

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN



Sportkurse 2. Halbjahr 2022

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

*Finde heraus,
was gut für dich ist!*



sgz SPORT- UND GESUNDHEITZENTREN
essen

Recognised by EFQM
★★★★ 2021

espo
ESSENER SPORTBUND e.V.



Das SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen

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 Mai 2021 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
Kurse in den Sommerferien	18
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
Kur vor Ort	36
MTG Horst	37
SG TVG Steele 1863 e.V.	38
SGZ Essen-Werden	39
Yoga-Gruppe Essen e.V.	40
1. Essener Judo-Club 1950 e.V.	41



Herausgeber:

SportBildungswerk
Nordrhein - Westfalen e.V.
Außenstelle im Essener Sportbund e. V.
Außenstellenleiter: Thorsten Flügel
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 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
NORDRHEIN-WESTFALEN



Das SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen 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 Nordrhein-Westfalen 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 03.10.2022 (Tag der deutschen Einheit), Di 01.11.2022 (Allerheiligen)
Das Kursprogramm findet auch in den Herbstferien statt, bis auf wenige Ausnahmen. Diese Angebote sind besonders gekennzeichnet.

Di 04.10.2022 - So 16.10.2022 (Herbstferien)
Fr 23.12.2022 - So 08.01.2023 (Weihnachtsferien)

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**



ANGEBOTE IN DER HALLE

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

263101 | Di | 09:30 - 10:30 | 16.08. - 29.11.2022 | 12 (+3) x | 80,00 €
Kursleitung: Karen Ophey

Bergerhausen, TH Elsa Brandström-Schule, Bergerhauser Straße 13

263102 | Mo | 18:45 - 19:45 | 15.08. - 10.10.2022 | 8 x | 45,00 €

264102 | Mo | 18:45 - 19:45 | 17.10. - 19.12.2022 | 10 x | 55,00 €

263103 | Mo | 19:45 - 20:45 | 15.08. - 10.10.2022 | 8 x | 45,00 €

264103 | Mo | 19:45 - 20:45 | 17.10. - 19.12.2022 | 10 x | 55,00 €

Kursleitung: Felizitas Büser

Borbeck, Gymnastikhalle Dürerschule, Wallstraße 2

263104 | Mo | 18:15 - 19:15 | 15.08. - 17.10.2022 | 8 x | 45,00 €

264104 | Mo | 18:15 - 19:15 | 24.10. - 12.12.2022 | 8 x | 45,00 €

263105 | Do | 17:50 - 18:50 | 11.08. - 29.09.2022 | 8 x | 45,00 €

264105 | Do | 17:50 - 18:50 | 20.10. - 22.12.2022 | 10 x | 55,00 €

Kursleitung: Kerstin Weiß (Nicht in den Herbstferien)

Yoga - Hatha-Yoga (2)

Borbeck, Gymnastikhalle Dürerschule, Wallstraße 2

263106 | Do | 19:00 - 20:30 | 11.08. - 29.09.2022 | 8 x | 93,00 €

264106 | Do | 19:00 - 20:30 | 20.10. - 22.12.2022 | 10 x | 115,00 €

Kursleitung: Stefanie Solf (Nicht in den Herbstferien)



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)

273201 | Mo | 10:30 - 11:15 | 15.08. - 10.10.2022 | 8 x | 80,00 €

274201 | Mo | 10:30 - 11:15 | 17.10. - 12.12.2022 | 9 x | 90,00 €

273202 | Mo | 11:15 - 12:00 | 15.08. - 10.10.2022 | 8 x | 80,00 €

274202 | Mo | 11:15 - 12:00 | 17.10. - 12.12.2022 | 9 x | 90,00 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

273203 | Mi | 10:45 - 11:30 | 10.08. - 12.10.2022 | 10 x | 100,00 €

274203 | Mi | 10:45 - 11:30 | 19.10. - 14.12.2022 | 9 x | 90,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Aqua-Power (4)

273204 | Mo | 18:30-19:15 | 15.08. - 10.10.2022 | 8 x | 80,00 €

274204 | Mo | 18:30-19:15 | 17.10. - 12.12.2022 | 9 x | 90,00 €

273205 | Mo | 19:15-20:00 | 15.08. - 10.10.2022 | 8 x | 80,00 €

274205 | Mo | 19:15-20:00 | 17.10. - 12.12.2022 | 9 x | 90,00 €

273206 | Mo | 20:00-20:45 | 15.08. - 10.10.2022 | 8 x | 80,00 €

274206 | Mo | 20:00-20:45 | 17.10. - 12.12.2022 | 9 x | 90,00 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

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



Aroha® Fitness (4)

273207 | Mo | 18:00 - 19:00 | 15.08. - 19.12.2022 | 18 x | 117,00 €

Kursleitung: Anke Thewes

Bewegter Rücken (2)

273208 | Mo | 10:00 - 11:00 | 15.08. - 19.12.2022 | 18 x | 117,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

273209 | Di | 17:00 - 18:00 | 16.08. - 20.12.2022 | 18 x | 117,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Body-Burn (4)

273210 | Do | 20:00 - 21:00 | 11.08. - 22.12.2022 | 20 x | 130,00 €

Kursleitung: Tina Steinmann

273211 | Fr | 09:00 - 10:00 | 12.08. - 16.12.2022 | 19 x | 123,50 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Body-Forming (4)

273212 | Mo | 09:00 - 10:00 | 15.08. - 19.12.2022 | 18 x | 117,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

273213 | Mo | 19:00 - 20:00 | 15.08. - 19.12.2022 | 18 x | 117,00 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

Body-Workout & Faszien-Fitness (4)

273214 | Fr | 10:00 - 11:00 | 12.08. - 16.12.2022 | 19 x | 123,50 €

Kursleitung: Astrid Wagener

NEU NEU NEU

Drums Alive® (4)

Drums Alive® – das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Mit originalen drumsticks trommelst du zu vorgegebenen Bewegungskombinationen auf große Gymnastikbälle. Drums Alive® steckt voll motivierender Musik und steigert sowohl die physische als auch die mentale Fitness.

273215 | Mi | 18:00 - 19:00 | 10.08. - 21.12.2022 | 18 x | 117,00 €

Kursleitung: Mona Schacky (*Nicht in den Herbstferien*)

Feldenkrais - Intensivkurs für Erfarene (4)

273216 | Di | 20:00 - 21:15 | 27.09. - 12.12.2022 | 11 x | 132,00 €

Kursleitung: Elisabeth Eufinger

NEU NEU NEU

Functional Workout (4)

Functional Workout ist eine Trainingsform, die mittels komplexer Übungen die Bewegungsqualität verbessert und Verletzungen vorbeugt. Ein Kernelement des funktionellen Trainings ist die Verbesserung der Core-Stabilität und der Koordination. Dafür setzen wir beim Functional Workout vorwiegend Übungen ein, die mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten arbeiten.

273217 | Mo | 19:00 - 20:00 | 15.08. - 19.12.2022 | 18 x | 117,00 €

Kursleitung: Anke Thewes

273218 | Fr | 18:00 - 19:00 | 12.08. - 16.12.2022 | 19 x | 123,50 €

Kursleitung: Barbara Jedras

Fitnessgymnastik für Senioren (4)

273219 | Mi | 17:00 - 18:00 | 10.08. - 21.12.2022 | 20 x | 130,00 €

Kursleitung: Susanna Notebom

Fitnessstraining (4)

273220 | Mi | 19:00 - 20:00 | 10.08. - 21.12.2022 | 20 x | 130,00 €

Kursleitung: Saskia Sunten

Fitness-Mix (4)

273221 | Mo | 20:15 - 21:15 | 15.08. - 19.12.2022 | 18 x | 117,00 €

Kursleitung: Aleksandra Mikolajczak-Palobiak

273222 | Mi | 18:00 - 19:00 | 10.08. - 21.12.2022 | 20 x | 130,00 €

Kursleitung: Sabine Hammes

273223 | Do | 11:00 - 12:00 | 11.08. - 22.12.2022 | 20 x | 130,00 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

273224 | Do | 18:30 - 19:30 | 11.08. - 22.12.2022 | 20 x | 130,00 €

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.

273225 | Di | 09:30 - 10:30 | 16.08. - 04.10.2022 | 8 x | 57,00 €

274225 | Di | 09:30 - 10:30 | 11.10. - 20.12.2022 | 10 x | 70,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

273226 | Di | 09:00 - 10:00 | 16.08. - 04.10.2022 | 8 x | 57,00 €

274226 | Di | 09:00 - 10:00 | 11.10. - 20.12.2022 | 10 x | 70,00 €

273227 | Di | 10:00 - 11:00 | 16.08. - 04.10.2022 | 8 x | 57,00 €

274227 | Di | 10:00 - 11:00 | 11.10. - 20.12.2022 | 10 x | 70,00 €

273228 | Di | 11:00 - 12:00 | 16.08. - 04.10.2022 | 8 x | 57,00 €

274228 | Di | 11:00 - 12:00 | 11.10. - 20.12.2022 | 10 x | 70,00 €

Kursleitung: Wilma Jünemann

273229 | Di | 20:00 - 21:00 | 16.08. - 04.10.2022 | 8 x | 57,00 €

274229 | Di | 20:00 - 21:00 | 11.10. - 20.12.2022 | 10 x | 70,00 €

Kursleitung: Margit Schröder

273230 | Mi | 09:30 - 10:30 | 10.08. - 12.10.2022 | 10 x | 70,00 €

274230 | Mi | 09:30 - 10:30 | 19.10. - 21.12.2022 | 10 x | 70,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

273231 | Mi | 19:00 - 20:00 | 10.08. - 12.10.2022 | 10 x | 70,00 €

274231 | Mi | 19:00 - 20:00 | 19.10. - 21.12.2022 | 10 x | 70,00 €

Kursleitung: Sabine Hammes, Lutz Dominik

273232 | Do | 09:00 - 10:00 | 11.08. - 13.10.2022 | 10 x | 70,00 €

274232 | Do | 09:00 - 10:00 | 20.10. - 22.12.2022 | 10 x | 70,00 €

273233 | Do | 10:00 - 11:00 | 11.08. - 13.10.2022 | 10 x | 70,00 €

274233 | Do | 10:00 - 11:00 | 20.10. - 22.12.2022 | 10 x | 70,00 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

273234 | Do | 11:00 - 12:00 | 11.08. - 13.10.2022 | 10 x | 70,00 €

274234 | Do | 11:00 - 12:00 | 20.10. - 22.12.2022 | 10 x | 70,00 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

273235 | Do | 17:00 - 18:00 | 11.08. - 13.10.2022 | 10 x | 70,00 €
 274235 | Do | 17:00 - 18:00 | 20.10. - 22.12.2022 | 10 x | 70,00 €
 Kursleitung: Helga Driesen-Peters

273236 | Fr | 10:00 - 11:00 | 12.08. - 28.10.2022 | 12 x | 83,00 €
 274236 | Fr | 10:00 - 11:00 | 04.11. - 23.12.2022 | 8 x | 57,00 €
 Kursleitung: Lutz Dominik/Amelsberg

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

273237 | Mi | 18:00 - 19:00 | 10.08. - 12.10.2022 | 10 x | 85,00 €
 274237 | Mi | 18:00 - 19:00 | 19.10. - 21.12.2022 | 10 x | 85,00 €
 Kursleitung: Lutz Dominik

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

273238 | Di | 10:30 - 11:30 | 16.08. - 04.10.2022 | 8 x | 57,00 €
 274238 | Di | 10:30 - 11:30 | 11.10. - 20.12.2022 | 10 x | 70,00 €
 Kursleitung: Lutz Dominik

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

273239 | Mi | 17:00 - 18:00 | 10.08. - 12.10.2022 | 10 x | 70,00 €
 274239 | Mi | 17:00 - 18:00 | 19.10. - 21.12.2022 | 10 x | 70,00 €
 Kursleitung: Helga Driesen-Peters

NEU NEU NEU

Hula-Hoop-Fitness (4)

Ein Ganzkörperfitnessprogramm, bei dem Hula-Hoop-Reifen als Trainingsgerät eingesetzt werden. Die heutigen Hula-Hoops gelten als innovative Fitnessgeräte mit denen du sportlich-dynamisch abnehmen und Problemzonen gezielt trainieren kannst. Richtig eingesetzt wird die Ausdauer und der Kalorienverbrauch erhöht, außerdem die Bauch-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur nachhaltig gestärkt. Verbessert werden zudem die Koordination und das Gleichgewicht.

273240 | Mo | 18:00 - 19:00 | 15.08. - 19.12.2022 | 18 x | 117,00 €
 273241 | Di | 09:00 - 10:00 | 16.08. - 20.12.2022 | 18 x | 117,00 €
 Kursleitung: Jacqueline Wiederhold



Indoorcycling auf dem Spinbike für Anfänger (4)

Ausdauerförderung durch gesundheitssportliche Aktivitäten für Erwachsene.

273242 | Di | 08:30 - 09:30 | 16.08. - 04.10.2022 | 8 x | 68,00 €

274242 | Di | 08:30 - 09:30 | 11.10. - 20.12.2022 | 10 x | 85,00 €

Kursleitung: Natascha Dolch

Indoorcycling auf dem Spinbike (4)

Ausdauerförderung durch gesundheitssportliche Aktivitäten für Erwachsene.

273243 | Di | 19:00 - 20:00 | 16.08. - 04.10.2022 | 8 x | 68,00 €

274243 | Di | 19:00 - 20:00 | 11.10. - 20.12.2022 | 10 x | 85,00 €

Kursleitung: Kerstin Giebel

273244 | Do | 16:30 - 17:30 | 11.08. - 13.10.2022 | 10 x | 85,00 €

274244 | Do | 16:30 - 17:30 | 20.10. - 22.12.2022 | 10 x | 85,00 €

273245 | Do | 17:30 - 18:30 | 11.08. - 13.10.2022 | 10 x | 85,00 €

274245 | Do | 17:30 - 18:30 | 20.10. - 22.12.2022 | 10 x | 85,00 €

Kursleitung: Natascha Dolch

273246 | Fr | 18:00 - 19:00 | 12.08. - 14.10.2022 | 10 x | 85,00 €

274246 | Fr | 18:00 - 19:00 | 21.10. - 16.12.2022 | 9 x | 76,50 €

273247 | Fr | 19:00 - 20:00 | 12.08. - 14.10.2022 | 10 x | 85,00 €

274247 | Fr | 19:00 - 20:00 | 21.10. - 16.12.2022 | 9 x | 76,50 €

Kursleitung: Anne Böckenholt

Konditions- und Fitness-Training (4)

273248 | Di | 19:45 - 20:45 | 16.08. - 20.12.2022 | 18 x | 117,00 €

Kursleitung: Bettina Kelz

NEU NEU NEU**Eltern-Kind-Turnen**

Zielgruppe sind Familien mit Kindern von ca. 1-3 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 1-2 Jahre) (6)

273249 | Di | 16:00 - 17:00 | 16.08. - 20.12.2022 | 18 x | 117,00 €

Kursleitung: N.N.

Eltern-Kind-Turnen (Kinder 2-3 Jahre) (6)

271250 | Di | 17:00 - 18:00 | 16.08. - 20.12.2022 | 18 x | 117,00 €

Kursleitung: N.N.

Pilates (2)

273251 | Mi | 20:00 - 21:00 | 10.08. - 21.12.2022 | 20 x | 130,00 €
Kursleitung: Beatrix Engel

273252 | Do | 19:00 - 20:00 | 11.08. - 22.12.2022 | 20 x | 130,00 €
Kursleitung: Claudia Gräf, Heidi Kempf

Pilates meets workout (4)

273253 | Mo | 17:00 - 18:00 | 15.08. - 19.12.2022 | 18 x | 117,00 €
Kursleitung: Claudia Gräf

Pilates & more (2)

273254 | Di | 18:45 - 19:45 | 16.08. - 20.12.2022 | 18 x | 117,00 €
Kursleitung: Bettina Kelz

273255 | Do | 18:00 - 19:00 | 11.08. - 22.12.2022 | 20 x | 130,00 €
Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Qi-Gong für Anfänger/innen (4)

273256 | Mi | 10:30 - 11:30 | 10.08. - 12.10.2022 | 10 x | 70,00 €

274256 | Mi | 10:30 - 11:30 | 19.10. - 21.12.2022 | 10 x | 70,00 €
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

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

Rückenyoga - Muskelkraft / Flexibilität / Entspannung (2)

273257 | Fr | 11:00 - 12:00 | 12.08. - 16.12.2022 | 17 x | 110,50 €
Kursleitung: Annette Buro (*Nicht in den Herbstferien*)

Step - Fatburner (4)

273258 | Di | 18:00 - 19:00 | 16.08. - 20.12.2022 | 18 x | 117,00 €
Kursleitung: Astrid Wagener

Tabata meets Yoga (4)

273259 | Do | 19:30 - 20:45 | 11.08. - 22.12.2022 | 20 x | 162,50 €
Kursleitung: Bettina Hufnagel

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!

273260 | Mi | 20:00 - 21:00 | 10.08. - 21.12.2022 | 20 x | 130,00 €
Kursleitung: Saskia Sunten

273261 | Fr | 16:45 - 17:45 | 12.08. - 16.12.2022 | 19 x | 123,50 €
Kursleitung: Barbara Jedras

Tai-Chi Chuan I (4)

273262 | Do | 19:30 - 21:00 | 11.08. - 13.10.2022 | 10 x | 97,50 €
274262 | Do | 19:30 - 21:00 | 20.10. - 22.12.2022 | 10 x | 97,50 €
Kursleitung: Volkmar Scharnow

Tai-Chi Chuan II (4)

273263 | Fr | 16:30 - 18:30 | 12.08. - 30.09.2022 | 8 x | 104,00 €
274263 | Fr | 16:30 - 18:30 | 21.10. - 16.12.2022 | 9 x | 117,00 €
Kursleitung: Carolin Wolf

273264 | Fr | 19:00 - 20:30 | 12.08. - 14.10.2022 | 10 x | 97,50 €
274264 | Fr | 19:00 - 20:30 | 21.10. - 16.12.2022 | 9 x | 88,00 €
Kursleitung: Volkmar Scharnow

Yoga für Senioren (2)

273265 | Mo | 10:30 - 11:30 | 15.08. - 19.12.2022 | 18 x | 117,00 €
Kursleitung: Brigitte Amelsberg

Yoga-Fitness (2)

273266 | Mo | 20:00 - 21:00 | 15.08. - 19.12.2022 | 17 x | 110,50 €
Kursleitung: Vera Winter (*nicht in den Herbstferien*)

Yoga - Hatha-Yoga (2)

273267 | Mo | 11:00 - 12:30 | 15.08. - 10.10.2022 | 8 x | 93,00 €

274267 | Mo | 11:00 - 12:30 | 17.10. - 19.12.2022 | 10 x | 115,00 €

273268 | Mo | 16:00 - 17:30 | 15.08. - 10.10.2022 | 8 x | 93,00 €

274268 | Mo | 16:00 - 17:30 | 17.10. - 19.12.2022 | 10 x | 115,00 €

273269 | Mo | 17:30 - 19:00 | 15.08. - 10.10.2022 | 8 x | 93,00 €

274269 | Mo | 17:30 - 19:00 | 17.10. - 19.12.2022 | 10 x | 115,00 €

Kursleitung: Stefanie Solf

273270 | Di | 18:30 - 20:00 | 16.08. - 04.10.2022 | 8 x | 93,00 €

274270 | Di | 18:30 - 20:00 | 11.10. - 20.12.2022 | 10 x | 115,00 €

273271 | Mi | 10:30 - 12:00 | 10.08. - 12.10.2022 | 10 x | 115,00 €

274271 | Mi | 10:30 - 12:00 | 19.10. - 21.12.2022 | 10 x | 115,00 €

273272 | Do | 16:30-18:00 | 11.08. - 13.10.2022 | 10 x | 115,00 €

274272 | Do | 16:30-18:00 | 20.10. - 22.12.2022 | 10 x | 115,00 €

273273 | Do | 18:00-19:30 | 11.08. - 13.10.2022 | 10 x | 115,00 €

274273 | Do | 18:00-19:30 | 20.10. - 22.12.2022 | 10 x | 115,00 €

Kursleitung: Sevgi Korkmaz-Wassermann

Yoga - Hatha-Yoga - mit Schwerpunkt Faszien (2)

273274 | Mo | 19:00 - 20:00 | 15.08. - 10.10.2022 | 8 x | 65,00 €

274274 | Mo | 19:00 - 20:00 | 17.10. - 19.12.2022 | 10 x | 80,00 €

Kursleitung: Vera Winter

Unsere Hatha-Yoga Kursen sind zertifizierte, erstattungsfähige Gesundheitskurse. Die meisten Krankenkassen bezuschussen unsere Hatha-Yoga Kurse!

Zumba Fitness® (4)

273275 | Mi | 19:00 - 20:00 | 10.08. - 12.10.2022 | 10 x | 80,00 €

274275 | Mi | 19:00 - 20:00 | 19.10. - 21.12.2022 | 10 x | 80,00 €

Kursleitung: Zoya Leuschner

Zumba Gold® (4)

273276 | Mi | 11:15 - 12:15 | 10.08. - 28.09.2022 | 8 x | 64,00 €

274276 | Mi | 11:15 - 12:15 | 19.10. - 14.12.2022 | 9 x | 72,00 €

Kursleitung: Karin Däsler *(nicht in den Herbstferien)*





KURSE IN DEN SOMMERFERIEN

Aroha® Fitness (4)

276101 | Mo | 18:00 - 19:00 | 27.06. - 11.07.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Anke Thewes

Bewegter Rücken (2)

276202 | Mo | 10:00 - 10:00 | 18.07. - 01.08.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Astrid Wagener

276203 | Di | 17:00 - 18:00 | 19.07. - 02.08.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Astrid Wagener

276104 | Mi | 19:00 - 20:00 | 29.06. - 13.07.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Sabine Hammes

276105 | Do | 11:00 - 12:00 | 30.06. - 14.07.2022 | 3 x | 19,50 €

276205 | Do | 11:00 - 12:00 | 21.07. - 04.08.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

Bewegter Rücken für Senioren*innen (2)

276106 | Fr | 10:00 - 11:00 | 01.07. - 15.07.2022 | 3 x | 19,50 €

276106 | Fr | 10:00 - 11:00 | 22.07. - 05.08.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Brigitte Amelsberg

Body-Burn (4)

276207 | Fr | 09:00 - 10:00 | 22.07. - 05.08.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Body-Forming (4)

276208 | Mo | 09:00 - 10:00 | 18.07. - 01.08.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Body-Workout & Faszien-Fitness (4)

276209 | Fr | 10:00 - 11:00 | 22.07. - 05.08.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Functional Workout (4)

276110 | Mo | 18:30 - 19:30 | 27.06. - 11.07.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Anke Thewes

Fit durch den Sommer (4)

276111 | Mo | 18:30 - 19:30 | 27.06. - 11.07.2022 | 3 x | 19,50 €

276211 | Mo | 18:30 - 19:30 | 18.07. - 01.08.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

276112 | Mi | 18:00 - 19:00 | 29.06. - 13.07.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Sabine Hammes

KURSE IN DEN SOMMERFERIEN

Hula-Hoop-Fitness (4)

276113 | Mo | 18:00 - 19:00 | 27.06. - 11.07.2022 | 3 x | 19,50 €

276213 | Mo | 18:00 - 19:00 | 18.07. - 01.08.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Jacqueline Wiederhold

Indoorcycling auf dem Spinbike (4)

276114 | Di | 09:00 - 10:00 | 28.06. - 12.07.2022 | 3 x | 25,50 €

276115 | Do | 16:30 - 17:30 | 30.06. - 14.07.2022 | 3 x | 25,50 €

276116 | Do | 17:30 - 18:30 | 30.06. - 14.07.2022 | 3 x | 25,50 €

Kursleitung: Natascha Dolch

Pilates (4)

276117 | Mi | 18:30 - 19:30 | 06.07. - 03.08.2022 | 5 x | 32,50 €

Kursleitung: Beatrix Engel

Qi-Gong für Anfänger*innen (4)

276118 | Mi | 10:30 - 11:30 | 29.06. - 13.07.2022 | 3 x | 21,00 €

276218 | Mi | 10:30 - 11:30 | 20.07. - 03.08.2022 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Dr. Günter Block

Step-Fatburner (4)

276219 | Di | 17:00 - 18:00 | 19.07. - 02.08.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Yoga - Hatha-Yoga (2)

276120 | Mo | 11:00 - 12:30 | 27.06. - 11.07.2022 | 3 x | 33,00 €

276220 | Mo | 11:00 - 12:30 | 18.07. - 01.08.2022 | 3 x | 33,00 €

Kursleitung: Stefanie Solf

276221 | Di | 18:30 - 20:00 | 19.07. - 02.08.2022 | 3 x | 33,00 €

276222 | Mi | 10:30 - 12:00 | 20.07. - 03.08.2022 | 3 x | 33,00 €

276223 | Do | 17:30 - 09:00 | 21.07. - 04.08.2022 | 3 x | 33,00 €

Kursleitung: Sevgi Korkmaz-Wassermann

Yoga - Fitness (2)

276124 | Mo | 19:30 - 20:30 | 27.06. - 11.07.2022 | 3 x | 19,50 €

276224 | Mo | 19:30 - 20:30 | 18.07. - 01.08.2022 | 3 x | 19,50 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

Zumba - Fitness (4)

276125 | Mi | 18:00 - 19:00 | 29.06. - 13.07.2022 | 3 x | 24,00 €

276225 | Mi | 18:00 - 19:00 | 20.07. - 03.08.2022 | 3 x | 24,00 €

Kursleitung: Zoya Leuschner

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

Unser Kursprogramm 2. Halbjahr 2022

Unsere Schwimmkurse

Erwachsenenschwimmkurs

Technikschwimmen

Schwimmen-Lernen

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

Entspannung

(für Jugendliche ab 12 Jahren

und Erwachsene)

Kinderkurse

Bewegungsanregungen

im Wasser (29°C):

• 2 - 18 Monate

• 6 - 24 Monate,

• 12 - 36 Monate

Entspannung für Kinder

Fitnesskurse

Aquafitness

Yoga-Fitness

Yo-Pi-Fit

Pilates

Bauch-Beine-Po

Step-Fitness

Langhantel-Fit

Coretraining

Zumba Fitness®

Spinning

Cardio-Fitness

Full-Body-Workout



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.

Öffentlichkeitsschwimmen

Mo 07:00 - 08:00 Uhr | Di + Do 07:00 - 09:00 Uhr | Fr 07:00 - 08:45 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

Aquafitness | Bodystyling | BOP | Effektive Selbstverteidigung |
 Faszien-Yoga | Fit Mix | Fitness-Yoga | Fitness-Yoga für Einsteiger |
 HIIT für Einsteiger (ohne Springen) | 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)

WEITERE ANGEBOTE

Sport Club

Modernes und computergestütztes Training mit professioneller Betreuung durch Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten

Physiotherapie

Kassenleistungen für gesetzlich und privat Versicherte:
 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 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 | Schwimmbadzeichen | 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

UNSERE KURSE

Körper und Geist

Pilates | Hatha Yoga | Yoga trifft Pilates | Thai Chi Chuan |
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

Präventionskurse nach §20 SGB V

Hatha Yoga für Anfänger | Rücken basic

Hits für Kids

Eltern-Kind Turnen (6 - 36 Monate) | Tanzen für Kinder (3-10 Jahre)

PHYSIOTHERAPIE FÜR SÄUGLINGS 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
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

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 Sportbildungswerkes NRW 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 | Sandra Glahn

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, Mobility Fitness, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Feldenkrais, Kung Fu, Zumba®, Qigong, Pilates, Aerobic-Step-BOP u.v.m.; Gymnastik, Tanzen, Tischtennis, Volleyball

outdoor

Cross-Fitness, Outdoor Gym

für Kinder

Dance Kids (4-5), Bewegungsanregungen für Kleinkinder, KidsFitness (9-12), TeenFitness (13-18), Judo, Leichtathletik, Tischtennis, Fußball, Turn- und Spielgruppen

für Senioren

Wirbelsäulengymnastik, Fitnesskurse, Wassergymnastik, Funktionsgymnastik (65+), Erlebnistanz

für besondere Zielgruppen

Rehasport (Orthopädie, Krebsnachsorge, Herzsport, Lungensport), 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, dienstags 14.00 - 18.00 Uhr

mittwochs 12.30 - 16.30 Uhr, 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



© Fotolia.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

Die Gymnastikkurse finden im Gymnastikraum im Sportbad Thurmfeld 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 10.00 - 12.30 Uhr
 Montag und Mittwoch 15.00 - 18.00 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 • Zumba • Tabata • Zirkeltraining
 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

Information: Mo - Fr 08.30 - 12.30 Uhr telefonisch, die Anmeldung zu den Kursen können Sie auf unserer Homepage www.djk-franz-sales-haus.de durchführen! Dort finden Sie auch das gesamte Sportangebot!

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

Bewegungsbaustelle | Gymnastik und Tanz | Entspannung | Bewegungsspiele |
Ballspiele | Bewegung und Spiele im Wasser |
Schwimmen für Schwerstbehinderte | orthopädischer Rehasport (Wasser u. Halle)

Veranstaltungen

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

Inklusive Sportangebote

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



„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. | Kleinkinderturnen ab 13 Monaten |
Eltern-Kind Turnen für Kinder ab 2 Jahren | Babyschwimmen |
Kleinkinderschwimmen

Sportangebote für Kinder und Jugendliche

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

Fitness und Trendsport

Aqua-Power | Call-Gym | Fatburner | Fit von Kopf bis Fuß |
Fitnessgymnastik für Frauen | Fit Mix ü 50 | Zumba | Fitness workout for
everyone | Rücken 3D | Walk out mit Work out

Gesundheitssport

Yoga | Wirbelsäulengymnastik | Wassergymnastik

Rehabilitationssport

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

Sportangebote

Badminton 50+ | Volleyball | 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 24 80 333, E-Mail: info@esg-online.org

Die **esg** bietet Bewegungsangebote in ca. 80 Gruppen im Essener Stadtgebiet, auch im Rehabereich in Halle und Wasser an.

- Auch in Ihrer Nähe -



Kursangebot im Haus des Sports, Planckstr. 42



Montag	15.08. - 19.12.2022 17 x 09.15 - 10.15 Sitzgymnastik
Dienstag	16.08. - 20.12.2022 16 x 12.30 - 13.30 Sport in der Krebsnachsorge
Mittwoch	10.08. - 21.12.2022 18 x 10.30 - 11.30 Gymnastik gegen Osteoporose 11.30 - 12.30 Gymnastik gegen Osteoporose
Donnerstag	11.08. - 22.12.2022 18 x 14.30 - 15.30 Gymnastik gegen Osteoporose
Freitag	12.08. - 16.12.2022 17 x 13.00 - 14.30 Seniorentanz

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



Montag	15.08. - 19.12.2022 17 x 11.00 - 12.00 Qigong 15.30 - 16.30 Wirbelsäulengymnastik
Dienstag	16.08. - 20.12.2022 16 x 17.00 - 18.00 Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	11.08. - 22.12.2022 18 x 12.30 - 13.30 Yoga für Senioren/Seniorinnen

Einstieg jederzeit möglich. Änderungen vorbehalten.

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



SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

WERDE TEIL UNSERES TEAMS
KURSLEITUNGEN
GESUCHT

Telefon 0201 8146-104
E-Mail: blsb@essener-sportbund.de





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 | Atemtraining | Pilates |
 Nordic Walking | Faszientraining | Outdoor-Fitness

Entspannungs- und Gesundheitskurse

Tai Chi | Yoga | 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 | Haltung und Bewegung |
 Iyenga-Yoga® | Rückenaktiv

**Reha-Kurs „Sport pro Reha“**

Gelenk- und Funktionsgymnastik | Herzsportgruppen |
 Krebsnachsorge | Osteoporosegymnastik |
 Parkinson & Schlaganfall | Wirbelsäulengymnastik

Fitness & Entspannung

Afterwork-Fitness | Autogenes Training | Aroha |
 Bauch-Beine-Po | Bauchtanz | Body Fit | Body Forming |
 Bogenschießen | Bujinkan | Fitnessgymnastik |
 Functional Fitness | Jazz Dance | Nordic-Walking / Walking |
 Perfect Body Toning | Pilates | Seniorengymnastik |
 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!



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

Pilates, Fitness-Gymnastik und Ausgleich für Frauen, Step Aerobic, Gymnastik mit Entspannung für Frauen, Rücken Fit [auch nach Dore Jacobs], Yoga, Bauch-Beine-Wirbelsäule, **NEU!** Mami Fitness mit Baby im Alter von 3-7 Monate



Für Kinder

Breakdance, Hip Hop

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 [Grundschulkind, Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren]

Turnen

[Parkour ab 10 Jahre, 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]

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 10-12 und 15-18 Uhr · Mi 9-12 und 16-18 Uhr · Do 9-12 Uhr

!! Alle Kurse können direkt online unter www.sgz-werden.de gebucht werden

Werdener Turnerbund von 1886 e.V. Sport- und Gesundheitszentrum im Stadtbad Essen-Werden



Weitere Infos erhalten
 Sie online oder im
 Stadtbad Werden.



Kurse im Wasser

Aquafitness, Wassergymnastik, Wassergewöhnung für 4-5jährige mit Eltern, Seepferdchen- und Seeräuber-kurse ab 5 Jahren, Bronzeschwimmkurse



Kurse in der Gymnastikhalle und Outdoor

Body Burn, B-O-P, Fitness-Gymnastik, Power-Fit, Men Workout, Mobil bleiben, Outdoor-Fitness, Pilates, Qigong, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Zumba



Kraftraum

Freies Training im Kraftraum ohne feste Vertragsbindung mit 10er-Karte



Yoga-Gruppe Essen e.V.

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

c/o Jörg Kohn (1. Vorsitzender)

Hopfenstraße 27, 45359 Essen, Tel. 0201 4767766

Hartmut Scholz (Kassenwart), Tel. 0201 267329



Wöchentliche Übungszeiten (Einstieg ist jederzeit möglich!)

Montag	10:00- 11:30 Uhr Semra Soylu Online-Kurs per ZOOM*
Dienstag	18:00 - 19:30 Uhr Elisabeth Wellm TRAUART, Goethestraße 1, 45128 Essen
Mittwoch	18:30 - 19:30 Uhr Elisabeth Wellm Online-Kurs per ZOOM*
Donnerstag	18.30 - 20.00 Uhr Lisa Drupp TRAUART, Goethestraße 1, 45128 Essen
Freitag	17.30 - 19.00 Uhr Sabine Fels TRAUART, Goethestraße 1, 45128 Essen
Samstag	10.00 - 11.30 Uhr Semra Soylu TRAUART, Goethestraße 1, 45128 Essen zusätzlich Online-Kurs per ZOOM*

Monatlicher Mitgliedsbeitrag: 23 Euro (1 Kurs / 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.

** Die ersten 3 Monate kosten als Probemitgliedschaft nur 50 Euro.

Eine Probestunde (10 Euro Gebühr) ist an jedem Kurstermin möglich!

1. Essener Judo-Club 1950 e.V.



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

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

Kontaktaufnahme und Anmeldung

Postfach 101137 · 45011 Essen · Tel. 0201 8602344

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

www.erster-essener-judoclub.de

Judo

Zwergenjudo

- Kinderjudo 3-4 Jahre -

Halbjahreskurs

Trainingszeit: Mo 16:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: auf Anfrage

Ziel: Hier werden mit viel Bewegung, Spiel und Spaß die Grundlagen des Judo vermittelt.

Judo spielend lernen

- Kinderjudo 5-10 Jahre -

Trainingszeit: Mo 17:00 - 18:30 Uhr + Fr 16:00 - 17:30 Uhr

Judo für Kinder und Jugendliche

- Jugendjudo 11-14 Jahre -

Trainingszeit: Di 18:00 - 19:30 Uhr + Fr 17:30 - 19:00 Uhr

Judo für Erwachsene

- ab 15 Jahre -

Trainingszeit:

Mo 18:30 - 20:00 Uhr + Di 19.30 - 21.30 Uhr + Fr 19.00 - 20.30 Uhr

Jiu-Jitsu

Jiu-Jitsu für Erwachsene

- ab 15 Jahre -

Trainingszeit: Mo 20:00 - 21:30 Uhr



Veranstaltungsort

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

Während der Schulferien findet kein Training statt.



© 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.

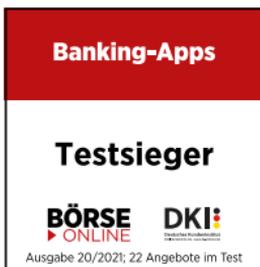
Die meisten von ihnen sind Experten auf ihrem Gebiet und begleiten Sie mit fachlichen Anleitungen und vielen praktischen Ratschlägen. Viele gehören schon seit Jahren zum Team. Sie haben sich über Weiterbildungs- und Qualifizierungsprogramme des Bildungswerks und externer Anbieter ständig weiterentwickelt.

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.



Mobile Banking premium.

Mit der vielfach ausgezeichneten Sparkassen-App.
Nutzen auch Sie viele praktische Funktionen.



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen