wort



Die Krankenkasse zahlt's ja – vielleicht

Aufgrund einer Festlegung in dem sogenannten „Handlungsleitfaden“ auf der Grundlage des § 20 im Sozialgesetzbuch V können die gesetzlichen Krankenkassen ihren Mitgliedern ganz oder teilweise die Teilnahmegebühren für bestimmte präventive Gesundheitsangebote erstatten.

Die Erstattung ist sowohl für das Krankenkassenmitglied - u.a. regelmäßige Teilnahme - als auch den Anbieter einer Präventionsmaßnahme mit bestimmten Anforderungen verbunden.

Eine ist, dass - in der Regel - Sport- und Bewegungsangebote das sogenannte Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des Landessportbundes haben müssen. Teilnehmer an unseren gesundheitsbezogenen Kursen, die Interesse an einer Erstattung durch ihre Krankenkasse haben, sollten vorher abklären, ob ihre Krankenkasse Kursgebühren übernimmt.

Die Außenstelle wird sie bei Bedarf mit hilfreichen Informationen unterstützen.

Aber ...

auch Krankenkassen, die mit Gebührenerstattung die gesundheitsbewusste Lebensweise ihrer Mitglieder unterstützen, tun dies nur für eine oder zwei Maßnahmen. Irgendwann heißt es dann doch: Ich muss es selber tragen. Oder aber auch, dass eine Krankenkasse grundsätzlich aus formalen Gründen keine Teilnahmegebühren übernimmt.

Die Gretchenfrage:

Ist Sport und Bewegung nur gut, wenn ich mir mein Geld wiederholen kann? Natürlich nicht!

Sie selbst werden in unseren Gesundheitskursen schnell merken, wie gut Ihnen das ein- oder zweimalige Sporttreiben pro Woche tut. Körperlich und generell im Wohlbefinden.

Wir können Ihnen nur das bestmögliche Kursangebot machen: kompetent und mit aktuellen Kursinhalten. So sollte sich bei Ihrer Entscheidung für einen Kurs die Frage, ob er von Ihrer Krankenkasse übernommen wird, eigentlich gar nicht stellen.

Er dient auf jeden Fall Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit.

Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V.



Altenessener Straße 393 · 45326 Essen
Tel. 0201 - 8331190 · Fax 0201 - 8331199

www.sgz-altenessen.de · info@sgz-altenessen.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 08.00 - 22.00 Uhr

Sa 10.00 - 16.00 Uhr | So 09.00 - 15.00 Uhr



Fitness-Club:

Hochmoderner computergesteuerter Milon-Gerätezykel mit kompetenter Betreuung, Fitness-Check und individueller Programm-erstellung. Sauna- und Schwimmbadbenutzung wahlweise in die Mitgliedschaft integrierbar.

Jetzt neu:



Rehabilitationssport:

Vom kostenlosen Standardprogramm bis zu umfassender Betreuung als Reha-Plus Mitglied!

Wellness:

Schöner Saunapark (Finnische Sauna, Dampfsauna) mit Saunagarten, Tauchbecken, Fußbecken, Solarium + **Eventsauna**

Weitere Leistungen:

Spezielle Abnehmprogramme, Schmerztherapie, klassische Massagen

Kurse

Wir bieten Ihnen über 100 Kurse aus unserem Kursprogramm an. Hier einige Beispiele: Aqua-Fitness, Kinderschwimmen, Tae Bo, Zumba, Indoor-Cycling, Yoga, Tai Chi, Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und vieles mehr ...

TuS 84/10 Essen e.V.

SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM**Stadtbad Borbeck**

Vinckestraße 3 | 45355 Essen | Tel. 0201 679192 | Fax 0201 8608778

E-Mail: sgz@tus8410-essen.de | www.tus8410-essen.de

Ansprechpartnerin: Gudrun Schakau-Folgner

Bürozeiten:

Mo, Mi, Do, Fr 09.00 - 14.00 Uhr

Di 09.00 - 16.30 Uhr

Ab sofort wieder im Programm
Babyschwimmen ab 6 Monate

Unsere Kurse

Aqua Fitness | Wassergymnastik | Pilates | Yoga | Rückenfit 50+
 Fitness contra Rückenschmerzen | Fitnesspower im Fitness-Studio | Bad-
 Wirbelsäulengymnastik

Rehabilitation

Rehabilitationsport bei orthopädischen Erkrankungen

Kurse speziell für Senioren

Aqua Fitness für Senioren

Fit von Kopf bis Fuß (ein bewegtes Gedächtnistraining)

Wirbelsäulengymnastik Kombikurs (Studio und Wasser)

Fit & Aktiv Treff

Training im Fitness-Studio mit Schwimmbadbenutzung

Kurse für Kinder

Babyschwimmen | Kinderschwimmkurse

Neu im Programm

Progressive Muskelentspannung | Autogenes Training

Rückenschule nach KddR

Sport in den Abteilungen

Fußball, Schwimmen, Turnen, Gerätturnen, Gymnastik für Senioren,
 Kinderturnen, Leichtathletik, Kinderschwimmen, Fußballtennis uvm.

Weitere Informationen und das komplette Kursprogramm
 erhalten Sie im SGZ Stadtbad Borbeck

SGZ DELLWIG

Scheppmannskamp 6 • 45357 Essen

☎ 0201 - 691613

✉ sgz@ruwa-dellwig.de



Bürozeiten:

Mo - Fr 08.00 - 14.00 Uhr



Kinderkurse

Baby- und Kinderturnen, Kinderballett

Fitnesskurse

Fitness-Cross, Step, BBP, Body-Styling, Fatburner

Gesundheitskurse

Prävention, Reha, WBS, Pilates, Yoga, FcR

Tanzkurse

Bauchtanz, Showtanz, Dance-Mix

Wasserkurse

Wassergymnastik, Aquafitness, Aquapower

Weitere Informationen
www.ruwa-dellwig.de

SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V. Sport- und Gesundheitszentrum

Anmeldung + Info

Sport- und Gesundheitszentrum Schönebeck

Ardelhütte 166 b | 45359 Essen

Tel. 0201 675959 | Fax 0201 8659081

Ansprechpartner:

Petra Graftschmidt/Hartmut Bloch/Annika Jaworski

www.sg-schoenebeck.de

Bürozeiten: Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr | Do 17.00 - 19.00 Uhr



Unsere Kurse



für Erwachsene

indoor

Tabata-Mix, Body-Fitness, Wirbelsäulengymnastik, Wassergymnastik, Yoga, Feldenkrais, Kung Fu, Zumba®, Qigong, Pilates, Aqua Power u.v.m

outdoor

Cross-Fitness, Functional Circuit, Walking/Jogging Treff

für Kinder

Anfängerschwimmen (5-7), Wassergewöhnung (2-3), Dance Kids, Bewegungsanregungen für Kleinkinder

für Senioren

Wirbelsäulengymnastik, Fitnesskurse, Wassergymnastik, Funktionsgymnastik (65+)

für besondere Zielgruppen

Rehasport (Orthopädie, Krebsnachsorge, Herzsport, Lungensport, Gefäß-Sport), Osteoporose-Gymnastik

Weitere Sportangebote

Fitness-Studio | Kindersportschule | Ferienfußballschule |
Ferienkids | Fußball | Judo | Leichtathletik | Tischtennis |
Gymnastik | Volleyball | Spielgruppen

Sparte Schwimmen

Gesundheits- und Sportkurse

Anschrift:

Sportbad Thurmfeld · Reckhammerweg 84 · 45141 Essen

Tel. 0201 36 14 48 06 · Fax 0201 36 14 89 34

E-Mail: info@sparteschwimmen.de · Internet: www.sparteschwimmen.de

Bürozeiten:

montags, mittwochs 12.00 - 15.00 Uhr

dienstags, donnerstags, freitags 14.00 - 17.00 Uhr

Das Sport- & Gesundheitszentrum und die Schwimmschule der Sparte Schwimmen e.V. bieten Ihnen ein vielfältiges Kursprogramm im Wasser und im Gymnastikraum.



Kurse im Wasser

Aqua-Fitness im Flach- und Tiefwasser; Aqua-Rücken-Fit;
Wassergymnastik; Aqua-Fitness für Schwangere;
Bewegungsförderung im Wasser für Eltern mit Ihren Kindern;
Schwimmen lernen für Kinder und Erwachsene;
Jugendschwimmabzeichen; Schwimmen für Erwachsene
(Anfänger und Fortgeschrittene)

Die Kurse im Wasser finden im Sportbad Thurmfeld, in Haarzopf und im Schwimmzentrum Rüttenscheid statt.

Kurse im Gymnastikraum

Gesundheits-Fitness; Wirbelsäulengymnastik; Yoga

Die Gymnastikkurse finden im Gymnastikraum im Sportbad Thurmfeld und in der Unescoschule statt.

! Rufen Sie uns an, wir schicken Ihnen gerne unser Programmheft zu,
• oder besuchen Sie uns im Internet: www.sparteschwimmen.de

SGZ Tusem Sport- und Gesundheitszentrum

Fibelweg 7 | 45149 Essen
 Telefon 0201-71 45 32 | Fax 0201-71 45 85
 E-Mail: geschaeftsstelle@tusem.de
 internet: www.tusem.de



Bürozeiten:

Montag bis Freitag 09.00 - 12.30 Uhr
 Montag und Mittwoch 15.30 - 18.30 Uhr



UNSERE KURSANGEBOTE

Fit for ever 50+ • Step&Co • BBP • Body-Power •
 Allgemeines Fitnessstraining • Rücken+Fitness • Power-Fitness •
 Beckenbodengymnastik • Osteoporose •
 Wirbelsäulengymnastik • Seniorensport 75+ • Rückenschule •
 Pilates • Tai-Chi • Yoga • FMS-Screening
 Kindertanz • Hip-Hop • Babyturnen • Krabbeltturnen •
 Purzeltturnen • Kleinkinderturnen

Rehasport Orthopädie und Herzsport

Sport in den Abteilungen:

Badminton • Basketball • Boxen • Elektro-Rollstuhl-Hockey
 Fußball • Handball • Leichtathletik • Schwimmen • Taekwondo
 Tanzen • Tennis • Tischtennis • Turnen • Volleyball

Weitere Informationen und unser komplettes Programm finden Sie auch unter www.tusem.de oder Sie erhalten es über unsere Geschäftsstelle.



DJK Franz Sales Haus e. V.

DJK Franz-Sales-Haus e.V.

Steeler Straße 261 · 45138 Essen

Tel.: 02 01 - 27 69 - 952

Fax: 02 01 - 27 69 - 950

djk@franz-sales-haus.de

www.djk-franz-sales-haus.de

Information: Mo - Fr 08.00 - 13.00 Uhr

Unsere Kurse und Angebote

Fitness- und Präventionskurse

Rückenfit mit Gerät | Fitness-Mix | Bauch, Beine, Po ... und Rücken |
Wirbelsäulengymnastik | Fit ab 70 | Pilates | Yoga | Qigong | Zumba |
Aufbautraining nach Sportverletzungen | Wassergymnastik | Aqua-Fitness

Kinderkurse

Teddybärs Bewegungskiste (2-4 J.) | Teddybärs Spielarena (4-6 J.)
Anfängerschwimmen für Kinder



Rehabilitationssport für Menschen mit Behinderung

Psychomotorik | Gymnastik und Tanz | Abenteuersport | Entspannung
Bewegungsspiele | Ballspiele | Blindenfußball
Bewegung und Spiele im Wasser | Schwimmen für Schwerstbehinderte
orthopädischer Rehasport (Wasser und Halle)

Veranstaltungen

Integratives Drachenbootrennen | Mach Mit Tischtennis Turnier
FSH Fußball Pokal | SOD Schwimmfest | integrative Sportexerzitien ...

Inklusive Sportangebote

Abteilungen: Fußball | Tischtennis | Basketball | Schwimmen | Judo |
Badminton | Boule



„Inklusives Fitnesszentrum“

Qualifizierte Betreuung | abgestimmte Trainingspläne | Muskelfunktions-
und Fitnessstest | über 200 qm Trainingsfläche | Schwimmbadnutzung |
vergünstigtes Kursprogramm

„Sportzentrum Ruhr“

Bewegungslandschaft | Gymnastikraum | Fitnesszentrum | Sportler-Café
Sporthalle mit Tribüne | Kleinspielfeld | Soccercourt | Schwimmbad |
Bouleplatz

DJK Heisingen 1920 e.V.

DJK Geschäftsstelle
Heisinger Straße 393
45259 Essen

Tel. 0201 461070

Fax 0201 460681

E-Mail:

info@djk-heisingen.de

www.DJK-Heisingen.de

Öffnungszeiten:

dienstags

18:00 – 20:00 Uhr

donnerstags + freitags

09:00 – 11:00 Uhr



© Fotolia.com



© Fotolia.com

UNSER ANGEBOT

Für unsere Minis

Baby-Gym ab 3 Mon. | Eltern-Kind Turnen | Babyschwimmen
Kleinkinderschwimmen | Mini-Club ab 2 Jahre

Sportangebote für Kinder und Jugendliche

Kindersport 4-6 | Turnen | Eltern-Kind Schwimmen | Kindertanz-Ballett
Basketball | Badminton | Leichtathletik | Volleyball

Fitness und Trendsport

Aqua-Power | Call-Gym | Fatburner | Fit von Kopf bis Fuß
Fitnessgymnastik für Frauen | Fit Mix | Fitness nach Musik | Fit Ü 50
Step-Aerobic | Zumba | Zumba Step | Fit und entspannt ins Wochenende
Body work out for men | Mit Power in den Tag

Gesundheitssport

Yoga | Wirbelsäulengymnastik | Body Balance

Sport für Senioren

Fit werden fit bleiben | Wassergymnastik | Gesund und fit älter werden

Rehabilitationssport

Herzsport | Osteoporose | Sport in der Krebsnachsorge
Sport und Bewegung nach Gelenkoperationen | Wirbelsäulengymnastik
Allgemeiner Rehasport

Sportangebote

Badminton 50+ | Ballmix | Vollyeball | Basketball | Wandern | Radler Treff
Club 60 | Kurzzeitangebote



Weitere Informationen und das komplette Programm
erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

Essener Senioren-gemeinschaft für Sport + Freizeit e. V.



www.esg-online.org

Haus des Sports, Planckstraße 42, 45147 Essen

Auskunft und Anmeldung: Tel. 0201 2480333, E-Mail: info@esg-online.org

Die **esg** bietet Bewegungsangebote in ca. 130 Gruppen im Essener Stadtgebiet, auch im Rehabereich in Halle und Wasser an.

-Auch in Ihrer Nähe-



Kursangebot im Haus des Sports, Planckstr. 42



- | | |
|-------------------|--|
| Montag | 13.01. - 22.06.2020 22 x |
| 09.15 - 10.15 | Sitzgymnastik |
| 10.30 - 11.30 | Allgem. Gymnastik + Volleyball
seniorengerecht mit dem Wasserball |
| Dienstag | 07.01. - 23.06.2020 22 x |
| 12.30 - 13.30 | Sport in der Krebsnachsorge |
| Mittwoch | 08.01. - 24.06.2020 23 x |
| 10.30 - 11.30 | Gymnastik gegen Osteoporose |
| 11.30 - 12.30 | Gymnastik gegen Osteoporose |
| Donnerstag | 09.01. - 25.06.2020 21 x |
| 14.30 - 15.30 | Gymnastik gegen Osteoporose |
| Freitag | 10.01. - 26.06.2020 22 x |
| 13.00 - 14.30 | Seniorentanz |

Kooperations-Kurse der esg mit der Katholischen Familienbildungsstätte, Bernestr. 5



- | | |
|-------------------|-----------------------------------|
| Montag | 13.01. - 22.06.2020 22 x |
| 11.00 - 12.00 | Qigong Yangsheng |
| 12.00 - 13.00 | Qigong Yangsheng |
| 13.00 - 14.00 | Wirbelsäulengymnastik |
| 14.00 - 15.00 | Allgemeine Seniorengymnastik |
| 15.30 - 16.30 | Wirbelsäulengymnastik |
| Dienstag | 07.01. - 23.06.2020 22 x |
| 18.00 - 19.00 | Wirbelsäulengymnastik |
| Donnerstag | 09.01. - 25.06.2020 21 x |
| 12.00 - 13.00 | Qigong Yangsheng |

Einstieg jederzeit möglich. Änderungen vorbehalten.

Informieren Sie sich auch über unsere Angebote im Freizeitbereich:
Urlaubs- u. Tagesfahrten, Aktivwochen, Wanderungen, Radtouren u.ä.

Interessengemeinschaft Stadtbad Kupferdreh e.V.

Stadtbad Kupferdreh | Schwermannstraße 45 | 45257 Essen

Tel. 0201 48682-51 | Fax 0201 48682-52

Internet: www.stadtbad-kupferdreh.de | E-Mail: info@stadtbad-kupferdreh.de

Bürozeiten:

Mo bis Fr 08.15 - 12.00 Uhr

Mi 15.00 - 19.00 Uhr | Do 16.00 - 19.30 Uhr | Fr 15.00 - 19.00 Uhr

UNSERE KURSANGEBOTE



im Wasser:

- Aqua-Jogging, Aqua Power, Aqua Fit Mix
- Bewegungsanregung für Babys + Kleinkinder
- Eltern-Kind-Schwimmen
- Kinderschwimmkurse zur Erlangung des Seepferdchens

im Gymnastikraum:

- Bauch-Beine-Rücken
- Bauch und Rückenfitness
- Body Styling
- Fit im besten Alter
- Fit & Fun
- Fit Mix
- Fitnessgymnastik für Sie und Ihn
- Pilates
- Power Gymnastik
- Präventive Rückenschule
- Rückenfit für eine gesunde Haltung
- Wirbelsäulengymnastik



- Workout Bauch-Beine-Rücken
- Yoga Fitness und Yogilates und Yoga Workshop
- Zumba und Zumba Gold

Sauna mit Infrarotkabine

Weitere Informationen und das komplette Kursprogramm erhalten Sie im SGZ Stadtbad Kupferdreh

Asiatische Kampfkünste und Entspannungstechniken

Taijiquan Qigong Shaolin Kung Fu

K'UN CH'IEN Association e.V.

Probemonat
25,-*

Taijiquan (Tai Chi Chuan) 太极拳

montags 19.00–21.00 Uhr

freitags 16.30–18.30 Uhr

Bildungspark Essen, Karolingerstraße 92

Kursangebote für Einsteiger zum Kennenlernen

Taijiquan | freitags 16.30–18.30 Uhr

10. Januar–3. April 2020 | 13 Termine | Gebühr 98,- €

24. April–26. Juni 2020 | 9 Termine | Gebühr 68,- €

Fortlaufend weitere Kurse und Workshops unter www.kunchien.de.

Qigong wird als ein grundlegender Bestandteil in allen Gruppen geübt.

Shaolin Kung Fu 功夫

mittwochs 20.00–22.00 Uhr, Turnhalle der Gesamtschule Bockmühle

freitags 18.30–20.00 Uhr, Bildungspark Essen, Karolingerstraße 92

K'UN CH'IEN ASSOCIATION e.V. KONTAKT

Postfach 10 20 46

45020 Essen

Termine für Probetrainings aktuell im Internet: www.kunchien.de

Telefon: 0170.40.80.240

eMail: info@kunchien.de

* Einen Monat intensiv ausprobieren.





Kurhaus im Grugapark gGmbH
 Lührmannstr. 70 • 45131 Essen
 Tel.: 02 01/8 56 10 - 0
 Fax: 02 01/8 56 10 - 99
 info@kur-vor-ort-essen.de
 www.grugapark-therme.de

Öffnungszeiten Kurhaus

Montag – Donnerstag	8:30-22:00 Uhr
Freitag	8:30-23:00 Uhr
Samstag	9:00-23:00 Uhr
Sonn- und Feiertags	9:00-19:00 Uhr

Unsere Kurse

Fitness- und Präventionskurse

Aqua-Fitness | ZUMBA | Aqua-ZUMBA | Indoor-Cycling | Pilates
 Nordic Walking | Faszientraining | Sling-Training

Entspannungs- und Gesundheitskurse

Tai Chi | Yoga | Yoga für Schwangere | Rückbildungsgymnastik
 Entspannungs-Workshops

Rehabilitationssport

Muskel- und Gelenkgymnastik | Wirbelsäulengymnastik
 Gymnastik im Wasser mit Zusatzleistungen z.B. Solebeckennutzung



Weitere Angebote

Gruga Sport Club - Computerunterstütztes Gerätetraining
 mit dem TechnoGym Wellness Cloud System



GRUGAPARK-THERME

Bio-Farblichts sauna
 Rosenquarz-Sauna
 Japan-Haus
 Espen-Sauna
 Shinto-Dampfbad
 Himalaya Salz Sauna
 Infrarot-Lounge, Sonnenterrasse
 großzügige Ruheräume



Der Förderverein Kuren in Essen e.V.

bietet im Kurhaus Herzsport-Rehabilitationssport an.

MTG Horst 1881 e.V. Freizeit sinnvoll gestalten.

Sport im Raum Horst, Freisenbruch, Steele & Kray



MTG Horst Sport- und Gesundheitszentrum

Schultenweg 44 | 45279 Essen

Tel. 0201 45 35 44 50 | Fax 0201 45 35 44 59

service@mtg-horst.de | www.mtg-horst.de

Ausgezeichnet mit dem „großen Stern des Sport in Gold“

**Wir bieten****Präventionskurse „Sport pro Gesundheit“**

Aqua-Fitness / Aqua-Gym |

Bauch-Beine-Po | Fitnessgymnastik | Pilates |

Rückenaktiv | Haltung und Bewegung

**Reha-Kurs „Sport pro Reha“**

Gelenk- und Funktionsgymnastik | Herzsportgruppen |

Krebsnachsorge | Osteoporosegymnastik |

Parkinson & Schlaganfall | Wirbelsäulengymnastik

**Fitness & Entspannung**

Afterwork-Fitness | Autogenes Training | Aroha |

Bauchtanz | Body Fit | Body Forming | Bogenschießen |

Bujinkan | Cardio Fit | Functional Fitness | Jazz Dance |

Nordic-Walking / Walking | Perfect Body Toning |

Seniorengymnastik | Iyenga-Yoga® |

Tai Chi / Tai Chi für Einsteiger | Zumba-Fitness®

NEU: WORLD JUMPING® | KANGA®**Freies Training unter fachlicher Anleitung an Geräten im vereinseigenen Fitness-Studio!****Für Kinder:**

Baby-Fit | Bewegungsspaß für Eltern mit Kindern |

Boxen | Hip Hop für Kids | Ninja-Kids |

Kindersportschule (KiSS) | Le Parkour | Tretrollerfahren

Wir beraten Sie gerne zu den Inhalten der Kurse und informieren Sie über eine eventuelle Kostenübernahme durch Krankenkassen!

AKTIV PUNKT

Sport-, Freizeit- und Gesundheitstreff des TVE Burgaltendorf

Holteyer Straße 29, 45289 Essen
Tel. 0201 570397 | Fax 0201 5718628
E-Mail: sport@tve-burgaltendorf.de
Internet: www.tve-burgaltendorf.de



Kursangebote



- Aerobic & Workout
- Aqua-Fit
- Ausdauer-Bauch-Rücken (ABR)
- Bodyforming (BOP & mehr)
- Beckenbodengymnastik
- Fatburner
- Feldenkrais-Methode®
- Fit und beweglich im Alter (ab 55 Jahre)
- Fitness & Wellness (für Paare)
- Gesundheitsorientiertes Kraftgerätetraining
- Herzsport
- Rehasport in der Krebsnachsorge
- Walking / Nordic-Walking
- Pilates
- Skigymnastik
- Step-Aerobic
- Step-Aerobic & Workout
- Yoga-Gym
- Yoga-Fitness
- Wellness-Step
- Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Bitte beachten:

Ein Nachrücken in Kurse des laufenden Halbjahres mit freien Plätzen ist jederzeit zu anteilig reduzierten Gebühren möglich.



TVG Steele 1863 e.V. Sport- und Gesundheitszentrum

Ruhrbruchshof 11 · 45276 Essen · Tel. 0201 503000 · Fax 0201 8576973
E-Mail: info@tvg-steele.de · Internet: www.tvg.steele.de

Bürozeiten: Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr + Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr

Unser Kursprogramm



Für Erwachsene

NEU! Step Aerobic, Yoga Fitness

Pilates, Fitness-Gymnastik und Ausgleich für Frauen, Gymnastik mit Entspannung für Frauen, Rücken Fit [auch nach Dore Jacobs], Yoga, Bauch-Beine-Wirbelsäule



Für Kinder

Dance4Kids, Breakdance, Hip Hop, Kid's Yoga

Wochenendworkshops

Acro Yoga, Walking - Nordic Walking

Fitnessstudio

täglich von 07.00 bis 22.00 Uhr geöffnet

Unser Vereinsangebot

Tanz - Salsa [auch als 10er Karte]

Historischer Schwertkampf – in Essen nur bei der TVG Steele! [ab 16 J.]

Wandergruppe

Basketball [Herren, Meisterschaftsspiele]

Jiu Jitsu [Minis, Kinder, Jugendliche und Erwachsene]

Schwimmen (Nichtschwimmer, Breiten- und Leistungssport)

[Kinder und Jugendliche · Erwachsene]

Wassergymnastik [Erwachsene]

Volleyball

[Damen, Herren, Senioren - Damen und Herren]

Ballspiele [Kinder 6 bis 10 Jahre]

Turnen

[Body Fitness, Bewegungsspielplatz mit Eltern, Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Mädchenturnen (Breitensport, Teens), Gerätturnen Jungen, Gerätturnen Mädchen, Gymnastik & Spiel Erwachsene, Power-Gymnastik Damen, Seniorensport 50 plus, Gymnastik Herren]



© LSB NRW, Andrea Bowinkelmann

Kursleiter, die begleiten und begeistern

Wenn Sie einen unserer Kurse buchen, gehen Sie auf Nummer sicher: Sie werden von Kursleitern begleitet, die was können! Denn wir setzen nur Leiterinnen und Leiter ein, die für ihre Aufgabe richtig qualifiziert sind. Unsere Kursleitungen sorgen für ein abwechslungsreiches und maßgeschneidertes Kursprogramm, in dem für jeden Anspruch etwas dabei ist.

Sie sind ausgebildete Übungsleiter, Sportlehrerinnen, Fachtrainer oder Lehrtrainerinnen und kümmern sich mit ihrem Fachwissen darum, dass Sie einen gesunden Sport treiben.

Die meisten von ihnen sind Experten auf ihrem Gebiet und begleiten Sie mit fachlichen Anleitungen und vielen praktischen Ratschlägen. Viele gehören schon seit Jahren zum Team. Sie haben sich über Weiterbildungs- und Qualifizierungsprogramme des Bildungswerks und externer Anbieter ständig weiterentwickelt.

Mit ihrer eigenen Begeisterung und ihrem sozialen Talent vermitteln sie, wie viel Spaß und Zufriedenheit Sport und Bewegung - oder Entspannung - in der Gruppe bringen können.



Gesundheitszentrum Tvg. Holsterhausen

E-Mail: info@tvg-holsterhausen.de

Internet: www.tvg-holsterhausen.de

Keplerstraße 93
45147 Essen
Telefon: 02 01 - 874 50 46
Fax: 02 01 - 74 15 35

Unsere Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 09.00 – 22.00 Uhr
Sa und So 10.00 – 16.00 Uhr

Unsere Kurse 1. Halbjahr 2020



KinderTurnClub spezial

- Bewegungsangebote für Kleinstkinder
- Bewegungsförderung für Kleinkinder
- Trend Dance

KinderTurnen allgemein

- Kinder turnen mit ihren Eltern
- Turnen und Sport mit Kindern

Trampolin springen

- Trampolinspringen

Fitness und neue Trends

- Aeronetics
- Bauch, Beine Po
- Body Burn
- BOP-Fitness
- Body Forming
- Fit nach der Babypause
- Fitness und Call-Gymnastik
- Funktional Fitness
- Functional Training
- Indoor Cycling
- Ski- und Konditionsgymnastik
- Step und Call-Gymnastik
- Sling-Training
- Thai-Bo
- Working Women
- Zumba

Gerätegestütztes Fitnessstraining

- Rücken-Aktiv-Programm
 - Krafttraining und
Wirbelsäulengymnastik
- Gesundheitsbezogene
Fitnessgymnastik

Gesundheitsbetonte Angebote

- Aquafitness
- Entspannung und mehr
- Ernährungsangebote
 - Stoffwechselkur
 - Stoffwechselformung
über Atemgasanalyse
- Fitness-Gymnastik
- Gutes für den Rücken
- Gymnastik bei Osteoporose
- Pilates
- Tai Chi
- Wirbelsäulengymnastik
und Gerätetraining
- Yoga

Rehasport

- Koronarsport
- Funktionstraining

Sport der Älteren 55+

- Fitness und Breitensport
für Frauen
- Fitness, Gymnastik und WSG
- Seniorentanz
- Sport und Spiel für Männer

Power- Plate Training

- Vibrationstraining

Tagesbetreuung für Hochbetagte und Menschen mit Demenz



Gesundheitszentrum
Tvg. Holsterhausen



Tvg. Fit-Club

Für 36 Euro/ Monat
All-inclusiv:
Trainingsplanung/
freie Kurswahl

Individuelles
Krafttraining mit Hilfe
der Vibrationstechnik
- hocheffektiv in kurzer Zeit

Power-Plate Training





Sport- und Gesundheitszentrum im Stadtbad Essen-Werden



Kurse im Wasser

Aquafitness, Wassergymnastik, Wassergewöhnung für 3-5jährige mit Eltern, Seepferdchen- und Seeräuber-kurse ab 5 Jahren, Bronzeschwimmkurse



Kurse in der Gymnastikhalle

Body Burn, B-O-P, Fitness-Gymnastik, Power-Fit, Men Workout, Pilates, Sweat & Burn, Wirbelsäulengymnastik, Zumba



Kurse im Krafraum

Präventives Rückentraining
Freies Training im Krafraum ohne feste Vertragsbindung mit Monats- oder 10er-Karte



Sauna

Entspannen in der Finnischen Sauna oder Infrarotkabine

Körholzstraße 2 · 45239 Essen · T: 0201/494474 · F: 0201/8608932

www.sgz-werden.de · info@sgz-werden.de

Bürozeiten: Di + Mi 9-12 Uhr und 15-18 Uhr und Do 15-18 Uhr



Yoga-Gruppe Essen e.V.

www.yoga-essen.de · info@yoga-essen.de

Infos: Jutta Paaßen (GF), Tel. 02202 71633 (ab 19 h)

Jörg Kohn (1. Vorsitzender), Tel. 0201 4767766



Wöchentliche Übungszeiten (Einstieg ist jederzeit möglich!)

- Montag** 18.00-19.30 Uhr | Hans Straetmans
19.30-21.00 Uhr | Hans Straetmans
Gymnastikraum Bardelebenschule, Bardelebenstr. 5
- Dienstag** 18.15-19.45 Uhr | Elisabeth Wellm
20.00-21.30 Uhr | Elisabeth Wellm
T.A.B.U., Goethestr. 1
- Mittwoch** 19.15-20.45 Uhr | Hans Straetmans
Gymnastikraum Bardelebenschule, Bardelebenstr. 5
- Donnerstag** 09.00-10.30 Uhr | Nina Tinnefeld
VHS Essen, Burgplatz 1, Raum 5.02 (barrierefrei)
18.30-20.00 Uhr | Barbara Klein
T.A.B.U., Goethestr. 1
- Freitag** 17.30-19.00 Uhr | Sabine Fels
KG-Praxis Löhning, Krawehlstr. 7
- Samstag** 09.00-10.30 Uhr | Nina Tinnefeld
KG-Praxis Löhning, Krawehlstr. 7

Während der Schulferien laufen nur die Kurse am Dienstag, 18.15 Uhr, Donnerstag, 18.30 Uhr und Samstag, 9 Uhr weiter.

Monatlicher Mitgliedsbeitrag: 23 Euro (1 Kurs / Woche)
bzw. 40 Euro (2 Kurse / Woche)

Eine Probestunde (10 Euro Gebühr) ist – außerhalb der Schulferien – möglich!

1. Essener Judo-Club 1950 e.V.



Mitglied im Deutschen Judo-Bund e.V. und
Deutschen Ju-Jitsu Verband e.V.

Amateursportverein für JUDO, JU-JITSU und JIU-JITSU
Ausgleichsgymnastik, Konditionstraining und Frauenselbstverteidigung

Kontaktaufnahme und Anmeldung

Postfach 101137 · 45011 Essen · Tel. 0201 589442

E-Mail: info@erster-essener-judoclub.de · www.erster-essener-judoclub.de

Unsere regelmäßigen Sportangebote

Judo

Kinder 3 bis 4 Jahre → Di 17:30 - 18:30 Uhr „Judo spielend lernen“

Kinder ab 5 Jahre →

Mo 17:00 - 18:30 Uhr + Fr 16:00 - 17.30 Uhr „Judo spielend lernen“

Kinder und Jugendliche (ca. 11 bis 15 Jahre) →

Di 18:30 - 19:30 Uhr + Fr 17:30 - 19:30 Uhr

Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene (Breitensport) →

Di + Fr 19:30 - 21:30 Uhr

Wettkampfttraining → Mo 18:30 - 20:00 Uhr; Di und Fr 19:30 - 21:30 Uhr

Jiu-Jitsu

Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene →

Mo 20:00 - 21:30 Uhr | Kondition und Technik

Mi 20:00 - 21:30 Uhr | Technik

Angebote für Einsteiger zum Kennenlernen

Kinder

„Judo spielend lernen“ (Kinder von 5 bis 7 Jahre)

Gebühr: 48,00 Euro | 12 x beim Kindertraining teilnehmen

Judo für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Gebühr: 48,00 Euro | 12 x beim Kinder-/Jugendtraining teilnehmen

Jiu-Jitsu für Kinder ab 10 Jahren

Gebühr: 48,00 Euro | 12 x beim Kinder-Jiu-Jitsu-Training teilnehmen

Erwachsene

Jiu-Jitsu für Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene

Gebühr: 55,00 Euro | 12 x beim Jiu-Jitsu-Training teilnehmen

Judo für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

Gebühr: 55,00 Euro | 12 x beim Judo-Training teilnehmen



Veranstaltungsort aller Maßnahmen:

Turnhalle der Schule „Am Steeler Tor“
Engelbertstraße 4, 45127 Essen (City)

Während der Schulferien finden weder Kurse, noch Training statt.

Bei regelmäßiger Teilnahme beteiligen sich auf Nachfrage verschiedene gesetzliche Krankenkassen an den Kursgebühren einmal jährlich.

A photograph of two men in conversation. The man on the left is wearing a bright yellow hoodie and a backpack, smiling. The man on the right is wearing a dark blue suit and glasses, holding a small object. They are standing at a high-top table with a glass top. In the background, there is a building and a person in a white hoodie.

Über Geld sprechen ist einfach.



Weil die Sparkasse
nah ist und auf
Geldfragen die
richtigen Antworten
hat.