



# SPORTKURSE 2. HALBJAHR 2023

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



sgz SPORT- UND GESUNDHEITZENTREN  
essen

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 SportBildungswerkes mit jährlich mehr als 100.000 Teilnehmer\*innen. Wir bieten den Bürgern in NRW mehr als 7500 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>Kurse in den Sommerferien</b>	21
<b>Sport- und Gesundheitszentren</b>	
SGZ Friedrichsbad	24
SGZ Nienhausen	25
SGZ Nord-Ost-Bad	26
SGZ Nord-Ost-Bad / Jugendhalle Schonnebeck	27
SGZ Zeche Helene	28
<b>Sportkurse der Vereine</b>	
SGZ Altenessen e.V.	29
SGZ Stadtbad Borbeck	30
SGZ Dellwig	31
SGZ Schönebeck	32
SGZ Sparte Schwimmen e.V.	33
SGZ TUSEM	34
DJK Franz-Sales-Haus	35
DJK Heisingen 1920 e.V.	36
esg Essener Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e.V.	37
SGZ Interessengemeinschaft Stadtbad Kupferdreh	38
Kur vor Ort	39
MTG Horst	40
Aktiv Punkt – TVE Burgaltendorf	41
SG TVG Steele 1863 e.V.	42
SGZ Essen-Werden	43
SGZ TV Bredeney	44
Yoga-Gruppe Essen e.V.	45
1. Essener Judo-Club 1950 e.V.	46



© Fotolia

### 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](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 Nordrhein–Westfalen e.V.  
Friedrich–Alfred–Allee 25 · 47055 Duisburg  
Postfach 10 15 06 · 47015 Duisburg  
Tel. 0203 7381-769 · Fax 0203 7381-3769



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](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 Nordrhein-Westfalen 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](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:

Di 03.10.2023 (Tag der deutschen Einheit), Mi 01.11.2023 (Allerheiligen)

Das Kursprogramm findet auch in den Herbstferien statt, bis auf wenige Ausnahmen. Diese Angebote sind besonders gekennzeichnet.

Mo 02.10.2023 – So 15.10.2023 (Herbstferien)

Do 21.12.2023 – So 07.01.2024 (Weihnachtsferien)

### Mindestteilnehmer/innenzahl und -alter

Alle Kurse erfordern grundsätzlich eine kalkulierte Mindestteilnehmer/innen zahl. 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, Wertgegenstände, Schlüssel u.a. nicht im Umkleieraum 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 „gelingenem“ 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)**



## 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

363101 | Di | 09:30 – 10:30 | 08.08. – 26.09.2023 | 8 x | 45,00 €

364101 | Di | 09:30 – 10:30 | 10.10. – 28.11.2023 | 8 x | 45,00 €

Kursleitung: Karen Ophey

Bergerhausen, TH Elsa Brandström-Schule, Bergerhauser Straße 13

363102 | Mo | 18:45 – 19:45 | 07.08. – 09.10.2023 | 10 x | 55,00 €

364102 | Mo | 18:45 – 19:45 | 16.10. – 18.12.2023 | 10 x | 55,00 €

363103 | Mo | 19:45 – 20:45 | 07.08. – 09.10.2023 | 10 x | 55,00 €

364103 | Mo | 19:45 – 20:45 | 16.10. – 18.12.2023 | 10 x | 55,00 €

Kursleitung: Felizitas Büser

Borbeck, Gymnastikhalle Dürerschule, Wallstraße 2

363104 | Do | 18:00 – 19:00 | 10.08. – 28.09.2023 | 8 x | 45,00 €

364104 | Do | 18:00 – 19:00 | 19.10. – 14.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 50,00 €

Kursleitung: Kerstin Weiß (Nicht in den Herbstferien)

## Yoga – Hatha-Yoga (2)

Borbeck, Gymnastikhalle Dürerschule, Wallstraße 2

363105 | Do | 19:00 – 20:30 | 10.08. – 28.09.2023 | 8 x | 93,00 €

364105 | Do | 19:00 – 20:30 | 19.10. – 14.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 104,00 €

Kursleitung: Stefanie Solf (Nicht in den Herbstferien)



## 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 (2)

– ein gesundheitsförderndes Angebot für

Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates

373201 | Mo | 10:30 – 11:15 | 07.08. – 09.10.2023 | 10 x | 115,00 €

374201 | Mo | 10:30 – 11:15 | 16.10. – 11.12.2023 | 9 x | 103,50 €

373202 | Mo | 11:15 – 12:00 | 07.08. – 09.10.2023 | 10 x | 115,00 €

374202 | Mo | 11:15 – 12:00 | 16.10. – 11.12.2023 | 9 x | 103,50 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

373203 | Mi | 10:45 – 11:30 | 09.08. – 11.10.2023 | 10 x | 115,00 €

374203 | Mi | 10:45 – 11:30 | 18.10. – 13.12.2023 | 8 x | 92,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

### Aqua-Power (4)

373204 | Mo | 18:30 – 19:15 | 07.08. – 09.10.2023 | 10 x | 115,00 €

374204 | Mo | 18:30 – 19:15 | 16.10. – 11.12.2023 | 9 x | 103,50 €

373205 | Mo | 19:15 – 20:00 | 07.08. – 09.10.2023 | 10 x | 115,00 €

374205 | Mo | 19:15 – 20:00 | 16.10. – 11.12.2023 | 9 x | 103,50 €

373206 | Mo | 20:00 – 20:45 | 07.08. – 09.10.2023 | 10 x | 115,00 €

374206 | Mo | 20:00 – 20:45 | 16.10. – 11.12.2023 | 9 x | 103,50 €

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](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



### After Work Rücken-Fitness (4)

Den ganzen Tag sitzen oder stehen und danach gemütlich auf der Couch abhängen? Nicht bei uns! Hol hier Deinen Kick für den Alltag mit motivierender Musik für Beweglichkeit, Koordination und Kraftausdauer. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Vorbeugung und Linderung von Beschwerden des Haltungs- und Bewegungsapparates durch gezielte Gymnastik von „Kopf bis Fuß“.

