



# Sportkurse 1. Halbjahr 2021

[www.sportbildungswerk-essen.de](http://www.sportbildungswerk-essen.de) | [www.sbw-essen.de](http://www.sbw-essen.de)

*Finde heraus,  
was gut für dich ist!*



**EFQM**<sup>®</sup>Recognised for Excellence  
5 Star - 2018

## Das SportBildungswerk des Landessportbundes NRW

Mehr als 45 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**



<b>Kontakt</b>	4
<b>Informationen</b>	5
<b>Kurse im Stadtgebiet - Angebote in der Halle</b>	8
<b>Kurse im Stadtgebiet - Angebote im Wasser</b>	9
<b>Kurse SGQZ Haarzopf</b>	10
<b>Pole - Akrobatik an der Stange</b>	19
<b>Sport- und Gesundheitszentren</b>	
SGZ Friedrichsbad	18
SGZ Nienhausen	19
SGZ Nord-Ost-Bad	20
SGZ Nord-Ost-Bad / Jugendhalle Schonnebeck	21
SGZ Zeche Helene	22
<b>Sportkurse der Vereine</b>	
SGZ Altenessen e.V.	24
SGZ Stadtbad Borbeck	25
SGZ Dellwig	26
SGZ Schönebeck	27
SGZ Sparte Schwimmen e.V.	28
SGZ TUSEM	29
DJK Franz-Sales-Haus	30
DJK Heisingen 1920 e.V.	31
esg Essener Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e.V.	32
Kur vor Ort	33
MTG Horst	34
TVE Burgaltendorf	35
SG TVG Steele 1863 e.V.	36
Tvg Holsterhausen	38
SGZ Essen-Werden	40
Yoga-Gruppe Essen e.V.	41
1. Essener Judo-Club 1950 e.V.	42



### 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](mailto:blsb@essener-sportbund.de)

[www.sbw-essen.de](http://www.sbw-essen.de) | [www.sportbildungswerk-essen.de](http://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](mailto:sgz-haarzopf@essener-sportbund.de)

[www.sbw-essen.de](http://www.sbw-essen.de) | [www.sportbildungswerk-essen.de](http://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-Allee 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](mailto:blsb@essener-sportbund.de)

Internet: [www.sbw-essen.de](http://www.sbw-essen.de) | [www.sportbildungswerk.de](http://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](mailto: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](http://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 29.03. bis So 11.04.2021 (Osterferien)

Sa 22.05. bis Di 25.05.2021 (Pfingstferien)

Sa 01.05.2021 (Tag der Arbeit)

Do 13.05.2021 (Chr. Himmelfahrt) | Do 03.06.2021 (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.



## **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](mailto:blsb@essener-sportbund.de)**

## ANGEBOTE IN DER HALLE

### Fitness und Volleyball für Damen + Herren (4)

Stoppenberg, TH an der Grabenstraße 25

161101 | Do | 20:00 - 21:30 | 07.01. - 01.07.2021 | 22 x | 112,50 €

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

161102 | Di | 08:30 - 09:30 | 12.01. - 16.03.2021 | 10 x | 52,00 €

162102 | Di | 08:30 - 09:30 | 23.03. - 29.06.2021 | 12 x | 61,50 €

161103 | Di | 09:30 - 10:30 | 12.01. - 16.03.2021 | 10 x | 52,00 €

162103 | Di | 09:30 - 10:30 | 23.03. - 29.06.2021 | 12 x | 61,50 €

Kursleitung: Karen Ophey

#### Bergerhausen, TH Elsa Brandström-Schule, Bergerhauser Straße 13

161104 | Mo | 18:45 - 19:45 | 11.01. - 15.03.2021 | 10 x | 52,00 €

162104 | Mo | 18:45 - 19:45 | 12.04. - 21.06.2021 | 10 x | 52,00 €

161105 | Mo | 19:45 - 20:45 | 11.01. - 15.03.2021 | 10 x | 52,00 €

162105 | Mo | 19:45 - 20:45 | 12.04. - 21.06.2021 | 10 x | 52,00 €

Kursleitung: Felizitas Büser

#### Borbeck, Gymnastikhalle Dürerschule, Wallstraße 2

161106 | Mo | 18:15 - 19:15 | 11.01. - 15.03.2021 | 10 x | 52,00 €

162106 | Mo | 18:15 - 19:15 | 22.03. - 28.06.2021 | 12 x | 61,50 €

161107 | Do | 18:00 - 19:00 | 07.01. - 25.03.2021 | 12 x | 61,50 €

162107 | Do | 18:00 - 19:00 | 15.04. - 01.07.2021 | 10 x | 52,00 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

### Yoga - Hatha-Yoga (2)

Borbeck, Gymnastikhalle Dürerschule, Wallstraße 2

161108 | Do | 19:00 - 20:30 | 07.01. - 25.03.2021 | 12 x | 125,00 €

162108 | Do | 19:00 - 20:30 | 15.04. - 07.07.2021 | 10 x | 105,00 €

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)**

171201 | Mo | 10:30 - 11:15 | 11.01. - 22.03.2021 | 11 x | 99,00 €  
 172201 | Mo | 10:30 - 11:15 | 12.04. - 28.06.2021 | 11 x | 99,00 €  
 171202 | Mo | 11:15 - 12:00 | 11.01. - 22.03.2021 | 11 x | 99,00 €  
 172202 | Mo | 11:15 - 12:00 | 12.04. - 28.06.2021 | 11 x | 99,00 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

171203 | Mi | 10:45 - 11:30 | 13.01. - 24.03.2021 | 11 x | 99,00 €  
 172203 | Mi | 10:45 - 11:30 | 14.04. - 30.06.2021 | 12 x | 108,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

#### **Aqua-Power (4)**

171204 | Mo | 18:30-19:15 | 11.01. - 22.03.2021 | 11 x | 99,00 €  
 172204 | Mo | 18:30-19:15 | 12.04. - 28.06.2021 | 11 x | 99,00 €  
 171205 | Mo | 19:15-20:00 | 11.01. - 22.03.2021 | 11 x | 99,00 €  
 172205 | Mo | 19:15-20:00 | 12.04. - 28.06.2021 | 11 x | 99,00 €

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.

171206 | Mo | 20:00-20:45 | 11.01. - 22.03.2021 | 11 x | 99,00 €  
 172206 | Mo | 20:00-20:45 | 12.04. - 28.06.2021 | 11 x | 99,00 €

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](mailto:sgz-haarzopf@essener-sportbund.de)  
[www.sbw-essen.de](http://www.sbw-essen.de)  
[www.sportbildungswerk-essen.de](http://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)**

171207 | Mo | 18:00 - 19:00 | 11.01. - 28.06.2021 | 22 x | 132,00 €  
Kursleitung: Anke Thewes

### **Bewegter Rücken (2)**

171208 | Mo | 10:00 - 11:00 | 11.01. - 28.06.2021 | 22 x | 132,00 €  
Kursleitung: Astrid Wagener

171209 | Mo | 19:15 - 20:15 | 11.01. - 28.06.2021 | 22 x | 132,00 €  
Kursleitung: Julia Wallmeroth-Ferencz

171210 | Di | 17:00 - 18:00 | 12.01. - 29.06.2021 | 22 x | 132,00 €  
Kursleitung: Astrid Wagener

### Body-Burn (4)

171211 | Do | 20:00 - 21:00 | 07.01. - 01.07.2021 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Tina Steinmann

171212 | Fr | 09:00 - 10:00 | 08.01. - 02.07.2021 | 24 x | 144,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

### Body-Forming (4)

171213 | Mo | 09:00 - 10:00 | 11.01. - 28.06.2021 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

171214 | Mo | 19:00 - 20:00 | 11.01. - 28.06.2021 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

### Body-Workout & Faszien-Fitness (4)

171215 | Fr | 10:00 - 11:00 | 08.01. - 02.07.2021 | 24 x | 144,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

## NEU NEU NEU

### Entspannung & Stressbewältigung (2)



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

171216 | Di | 16:00 - 17:00 | 12.01. - 23.03.2021 | 11 x | 66,00 €

172216 | Di | 16:00 - 17:00 | 13.04. - 29.06.2021 | 11 x | 66,00 €

Kursleitung: Beatrix Engel

**FasCore-Training (4)**

171217 | Mo | 19:00 - 20:00 | 11.01. - 28.06.2021 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Anke Thewes

**Fatburner meets Yoga (4)**

171218 | Do | 20:00 - 21:00 | 07.01. - 01.07.2021 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

**Feldenkrais - Intensivkurs für Erfahrene (4)**

171219 | Di | 20:00 - 21:15 | 18.01. - 23.03.2021 | 10 x | 110,00 €

172219 | Di | 20:00 - 21:15 | 20.04. - 29.06.2021 | 10 x | 110,00 €

Kursleitung: Elisabeth Eufinger

**Functional Workout (4)**

171220 | Di | 17:45 - 18:45 | 12.01. - 29.06.2021 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Sabine Hammes

171221 | Fr | 18:00 - 19:00 | 08.01. - 02.07.2021 | 24 x | 144,00 €

Kursleitung: Barbara Jedras

**Fitness contra Rückenschmerzen (2)**

171222 | Mi | 09:00 - 10:00 | 13.01. - 30.06.2021 | 23 x | 138,00 €

Kursleitung: Renate Butgereit

**Fitnessstraining (2)**

171223 | Mi | 19:00 - 20:00 | 13.01. - 30.06.2021 | 23 x | 138,00 €

Kursleitung: Vera Winter

**Fitness-Mix (4)**

171224 | Mo | 20:15 - 21:15 | 11.01. - 28.06.2021 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Aleksandra Mikolajczak-Palobiak

171225 | Mi | 18:00 - 19:00 | 13.01. - 30.06.2021 | 23 x | 138,00 €

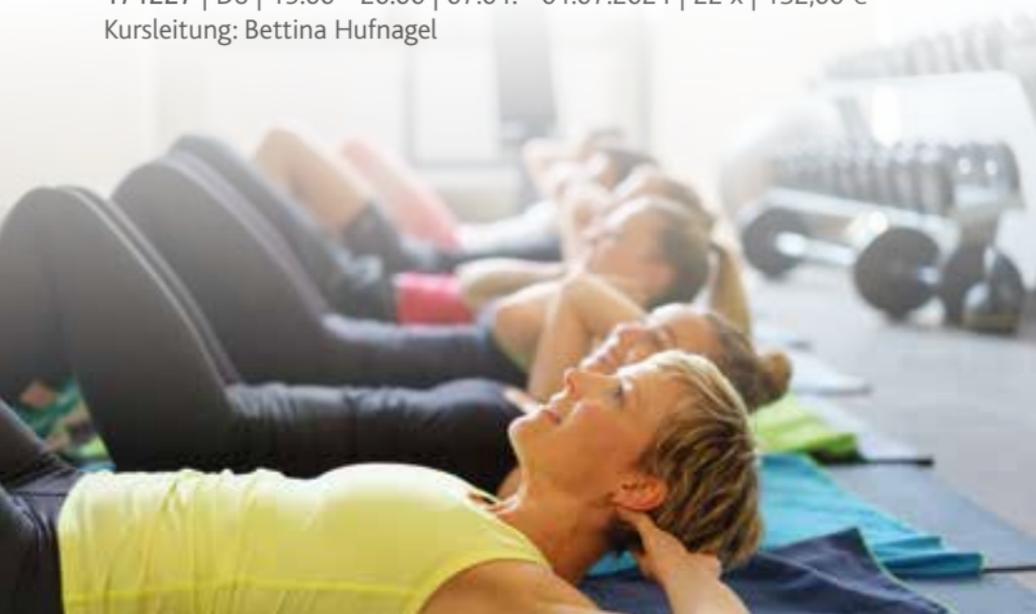
Kursleitung: Sabine Hammes

171226 | Do | 11:00 - 12:00 | 07.01. - 01.07.2021 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

171227 | Do | 19:00 - 20:00 | 07.01. - 01.07.2021 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel



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

Folgende Gesundheitskurse des SGQZ Haarzopf entsprechen dem aktuellen Leitfadens 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.

171228 | Di | 09:30 - 10:30 | 12.01. - 16.03.2021 | 10 x | 65,00 €

172228 | Di | 09:30 - 10:30 | 23.03. - 29.06.2021 | 12 x | 77,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

171229 | Di | 09:00 - 10:00 | 12.01. - 16.03.2021 | 10 x | 65,00 €

172229 | Di | 09:00 - 10:00 | 23.03. - 29.06.2021 | 12 x | 77,00 €

171230 | Di | 10:00 - 11:00 | 12.01. - 16.03.2021 | 10 x | 65,00 €

172230 | Di | 10:00 - 11:00 | 23.03. - 29.06.2021 | 12 x | 77,00 €

171231 | Di | 11:00 - 12:00 | 12.01. - 16.03.2021 | 10 x | 65,00 €

172231 | Di | 11:00 - 12:00 | 23.03. - 29.06.2021 | 12 x | 77,00 €

Kursleitung: Wilma Jünemann

171232 | Di | 20:00 - 21:00 | 12.01. - 16.03.2021 | 10 x | 65,00 €

172232 | Di | 20:00 - 21:00 | 23.03. - 29.06.2021 | 12 x | 77,00 €

Kursleitung: Margit Schröder

171233 | Mi | 09:30 - 10:30 | 13.01. - 17.03.2021 | 10 x | 65,00 €

172233 | Mi | 09:30 - 10:30 | 14.04. - 30.06.2021 | 12 x | 77,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

171234 | Mi | 19:00 - 20:00 | 13.01. - 17.03.2021 | 10 x | 65,00 €

172234 | Mi | 19:00 - 20:00 | 14.04. - 30.06.2021 | 12 x | 77,00 €

Kursleitung: Sabine Hammes, Lutz Dominik

171235 | Do | 09:00 - 10:00 | 07.01. - 25.03.2021 | 12 x | 77,00 €

172235 | Do | 09:00 - 10:00 | 15.04. - 01.07.2021 | 10 x | 65,00 €

171236 | Do | 10:00 - 11:00 | 07.01. - 25.03.2021 | 12 x | 77,00 €

172236 | Do | 10:00 - 11:00 | 15.04. - 01.07.2021 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

171237 | Do | 11:00 - 12:00 | 07.01. - 25.03.2021 | 12 x | 77,00 €

172237 | Do | 11:00 - 12:00 | 15.04. - 01.07.2021 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

171238 | Do | 17:00 - 18:00 | 07.01. - 25.03.2021 | 12 x | 77,00 €

171238 | Do | 17:00 - 18:00 | 15.04. - 01.07.2021 | 10 x | 65,00 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

171239 | Fr | 10:00 - 11:00 | 08.01. - 26.03.2021 | 12 x | 77,00 €

172239 | Fr | 10:00 - 11:00 | 16.04. - 02.07.2021 | 12 x | 77,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

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

171240 | Mi | 18:00 - 19:00 | 13.01. - 17.03.2021 | 10 x | 85,00 €

172240 | Mi | 18:00 - 19:00 | 22.04. - 24.06.2021 | 12 x | 101,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

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

171241 | Di | 10:30 - 12:00 | 12.01. - 16.03.2021 | 10 x | 95,00 €

172241 | Di | 10:30 - 12:00 | 23.03. - 29.06.2021 | 12 x | 113,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

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

171242 | Mi | 17:00 - 18:00 | 13.01. - 17.03.2021 | 10 x | 65,00 €

172242 | Mi | 17:00 - 18:00 | 14.04. - 30.06.2021 | 12 x | 77,00 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

### Indoorcycling auf dem Spinbike (4)

Ausdauerförderung durch gesundheitssportliche Aktivitäten für Erwachsene.

171243 | Di | 19:00 - 20:00 | 12.01. - 23.03.2021 | 11 x | 82,50 €

172243 | Di | 19:00 - 20:00 | 13.04. - 29.06.2021 | 11 x | 82,50 €

171244 | Do | 17:00 - 18:00 | 07.01. - 25.03.2021 | 12 x | 90,00 €

172244 | Do | 17:00 - 18:00 | 15.04. - 01.07.2021 | 10 x | 75,00 €

Kursleitung: Frank Döring

### Indoorcycling auf dem Spinbike für Einsteiger (4)

171245 | Do | 18:00 - 19:00 | 09.01. - 02.04.2021 | 13 x | 97,50 €

172245 | Do | 18:00 - 19:00 | 23.04. - 25.06.2021 | 8 x | 60,00 €

Kursleitung: Frank Döring, Andrea Feige

### Indoorcycling auf dem Spinbike (4)

Ausdauerförderung durch gesundheitssportliche Aktivitäten für Erwachsene.

171246 | Fr | 18:00 - 19:00 | 08.01. - 26.03.2021 | 12 x | 90,00 €

172246 | Fr | 18:00 - 19:00 | 16.04. - 02.07.2021 | 12 x | 90,00 €

171247 | Fr | 19:00 - 20:00 | 08.01. - 26.03.2021 | 12 x | 90,00 €

172247 | Fr | 19:00 - 20:00 | 16.04. - 02.07.2021 | 12 x | 90,00 €

Kursleitung: Anne Böckenholt

### Kindertanz für Kinder 3-4 Jahre (4)

171248 | Mo | 15:00 - 16:00 | 11.01. - 28.06.2021 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Jenni Auer

### Kindertanz für Kinder 5-9 Jahre (4)

171249 | Mo | 16:00 - 17:00 | 11.01. - 28.06.2021 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Jenni Auer

### Konditions- und Fitness-Training (4)

071250 | Di | 19:45 - 20:45 | 12.01. - 29.06.2021 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Bettina Kelz

### Pilates (2)

171251 | Mi | 20:00 - 21:00 | 13.01. - 30.06.2021 | 23 x | 138,00 €  
Kursleitung: Beatrix Engel

171252 | Do | 19:00 - 20:00 | 07.01. - 01.07.2021 | 22 x | 132,00 €  
Kursleitung: Claudia Gräf, Heidi Kempf

### Pilates meets workout (2)

171253 | Mo | 17:15 - 18:15 | 11.01. - 28.06.2021 | 22 x | 132,00 €  
Kursleitung: Claudia Gräf

### Pilates & more (2)

171254 | Di | 18:45 - 19:45 | 12.01. - 29.06.2021 | 22 x | 132,00 €  
Kursleitung: Bettina Kelz

171255 | Do | 18:00 - 19:00 | 07.01. - 01.07.2021 | 22 x | 132,00 €  
Kursleitung: Helga Driesen-Peters

### Qi-Gong für Anfänger/innen (4)

171256 | Mi | 10:30 - 11:30 | 13.01. - 24.03.2021 | 11 x | 66,00 €

172256 | Mi | 10:30 - 11:30 | 14.04. - 30.06.2021 | 12 x | 72,00 €  
Kursleitung: Dr. Günter Block

## 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](mailto:sgz-haarzopf@essener-sportbund.de)**

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

### Rückenyooga - Muskelkraft / Flexibilität / Entspannung (2)

171257 | Fr | 11:00 - 12:00 | 08.01. - 02.07.2021 | 24 x | 144,00 €  
Kursleitung: Annette Buro

## 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.

171258 | Mi | 18:00 - 19:00 | 13.01. - 24.03.2021 | 11 x | 66,00 €

172258 | Mi | 18:00 - 19:00 | 14.04. - 30.06.2021 | 12 x | 72,00 €

Kursleitung: Jaqueline Reske

### Step - Fatburner (4)

171259 | Di | 18:00 - 19:00 | 12.01. - 29.06.2021 | 22 x | 132,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

### Tabata (4)

171260 | Mo | 18:15 - 19:15 | 11.01. - 28.06.2021 | 22 x | 132,00 €

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 Fitnesssthemen.

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

171261 | Fr | 17:00 - 18:00 | 08.01. - 02.07.2021 | 24 x | 144,00 €

Kursleitung: Barbara Jedras

### Tai-Chi Chuan I (4)

171262 | Do | 19:30 - 21:00 | 07.01. - 25.03.2021 | 12 x | 108,00 €

172262 | Do | 19:30 - 21:00 | 15.04. - 01.07.2021 | 10 x | 90,00 €

Kursleitung: Volkmar Scharnow

### Tai-Chi Chuan II (4)

171263 | Fr | 16:30 - 18:30 | 08.01. - 26.03.2021 | 12 x | 144,00 €

172263 | Fr | 16:30 - 18:30 | 16.04. - 02.07.2021 | 12 x | 144,00 €

Kursleitung: Carolin Wolf

171264 | Fr | 19:00 - 20:30 | 08.01. - 26.03.2021 | 12 x | 108,00 €

172264 | Fr | 19:00 - 20:30 | 16.04. - 02.07.2021 | 12 x | 108,00 €

Kursleitung: Volkmar Scharnow

**Yoga-Fitness (2)**

171265 | Mi | 20:00 - 21:00 | 13.01. - 30.06.2021 | 23 x | 138,00 €  
Kursleitung: Vera Winter

**Yoga-Fitness mit Vorkenntnissen (2)**

171266 | Mo | 20:00 - 21:15 | 11.01. - 22.03.2021 | 11 x | 82,50 €  
172266 | Mo | 20:00 - 21:15 | 12.04. - 28.06.2021 | 11 x | 82,50 €  
Kursleitung: Bettina Hufnagel

**Yoga - Hatha-Yoga (2)**

171267 | Mo | 11:00 - 12:30 | 11.01. - 15.03.2021 | 10 x | 105,00 €  
172267 | Mo | 11:00 - 12:30 | 22.03. - 28.06.2021 | 12 x | 125,00 €  
171268 | Mo | 16:00 - 17:30 | 11.01. - 15.03.2021 | 10 x | 105,00 €  
172268 | Mo | 16:00 - 17:30 | 22.03. - 28.06.2021 | 12 x | 125,00 €  
171269 | Mo | 17:30 - 19:00 | 11.01. - 15.03.2021 | 10 x | 105,00 €  
172269 | Mo | 17:30 - 19:00 | 22.03. - 28.06.2021 | 12 x | 125,00 €

Kursleitung: Stefanie Solf

171270 | Di | 17:00 - 18:30 | 12.01. - 16.03.2021 | 10 x | 105,00 €  
172270 | Di | 17:50 - 18:30 | 23.03. - 29.06.2021 | 12 x | 125,00 €  
171271 | Di | 18:30 - 20:00 | 12.01. - 16.03.2021 | 10 x | 105,00 €  
172271 | Di | 18:30 - 20:00 | 23.03. - 29.06.2021 | 12 x | 125,00 €  
171272 | Mi | 10:30 - 12:00 | 13.01. - 17.03.2021 | 10 x | 105,00 €  
172272 | Mi | 10:30 - 12:00 | 14.04. - 30.06.2021 | 12 x | 125,00 €  
171273 | Do | 16:30-18:00 | 07.01. - 25.03.2021 | 12 x | 125,00 €  
172273 | Do | 16:30-18:00 | 15.04. - 01.07.2021 | 10 x | 105,00 €  
171274 | Do | 18:00-19:30 | 07.01. - 25.03.2021 | 12 x | 125,00 €  
172274 | Do | 18:00-19:30 | 15.04. - 01.07.2021 | 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)**

171275 | Mo | 20:15 - 21:15 | 11.01. - 22.03.2021 | 11 x | 77,00 €  
172275 | Mo | 20:15 - 21:15 | 12.04. - 28.06.2021 | 11 x | 77,00 €  
171276 | Mi | 19:00 - 20:00 | 13.01. - 24.03.2021 | 11 x | 77,00 €  
172276 | Mi | 19:00 - 20:00 | 14.04. - 30.06.2021 | 12 x | 84,00 €  
Kursleitung: Zoya Leuschner

**Zumba Gold® (4)**

171277 | Mi | 11:15 - 12:15 | 13.01. - 24.03.2021 | 11 x | 77,00 €  
172277 | Mi | 11:15 - 12:15 | 14.04. - 30.06.2021 | 12 x | 84,00 €  
Kursleitung: Karin Däsler





# sgz SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM

## Friedrichsbad

Kerckhoffstraße 20 b | 45144 Essen

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

E-Mail: [kurse@sgz-friedrichsbad.de](mailto:kurse@sgz-friedrichsbad.de) | [www.sgz-friedrichsbad.de](http://www.sgz-friedrichsbad.de)

Persönliche Anmeldung und Information:

Mo - Fr 09.00 - 21.00 Uhr | Sa + So 08.15 - 14.00 Uhr

## Unser Kursprogramm 1. Halbjahr 2021

### Schwimmkurse für Kinder

Anfänger 1 und 2  
Schwimabzeichen  
Bronze/Silber/Gold

### Gesundheitskurse

Präventive Wassergymnastik  
(Zertifiziert nach §20)  
Orthopädischer Rehasport  
(mit ärztlicher Verordnung)  
Wirbelsäulengymnastik  
Yoga für Senioren

### Kinderkurse

Bewegungsanregungen  
im Wasser (30°C):  
2 - 18 Monate, 6 - 24 Monate,  
12 - 36 Monate  
Baby-Gym:  
6 Wochen bis 5 Monate  
6 - 12 Monate, 12 - 36 Monate

### Fitnesskurse

Aquafitness  
Yoga-Fitness (Einsteiger)  
Yoga-Fitness  
Yo-Pi-Fit  
Pilates  
Bauch-Beine-Po  
Step-Fitness  
Langhantel-Fit  
Coretraining  
Bauchexpress  
Zumba Fitness®



Spinning  
Cardio-Fitness  
Full-Body-Workout

## NEU! Ab November 2020

### Gesundheitsstudio

Zeiteffizientes und effektives Training an hochmodernen eGYM-Kraftgeräten nach trainingswissenschaftlichen Standards.

Die Bedienung der Geräte erfolgt mittels Trainingschip und ist dadurch besonders unkompliziert. Sie müssen sich keine Einstellungen und Trainingswiederholungen merken oder aufschreiben. Trainingsziel und Trainingserfolg werden auf dem Chip dokumentiert.

Vereinbaren Sie am besten einen persönlichen Termin zur Beratung.



# 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

Aquafitness | Bodystyling | BOP | Effektive Selbstverteidigung |  
 Faszien-Yoga | Fit Mix | Fitness-Yoga | Fitness-Yoga für Einsteiger |  
 HIIT für Einsteiger (ohne Springen) | Indoorcycling | Nordic Walking | Pilates |  
 Qi Gong | Rücken Spezial | Step Express | Step und BOP | Tai Ji |  
 Wassergymnastik | Wirbelsäulengymnastik | Workout -Mix | Zumba®Fitness |  
 Zumba® GOLD TONING | Yoga  
 Primärpräventionskurse nach § 20 SGB V



#### Rehasport (mit ärztlicher Verordnung)

In den Bereichen Orthopädie, Kardiologie, Neurologie

#### Kurse für Kinder

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)  
 CHILDREN – Entspannung für Kids (im Alter von 6 bis 10 Jahren)

### 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 | 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**  
JUGENDHALLE

## 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](mailto:info@sgz-nord-ost-bad.de) | [www.sgz-nord-ost-bad.de](http://www.sgz-nord-ost-bad.de)

Öffnungszeiten:

Mo bis Do 09.00 - 21.00 Uhr | Fr 07.00 - 20.00 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](mailto:info@sgz-nord-ost-bad.de) | [www.sgz-nord-ost-bad.de](http://www.sgz-nord-ost-bad.de)

## 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

## PHYSIOTHERAPIE FÜR SÄUGLINGE UND KINDER

Bobaththerapie Kinder | Manuelle Therapie für Kinder |  
Lymphdrainage für Kinder





# sgz

SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM

## Zeche Helene

Twentmannstraße 125 | 45326 Essen

Tel. 0201 83225522 | 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.



Alte Badeanstalt

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

[www.sgz-altenessen.de](http://www.sgz-altenessen.de) · [info@sgz-altenessen.de](mailto: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:

**flexx**  
Das RÜCKGRAT-Konzept!

### 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](mailto:sgz@tus8410-essen.de) | [www.tus8410-essen.de](http://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](mailto: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](http://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 (4-8), Bewegungsanregungen für Kleinkinder KidsFitness (10-12), TeenFitness (13-15)

#### für Senioren

Wirbelsäulengymnastik, Fitnesskurse, Wassergymnastik, Funktionsgymnastik (65+)

#### für besondere Zielgruppen

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

### Weitere Sportangebote

Fitness-Studio | Fußball | Judo | Leichtathletik | Tischtennis |  
Gymnastik | Volleyball | Spielgruppen

## Sparte Schwimmen

# Gesundheits- und Sportkurse Schwimmschule

### Anschrift:

Sportbad Thurmfeld · Reckhammerweg 84 · 45141 Essen

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

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

### Bürozeiten:

montags 12.00 - 15.00 Uhr, mittwochs 10.00 - 14.00 Uhr

dienstags und freitags 13.00 - 17.00 Uhr

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



© Kranenburg



© Fotolla.com



© Kranenburg

## 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](http://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](http://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



<b>Montag</b>	<b>11.01. - 28.06.2021   21 x</b>
09.15 - 10.15	Sitzgymnastik
10.30 - 11.30	Allgem. Gymnastik + Volleyball
<b>Dienstag</b>	<b>12.01. - 29.06.2021   22 x</b>
12.30 - 13.30	Sport in der Krebsnachsorge
<b>Mittwoch</b>	<b>13.01. - 30.06.2021   23 x</b>
10.30 - 11.30	Gymnastik gegen Osteoporose
11.30 - 12.30	Gymnastik gegen Osteoporose
<b>Donnerstag</b>	<b>07.01. - 01.07.2021   22 x</b>
14.30 - 15.30	Gymnastik gegen Osteoporose
<b>Freitag</b>	<b>08.01. - 02.07.2021   24 x</b>
13.00 - 14.30	Seniorentanz

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



<b>Montag</b>	<b>11.01. - 28.06.2021   21 x</b>
13.00 - 14.00	Wirbelsäulengymnastik
14.00 - 15.00	Allgemeine Seniorengymnastik
15.30 - 16.30	Wirbelsäulengymnastik
<b>Dienstag</b>	<b>12.01. - 29.06.2021   22 x</b>
18.00 - 19.00	Wirbelsäulengymnastik
<b>Donnerstag</b>	<b>07.01. - 01.07.2021   22 x</b>
12.00 - 13.00	Qigong

*Einstieg jederzeit möglich. Änderungen vorbehalten.*

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



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 | Pilates | Nordic Walking |  
 Faszientraining | Outdoor-Fitness

### Entspannungs- und Gesundheitskurse

Tai Chi | Yoga | 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-Farblichtsauna  
 Rosenquarz-Sauna  
 Japan-Haus | Espen-Sauna  
 Shinto-Dampfbad  
 Himalaya Salz Sauna  
 Panorama-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®**



### 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

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

**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** [Grundschul Kinder]

#### Turnen

[Body Fitness, Bewegungsspielplatz mit Eltern, Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Mädchenturnen (Breitensport, Teens), Gerätturnen Jungen, Gerätturnen Mädchen, **NEU! Parkour ab 10 Jahre**, 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](mailto:info@tvg-holsterhausen.de)

Internet: [www.tvg-holsterhausen.de](http://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 2021



#### 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



Körholzstraße 2 · 45239 Essen  
 Telefon 02 01 / 49 44 74  
 Fax 02 01 / 8 60 89 32  
 www.sgz-werden.de  
 info@sgz-werden.de



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

## Sport- und Gesundheitszentrum im Stadtbad Essen-Werden



### Kurse im Wasser

Aquafitness, Wassergymnastik, Wassergewöhnung für 3-5-jährige 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 Kraftraum

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



### Sauna

Entspannen in der Finnischen Sauna oder Infrarotkabine



## Yoga-Gruppe Essen e.V.

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

Infos:

Hartmut Scholz (Kassenwart), Tel. 0201 267329

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



### Wöchentliche Übungszeiten (Einstieg ist jederzeit möglich!)

- Montag** 10:00- 11:30 Uhr | Semra Soylu  
Online-Kurs per ZOOM\*  
19:30 - 21:00 Uhr | Waltraud Wrona  
Friedrichsbad, Kerkhoffstraße 20B, 45144 Essen
- Dienstag** 17:30- 19:00 Uhr | Elisabeth Wellm  
19:00 - 20:30 Uhr | Elisabeth Wellm  
TRAUART, Goethestraße 1, 45128 Essen
- Mittwoch** 19:30- 21:00 Uhr | Lisa Drupp  
Friedrichsbad, Kerkhoffstraße 20B, 45144 Essen
- Donnerstag** 10:00 - 11.30 Uhr | Semra Soylu  
18.30 - 20.00 Uhr | Barbara Klein  
TRAUART, Goethestraße. 1, 45128 Essen
- Freitag** 17.30 - 19.00 Uhr | Sabine Fels  
TRAUART, Goethestraße 1, 45128 Essen
- Samstag** 09.00 - 10.30 Uhr | Semra Soylu  
Friedrichsbad, Kerkhoffstraße 20B, 45144 Essen

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

\* ½ Stunde vor Kursbeginn wird der Link zum ZOOM-Kurs der angemeldeten Teilnehmerin bzw. dem angemeldeten Teilnehmer zugeschickt. Das Programm ZOOM muss nicht auf dem Gerät geladen sein.

Der ZOOM-Kurs kann zusätzlich zu einem anderen Kurs gebucht werden. In den NRW-Schulferien finden der ZOOM-Kurs und die Kurse am Dienstag 17:30 Uhr, Donnerstag 18:30 Uhr und Samstag 9:00 Uhr statt.

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.





# Gemeinsam da durch.



Mit Ihrem Sparkassen-Team und der Hilfe, die Sie jetzt brauchen. Wir sorgen dafür, dass Sie den Überblick über Ihre Finanzen behalten.

Mehr Informationen auf [s.de/corona](https://www.sparkasse-essen.de/corona)