373207 | Do | 20:00 – 21:00 | 10.08. – 14.12.2023 | 19 x | 133,00 €  
Kursleitung: Jacqueline Wiederhold

### Bewegter Rücken (2)

373208 | Mo | 10:00 – 11:00 | 07.08. – 18.12.2023 | 20 x | 140,00 €  
Kursleitung: Astrid Wagener

373209 | Di | 17:00 – 18:00 | 08.08. – 19.12.2023 | 19 x | 133,00 €  
Kursleitung: Astrid Wagener

### Body-Burn (4)

373210 | Do | 20:00 – 21:00 | 10.08. – 14.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Tina Steinmann

373211 | Fr | 09:00 – 10:00 | 11.08. – 15.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

### Body-Forming (4)

373212 | Mo | 19:00 – 20:00 | 07.08. – 18.12.2023 | 20 x | 140,00 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

## NEU · NEU · NEU

### Bodysculpt (4)

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihre Körperstraffung verbessern möchten. Der Kurs beinhaltet eine Reihe von dynamischen Übungen wie Squats, Lunges, Deadlifts, Crunches und Planks um die Muskulatur der Beine, des Gesäßes, des Bauches, der Arme und des Rückens zu trainieren.

373213 | Mo | 18:00 – 19:00 | 07.08. – 18.12.2023 | 20 x | 140,00 €

Kursleitung: Susanna Noteborn

373214 | Fr | 10:00 – 11:00 | 11.08. – 15.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Susanna Noteborn

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

373215 | Fr | 10:00 – 11:00 | 11.08. – 15.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

## NEU · NEU · NEU

### DANCE with me (4)

Dance with me ist die kleine Auszeit vom Alltag für alle, die Spaß an Tanz und Musik haben und etwas für ihre körperliche Fitness tun möchten. Spaß, rhythmische Bewegungen und viel Musik! Hier lernst du nicht nur neue Tanzschritte kennen, sondern auch wie du dich individuell durch Musik ausdrücken kannst. Eine vielfältige Musikauswahl und genug Raum, um auch in die Entspannung zu finden runden das Kursangebot ab.

373216 | Do | 17:00 – 18:00 | 10.08. – 14.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Katrin Rengers

### 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.

373217 | Mi | 18:00 – 19:00 | 09.08. – 20.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Mona Schacky

**Feldenkrais (4) – für Anfänger und Wiedereinsteiger**

373218 | Di | 17:00 – 18:15 | 08.08. – 10.10.2023 | 9 x | 108,00 €

374219 | Di | 17:00 – 18:15 | 17.10. – 19.12.2023 | 10 x | 120,00 €

Kursleitung: Elisabeth Lepsius

**Feldenkrais (4) – Intensivkurs für Erfarene**

374220 | Di | 18:45 – 20:00 | 17.10. – 19.12.2023 | 10 x | 120,00 €

Kursleitung: Elisabeth Eufinger

**Functional Workout (4)**

373221 | Mo | 19:00 – 20:00 | 07.08. – 18.12.2023 | 20 x | 140,00 €

Kursleitung: Anke Thewes

373222 | Fr | 18:00 – 19:00 | 11.08. – 15.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Barbara Jedras

**Fitnessgymnastik für Seniorinnen/Senioren (4)**

373223 | Mi | 17:00 – 18:00 | 09.08. – 20.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Susanna Notebom

**Fitnessstraining (4)**

373224 | Mi | 19:00 – 20:00 | 09.08. – 20.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Saskia Sunten

**Fit-Mix (4)**

Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordination durch unterschiedlich gestaltete Kursstunden. Ein vielseitiges Programm gegen Bewegungsmangel und einseitige Belastung. Hier wird im Low –Impact trainiert, das bedeutet ohne Springen und Laufen. Dabei kommt die Intensität und der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz.

3273225 | Mo | 20:15 – 21:15 | 07.08. – 18.12.2023 | 20 x | 140,00 €

Kursleitung: Aleksandra Mikolajczak-Palobiak

373226 | Di | 19:00 – 20:00 | 08.08. – 19.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Bettina Kelz

373227 | Mi | 18:00 – 19:00 | 09.08. – 20.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Sabine Hammes

373228 | Do | 11:00 – 12:00 | 10.08. – 14.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

**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 Ihrer Krankenkasse die jeweiligen Regelungen.

373229 | Di | 09:30 – 10:30 | 08.08. – 17.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374229 | Di | 09:30 – 10:30 | 24.10. – 19.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 67,50 €

Kursleitung: Lutz Dominik

373230 | Di | 09:00 – 10:00 | 08.08. – 17.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374230 | Di | 09:00 – 10:00 | 24.10. – 19.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 67,50 €

373231 | Di | 10:00 – 11:00 | 08.08. – 17.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374231 | Di | 10:00 – 11:00 | 24.10. – 19.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 67,50 €

373232 | Di | 11:00 – 12:00 | 08.08. – 17.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374232 | Di | 11:00 – 12:00 | 24.10. – 19.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 67,50 €

Kursleitung: Wilma Jünemann

373233 | Di | 20:00 – 21:00 | 08.08. – 17.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374233 | Di | 20:00 – 21:00 | 24.10. – 19.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 67,50 €

Kursleitung: Margit Schröder

373234 | Mi | 09:30 – 10:30 | 09.08. – 11.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374234 | Mi | 09:30 – 10:30 | 18.10. – 20.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 67,50 €

Kursleitung: Lutz Dominik

373235 | Mi | 17:00 – 18:00 | 09.08. – 11.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374235 | Mi | 17:00 – 18:00 | 18.10. – 20.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 67,50 €

Helga Driesen-Peters

373236 | Mi | 19:00 – 20:00 | 09.08. – 11.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374236 | Mi | 19:00 – 20:00 | 18.10. – 20.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 67,50 €

Kursleitung: Sabine Hammes, Lutz Dominik

373237 | Do | 09:00 – 10:00 | 10.08. – 12.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374237 | Do | 09:00 – 10:00 | 19.10. – 14.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 67,50 €

373238 | Do | 10:00 – 11:00 | 10.08. – 12.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374238 | Do | 10:00 – 11:00 | 19.10. – 14.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 67,50 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

373239 | Do | 11:00 – 12:00 | 10.08. – 12.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374239 | Do | 11:00 – 12:00 | 19.10. – 14.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 67,50 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

373240 | Do | 17:00 – 18:00 | 10.08. – 12.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374240 | Do | 17:00 – 18:00 | 19.10. – 14.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 67,50 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)

– ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene in Kleingruppen

373241 | Mi | 18:00 – 19:00 | 09.08. – 11.10.2023 | 10 x | 90,00 €

374241 | Mi | 18:00 – 19:00 | 18.10. – 20.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 81,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)

ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Ältere

373242 | Di | 10:30 – 11:30 | 08.08. – 17.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374242 | Di | 10:30 – 11:30 | 24.10. – 19.12.2023 | 8 x (+ 1 x) | 67,50 €

Kursleitung: Lutz Dominik



## HIIT

HIIT ist die Abkürzung für „High Intensity Interval Training“, also ein hochintensives Intervalltraining, das mit einer hohen Belastung in kurzer Trainingszeit für tolle Trainingseffekte sorgt. Es ist eine effektive Methode, um gleichzeitig Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen.

373243 | Mo | 18:00 – 19:00 | 07.08. – 18.12.2023 | 20 x | 140,00 €

Kursleitung: Anke Thewes

373244 | Do | 18:00 – 19:00 | 10.08. – 14.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Susanna Noteborn

## NEU · NEU · NEU

### HIIT the Beat® (4)

HIIT the Beat®, die perfekte Mischung aus funktionalen Übungen, effektivem HIIT-Training und mitreißenden Beats! Ihr habt Lust auf ein funktionelles Ganzkörpertraining – hochintensiv, im Intervalltraining? Zu motivierender Musik, bei der ihr gar nicht bemerkt wie schnell die Stunde um ist. Für Anfänger und Fortgeschrittene, dank eines einzigartigen Levelsystems. Egal ob Frau oder Mann, jeder kommt hier ins Schwitzen. Basics wie Squats und Planks, aber auch andere Übungen in coolen Moves.

373245 | Mi | 19:00 – 20:00 | 30.08. – 20.12.2023 | 16 x | 112,00 €

Kursleitung: Kristin Roes

### 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.

373246 | Mo | 18:00 – 19:00 | 07.08. – 18.12.2023 | 20 x | 140,00 €

Kursleitung: Jacqueline Wiederhold



## Indoorcycling auf dem Spinbike (4)

Ausdauerförderung durch gesundheitssportliche Aktivitäten für Erwachsene

373247 | Di | 18:00 – 19:00 | 08.08. – 10.10.2023 | 9 x | 76,50 €

374247 | Di | 18:00 – 19:00 | 17.10. – 19.12.2023 | 10 x | 85,00 €

373248 | Di | 19:00 – 20:00 | 08.08. – 10.10.2023 | 9 x | 76,50 €

374248 | Di | 19:00–20:00 | 17.10. – 19.12.2023 | 10 x | 85,00 €

Kursleitung: Kerstin Giebel

373249 | Do | 17:30 – 18:30 | 10.08. – 12.10.2023 | 10 x | 85,00 €

374249 | Do | 17:30 – 18:30 | 19.10. – 14.12.2023 | 9 x | 76,50 €

373250 | Do | 18:30 – 19:30 | 10.08. – 12.10.2023 | 10 x | 85,00 €

374250 | Do | 18:30 – 19:30 | 19.10. – 14.12.2023 | 9 x | 76,50 €

Kursleitung: Natascha Dolch

373251 | Fr | 18:00 – 19:00 | 11.08. – 13.10.2023 | 10 x | 85,00 €

374251 | Fr | 18:00 – 19:00 | 20.10. – 15.12.2023 | 9 x | 76,50 €

373252 | Fr | 19:00 – 20:00 | 11.08. – 13.10.2023 | 10 x | 85,00 €

374252 | Fr | 19:00 – 20:00 | 20.10. – 15.12.2023 | 9 x | 76,50 €

Kursleitung: Anne Böckenholt

## NEU · NEU · NEU

### Indoorcycling & Workout (4)

Cardiotraining auf dem Bike wird mit einem funktionalen Krafttraining zu einem Allround-Workout zusammengeführt! Zünde den Fitness-Turbo und trainiere deine Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit in einem einzigen Workout. Intensiv und kurz, ideal für Teilnehmer\*innen die wenig Zeit haben und ein komplettes Workout haben wollen.

373253 | Mo | 19:00 – 20:00 | 07.08. – 09.10.2023 | 10 x | 85,00 €

374253 | Mo | 19:00 – 20:00 | 16.10. – 18.12.2023 | 10 x | 85,00 €

Kursleitung: Natascha Dolch

### Kindertanz für Kinder 3-5 Jahre (4)

Tanzen wie ein Wirbelwind oder wie die kleinste Maus – hier ist alles möglich. Kinder lieben Musik und Bewegung und tanzen ganz frei aus ihrem Herzen heraus. Diese natürliche Bewegungsfreude lässt sich wunderbar aufgreifen, um die Kinder spielerisch an Rhythmik und Tanz heranzuführen. Mit Musik, die Spaß macht und genug Raum, den Bewegungsdrang auszuleben.

373254 | Do | 15:30 – 16:30 | 10.08. – 14.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Nathalie Gediga

### Kindertanz für Kinder 6-9 Jahre (4)

Tanz kann einfach alles! Das Körpergefühl wird gestärkt, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden trainiert. Doch vor allem macht tanzen glücklich! Mit Musik, die zum Austoben, Ausprobieren oder Entspannen einlädt kommen die Kinder ganz mühelos in Bewegung. In diesem Kurs geht es neben dem Erlernen von Choreographien darum, die Kinder in ihrer eigenen Kreativität zu bestärken und zu entwickeln, so dass sie sich mit Spaß in die Gestaltung einbringen können.

373255 | Do | 16:00 – 17:00 | 10.08. – 14.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Katrin Rengers

## Konditions- und Fitness-Training (4)

373256 | Di | 20:00 – 21:00 | 08.08. – 19.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Bettina Kelz

## NEU · NEU · NEU

### Langhantel-Fitness (4)

Das Intensive Krafttraining, welches mit der Langhantel, der Kurzhantel und mit dem eigenen Körpergewicht Muskeln des gesamten Körpers aufbaut, strafft und definiert. Es werden Grundübungen des Krafttrainings durchgeführt um maximale Effekte für den Körper zu erzielen. Körperfett wird reduziert, der gesamte Körper gekräftigt, sowie Lebensqualität verbessert.

373257 | Mi | 18:00 – 19:00 | 09.08. – 20.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Aleksandra Mikolajczak-Palobiak



### Eltern-Kind-Turnen (6)

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)

373258 | Mo | 16:00 – 17:00 | 07.08. – 18.12.2023 | 20 x | 140,00 €

Kursleitung: Nathalie Gediga

373259 | Di | 14:30 – 15:30 | 08.08. – 05.12.2023 | 17 x | 119,00 €

Kursleitung: Silvia Röckener

373260 | Mi | 15:30 – 16:30 | 09.08. – 20.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Jana Lange

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

373261 | Mo | 17:00 – 18:00 | 07.08. – 18.12.2023 | 20 x | 140,00 €

Kursleitung: Nathalie Gediga

373262 | Di | 15:30 – 16:30 | 08.08. – 05.12.2023 | 17 x | 119,00 €

Kursleitung: Silvia Röckener

373263 | Mi | 16:30 – 17:30 | 09.08. – 20.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Jana Lange.

## NEU · NEU · NEU

**Mutter-Baby-Yoga (6) (Kinder 0 - 1 Jahre)**

Gönnen Sie sich nach den Strapazen der Geburt und den Aufregungen der ersten Wochen wieder etwas Zeit für sich selbst und genießen Sie dabei auch die Zweisamkeit mit dem Baby. Nach und nach werden alle Muskelpartien wieder gekräftigt und gestärkt, die sich durch die Schwangerschaft und Geburt verändert haben. Besonders wichtig ist dabei das Training der Beckenboden- & Bauchmuskulatur. Zusätzlich stärken wir den beanspruchten Rücken, kräftigen die Arme und Beine und entlasten den Nacken.

373264 | Di | 10:30 - 11:30 | 08.08. - 10.10.2023 | 9 x | 63,00 €

374264 | Di | 10:30 - 11:30 | 17.10. - 19.12.2023 | 10x | 70,00 €

Kursleitung: Jana Lange.



## NEU · NEU · NEU

**Pränatalyoga (2)**

Yoga für Schwangere. Wir unterstützen Euch darin, schwangerschaftstypische Beschwerden wie Rückenschmerzen, Müdigkeit oder Sodbrennen zu lindern. Die Übungen und Atemtechniken helfen Dir, Dich im Alltag zu entspannen und Nervosität und Stress entgegenzuwirken. Entspannungsübungen sind daher ein wichtiger Bestandteil einer jeden Yogastunde. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

373265 | Di | 09:30 - 10:30 | 08.08. - 10.10.2023 | 9 x | 63,00 €

374265 | Di | 09:30 - 10:30 | 17.10. - 19.12.2023 | 10 x | 70,00 €

Kursleitung: Jana Lange.

**Pilates (2)**

373266 | Mi | 20:00 - 21:00 | 09.08. - 20.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Beatrix Engel

373267 | Do | 19:00 - 20:00 | 10.08. - 14.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Claudia Gräf, Heidi Kempf

**Pilates meets workout (4)**

373268 | Mo | 17:00 - 18:00 | 07.08. - 18.12.2023 | 20 x | 140,00 €

Kursleitung: Claudia Gräf

**Qi-Gong für Anfänger\*innen (4)**

373270 | Mi | 10:30 - 11:30 | 09.08. - 11.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374270 | Mi | 10:30 - 11:30 | 18.10. - 20.12.2023 | 9 x | 67,50 €

373271 | Do | 10:00-11:00 | 10.08. - 12.10.2023 | 10 x | 75,00 €

374271 | Do | 10:00-11:00 | 19.10. - 14.12.2023 | 9 x | 67,50 €

Kursleitung: Dr.Günter Block

## REHABILITATIONS-SPORT IM SGQZ HAARZOPF



Sie haben eine Verordnung für den Rehabilitationssport 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.

### Rückenyoga (2)

**Muskelkraft / Flexibilität / Entspannung**

373272 | Fr | 11:00 – 12:00 | 11.08. – 15.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Annette Buro

### Step – Fatburner (4)

373273 | Di | 18:00 – 19:00 | 08.08. – 19.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

### Tabata & More (4)

Sie wollen sich auspowern? Dann sind Sie in diesem Kurs absolut richtig! Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie Beweglichkeit in einem abwechslungsreichen Power-Programm. Die Inhalte wechseln zwischen Tabata, Langhantel- und Zirkeltraining und ähnlichen Fitness-themen. Von Kopf bis Fuß steigern wir die allgemeine Fitness.

373274 | Mi | 20:00 – 21:00 | 09.08. – 20.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Saskia Sunten

373275 | Do | 19:00 – 20:00 | 10.08. – 14.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Jacqueline Wiederhold

373276 | Fr | 17:00 – 18:00 | 11.08. – 15.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Barbara Jedras

### Tai-Chi Chuan I (4)

373277 | Mi | 09:30 – 10:30 | 09.08. – 11.10.2023 | 10 x | 70,00 €

374277 | Mi | 09:30 – 10:30 | 18.10. – 20.12.2023 | 9 x | 63,00 €

Kursleitung: Dr.Günter Block

373278 | Do | 19:30 – 21:00 | 10.08. – 12.10.2023 | 10 x | 105,00 €

374278 | Do | 19:30 – 21:00 | 19.10. – 14.12.2023 | 9 x | 94,50 €

Kursleitung: Volkmar Scharnow

### Tai-Chi Chuan II (4)

373279 | Fr | 16:30 – 18:30 | 11.08. – 29.09.2023 | 8 x | 112 €

374279 | Fr | 16:30 – 18:30 | 20.10. – 15.12.2023 | 9 x | 126 €

Kursleitung: Carolin Wolf

## NEU · NEU · NEU

### Sturzprophylaxe (2)

Der Kurs richtet sich an ältere Personen, die ihr Sturzrisiko senken möchten und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Der Kurs bietet praxisorientierte Tipps und Übungen um die körperliche Fitness und das Gleichgewicht zu verbessern.

373280 | Fr | 10:00 – 11:00 | 11.08. – 15.12.2023 | 19 x | 133,00 €

Kursleitung: Brigitte Amelsberg

### Yoga für Seniorinnen/Senioren (2)

373281 | Montag | 10:30–11:30 | 07.08.–18.12.2023 | 20 x | 140,00 €

Kursleitung: Brigitte Amelsberg

### Yoga-Fitness (2)

373282 | Mo | 20:00 – 21:00 | 07.08. – 18.12.2023 | 18 x | 126,00 €

Kursleitung: Vera Winter

373283 | Mo | 20:00 – 21:00 | 07.08. – 18.12.2023 | 20 x | 140,00 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel



**Yoga – Hatha-Yoga (2)**

373284 | Mo | 11:00 – 12:30 | 07.08. – 09.10.2023 | 10 x | 120,00 €

374284 | Mo | 11:00 – 12:30 | 16.10. – 18.12.2023 | 10 x | 120,00 €

373285 | Mo | 16:00 – 17:30 | 07.08. – 09.10.2023 | 10 x | 120,00 €

374285 | Mo | 16:00 – 17:30 | 16.10. – 18.12.2023 | 10 x | 120,00 €

373286 | Mo | 17:30 – 19:00 | 07.08. – 09.10.2023 | 10 x | 120,00 €

374286 | Mo | 17:30 – 19:00 | 16.10. – 18.12.2023 | 10 x | 120,00 €

Kursleitung: Stefanie Solf

373287 | Di | 17:00 – 18:30 | 08.08. – 17.10.2023 | 10 x | 120,00 €

374287 | Di | 17:00 – 18:30 | 24.10. – 19.12.2023 | 8(+1)x | 108,00 €

373288 | Di | 18:30 – 20:00 | 08.08. – 17.10.2023 | 10 x | 120,00 €

374288 | Di | 18:30 – 20:00 | 24.10. – 9.12.2023 | 8(+1) x | 108,00 €

373289 | Mi | 10:30 – 12:00 | 09.08. – 11.10.2023 | 10 x | 120,00 €

374289 | Mi | 10:30 – 12:00 | 18.10. – 20.12.2023 | 8(+1) x | 108,00 €

373290 | Do | 16:30 – 18:00 | 10.08. – 12.10.2023 | 10 x | 120,00 €

374290 | Do | 16:30 – 18:00 | 19.10. – 14.12.2023 | 8(+1) x | 108,00 €

373291 | Do | 18:00 – 19:30 | 10.08. – 12.10.2023 | 10 x | 120,00 €

374291 | Do | 18:00 – 19:30 | 19.10. – 14.12.2023 | 8(+1) x | 108,00 €

Kursleitung: Sevgi Korkmaz-Wassermann

**Yoga – Hatha-Yoga (2) – Schwerpunkt Faszien**

373292 | Mo | 19:00 – 20:00 | 07.08. – 25.09.2023 | 8 x | 64,00 €

374292 | Mo | 19:00 – 20:00 | 16.10. – 18.12.2023 | 10 x | 80,00 €

Kursleitung: Vera Winter

**Yoga – Hatha-Yoga (2) – Schwerpunkt Yin**

374293 | Di | 09:30 – 11:00 | 17.10. – 19.12.2023 | 10 x | 120,00 €

Kursleitung: Katja Schaab

Bei unseren Hatha-Yoga Kursen handelt es sich um zertifizierte, erstattungsfähige Gesundheitskurse. Die meisten Krankenkassen bezuschussen unsere Hatha-Yoga Kurse!

**Zumba Fitness® (4)**

373294 | Mittwoch | 19:00 – 20:00 | 09.08. – 11.10.2023 | 10 x | 80,00 €

374294 | Mittwoch | 19:00 – 20:00 | 18.10. – 20.12.2023 | 9 x | 72,00 €

Kursleitung: Zoya Leuschner

**Zumba Gold® (4)**

373295 | Mi | 11:15 – 12:15 | 09.08. – 27.09.2023 | 8 x | 64,00 €

374295 | Mi | 11:15 – 12:15 | 18.10. – 13.12.2023 | 8 x | 64,00 €

Kursleitung: Karin Däsler





### **Bodysculpt (4)**

376101 | Mo | 18:00 – 19:00 | 26.06. – 10.07.2023 | 3 x | 21,00 €

376201 | Mo | 18:00 – 19:00 | 17.07. – 31.07.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Susanna Noteborn

### **Bewegter Rücken (2)**

376202 | Mo | 10:00 – 11:00 | 17.07. – 31.07.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

376203 | Di | 17:00 – 18:00 | 18.07. – 01.08.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

376104 | Do | 11:00 – 12:00 | 29.06. – 13.07.2023 | 3 x | 21,00 €

376204 | Do | 11:00 – 12:00 | 20.07. – 03.08.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

### **Bewegter Rücken für Senioren\*innen (2)**

376105 | Fr | 10:00 – 11:00 | 30.06. – 14.07.2023 | 3 x | 21,00 €

376205 | Fr | 10:00 – 11:00 | 21.07. – 04.08.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Brigitte Amelsberg

### **Body-Burn (4)**

376206 | Fr | 09:00 – 10:00 | 21.07. – 04.08.2022 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

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

376207 | Fr | 10:00 – 11:00 | 21.07. – 04.08.2022 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

### **DanceAerobic (4)**

376208 | Di | 19:00 – 20:00 | 18.07. – 01.08.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Bettina Kelz

### **Eltern-Kind-Yoga (6) (Kinder 3-4 Jahre)**

376109 | Mi | 15:30 – 16:30 | 28.06. – 12.07.2023 | 3 x | 21,00 €

376209 | Mi | 15:30 – 16:30 | 19.07. – 02.08.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Jana Lange

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

376110 | Di | 18:45–20:00 | 27.06.–11.07.2023 | 3x | 36,00 €

Kursleitung: Elisabeth Eufinger

**FeldenkraisYoga**

376211 | Di | 17:00 – 18:15 | 18.07. – 01.08.2023 | 3 x | 36,00 €

Kursleitung: Elisabeth Lepsius

**Functional Workout (4)**

376112 | Mo | 19:00 – 20:00 | 26.06. –10.07.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Anke Thewes

**Fit durch den Sommer (4)**

376113 | Mo | 18:30 – 19:30 | 26.06. –10.07.2023 | 3 x | 21,00 €

376213 | Mo | 18:30 – 19:30 | 17.07. – 31.07.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

**FitnessYoga für Senioren (4)**

376114 | Mo | 10:30 – 11:30 | 26.06. –10.07.2023 | 3 x | 21,00 €

376214 | Mo | 10:30 – 11:30 | 17.07. – 31.07.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Brigitte Amelsberg

**Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)  
– ein Gesundheitsportangebot für Erwachsene**

376234 | Di | 10:00–11:00 | 27.06.–11.07.2023 | 3 x | 21,00 €

376235 | Di | 11:00–12:00 | 27.06.–11.07.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Wilma Jünemann

**HIIT (4)**

376116 | Montag | 18:00 – 19:00 | 26.06. –10.07.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Anke Thewes

376117 | Do | 18:00 – 19:00 | 29.06. – 13.07.2023 | 3 x | 21,00 €

376217 | Do | 18:00 – 19:00 | 20.07. – 03.08.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Susanna Noteborn

**Hula-Hoop-Fitness (4)**

376118 | Mo | 18:00–19:00 | 26.06. –10.07.2023 | 3 x | 21,00 €

376218 | Mo | 18:00–19:00 | 17.07. – 31.07.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Jacqueline Wiederhold

**Indoorcycling & Workout (4)**

376119 | Mo | 19:00 –20:00 | 26.06. – 10.07.2023 | 3 x | 25,50 €

Kursleitung: Natascha Dolch

**Kinder-Yoga (6) (Kinder 4–7 Jahre)**

376120 | Mi | 16:30 – 17:30 | 28.06. – 12.07.2023 | 3 x | 21,00 €

376220 | Mi | 16:30 – 17:30 | 19.07. – 02.08.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Jana Lange

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

376221 | Di | 18:00 – 19:00 | 18.07. – 01.08.2023 | 3 x | 21,00 €

Kursleitung: Bettina Kelz

### Qi-Gong für Anfänger/innen (4)

376222 | Mi | 10:30 – 11:30 | 19.07. – 02.08.2023 | 3 x | 21,00 €  
376223 | Do | 10:00 – 11:00 | 20.07. – 03.08.2023 | 3 x | 21,00 €  
Kursleitung: Dr. Günter Block

### Step-Fatburner (4)

376224 | Di | 17:00 – 18:00 | 18.07. – 01.08.2023 | 3 x | 21,00 €  
Kursleitung: Astrid Wagener

### Tabata (4)

376225 | Do | 17:00 – 18:00 | 29.06. – 13.07.2020 | 3 x | 21,00 €  
Kursleitung: Barbara Jedras

### Tai-Chi Chuan I (4)

376226 | Mi | 10:30 – 11:30 | 19.07. – 02.08.2023 | 3 x | 21,00 €  
Kursleitung: Dr. Günter Block

### TeenYoga (4) (ab 11 Jahre)

376127 | Mi | 17:30 – 18:30 | 28.06. – 12.07.2023 | 3 x | 21,00 €  
376227 | Mi | 17:30 – 18:30 | 19.07. – 02.08.2023 | 3 x | 21,00 €  
Kursleitung: Jana Lange

### Yoga – Hatha-Yoga (2)

376128 | Mo | 11:00 – 12:30 | 26.06. – 10.07.2023 | 3 x | 33,00 €  
376228 | Mo | 11:00 – 12:30 | 17.07. – 31.07.2022 | 3 x | 33,00 €  
Kursleitung: Stefanie Solf  
376229 | Di | 18:30 – 20:00 | 18.07. – 01.08.2023 | 3 x | 33,00 €  
376230 | Mi | 10:30 – 12:00 | 19.07. – 02.08.2023 | 3 x | 33,00 €  
376231 | Do | 17:30 – 19:00 | 20.07. – 03.08.2023 | 3 x | 33,00 €  
Kursleitung: Sevgi Korkmaz-Wassermann

### Yoga (2) – Yin-Yoga

376132 | Di | 09:30 – 11:00 | 27.06. – 11.07.2023 | 3 x | 33,00 €  
Kursleitung: Katja Schaab

### Yoga-Fitness (2)

376133 | Mo | 19:30 – 20:30 | 26.06. – 10.07.2023 | 3 x | 21,00 €  
376233 | Mo | 19:30 – 20:30 | 17.07. – 31.07.2023 | 3 x | 21,00 €  
Kursleitung: Bettina Hufnagel

### Zumba® Fitness (4)

376134 | Mi | 18:45 – 19:45 | 28.06. – 12.07.2023 | 3 x | 24,00 €  
376236 | Mi | 18:45 – 19:45 | 19.07. – 02.08.2023 | 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](mailto:kurse@sgz-friedrichsbad.de)

[www.sgz-friedrichsbad.de](http://www.sgz-friedrichsbad.de)

## Unser Kursprogramm 2. Halbjahr 2023

### Unsere Schwimmkurse

Schwimmen-Lernen

Schwimmkurse für Kinder:

- Anfänger 1 und 2
- Schwimabzeichen  
Bronze/Silber/Gold

Schwimmkurse für Erwachsene:

- Anfänger bzw. Wiedereinsteiger
- Technikschwimmkurse

### Kinderkurse

Bewegungsanregungen  
im Wasser (29°C):

- 2 - 18 Monate
- 6 - 24 Monate,
- 12 - 36 Monate

### Sportkurse

Orthopädischer Rehasport  
(mit ärztlicher Verordnung)

Wirbelsäulengymnastik

Aquafitness

Yoga Fitness

Yo-Pi-Fit

Pilates

Bauch-Beine-Po

Step-Fitness

Langhantel-Fit

Bauchexpress

Zumba Fitness®

Indoorcycling

Cardio-Fitness

Full-Body-Workout

Yoga (Primärpräventionskurse  
nach §20 SGB V)



### Gesundheitsstudio

Zeiteffizientes und effektives Training an hochmodernen eGYM- Kraftgeräten und Precor-Ausdauergeräten 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 08:00 - 09:00 Uhr

Di + Do 07:00 - 09:00 Uhr

Mi 07:50 - 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](mailto:info@sgz-nienhausen.de)

[www.sgz-nienhausen.de](http://www.sgz-nienhausen.de)

### UNSERE KURSE

#### Sport und Gesundheit

Aquafitness | BOP | Faszien-Yoga | Fit Mix | Fitness-Yoga |  
Fitness-Yoga für Einsteiger | Pilates | Qi Gong | Rücken Spezial |  
Step Express | Step und BOP | Tai Ji | Wassergymnastik |  
Wirbelsäulengymnastik | Zumba® Fitness | Zumba® GOLD TONING |  
Yoga (Primärpräventionskurse nach § 20 SGB V)



#### Rehasport (mit ärztlicher Verordnung)

In den Bereichen Orthopädie und Kardiologie

#### Kurse für Kinder

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:

Krankengymnastik | Krankengymnastik am Gerät |

Manuelle Lymphdrainage | Manuelle Therapie | Medizinische Massagen |

MTT (Medizinische Trainingstherapie) | Neurophysiologische Techniken |

Schröpfen | Sportphysiotherapie

Alle Leistungen können Sie selbstverständlich auch als Selbstzahler in Anspruch nehmen.

#### T-Rena- Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge

Start innerhalb 6 Wochen nach Beendigung der medizinischen Reha

Abschluss innerhalb 6 Monaten nach Beendigung der medizinischen Reha

1 Einweisungstermin + 26 Trainingstermine mit je 60 Minuten (2x/ Woche)

Medizinischer Trainingstherapie (MTT)

Kann bei Bedarf verlängert werden

#### Revierpark Nienhausen

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



# sgz

SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM

## Nord-Ost-Bad

NORD-OST-BAD  
JUGENDHALLE

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 09.00 – 15.00 Uhr | So 10.00 – 14.00 Uhr

## GESUNDHEITSTRAINING



### Fitness-Studio

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

## UNSERE KURSE

### Gesundheitskurse im Wasser

Wassergymnastik | Aquafitness | Aquapower |  
Wassergymnastik für Senioren | Erwachsenenschwimmen

### Hits für Kids

Eltern-Kind Schwimmen | Anfängerschwimmen ab 5 Jahren |  
Seepferdchenkurse | Schwimmbadzeichen | 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)

## PHYSIOTHERAPIE FÜR SÄUGLINGS UND KINDER

Bobaththerapie Kinder | Manuelle Therapie für Kinder |

Lymphdrainage für Kinder



## UNSERE KURSE

### Körper und Geist

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

### 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

### Hits für Kids

Eltern-Kind Turnen (6 - 36 Monate) | Kindertanzkurse



# sgz

## SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM

### Zeche Helene

Twentmannstraße 125 | 45326 Essen

Tel. 0201 83225522 | E-Mail: [info@zeche-helene.de](mailto:info@zeche-helene.de)

[www.zeche-helene.de](http://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

# Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V.



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 Programmherstellung. 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

Leitung: Gudrun Schakau-Folgnier

Vinckestraße 3 | 45355 Essen | Tel. 0201 679192

E-Mail: [gudrun.schakau-folgnier@tus8410-essen.de](mailto:gudrun.schakau-folgnier@tus8410-essen.de)

www.tus8410-essen.de Leitung: Gudrun Schakau-Folgnier

**Bürozeiten:**

Mo, Di, Do, Fr 09.00 – 15.00 Uhr

Mi 08.30 – 15.00 Uhr

### Fitness- und Präventionskurse

Aqua Fitness | Wassergymnastik | Pilates | Yoga | Rückenfit 50+

**NEU! NEU! Fitness mit Babytrage NEU! NEU!**

### Rehabilitation

Rehabilitationsport bei orthopädischen Erkrankungen

### Kurse speziell für Senioren

Wassergymnastik 60+ | Wirbelsäulengymnastik

**NEU! NEU! Hockergymnastik NEU! NEU!**

### Fit & Aktiv Treff

Training im Fitness-Studio mit Schwimmbadbenutzung

### Kurse für Kinder

Babyschwimmen | Schwimm-Mini's | Schwimm-Midi's |

Kinderschwimmkurse



### Vereinsangebote des TuS 84/10 Essen

Fußball, Schwimmen | Kinderschwimmen |

Frauenschwimmen | Turnen | Kinderturnen |

Gerätturnen | Gymnastik für Senioren |

Leichtathletik | Cheerleading | Basketball

Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen und ein ausführliches 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 | Sandra Glahn

[www.sg-schoenebeck.de](http://www.sg-schoenebeck.de)

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



## Unsere Kurse



### für Erwachsene

#### indoor

Body-Fitness, Mobility Fitness, Dance Fitness, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Feldenkrais, Kung Fu, Zumba®, Qigong, Pilates, Aerobic-Step-BOP, Aqua Power u.v.m.;

Gymnastik, Tanzen, Tischtennis, Volleyball, Fitnessstudio

#### outdoor

Functional Mix, Outdoor Gym, Functional Training

### für Kinder

Dance Kids (4-5), Bewegungsanregungen für Kleinkinder, Seepferdchenkurse, TeenFitness (Kurs und Fitnessstudio ab 13 J.), Judo, Leichtathletik, Tischtennis, Fußball, Turn- und Spielgruppen

### für Senioren

Wirbelsäulengymnastik, Fitnesskurse, Wassergymnastik, Funktionsgymnastik (65+)

### 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 10.30 – 15.30 Uhr, dienstags 13.00 – 18.00 Uhr  
mittwochs 09.30 – 14.30 Uhr, freitags 09.00 – 14.00 Uhr

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



## Kurse im Wasser

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

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

## Kurse im Gymnastikraum

Gesundheits-Fitness; Wirbelsäulengymnastik

Die Gymnastikkurse finden im Gymnastikraum im Sportbad Thurmfeld statt.

**Besuchen Sie uns im Internet unter [www.sparteschwimmen.de](http://www.sparteschwimmen.de), oder rufen Sie uns an.**

- **Wir schicken Ihnen gerne unser Programmheft zu.**

# SGZ - TUSEM

## TUSEM - Sport- und Gesundheitszentrum

Fibelweg 7, 45149 Essen

Tel.: 0201 / 714532 - FAX: 0201 / 714585

E-Mail: geschaeftsstelle@tusem.de

Internet: www.tusem.de

### Bürozeiten:

Montag bis Freitag 10.00 - 12.30 Uhr

Montag und Mittwoch 15.30 - 18.00 Uhr



### Kursangebote:

Aquapower • Bodyworkout • Bodypower • Fit-Mix • Fit for ever 50+ • Fit mit Step & Co • Tabata • Zirkeltraining • Hip Hop • Zumba® • Pilates • Yoga • Hatha-Yoga • Yoga Fitness • QiGong • Babyturnen • Kleinkinderturmen • Kindertanz • Fit und Gesund • Rückenfit • Sanfte Gymnastik 75+ • Mobil + Fit 60+ • Mobil + 40-60 • Fuß, Knie und Hüfte • Animal Athletics • Neuro Mobility

**Rehasport:** Orthopädie und Herzsport



mehr Infos und Anmeldung, hier scannen...

weitere Informationen zu Verein und unseren 14 Abteilungen unter:



**www.tusem.de**



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](http://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.) | Wasser-  
 gewöhnung, Anfängerschwimmen und Schwimmen für Fortgeschrittene



### 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 Fitnesstest | 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

Telefon:  
0201 461070  
E-Mail:  
info@djk-heisingen.de

Öffnungszeiten:  
montags bis freitags  
09:00 – 12:00 Uhr



### UNSER ANGEBOT

#### Für unsere Minis

Baby-Gym | Mama & Baby Yoga | Kleinkinderturnen |  
Eltern-Kind Turnen für Kinder | Kleinkinderschwimmen

#### Sportangebote für Kinder und Jugendliche

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

#### Fitness und Trendsport

Aqua-Power | Balanced Workout | Call-Gym | Fatburner |  
Faszientraining | Fit von Kopf bis Fuß |  
Fitnessgymnastik für Frauen | Fit Mix | Fit ü 50 |  
Fitness work-out for everyone | Rücken 3D |  
Walk out mit Work out (Outdoor Angebot) | Yoga & more |  
Zumba

#### Gesundheitssport

Gedächtnistraining | Wirbelsäulengymnastik |  
Wassergymnastik | Yoga

#### Rehabilitationssport

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

#### Sportangebote

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

Die esg bietet Bewegungsangebote in ca. 70 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>07.08. - 18.12.2023   18 x</b> 09.15 - 10.15 Sitzgymnastik
<b>Dienstag</b>	<b>08.08. - 19.12.2023   18 x</b> 12.30 - 13.30 Sport in der Krebsnachsorge
<b>Mittwoch</b>	<b>09.08. - 20.12.2023   17 x</b> 10.30 - 11.30 11.30 - 12.30 Gymnastik gegen Osteoporose Gymnastik gegen Osteoporose
<b>Donnerstag</b>	<b>10.08. - 14.12.2023   17 x</b> 14.30 - 15.30 Gymnastik gegen Osteoporose
<b>Freitag</b>	<b>11.08. - 15.12.2023   17 x</b> 15

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



<b>Montag</b>	<b>07.08. - 18.12.2023   18 x</b> 11.00 - 12.00 15.30 - 16.30 Qigong Wirbelsäulengymnastik
<b>Dienstag</b>	<b>08.08. - 19.12.2023   18 x</b> 17.00 - 18.00 Wirbelsäulengymnastik
<b>Donnerstag</b>	<b>10.08. - 14.12.2023   17 x</b> 13.30 - 14.30 Yoga für Senioren

Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich.  
Änderungen vorbehalten.

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

# Sport- und Gesundheitszentrum

## Interessengemeinschaft Stadtbad Kupferdreh e.V.

Stadtbad Kupferdreh | Schwermannstraße 45 | 45257 Essen

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

Internet: [www.stadtbad-kupferdreh.de](http://www.stadtbad-kupferdreh.de)

E-Mail: [info@stadtbad-kupferdreh.de](mailto:info@stadtbad-kupferdreh.de)

Bürozeiten: Mo 08.00 - 12.00 und 16.30 - 19.30 Uhr

Di 08.00 - 10.30 und 16.30 - 19.30 Uhr

Mi 10.15 - 12.00 und 16.00 - 18.30 Uhr

Do 08.00 - 12.00 und 15.30 - 20.00 Uhr

Fr 07.00 - 10.00 und 14.00 - 17.30 Uhr

## UNSERE KURSANGEBOTE



### im Wasser:

- Aqua-Jogging, Aqua Power, Aqua Fit Mix
- Eltern-Kind-Schwimmen
- Kinderschwimmkurse zur Erlangung des Seepferdchens
- Bronzekurs ab 8 Jahre

### im Gymnastikraum:

- Bauch- und Rückenfitness
- Fit im besten Alter
- Fit & Fun
- Fit Mix
- Fitnessgymnastik für Sie und Ihn
- Fitness Workout
- Pilates
- Power Gymnastik
- Power Yoga Kurs für Kids (6-10 Jahre)
- Präventive Rückenschule



- Rückenfit für eine gesunde Haltung
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga Fitness, Yoga mit Workout Elementen und Yogilates
- Latin Dance und Zumba Gold

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



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 | Pilates | Nordic Walking | Zumba Gold

### 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-Farblightsauna  
 Shoji-Sauna  
 Japan-Haus  
 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 &amp; 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 | Senioren-  
gymnastik | 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!



TVE Burgaltendorf

## 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](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de) · Internet: [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de)

Unser Verein liegt auf der Ruhrhalbinsel im Essener Südosten und ist mit rund 1.900 Mitgliedern einer der größten Sportvereine der Region. Sein Sport- und Freizeitangebot richtet sich an alle Menschen. Sport und aktives Freizeiterleben mit anderen betrachten wir als Voraussetzungen für gesunde Lebensgestaltung und Lebensqualität. Wir bringen Menschen in Bewegung!



Unter folgendem Link finden Sie  
unser aktuelles Kursprogramm:

<https://www.tve-burgaltendorf.de/de/sportangebot/sportkurse/>



## 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, Bodyworkout mit Step, Gymnastik mit Entspannung für Frauen, Rücken Fit [auch nach Dore Jacobs], Yoga, Yoga Fitness, Bauch-Beine-Wirbelsäule,



#### Für Kinder

Breakdance

#### Wochenendworkshops

Acro Yoga, Walking - Nordic Walking

#### Fitnessstudio

täglich von 07.00 bis 22.00 Uhr geöffnet

### Unser Vereinsangebot

**Tanz** - Salsa (Paartanz), NEU!!! Latin Solo/Zumba

**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, 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, Er und Sie – Gymnastik und Spiel, Seniorensport 50 plus, Gymnastik Herren]

Körholzstraße 2 · 45239 Essen  
 Telefon 02 01 / 49 44 74  
[www.sgz-werden.de](http://www.sgz-werden.de)  
[info@sgz-werden.de](mailto:info@sgz-werden.de)



Bürozeiten:  
 die aktuellen Bürozeiten finden Sie auf [www.sgz-werden.de](http://www.sgz-werden.de)

!! Alle Kurse können direkt online unter [www.sgz-werden.de](http://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 4-5-jährige mit Eltern, Seepferdchen- und Seeräuber-kurse ab 5 Jahren, Bronzeschwimmkurse



### Kurse in der Gymnastikhalle und Outdoor

B-O-P, Feldenkrais, Fitness-Gymnastik, Full-Body-Workout, Power-Fit, Men Workout, Outdoor-Fitness, Pilates, Qigong, Stretch und Relax, Strong Nation®, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Zumba Fitness®, Zumba Gold®



### Kraftraum

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



SPORT & GESUNDHEITZENTRUM  
BREDENEY  
DEIN GESUNDHEITSPARTNER



## REHASPORT

MO. 15.30 / 16.30

DI. 10.00 / 11.00

DO. 10.30 / 11.30

FR. 10.00 / 11.00 / 12.00



[www.tvbredeneu.de](http://www.tvbredeneu.de)



Meisenburgstr.30, 45133 Essen  
Information unter 0201 - 1775140  
INFO@TVBREDENEU.DE



## 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\*
- 19:00 - 20:30 Uhr | Andreas Vogt  
Bardelebensschule, Bardelebenstraße 5
- 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\*
- 19.30 - 21.00 Uhr | Lisa Drupp  
TRAUART, Goethestraße 1, 45128 Essen
- 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

**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-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 8602344

E-Mail: [info@erster-essener-judoclub.de](mailto:info@erster-essener-judoclub.de)

[www.erster-essener-judoclub.de](http://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 17:00 - 18:30 Uhr

### Judo für Kinder und Jugendliche

- Jugendjudo 11-14 Jahre -

Trainingszeit: Di 18:00 - 19:30 Uhr + Fr nach Rücksprache

### 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.



# Gut aufgestellt wird es ein leichtes Spiel.



## Weil man alles Wichtige im Griff hat.

Das gilt auch für Ihre Finanzen. Mit der Sparkasse haben Sie eine kompetente Finanzpartnerin an Ihrer Seite. Lassen Sie sich gleich beraten. Mehr über uns erfahren Sie unter [sparkasse-essen.de](https://www.sparkasse-essen.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen