



KURSPROGRAMM 2. HALBJAHR 2026

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

**FINDE HERAUS,
WAS GUT FÜR
DICH IST!**

Inhaltsverzeichnis

Kursplan	4
Infos & Kontakt	8
Kurse im Stadtgebiet & im Wasser	12
Sommerferienprogramm	14
Neu im SGQZ Haarzopf	18
Wochenendkurse	20
Kurse im SGQZ Haarzopf	22
Sportzentren & Kurse	32
1. Essener Judo-Club	32
Kur vor Ort	33
SGZ Schönebeck	34
SGZ Altenessen	35
SGZ Nord-Ost-Bad	36
ESG	38
MTG Horst	39
Stadtbad Kupferdreh	40
Zeche Helene	41
TVG Steele	42
Franz-Sales-Haus	43
TuS 8410 Essen	46
DJK Heisingen	47
Sparte Schwimmen Schwimmschule	48
Tusem	49
SGZ Friedrichsbad	50
Ruwa Dellwig	51
SGZ Werden	52
TVE Burgaltendorf	53
Auf ein Wort	54
Werde Übungsleiter*in	55

Kurse in den Sportzentren			Kurse im SGQZ Haarzopf			Wochenendkurse			Neu im Programm			Infos & Kontakt			Kursplan		
MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH											
GH1	GH2	GH3	GH4	GH1	GH2	GH3	GH4	GH1	GH2	GH3	GH4	GH1	GH2	GH3	GH4		
09:00				Reha-Sport Brigitte A.								Reha-Sport Brigitte A.					
09:30				Reha-Sport Brigitte A.	Haltung & Bewegung Wilma J.			Haltung & Bewegung Lutz D.				Reha-Sport Hocker Brigitte A.	Haltung & Bewegung Lutz D.	Tai-Chi Chuan I Dr. Günter B.	IndoorCycling für Einzelsteiger *innen Marion D.		
10:00	Bewegter Rücken Astrid W.			Haltung & Bewegung Wilma J.		Yoga-Fitness Rücken Sylvia L.											
10:30					Haltung & Bewegung für Ältere Lutz D.												
11:00				Haltung & Bewegung Wilma J.								Zumba Gold Karin D.	Reha-Sport Beatrix E.	Hatha-Yoga Sevgi K.	Qi-Gong Dr. Günter B.		
11:30		Hatha-Yoga Steffi S.															
12:00					Reha-Sport Natascha D.												
12:30								Zumba Gold Karin D.									
13:00																	
13:30																	
14:00												Koronar-sport Wiebke G.					
14:30												Koronar-sport Wiebke G.					
15:00													Eltern-Kind Turnen (1-2J.) Silvia R.				
15:30																	
16:00												Reha-Sport Susanna N.	Eltern-Kind Turnen (2-3J.) Silvia R.				
16:30																	
17:00																	
17:30	Pilates meets Workout Claudia G.			Bewegter Rücken Astrid W.	Reha-Sport Anke T.							Haltung & Bewegung Helga D.					
18:00																	
18:30	HIIT Anke T.			Step-Fatburner Astrid W.	Reha-Sport Anke T.	Yoga Sevgi K.	HyCross Fitness Natascha D.					Fit with Fun Sabine H.	Drums Alive Mona S.	Haltung & Bewegung in Kleingruppen Lutz D.	Langhantel-fitness Aleksandra M.		
19:00																	
19:30	Body-Forming Bettina H.				Feldenkraiss Intensivkurs Elisabeth E.	Yoga Sevgi K.	Indoor-cycling Andrea F.					Fitness-training Saskia S.	Fit durch Bewegung Rücken und Mobilität Sabine H.	Yin-Yoga Katja S.	Zumba Fitness Zoya L.		
20:00																	
20:30	Yoga-Fitness Vera W.			Haltung & Bewegung Margrit S.			Tai Chi für Anfänger Dr. Günter B.					Pilates Malke E.	Reha-Sport Andreas T.		Fight & Fit Saskia S.		

Das SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen

Über 45 Jahre Qualität in der Weiterbildung



Das SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen ist seit über 45 Jahren ein zuverlässiger Partner für bürgernahe und zertifizierte Weiterbildungsangebote im Bereich Sport und Bewegung. Als anerkannte und geförderte Weiterbildungseinrichtung des Landes Nordrhein-Westfalen tragen wir aktiv zur Modernisierung und Neuausrichtung unseres Angebots bei, um den aktuellen gesellschaftlichen und bildungspolitischen Anforderungen gerecht zu werden. Diese Leitlinien setzen wir konsequent in allen Außenstellen des SportBildungswerks um.

Unser Anspruch: Moderne Sport- und Bewegungsangebote für alle

Mit einem breiten Spektrum an modernen Sport- und Bewegungsangeboten im Bereich der allgemeinen Weiterbildung haben wir uns das Ziel gesetzt, den Menschen in Nordrhein-Westfalen vielfältige und praxisnahe Möglichkeiten zur Förderung ihrer Gesundheit und Fitness zu bieten. Dazu zählen unsere Kurse in der Halle, im Wasser sowie spezielle Programme für Kinder und Jugendliche. Unsere Sportzentren und Vereinsangebote ermöglichen allen Teilnehmenden, das passende Angebot für ihre individuellen Bedürfnisse zu finden.

Qualität, die überzeugt: Geprüft nach höchsten Standards

Um den Anforderungen unserer Teilnehmer*innen, Kooperationspartner*innen und Kundinnen und Kunden gerecht zu werden, stellen wir uns regelmäßig externen Qualitätsprüfungen nach den Standards der „European Foundation for Quality Management“ (EFQM). 2024 wurde uns erneut das EFQM-Zertifikat „Recognised for Excellence“ verliehen – ein Beleg für unser systematisches Qualitätsmanagement und das kontinuierliche Streben nach Weiterentwicklung. Dieses Engagement sichert die Zukunft des SportBildungswerks, das Jahr für Jahr über 100.000 Menschen in ganz Nordrhein-Westfalen erreicht.

Ein umfangreiches Kursangebot für alle Bedürfnisse

Mit über 7.500 Kursen im Bereich Sport und Bewegung bieten wir den Bürgerinnen und Bürgern in NRW vielfältige Möglichkeiten, ihre körperliche und mentale Gesundheit zu fördern.

Von Ausgleichsangeboten zur Stressbewältigung über die Qualifizierung für ehrenamtliche Tätigkeiten in Sportvereinen bis hin zu fundierten Grund- und Aufbauqualifikationen für Fachkräfte in Sport-, Gesundheits- und Sozialberufen – das SportBildungswerk hält für alle Interessen und Bedürfnisse das passende Angebot bereit.

Unser Leitgedanke: „Finde heraus, was gut für Dich ist!“

Ob Du Deine Fitness verbessern, eine neue Sportart entdecken oder Dich beruflich weiterqualifizieren möchtest – bei uns findest Du den richtigen Kurs. Entdecke, was Dir gut tut, und lasse Dich inspirieren von der Vielfalt unserer Angebote im SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen.

Sport-, Gesundheits- und Qualifizierungszentrum Haarzopf

Humboldtstraße 217, 45149 Essen | Tel. 0201 999 999 46
E-Mail: sgz-haarzopf@sbw-essen.de
www.sbw-essen.de | www.sportbildungswerk-essen.de
Montag & Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
Dienstag 09.00 – 12.00 und 15.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag 15.00 – 19.00 Uhr

Geschäftsstelle:

Planckstraße 42, 45147 Essen
Tel. 0201 999 999 41
E-Mail: info@sbw-essen.de
www.sbw-essen.de | www.sportbildungswerk-essen.de
Montag, Mittwoch, Donnerstag: 10.00 – 16.00 Uhr
Dienstag: 10.00 – 18.00 Uhr | Freitag: 10.00 – 13.00 Uhr

Herausgeber:

SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen e. V.
Außenstelle im Essener Sportbund e. V.
Außenstellenleiter: Thorsten Flügel
Päd. Leiterin der Außenstelle: Carina Auth
Päd. Mitarbeiterin der Außenstelle: Nicole Berger
Verwaltungsmitarbeitende: Sabine Aßmus, Natascha Dolch, Jutta Kübel, Julia Fichtner

Schon gewusst?

Das SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen e. V. 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. 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 erfolgen auf der Homepage www.sbw-essen.de unter „Sportkurse“, schriftlich, per E-Mail, telefonisch oder vor Ort:
SportBildungswerk Essen · Humboldtstraße 217 · 45149 Essen
Tel. 0201 999 999 46
E-Mail: sgz-haarzopf@sbw-essen.de
Internet: www.sbw-essen.de

Anmeldungen sind nur vollständig ausgefüllt, mit Bankverbindung und unterschrieben gültig. Für Lastschriften, die von der Bank nicht eingelöst wurden, müssen wir Dir die Bankgebühren (bis zu 12 Euro) weiterberechnen. Deine Anmeldung wird dann nicht berücksichtigt. Du erhältst eine Anmeldebestätigung per E-Mail, wenn Du diese angegeben hast.

Kursgebühren

Die unterschiedlichen Kursgebühren ergeben sich durch den Standard der Einrichtungen und der Anzahl der maximalen Teilnehmendenzahl. 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. Geschwisterkinder zahlen für denselben Kinderkurs nur 50 % der Gebühr. Diesen Rabatt können wir nur gewähren bei gleichzeitiger Anmeldung sämtlicher Kursangebote und nur vor Kursbeginn! Ferienkurse und Workshops sind von dieser Regelung ausgenommen.

Ausrüstung

Das Betreten der Sport-, Turn- und Gymnastikhallen ist nur mit sauberen, nicht färbenden Sohlen gestattet.

Programmänderungen

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

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 der von uns geschuldeten Dienstleistungen oder die Durchführung des mit dem jeweiligen Kunden/Teilnehmenden 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 ferner darauf hin, dass Du mit Deiner Anmeldung Dein Einverständnis für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Deiner personenbezogenen Daten im Rahmen der Zweckbestimmungen des SportBildungswerkes Nordrhein-Westfalen erklärst. Du kannst Dein Einverständnis zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Deiner personenbezogenen Daten jederzeit per E-Mail unter sgz-haarzopf@sbw-essen.de oder in anderer schriftlicher Form widerrufen. Die Daten werden dann umgehend gesperrt, sofern dem keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen.

Gebührenerstattung

Eine Erstattung ist in allen Fällen nur möglich, wenn Du uns den Wunsch nach Rückerstattung schriftlich mitteilst. Beträge unter 10 Euro werden aus Kostengründen (auch bei Umbuchung) nicht erstattet. In begründeten Fällen kannst Du bis zu einer Woche vor Kursbeginn von der Teilnahme zurücktreten.

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. 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.

Mindestteilnehmendenzahl und -alter

Alle Kurse erfordern grundsätzlich eine kalkulierte Mindestteilnehmendenzahl. Wird diese Zahl nicht erreicht und kommt dadurch ein Kurs/Lehrgang nicht zu Stande, bekommst Du die eingezahlten Gebühren voll erstattet. Das Mindestalter für die Teilnahme an den Angeboten beträgt 16 Jahre (wenn nicht anders angegeben).

Versicherungen

Über den Landessportbund NRW 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.

Unser Anspruch: Bestmöglicher Service von Anfang an

Unser Ziel ist es, Dir vom ersten Kontakt an den bestmöglichen Service zu bieten. Um unsere Leistungen kontinuierlich zu verbessern, sind wir auf Dein Feedback angewiesen. Daher freuen wir uns, wenn Du uns mitteilst, was Dir besonders positiv an einem Kurs, einer Kursleitung oder einer Sportstätte aufgefallen ist. Im SportBildungswerk arbeiten Menschen für Menschen – da kann es in seltenen Fällen passieren, dass etwas nicht ganz zu Deiner Zufriedenheit verläuft. Solltest Du einmal Grund zur Beanstandung haben, zögere bitte nicht, uns zu kontaktieren. Nur durch Deine Rückmeldung haben wir die Möglichkeit, unseren Service weiter zu optimieren. Unser Team vor Ort steht Dir gerne als Anlaufstelle zur Verfügung:

Telefon: 0201 999 999 46 | E-Mail: sgz-haarzopf@sbw-essen.de

Kurse im Stadtgebiet

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

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 erfrage bei Deiner Krankenkasse die jeweiligen Regelungen.

Altendorf, Gemeindezentrum, Ohmstr. 9

663101 | Dienstag | 10:00–11:00 | 08.09.–24.11.2026 | 10x | 75,00 €

Außer am 13.10.2026 und 20.10.2026

Kursleitung: Karen Ophey

Bergerhausen, TH Elsa Brandström-Schule, Bergerhauser Straße 13

663102 | Montag | 18:45–19:45 | 07.09.–26.10.2026 | 8x | 51,20 €

664102 | Montag | 18:45–19:45 | 02.11.–21.12.2026 | 8x | 51,20 €

663103 | Montag | 19:45–20:45 | 07.09.–26.10.2026 | 8x | 51,20 €

664103 | Montag | 19:45–20:45 | 02.11.–21.12.2026 | 8x | 51,20 €

Kursleitung: Felizitas Büser

Borbeck, Gymnastikhalle Dürerschule, Wallstr. 2

663104 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 03.09.–17.12.2026 | 12(+2)x | 89,60 €

Außer am 22.10.2026 und 29.10.2026

Kursleitung: Kerstin Weiß

Kurse im Wasser



TC RAWA

Essen-Haarzopf,
Rottmannshof 25

Auskünfte: SportBildungswerk Essen

Humboldtstraße 217 · 45149 Essen

Tel. 0201 999 999 46

E-Mail: sgz-haarzopf@sbw-essen.de | Internet: www.sbw-essen.de

Aqua-Fitness

673201 | Montag | 10:30–11:15 | 07.09.–14.12.2026 | 13x | 156,00 €

673202 | Montag | 11:15–12:00 | 07.09.–14.12.2026 | 13x | 156,00 €

Außer am 23.11.2026 und 30.11.2026

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

673203 | Mittwoch | 10:45–11:30 | 02.09.–09.12.2026 | 15x | 180,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Aqua-Power

673204 | Montag | 18:30–19:15 | 07.09.–14.12.2026 | 13x | 156,00 €

673205 | Montag | 19:15–20:00 | 07.09.–14.12.2026 | 13x | 156,00 €

673206 | Montag | 20:00–20:45 | 07.09.–14.12.2026 | 13x | 156,00 €

Außer am 23.11.2026 und 30.11.2026

Kursleitung: Sylvia Lohkamp



SOMMERFERIENPROGRAMM

20.07.2026 bis 31.08.2026

Bewegter Rücken

676101 | Dienstag | 10:00–11:00 | 21.07.– 04.08.2026 | 3x | 23,10 €

676102 | Dienstag | 11:00–12:00 | 21.07.– 04.08.2026 | 3x | 23,10 €

Kursleitung: Wilma Jünemann

676103 | Donnerstag | 09:00–10:00 | 23.07.– 06.08.2026 | 3x | 23,10 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

676104 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 23.07.– 06.08.2026 | 3x | 23,10 €

676204 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 13.08.– 27.08.2026 | 3x | 23,10 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

Bodyburn

676138 | Donnerstag | 20:00–21:00 | 23.07.– 06.08.2026 | 3x | 23,10 €

Kursleitung: Tina Steinmann

Fit durch den Sommer

676106 | Montag | 19:00–20:00 | 20.07.– 03.08.2026 | 3x | 23,10 €

676206 | Montag | 19:00–20:00 | 10.08.– 24.08.2026 | 3x | 23,10 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

Fit mit LineDance

Ein fitnessorientiertes Tanz-Workout: Zu fetzigen aktuellen und klassischen Hits tanzen wir Schrittkombinationen, die deine Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit fördern. Ein abwechslungsreicher Spaß für alle Altersgruppen!

676207 | Dienstag | 18:00– 19:00 | 11.08.–25.08.2026 | 3x | 25,50 €

Kursleitung: Mona Schacky

Flexi-Bar meets Faszienyogastik

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining aus effektiven Flexibar-Übungen und wohltuender Faszienyogastik. Die Kombination stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert Beweglichkeit, Haltung und hilft dabei, Verspannungen zu lösen. Für mehr Stabilität, Energie und ein besseres Körpergefühl im Alltag.

676108 | Mittwoch | 09:00–10:00 | 22.07.–05.08.2026 | 3x | 23,10 €

Kursleitung: Marion Dunschen

Move & Fit

Ein abwechslungsreicher Kursmix aus kräftigenden Übungen, effektivem Cardio-Training und funktionellen Bewegungen verbessert Kraft, Kondition und Beweglichkeit – für mehr Fitness und Energie im Alltag.

676209 | Montag | 19:00–20:00 | 10.08.–24.08.2026 | 3x | 23,10 €

Kursleitung: Anke Thewes

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.

676210 | Montag | 18:00–19:00 | 10.08.–24.08.2026 | 3x | 23,10 €

Kursleitung: Anke Thewes

Indoorcycling

676111 | Montag | 19:00–20:00 | 20.07.–03.08.2026 | 3x | 28,25 €

676211 | Montag | 18:00–19:00 | 10.08.–24.08.2026 | 3x | 28,25 €

Kursleitung: Jacqueline Wiederhold

Indoorcycling für Einsteiger*innen

676112 | Mittwoch | 10:00–11:00 | 22.07.–05.08.2026 | 3x | 28,25 €

676212 | Mittwoch | 10:00–11:00 | 12.08.–26.08.2026 | 3x | 28,25 €

Kursleitung: Marion Dunschen

Langhantel-Training

676113 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 22.07.–05.08.2026 | 3x | 23,10 €

Kursleitung: Barbara Jedras

Powerfitness

676114 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 23.07.– 06.08.2026 | 3x | 23,10 €

676214 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 13.08.– 27.08.2026 | 3x | 23,10 €

Kursleitung: Susanna Noteborn

Qi-Gong für Einsteiger*innen

676215 | Mittwoch | 10:30–11:30 | 12.08.–26.08.2026 | 3x | 23,10 €

676216 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 13.08.–27.08.2026 | 3x | 23,10 €

Kursleitung: Dr. Günter Block

Salsation®

676217 | Freitag | 17:00–18:00 | 14.08.–28.08.2026 | 3x | 25,50 €

Kursleitung: Sabrina Cernigoy

Salsation® Kids & Teens ab 10 Jahre

Salsation Kids® ist für alle geeignet, die das Tanzen lieben und Spaß haben sich zum Rhythmus zu bewegen. Mit unserem Motto: „Feel the music“ tanzen wir zu aktuellen Charts und Songs aus der ganzen Welt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

676218 | Freitag | 16:00–17:00 | 14.08.–28.08.2026 | 3x | 25,50 €

Kursleitung: Sabrina Cernigoy

Stretch & Mobilize

Ein Kurs zur Verbesserung von Beweglichkeit und Gelenkmobilität. Durch gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen werden Verspannungen gelöst, die Haltung verbessert und der Körper geschmeidiger gemacht. Ideal als Ausgleich zum Alltag oder Training.

676219 | Montag | 19:00–20:00 | 10.08.–24.08.2026 | 3x | 23,10 €
Kursleitung: Jacqueline Wiederhold

Tai-Chi-Chuan I

676220 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 12.08.–26.08.2026 | 3x | 23,10 €
Kursleitung: Dr. Günter Block

Tai-Chi-Chuan für Einsteiger*innen

Eine chinesische Kampfkunst, die auf einer Philosophie des Gleichgewichts zwischen Yin und Yang basiert. In diesem Kurs findet man Ruhe und Entspannung und verbessert seine Beweglichkeit.

676221 | Dienstag | 20:00–21:00 | 11.08.–25.08.2026 | 3x | 23,10 €
Kursleitung: Dr. Günter Block

Trampolin-& Faszien-gymnastik

Bleib aktiv, beweglich und voller Energie – mit einem gelenkschonenden Training auf dem Trimilin! Sanfte Schwingbewegungen bringen den Kreislauf in Schwung, während gezielte Faszienübungen Verspannungen lösen und die Beweglichkeit verbessern. Ideal für Einsteiger*innen und alle, die ihren Körper etwas Gutes tun möchten – ganz ohne Leistungsdruck. Mach mit und erlebe, wie gut sich Bewegung anfühlen kann!

676122 | Donnerstag | 17:00–18:00 | 23.07.–06.08.2026 | 3x | 23,10 €
Kursleitung: Till Jürgens

Yoga Fitness für Fortgeschrittene

676123 | Montag | 20:00–21:00 | 20.07.–03.08.2026 | 3x | 23,10 €
676223 | Montag | 20:00–21:00 | 10.08.–24.08.2026 | 3x | 23,10 €
Kursleitung: Bettina Hufnagel

Yoga Fitness Rücken

676124 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 23.07.–06.08.2026 | 3x | 23,10 €
Kursleitung: Sylvia Lohkamp
676205 | Mittwoch | 09:00–10:00 | 12.08.–26.08.2026 | 3x | 23,10 €
Kursleitung: Marion Dunschen

Yoga – Hatha-Yoga

676125 | Montag | 11:00–12:30 | 20.07.–03.08.2026 | 3x | 38,10 €
676225 | Montag | 11:00–12:30 | 10.08.–31.08.2026 | 3x | 38,10 €
außer am 17.08.2026
Kursleitung: Steffi Solf

Yoga – Hatha-Yoga

676126 | Dienstag | 17:00–18:30 | 21.07.–04.08.2026 | 3x | 38,10 €
676127 | Mittwoch | 10:30–12:00 | 22.07.–05.08.2026 | 3x | 38,10 €
676128 | Donnerstag | 18:00–19:30 | 23.07.–06.08.2026 | 3x | 38,10 €
Kursleitung: Sevgi Korkmaz–Wassermann

Yoga – Hatha-Yoga

Schwerpunkt Yin

Yin Yoga ist ein viel ruhigerer Stil, der sich auf tiefes Dehnen konzentriert, indem die Haltungen mehrere Minuten lang gehalten werden, um die tieferen Bindegewebeschichten zu erreichen. Während Hatha Yoga oft als energetisierend empfunden wird, bietet Yin Yoga eine beruhigende und meditative Erfahrung, ideal für tiefe Entspannung und Stressabbau.

676129 | Mittwoch | 18:00–19:30 | 22.07.–05.08.2026 | 3x | 38,10 €
676229 | Mittwoch | 18:00–19:30 | 12.08.–26.08.2026 | 3x | 38,10 €
Kursleitung: Katja Schaab

Zirkeltraining

676130 | Montag | 18:00–19:00 | 20.07.–03.08.2026 | 3x | 23,10 €
Kursleitung: Jacqueline Wiederhold

676131 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 22.07.–05.08.2026 | 3x | 23,10 €
676233 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 12.08.–26.08.2026 | 3x | 23,10 €
Kursleitung: Bettina Hufnagel

676132 | Freitag | 17:00–18:00 | 24.07.–07.08.2026 | 3x | 23,10 €
Kursleitung: Barbara Jedras

Zumba Fitness®

676134 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 22.07.–05.08.2026 | 3x | 25,50 €
676234 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 12.08.–26.08.2026 | 3x | 25,50 €
Kursleitung: Zoya Leuschner

Zumba® Gold

676235 | Mittwoch | 11:15–12:15 | 12.08.–26.08.2026 | 3x | 25,50 €
Kursleitung: Karin Däsler

Zumba® Gold – für Einsteiger*innen

676236 | Mittwoch | 12:15–13:15 | 12.08.–26.08.2026 | 3x | 25,50 €
Kursleitung: Karin Däsler

Zumba Passion con CARMELA®

Dieser Kurs steht für pure Lebensfreude, Leidenschaft & die Kraft der Musik, die Menschen verbindet. Energievoll, herzlich, authentisch.

676137 | Montag | 18:00–19:00 | 20.07.–03.08.2026 | 3x | 25,50 €
676237 | Montag | 18:00–19:00 | 10.08.–24.08.2026 | 3x | 25,50 €
Kursleitung: Carmela

NEU IM KURSPROGRAMM

im SportBildungswerk Essen Haarzopf

HyCross Fitness

Der perfekte Mix aus Ausdauer, Kraft und funktionellem Training! In unserem Kurs kombinieren wir die intensive Wettkampfstruktur von HYROX mit dynamischen Elementen aus CrossFit. Dich erwarten abwechslungsreiche Workouts, Functional Exercises und effektives Ganzkörpertraining – ideal für alle Fitnesslevel. Verbessere deine Kondition, Stärke und mentale Power in motivierender Gruppenatmosphäre!

673288 | Dienstag | 17:00–18:00 | 08.09.–27.10.2026 | 8x | 61,60 €

674288 | Dienstag | 17:00–18:00 | 03.11.–22.12.2026 | 8x | 61,60 €

Kursleitung: Natascha Dolch

Indoorcycling für Einsteiger*innen

Indoorcycling für Einsteiger*innen kombiniert gelenkschonendes Cardiotraining auf dem Bike mit einfachen Fahrtechniken und motivierenden Belastungswechseln zu einem effektiven Einstieg ins Ausdauertraining. Verbessere Schritt für Schritt deine Kondition, stärke deine Muskulatur und finde deinen eigenen Rhythmus auf dem Bike. Ideal für alle Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

673287 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 02.09.–21.10.2026 | 7x | 66,50 €

674287 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 04.11.–16.12.2026 | 7x | 66,50 €

Außer am 23.09.2026

Kursleitung: Marion Dunschen

Move & Fit

Ein abwechslungsreicher Kursmix aus kräftigenden Übungen, effektives Cardio-Training und funktionelle Bewegungen verbessern Kraft, Kondition und Beweglichkeit – für mehr Fitness und Energie im Alltag.

673248 | Montag | 19:00–20:00 | 07.09.–21.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Anke Thewes

Salsation®

Salsation® verbindet Tanz, Fitness und Musik zu einem energiegeladenen Workout. Dich erwarten einfache Choreografien, internationale Beats und jede Menge Spaß an Bewegung. Ganz nebenbei trainierst du Ausdauer, Koordination und Körperspannung – für jedes Fitnesslevel geeignet, auch ohne Tanzerfahrung.

673257 | Freitag | 17:30–18:30 | 04.09.–23.10.2026 | 8x | 68,00 €

674257 | Freitag | 17:30–18:30 | 30.10.–18.12.2026 | 8x | 68,00 €

Kursleitung: Sabrina Cernigoy

Salsation® Kids & Teens ab 10 Jahre

Salsation Kids® ist für alle geeignet, die das Tanzen lieben und Spaß haben sich zum Rhythmus zu bewegen. Mit unserem Motto: „Feel the music“ tanzen wir zu aktuellen Charts und Songs aus der ganzen Welt.

673258 | Freitag | 16:30–17:30 | 04.09.–18.12.2026 | 14x | 119,00 €

Außer am 23.10.2026 und 30.10.2026

Kursleitung: Sabrina Cernigoy

Trampolin- & Fasziengymnastik

Bleib aktiv, beweglich und voller Energie – mit einem gelenkschonenden Training auf dem Trimilin! Sanfte Schwingbewegungen bringen den Kreislauf in Schwung, während gezielte Faszienübungen Verspannungen lösen und die Beweglichkeit verbessern. Ideal für Einsteiger*innen und alle, die ihren Körper etwas Gutes tun möchten – ganz ohne Leistungsdruck. Mach mit und erlebe, wie gut sich Bewegung anfühlen kann!

673265 | Dienstag | 18:00–19:00 | 08.09.–27.10.2026 | 8x | 61,60 €

674265 | Dienstag | 18:00–19:00 | 03.11.–22.12.2026 | 8x | 61,60 €

Kursleitung: Till Jürgens

Zumba Passion con CARMELA®

Dieser Kurs steht für pure Lebensfreude, Leidenschaft & die Kraft der Musik, die Menschen verbindet. Energievoll, herzlich, authentisch.

673285 | Montag | 18:00–19:00 | 21.09.–07.12.2026 | 12x | 102,00 €

Kursleitung: Carmela

Zumba Gold® für Einsteiger*innen

Zumba Gold® ist speziell für aktive ältere Erwachsene konzipiert und verbindet mitreißende Musik mit leicht erlernbaren Bewegungen in angenehmer Intensität. Das Training fördert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie Gleichgewicht und Koordination – und sorgt dabei vor allem für Spaß an der Bewegung und neue Energie für den Alltag.

673286 | Mittwoch | 12:15–13:15 | 02.09.–16.12.2026 | 14x | 119,00 €

Außer am 21.10.2026 und 28.10.2026

Kursleitung: Karin Däsler

WOCHENEND KURSE

Specials & Workshops

© Midreast Kaprot

Workshop "Ferien fürs Gehirn"

Dieser Workshop vermittelt einige Übungen, um geistige Erschöpfung zu verringern. Verschiedene Achtsamkeitsübungen werden die Gedanken im Geist zur Ruhe bringen.

673300 | Samstag | 11:00– 14:00 | 12.09.2026 | 1x | 37,00 €
Kursleitung: Katja Schaab

Workshop Zumba® meets SALSATION®

Erlebe ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Workout aus Zumba® und SALSATION®. Mitreißende Rhythmen, einfache Choreografien und ausdrucksstarke Bewegungen. Während Zumba deine Ausdauer trainiert, stärkt SALSATION® das Körpergefühl & den musikalischen Ausdruck. Perfekt für alle Fitnesslevel – keine Vorkenntnisse nötig!

673301 | Sonntag | 14:00– 16:00 | 20.09.2026 | 1x | 18,00 €
Kursleitung: Zoya Leuschner und Sabrina Cernigoy

Workshop Fit mit LineDance

LineDance ist das „Tanzen in Reihe“, wobei in diesem Kurs der Fokus auf einem fitnessorientierten Bewegungsangebot liegt. Verschiedene Schrittkombinationen werden wiederholt zu moderner und klassischer Musik getanzt. So werden Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. LineDance eignet sich für alle Altersgruppen.

673302 | Samstag | 10:00– 12:00 | 10.10.2026 | 1x | 18,00 €
673303 | Samstag | 10:00– 12:00 | 07.11.2026 | 1x | 18,00 €
673304 | Samstag | 10:00– 12:00 | 05.12.2026 | 1x | 18,00 €
Kursleitung: Mona Schacky

Workshop Wake Up mit Hatha Yoga

Starte kraftvoll in den Tag.

673306 | Samstag | 10:00– 11:30 | 07.11.2026 | 1x | 14,00 €
Kursleitung: Sevgi Korkmaz-Wassermann

Workshop Entspannung finden mit Hatha Yoga

Komme abends nach einem stressigen Tag zur Ruhe.

673307 | Samstag | 18:00– 19:30 | 07.11.2026 | 1x | 14,00 €
Kursleitung: Sevgi Korkmaz-Wassermann

Workshop Yin Yoga Sound Bath

Der Klang einfacher Instrumente wie eines Gongs, von Klangschalen und Koshi kann unser Empfinden und unsere Stimmung innerhalb weniger Minuten tiefgreifend verändern. Ihre Töne berühren unser Innerstes und bringen Körper und Seele zum Schwingen. Auf den Körper aufgelegte Klangschalen können die Selbstheilungskräfte aktivieren, Spannungen lösen und schöpferische Energie freisetzen.

673305 | Samstag | 14:00– 16:00 | 10.10.2026 | 1x | 25,00 €
Kursleitung: Sevgi Korkmaz-Wassermann

Neurologisches Stressmanagement

NSR-Training nach Sebastian Bartu

Dieses Training unterstützt dabei, den Körper in einen regenerativen Zustand zu bringen und das Wohlbefinden zu stärken.

Workshop NSR: Die Kraft des Parasympathikus im Alltag

In diesem Mini-Workshop wird das bewusste Atmen, intelligente Bewegung und Selbstfürsorge als Weg zu mentaler und körperlicher Resilienz trainiert. Ziele sind u. a.: Das Lösen ungesunder Anspannungsmuster, Unterstützung von Verdauung und Schlaf, Linderung von Rückenschmerzen, Stärkung von Energie und Gelassenheit im Alltag.

673308 | Samstag | 11:00– 13:00 | 21.11.2026 | 1x | 26,00 €
Kursleitung: Diplom.Psychologin Carolin Wolf

Workshop Yin-Yoga "Winter Relax"

Eine ruhige Yin-Yoga-Sequenz zum Eintauchen in die eigenen Yin-Qualitäten. Erforsche deine „weiche Seite“ und genieße die entspannende Yin-Yoga-Praxis. Der Winter ist am meisten von allen Jahreszeiten durch Yin geprägt. Yin steht für Eigenschaften wie Weichheit, Nachgiebigkeit, Empfänglichkeit, Passivität und Loslassen. Der perfekte Zeitraum also, um eine weniger aktive Praxis zu genießen, die dabei hilft, deine Energie wieder aufzufüllen, statt dich zu erschöpfen. Ein wohltuender Workshop für alle Level.

673309 | Sonntag | 15:00– 18:00 | 22.11.2026 | 1x | 37,00 €
Kursleitung: Katja Schaab

Workshop Tai-Chi und Qi-Gong bringen Yin und Yang in Bewegung

Tai-Chi und Qi-Gong sind traditionelle Bewegungsformen, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringen. Durch fließende, achtsame Bewegungen wird die Lebensenergie (Qi) harmonisiert und der natürliche Ausgleich von Yin und Yang gefördert. So entsteht eine sanfte, kraftvolle Dynamik, die innere Ruhe, Balance und Wohlbefinden unterstützt.

673310 | Samstag | 10:00– 13:00 | 28.11.2026 | 1x | 24,00 €
Kursleitung: Dr. Günter Block



SGQZ Haarzopf

Humboldtstraße 217
45149 Essen

Anmeldung und weitere Informationen
Tel. 0201 999 999 46
E-Mail: sgz-haarzopf@sbw-essen.de
www.sbw-essen.de



Bürozeiten:
Mo & Fr: 9 – 12 Uhr
Di: 9 – 12 & 15 – 17 Uhr
Do: 15 – 19 Uhr

Bewegter Rücken

673207 | Montag | 10:00–11:00 | 07.09.–21.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Astrid Wagener

673208 | Dienstag | 17:00–18:00 | 08.09.–22.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Bewegter Rücken Entspannung und Mobilisierung

673209 | Freitag | 10:00–11:00 | 04.09.–18.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Susanne Hallwachs-Kammertöns

Body-Burn

673210 | Donnerstag | 20:00–21:00 | 03.09.–17.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Tina Steinmann

673211 | Freitag | 09:00–10:00 | 04.09.–18.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Body-Forming

673212 | Montag | 19:00–20:00 | 07.09.–21.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

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.

673213 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 02.09.–16.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Mona Schacky

Feldenkrais – Intensivkurs für Erfarene

673214 | Dienstag | 19:00–20:15 | 06.10.–15.12.2026 | 11x | 139,70 €

Kursleitung: Elisabeth Eufinger

Fit durch Bewegung: **Rücken und Mobility** **NEU!**

673215 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 02.09.–16.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Sabine Hammes

Fight & Fit

673216 | Mittwoch | 20:00–21:00 | 02.09.–16.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Saskia Sunten

Fitnessstraining

673217 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 02.09.–16.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Saskia Sunten

FitMix

673218 | Montag | 20:00–21:00 | 07.09.–21.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Aleksandra Mikolajczak

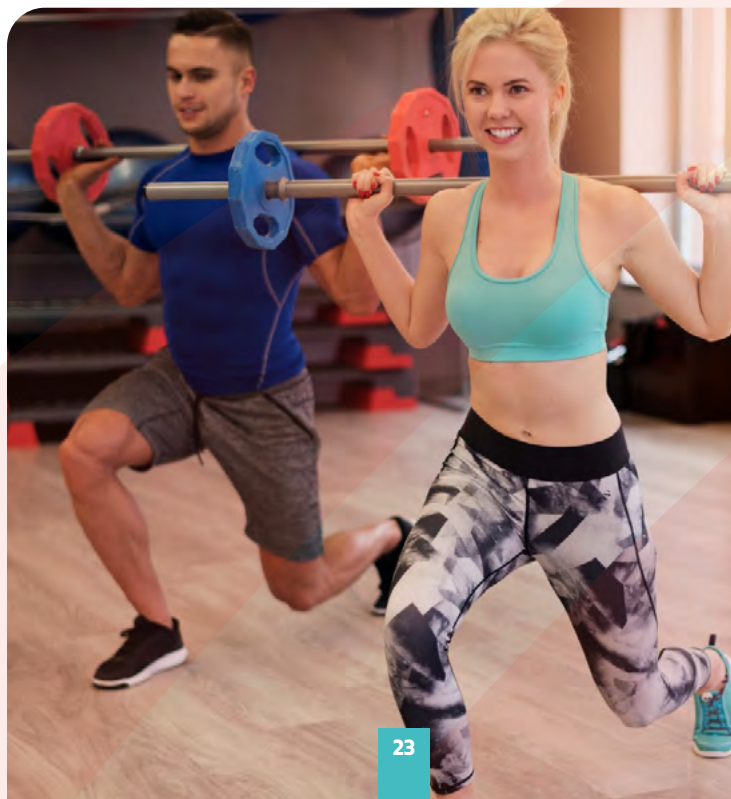
673219 | Dienstag | 19:00–20:00 | 08.09.–22.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Bettina Kelz

Fit With Fun

673220 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 02.09.–16.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Sabine Hammes



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene

Folgende Gesundheitskurse des SGQZ Haarzopf entsprechen dem aktuellen Leitfaden Prävention der gesetzlichen Krankenkassen und sind daher von der bundesweiten ZPP (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 Erfrage bei Deiner Krankenkasse die jeweiligen Regelungen.

673221 | Dienstag | 09:30–10:30 | 08.09.–27.10.2026 | 8x | 68,00 €

674221 | Dienstag | 09:30–10:30 | 03.11.–22.12.2026 | 8x | 68,00 €
Kursleitung: Lutz Dominik

673222 | Dienstag | 09:00–10:00 | 08.09.–27.10.2026 | 8x | 68,00 €

674222 | Dienstag | 09:00–10:00 | 03.11.–22.12.2026 | 8x | 68,00 €

673223 | Dienstag | 10:00–11:00 | 08.09.–27.10.2026 | 8x | 68,00 €

674223 | Dienstag | 10:00–11:00 | 03.11.–22.12.2026 | 8x | 68,00 €

673224 | Dienstag | 11:00–12:00 | 08.09.–27.10.2026 | 8x | 68,00 €

674224 | Dienstag | 11:00–12:00 | 03.11.–22.12.2026 | 8x | 68,00 €
Kursleitung: Wilma Jünemann

673225 | Dienstag | 20:00–21:00 | 08.09.–27.10.2026 | 8x | 68,00 €

674225 | Dienstag | 20:00–21:00 | 03.11.–22.12.2026 | 8x | 68,00 €
Kursleitung: Margit Schröder

673226 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 02.09.–21.10.2026 | 8x | 68,00 €

674226 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 28.10.–16.12.2026 | 8x | 68,00 €
Kursleitung: Lutz Dominik

673227 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 02.09.–21.10.2026 | 8x | 68,00 €

674227 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 28.10.–16.12.2026 | 8x | 68,00 €
Kursleitung: Helga Driesen-Peters

673228 | Donnerstag | 09:00–10:00 | 03.09.–22.10.2026 | 8x | 68,00 €

674228 | Donnerstag | 09:00–10:00 | 29.10.–17.12.2026 | 8x | 68,00 €

673229 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 03.09.–22.10.2026 | 8x | 68,00 €

674229 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 29.10.–17.12.2026 | 8x | 68,00 €
Kursleitung: Sylvia Lohkamp

673230 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 03.09.–22.10.2026 | 8x | 68,00 €

674230 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 29.10.–17.12.2026 | 8x | 68,00 €
Kursleitung: Kerstin Weiß

673231 | Donnerstag | 17:00–18:00 | 03.09.–22.10.2026 | 8x | 68,00 €

674231 | Donnerstag | 17:00–18:00 | 29.10.–17.12.2026 | 8x | 68,00 €
Kursleitung: Helga Driesen-Peters



© Michael Kaprol

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene in Kleingruppen

673232 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 02.09.–21.10.2026 | 8x | 80,00 €

674232 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 28.10.–16.12.2026 | 8x | 80,00 €
Kursleitung: Lutz Dominik

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Ältere

673233 | Dienstag | 10:30–11:30 | 08.09.–27.10.2026 | 8x | 68,00 €

674233 | Dienstag | 10:30–11:30 | 03.11.–22.12.2026 | 8x | 68,00 €
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.

673234 | Montag | 18:00–19:00 | 07.09.–21.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Anke Thewes

HyCross Fitness **NEU!**

673288 | Dienstag | 17:00–18:00 | 08.09.–27.10.2026 | 8x | 61,60 €

674288 | Dienstag | 17:00–18:00 | 03.11.–22.12.2026 | 8x | 61,60 €

Kursleitung: Natascha Dolch

Indoorcycling auf dem Spinbike

Ausdauerförderung durch gesundheitssportliche Aktivitäten für Erwachsene

673235 | Dienstag | 18:00–19:00 | 08.09.–27.10.2026 | 8x | 76,00 €

674235 | Dienstag | 18:00–19:00 | 03.11.–22.12.2026 | 8x | 76,00 €

673236 | Dienstag | 19:00–20:00 | 08.09.–27.10.2026 | 8x | 76,00 €

674236 | Dienstag | 19:00–20:00 | 03.11.–22.12.2026 | 8x | 76,00 €

Kursleitung: Andrea Feige

673237 | Donnerstag | 17:30–18:30 | 03.09.–22.10.2026 | 8x | 76,00 €

674237 | Donnerstag | 17:30–18:30 | 29.10.–17.12.2026 | 8x | 76,00 €

673238 | Donnerstag | 18:30–19:30 | 03.09.–22.10.2026 | 8x | 76,00 €

674238 | Donnerstag | 18:30–19:30 | 29.10.–17.12.2026 | 8x | 76,00 €

Kursleitung: Natascha Dolch

673239 | Freitag | 18:00–19:00 | 04.09.–23.10.2026 | 8x | 76,00 €

674239 | Freitag | 18:00–19:00 | 30.10.–18.12.2026 | 8x | 76,00 €

673240 | Freitag | 19:00–20:00 | 04.09.–23.10.2026 | 8x | 76,00 €

674240 | Freitag | 19:00–20:00 | 30.10.–18.12.2026 | 8x | 76,00 €

Kursleitung: Anne Böckenholt

Indoorcycling für Einsteiger*innen **NEU!**

673287 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 02.09.–21.10.2026 | 7x | 66,50 €

674287 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 04.11.–16.12.2026 | 7x | 66,50 €

Außer am 23.09.2026

Kursleitung: Marion Dunschen

Indoorcycling & Workout

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.

673241 | Montag | 19:00–20:00 | 07.09.–26.10.2026 | 8x | 76,00 €

674241 | Montag | 19:00–20:00 | 02.11.–21.12.2026 | 8x | 76,00 €

Kursleitung: Jacqueline Wiederhold

Eltern-Kind-Turnen (Kinder 1-2 Jahre)

673242 | Montag | 16:00–17:00 | 07.09.–30.11.2026 | 13x | 100,10 €

Kursleitung: Silvia Röckener

673243 | Mittwoch | 15:00–16:00 | 02.09.–02.12.2026 | 14x | 107,80 €

Kursleitung: Silvia Röckener

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

673244 | Montag | 15:00–16:00 | 07.09.–30.11.2026 | 13x | 100,10 €

Kursleitung: Silvia Röckener

673245 | Mittwoch | 16:00–17:00 | 02.09.–02.12.2026 | 14x | 107,80 €

Kursleitung: Silvia Röckener

Langhantel-Fitness

Ein intensives Ganzkörpertraining mit Langhantel, Kurzhantel und dem eigenen Körpergewicht. Durch gezielte Grundübungen des Krafttrainings werden Muskeln aufgebaut, gestrafft und definiert. Das Ergebnis: Körperfett wird reduziert, der gesamte Körper gekräftigt und die Lebensqualität spürbar verbessert.

673246 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 02.09.–16.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Aleksandra Mikolajczak

Mobility Training

673247 | Freitag | 10:00–11:00 | 04.09.–18.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Move & Fit **NEU!**

673248 | Montag | 19:00–20:00 | 07.09.–21.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Anke Thewes

Pilates

673249 | Mittwoch | 20:00–21:00 | 02.09.–16.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Meike Ehlert

673250 | Donnerstag | 19:00–20:00 | 03.09.–17.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Claudia Gräf

PilatesFitness

673251 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 03.09.–17.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Pilates meets workout

673252 | Montag | 17:00–18:00 | 07.09.–21.12.2026 | 16x | 123,20 €

Kursleitung: Claudia Gräf

Pilates & more

673253 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 03.09.–17.12.2026 | 16x | 123,20 €
Kursleitung: Helga Driesen–Peters

Powerfitness

673254 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 03.09.–17.12.2026 | 16x | 123,20 €
Kursleitung: Susanna Noteborn

Qi-Gong für Anfänger*innen

673255 | Mittwoch | 10:30–11:30 | 02.09.–09.12.2026 | 15x | 115,50 €
673256 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 03.09.–10.12.2026 | 15x | 115,50 €
Kursleitung: Dr.Günter Block

Rehabilitationssport 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 - 99999946 | E-Mail: sgz-haarzopf@sbw-essen.de

Wenden Sie sich gerne an Natascha Dolch, sie wird Sie umfassend beraten und betreuen.

Salsation® **NEU!**

673257 | Freitag | 17:30–18:30 | 04.09.–23.10.2026 | 8x | 68,00 €
674257 | Freitag | 17:30–18:30 | 30.10.–18.12.2026 | 8x | 68,00 €
Kursleitung: Sabrina Cernigoy

Salsation® Kids & Teens ab 10 Jahre **NEU!**

673258 | Freitag | 16:30–17:30 | 04.09.–18.12.2026 | 14x | 119,00 €
Außer am 23.10.2026 und 30.10.2026
Kursleitung: Sabrina Cernigoy

Step – Fatburner

673259 | Dienstag | 18:00–19:00 | 08.09.–22.12.2026 | 16x | 123,20 €
Kursleitung: Astrid Wagener

Tabata & More

Sie wollen sich auspowern? Dann ist dieses abwechslungsreiche Power-Programm genau richtig! Mit wechselnden Inhalten wie Tabata, Langhantel- & Zirkeltraining trainieren wir Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit & Beweglichkeit. Ein effektives Ganzkörpertraining, das Ihre allgemeine Fitness von Kopf bis Fuß steigert.

673260 | Freitag | 17:00–18:00 | 04.09.–18.12.2026 | 14x | 107,80 €
Außer am 23.10.2026 und 30.10.2026
Kursleitung: Barbara Jedras

Tai-Chi Chuan I

673261 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 02.09.–09.12.2026 | 15x | 115,50 €
Kursleitung: Dr.Günter Block

673262 | Donnerstag | 19:30–21:00 | 03.09.–22.10.2026 | 8x | 92,00 €
674262 | Donnerstag | 19:30–21:00 | 29.10.–17.12.2026 | 8x | 92,00 €
Kursleitung: Volkmar Scharnow

Tai-Chi Chuan II

673263 | Freitag | 16:30–18:30 | 04.09.–18.12.2026 | 14x | 215,60 €
Außer am 23.10.2026 und 30.10.2026
Kursleitung: Carolin Wolf

Tai-Chi-Chuan für Einsteiger*innen

673264 | Dienstag | 20:00–21:00 | 08.09.–15.12.2026 | 15x | 115,50 €
Kursleitung: Dr. Günter Block

Trampolin- & Fasziengymnastik **NEU!**

673265 | Dienstag | 18:00–19:00 | 08.09.–27.10.2026 | 8x | 61,60 €
674265 | Dienstag | 18:00–19:00 | 03.11.–22.12.2026 | 8x | 61,60 €
Kursleitung: Till Jürgens

Zirkeltraining

673282 | Donnerstag | 19:00–20:00 | 03.09.–17.12.2026 | 16x | 123,20 €
Kursleitung: Jacqueline Wiederhold

Zumba Fitness®

673283 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 02.09.–16.12.2026 | 16x | 136,00 €
Kursleitung: Zoya Leuschner

Zumba Gold®

673284 | Mittwoch | 11:15–12:15 | 02.09.–16.12.2026 | 14x | 119,00 €
Außer am 21.10.2026 und 28.10.2026
Kursleitung: Karin Däsler

Zumba Gold® für Einsteiger*innen **NEU!**

673286 | Mittwoch | 12:15–13:15 | 02.09.–16.12.2026 | 14x | 119,00 €
Außer am 21.10.2026 und 28.10.2026
Kursleitung: Karin Däsler

Zumba Passion con CARMELA® **NEU!**

673285 | Montag | 18:00–19:00 | 21.09.–07.12.2026 | 12x | 102,00 €
Kursleitung: Carmela



YOGA

Yoga-Fitness

673266 | Montag | 20:00–21:00 | 07.09.–21.12.2026 | 14x | 107,80 €
Außer am 19.10.2026 und 26.10.2026
Kursleitung: Vera Winter

Yoga-Fitness für Fortgeschrittene

673267 | Montag | 20:00–21:00 | 07.09.–21.12.2026 | 16x | 123,20 €
Kursleitung: Bettina Hufnagel

Yoga-Fitness für Senior*innen

673268 | Montag | 10:30–11:30 | 07.09.–21.12.2026 | 16x | 123,20 €
Kursleitung: Brigitte Amelsberg

Yoga-Fitness Rücken **NEU!**

673269 | Dienstag | 10:00–11:00 | 08.09.–22.12.2026 | 16x | 123,20 €
Kursleitung: Sylvia Lohkamp

Yoga - Hatha-Yoga

673270 | Montag | 11:00–12:30 | 07.09.–26.10.2026 | 8x | 101,60 €
674270 | Montag | 11:00–12:30 | 02.11.–21.12.2026 | 8x | 101,60 €
673271 | Montag | 16:00–17:30 | 07.09.–26.10.2026 | 8x | 101,60 €
674271 | Montag | 16:00–17:30 | 02.11.–21.12.2026 | 8x | 101,60 €
673272 | Montag | 17:30–19:00 | 07.09.–26.10.2026 | 8x | 101,60 €
674272 | Montag | 17:30–19:00 | 02.11.–21.12.2026 | 8x | 101,60 €
Kursleitung: Stefanie Solf
673273 | Dienstag | 17:00–18:30 | 08.09.–27.10.2026 | 8x | 101,60 €
674273 | Dienstag | 17:00–18:30 | 03.11.–22.12.2026 | 8x | 101,60 €
673274 | Dienstag | 18:30–20:00 | 08.09.–27.10.2026 | 8x | 101,60 €
674274 | Dienstag | 18:30–20:00 | 03.11.–22.12.2026 | 8x | 101,60 €
673275 | Mittwoch | 10:30–12:00 | 02.09.–21.10.2026 | 8x | 101,60 €
674275 | Mittwoch | 10:30–12:00 | 28.10.–16.12.2026 | 8x | 101,60 €
673276 | Donnerstag | 16:30–18:00 | 03.09.–22.10.2026 | 8x | 101,60 €
674276 | Donnerstag | 16:30–18:00 | 29.10.–17.12.2026 | 8x | 101,60 €
673277 | Donnerstag | 18:00–19:30 | 03.09.–22.10.2026 | 8x | 101,60 €
674277 | Donnerstag | 18:00–19:30 | 29.10.–17.12.2026 | 8x | 101,60 €
Kursleitung: Sevgi Korkmaz-Wassermann

Yoga - Hatha-Yoga

Schwerpunkt Faszien

673278 | Montag | 18:00–19:00 | 07.09.–26.10.2026 | 8x | 68,00 €
674278 | Montag | 18:00–19:00 | 02.11.–21.12.2026 | 8x | 68,00 €
673279 | Montag | 19:00–20:00 | 07.09.–26.10.2026 | 8x | 68,00 €
674279 | Montag | 19:00–20:00 | 02.11.–21.12.2026 | 8x | 68,00 €
Kursleitung: Vera Winter

Yoga - Hatha-Yoga

Schwerpunkt Yin

Yin Yoga ist ein viel ruhigerer Stil, der sich auf tiefes Dehnen konzentriert, indem die Haltungen mehrere Minuten lang gehalten werden, um die tieferen Bindegewebeschichten zu erreichen. Während Hatha Yoga oft als energetisierend empfunden wird, bietet Yin Yoga eine beruhigende und meditative Erfahrung, ideal für tiefe Entspannung und Stressabbau.

673280 | Mittwoch | 19:00–20:30 | 02.09.–21.10.2026 | 8x | 101,60 €
674280 | Mittwoch | 19:00–20:30 | 28.10.–16.12.2026 | 8x | 101,60 €
Kursleitung: Katja Schaab

Yoga - Hatha-Yoga

Schwerpunkt Rücken

673281 | Freitag | 11:00–12:30 | 04.09.–23.10.2026 | 8x | 101,60 €
674281 | Freitag | 11:00–12:30 | 30.10.–18.12.2026 | 8x | 101,60 €
Kursleitung: Annette Buro

Schon gewusst?

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



1. Essener Judo-Club 1950 e.V.

Mitglied im Deutschen Judo-Bund e.V



Turnhalle der Schule „Am Steeler Tor“
Engelbertstraße 4
45127 Essen

Tel. 0201 72287844
info@erster-essener-judoclub.de
www.erster-essener-judoclub.de

Judo Zwerge

– 3 bis 4 Jahre –

Halbjahreskurs | Trainingszeit: Mo 16.00 – 17.00 Uhr
Gebühr gemäß Homepage
Ziel: Hier werden mit viel Bewegung, Spiel und Spaß die Grundlagen des Judo vermittelt.

Judo Kinder

– 5 bis 10 Jahre –

Trainingszeit: Mo 17.00 – 18.30 Uhr + Fr 17.00 – 18.30 Uhr

Judo Jugend

– 11 bis 14 Jahre –

Trainingszeit: Di 17.45 – 19.15 Uhr + Fr 18.30 – 20.00 Uhr

Judo Erwachsene

– ab 15 Jahre –

Trainingszeit: Mo 18.30 – 20.00 Uhr + Di 19.30 – 21.30 Uhr
Mi 20.00 – 21.30 Uhr + Fr 18.30 – 20.00 Uhr

Interessierte können 2x ohne jegliche Verpflichtung an einem Probetraining während der normalen Trainingszeiten teilnehmen.

Während der Schulferien findet kein Training statt.



Kurhaus im Grugapark gGmbH
Lührmannstr. 70
45131 Essen

Tel.: 0201-856100
info@grugaparktherme.de
www.grugaparktherme.de

Öffnungszeiten Kurhaus:

Mo.* – Do.	08:30 – 22:00 Uhr
Freitag	08:30 – 23:00 Uhr
Samstag	09:00 – 23:00 Uhr
Sonn- & Feiertags	09:00 – 19:00 Uhr
*Montags ist Damentag!	

Unsere Fitness- & Präventionskurse

- Aquafitness
- Pilates
- Yoga
- Traditionelles Chen Stil Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Unser Gruga Sport Club

Computergestütztes Gerätetraining mit dem TechnoGym Wellness Cloud System

- 1 Monat: 59,00€ (einmalige Zahlung)
- 6 Monate: 246,00€ (einmalige Zahlung)
45,00€ (bei monatlicher Zahlung)
- 12 Monate 456,00€ (einmalige Zahlung)
42,00€ (bei monatlicher Zahlung)

Rehabilitations- & Herzsport

- Rehabilitationssport in Form von Muskel- und Gelenkgymnastik, Wirbelsäulengymnastik oder Gymnastik im Wasser
- Herzsport in Form von Gymnastik, Ergometertraining oder Gymnastik im Wasser

Grugapark-Therme

Vergessen Sie den Alltag! Genießen Sie Sole, Sauna und Wellness in unserer Grugapark-Therme – dem Wohlfühlzentrum mitten in Essen.



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

Unsere Kurse

Für Erwachsene

Aqua Power, Aroha, BODYART, Dance Fitness, Outdoor Mix, Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Feldenkrais, Zumba®, Pilates, Aerobic-Step-BOP, Early Bird Fitness und viele mehr

Für Kinder

Bewegungsanregungen für Kleinkinder (1-2 J.), Seepferdchenkurse (5-7 J.), Dance Kids (4-6 J.)

Für Senioren

Wirbelsäulengymnastik, Fitnesskurse, Funktionsgymnastik (65+), AlltagsFitness 60+

Für besondere Zielgruppen

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

Weitere Sportangebote

Fitnessstudio, Leichtathletik, Fußball, Judo, Tischtennis, Tanzen, Turn- und Spielgruppen



Anmeldung + Info

Sport- und Gesundheitszentrum Schönebeck
Ardelhütte 166b, 45359 Essen

Tel. 0201 / 67 59 59

www.sg-schoenebeck.de | mail@sg-schoenebeck.de



Altenessener Straße 393
45326 Essen
Tel. 0201 - 8331190
Bad 0201 - 8331196
www.sgz-altenessen.de
info@sgz-altenessen.de

- Kostenloser Rehasport
- Fitness-Club
- Sauna & Massagen
- Kursangebot mit mehr als 100 Kursen im Halbjahr
- Ernährungsberatung
- Uvm.

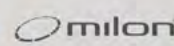


GERÄTE TRAINING

von den Krankenkassen bezahlt

- Zuschuss der Krankenkassen
- 1-2x in der Woche
- 8 Trainingseinheiten
- 1 Stunde je Kurseinheit
- Flexible Trainingszeiten
- Kurs wird 2x pro Jahr bezuschusst

**DIE KRANKKASSEN
ZAHLEN BIS ZU
100€ PRO KURS!**





Nord-Ost-Bad
Schonnebeckhöfe 60
45309 Essen



Jugendhalle Schonnebeck
Saatbruchstr. 52
45309 Essen

Anmeldung & Informationen

Tel. 0201 178 69-46 | Fax 0201 178 69-47

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: 09.00 - 15.00 Uhr | So: 10.00 - 14.00 Uhr

Unsere Kurse:

Gesundheitskurse im Wasser

Wassergymnastik | Aquafitness | Aquapower
Wassergymnastik für Senioren | Erwachsenenschwimmen

Hits für Kids

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

Rehasportkurse

Wassergymnastik | Wirbelsäulengymnastik | Muskelgelenkgymnastik

Körper und Geist

Pilates | Hatha Yoga | Thai Chi Chuan

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)

Gesundheitstraining

Fitness-Studio

- Eingangsanalyse
- individuelle Trainingsplanerstellung
- RE-Check
- Trainingstherapeutische Betreuung
- moderne Trainingsgeräte
- Schwimmbadbenutzung

NEW!

Functional Fitness

lizenziierter HYROX TRAINING CLUB

- modernes Training für Kraft, Ausdauer und Kondition
- original HYROX Equipment und strukturierte Kurse für jedes Fitnesslevel
- Workshops & Open Gym
- Indoor & Outdoor Training in motivierender Community und optimale Trainingsbedingungen

Physiotherapie

für Kinder und Erwachsene

- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage





Essener Seniorengemeinschaft für Sport + Freizeit e.V.



Haus des Sports
Planckstraße 42
45147 Essen

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

– Auch in Ihrer Nähe – **Auskunft und Anmeldung:**

24 80 333 | eMail: info@esg-online.org

Hier unser Kursangebot im Haus des Sports:

Montag	07.09. – 21.12. / 14x
09:15 – 10:15	Sitzgymnastik
Dienstag	08.09. – 22.12. / 14x
12:30 – 13:30	Sport in der Krebsnachsorge
Mittwoch	02.09. – 16.12. / 14x
10:30 – 11:30	Gymnastik gegen Osteoporose
11:30 – 12:30	Gymnastik gegen Osteoporose
Donnerstag	03.09. – 17.12. / 14x
14:30 – 15:30	Gymnastik gegen Osteoporose
Freitag	04.09. – 18.12. / 14x
13:00 – 14:00	Allgemeine Fitnessgymnastik und Sturzprophylaxe

Kooperationskurse der esg mit der Katholischen Familienbildungsstätte, Bernestr. 5

Montag	07.09. – 21.12. / 14x
11:00 – 12:00	Qigong
14:30 – 15:30	Wirbelsäulengymnastik
Dienstag	08.09. – 22.12. / 14x
17:00 – 18:00	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	03.09. – 17.12. / 14x
13:30 – 14:30	Yoga für Senioren

Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich!
Änderungen vorbehalten!

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

Freizeit sinnvoll gestalten.

MTG Horst 1881 e.V.

Sport im Raum Horst,
Freisenbruch, Steele & Kray



MTG Horst Sport- und Gesundheitszentrum

Schultenweg 44 Tel. 0201 45 35 44 50 | Fax 0201 45 35 44 59
45279 Essen service@mtg-horst.de | www.mtg-horst.de

Präventionskurse – ZPP zertifiziert

Sport pro Gesundheit

Aqua-Fitness / Aqua-Gym | Haltung und Bewegung | Iyengar-Yoga®
Rückenaktiv | **S20 am Gerät**

Rehabilitationssport

Muskel- und Gelenkgymnastik | Herzsportgruppen | Krebsnachsorge
Osteoporosegymnastik | Parkinson & Schlaganfall | Wirbelsäulengymnastik

Fitness & Entspannung

Autogenes Training | Aroha | Bauch-Beine-Po | Bauchtanz | Body Fit | Body Forming | Bogenschießen | Bujinkan | Fitnessgymnastik
Functional Fitness | Nordic-Walking / Walking | Perfect Body Toning
Pilates | Seniorengymnastik | Tai Chi / Tai Chi für Einsteiger | World Jumping® | Zumba-Fitness®

Für Kinder

Baby-Fit | Bewegungsspaß für Eltern mit Kindern | Boxen |
Ninja-Kids | Kindersportschule (KiSS) | Le Parkour
Tretrollerfahren

Freies Training unter fachlicher Anleitung an Geräten im vereinseigenen Fitnessstudio!

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





Stadtbad Kupferdreh
Schwermannstr. 45,
45257 Essen

Tel. 4868251 | Fax. 4868252
www.stadtbad-kupferdreh.de
info@stadtbad-kupferdreh.de

Bürozeiten:

Mo 8 – 11 Uhr & 14.30 – 17.30 Uhr
Di 8 – 12 Uhr & 16.30 – 19 Uhr
Mi 10 – 13 Uhr & 14 – 16 Uhr
Do 8 – 12 Uhr & 16 – 19.30 Uhr
Fr 8 – 12.30 Uhr & 14 – 18 Uhr

Im Wasser:

- Aqua-Jogging, Aqua Power, Aqua Fitness
- Eltern-Kind-Schwimmen
- Kinderschwimmkurse zur Erlangung des Seepferdchens

Im Gymnastikraum:

- Bauch und Rückenfitness
- Bodyworkout
- Fatburner
- Fit im besten Alter
- Fit Mix
- Fitnessgymnastik für Sie und Ihn
- Orthopädische Rehakurse auf Verordnung auch als Selbstzahler möglich
- Pilates
- Power Gymnastik
- Pound Fitness
- Präventive Rückenschule
- Rückenfit für eine gesunde Haltung
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga Fitness, Yoga Fitness Sanft, Yogilates (+mit Kaha), Yoga
- Zumba und Zumba Gold
- Tai Chi

Weitere Informationen über unsere Kurse finden Sie auf unserer Homepage

Das Sport- und Gesundheitszentrum im Essener Norden

für den Raum Altenessen, Stoppenberg & Katernberg



Sport- und Gesundheitszentrum

Zeche Helene

Twentmannstraße 125
45326 Essen

Tel. 0201 – 83225522

info@zeche-helene.de
www.zeche-helene.de

Kursangebote

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

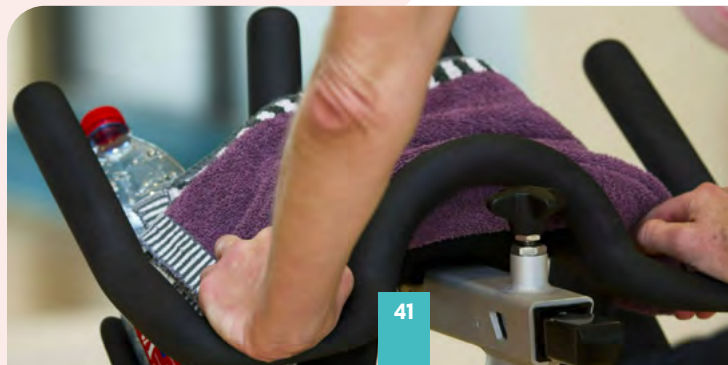
Fitnessstudio

Im Untergeschoss des Sport- und Gesundheitszentrums Zeche Helene finden Sie das familiäre Fitnessstudio 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




TVG STEELE e.V.

seit 1863
TVG Steele 1863 e.V.

Sport- und Gesundheitszentrum

 Ruhrbruchshof 11
45276 Essen

 Tel. 0201 503000 | Fax 0201 8576973
info@tvg-steele.de | www.tvg.steele.de

Bürozeiten: Dienstag 18 – 19 Uhr + Donnerstag 10 – 11 Uhr

Unser Kursangebot
Für Erwachsene

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

Wochenendworkshops Acro Yoga, Walking – Nordic Walking

Fitnessstudio Täglich von 07.00 bis 22.00 Uhr geöffnet

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

Basketball Herren, Meisterschaftsspiele

Jiu Jitsu Minis, Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Schwimmen (Nichtschwimmer, Breiten- und Leistungssport)

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Wassergymnastik Erwachsene

Volleyball Damen, Herren, Senioren – Damen und Herren

Ballspiele Grundschulkinder, Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren

Turnen

Parkour ab 10 Jahre, Body Fitness, Eltern-Kind-Turnen (1-4 Jahre), Kinderturnen, Mädchenturnen (Breitensport, Teens), Gerätturnen Jungen, Abenteuer Bewegung – Turnen für Mädchen, Gymnastik & Spiel Erwachsene, Er und Sie – Gymnastik, Seniorensport 50 plus, Damen 60+ Gymnastik

Inklusiver Sport für alle!

Beim inklusiven Sport haben bei uns Kinder und Erwachsene Spaß an der Bewegung. Wir bieten Ihnen an zwei Standorten viele Sportarten an:

- **Fitness - auch im Rahmen Betrieblicher Gesundheitsförderung**
- **Rückengymnastik**
- **Yoga • Qigong**
- **Zumba • Boule**
- **Aqua-Fitness**
- **Gesundheitskurse**
- **Fußball • Judo**
- **Tischtennis**
- **Basketball**
- **Reha-Sport, auch für Menschen mit Behinderung**
- **Kinder-Schwimmen**
- **Bewegungslandschaft**
- **u.v.m.**


*Schauen
und Kurse
entdecken!*

Wir freuen uns auf Sie!
SportZentrum Ruhr
Steeler Str. 261
45138 Essen-Huttrop
Tel 0201 . 2769-952

SportRaum Ruhr
Manderscheidtstraße 22
45141 Essen-Frillendorf
Tel 0201 . 29 405 905

djk@franz-sales-haus.de
www.sportzentrum.ruhr


DJK Franz Sales Haus



Gemeinsam aktiv! Folge uns für:

- Veranstaltungen & Neuigkeiten
- Gesundheitstipps für den Alltag
- Einblicke in unser Sportzentrum
- Aktuelle Kursangebote
- uvm.



Zur Newsletter
Anmeldung! →



@SportbildungsWerkEssen



JETZT NEU IN ESSEN!

HYROX TRAINING IN ESSEN



FÜR JEDES LEVEL.
FÜR JEDES ZIEL.



HYROX TRAINING CLUB
KRAFT, AUSDAUER, COMMUNITY



KRAFT &
AUSDAUER



WETTKAMPF-
VORBEREITUNG



STARKE
COMMUNITY



INDOOR &
OUTDOOR
TRAINING

JETZT ANMELDEN!



ff_essenersportbund



JUGENDHALLE
SCHONNEBECK

Saatbruchstr. 52 45309 Essen



Stadtbad Borbeck

Vinckestraße 3 | Tel. 0201 679192 | www.tus8410-essen.de
45355 Essen | gudrun.schakau-folgnier@tus8410-essen.de

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
Fitness mit Babytrage

Rehabilitation

Rehabilitationsport bei orthopädischen Erkrankungen

Kurse speziell für Senioren

Wassergymnastik 60+ | Wirbelsäulengymnastik | Hockergymnastik

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.



DJK Heisingen 1920 e.V.

Heisinger Straße 393
45259 Essen

Tel: 0201 461070

Fax: 0201 460681

Öffnungszeiten:

Montags bis Freitags
09:00 – 12:00 Uhr

info@djk-heisingen.de

www.DJK-Heisingen.de

Für unsere Minis

Baby-Gym ab 3 Monaten | Kleinkinderturnen ab 13 Monaten
Eltern-Kind Turnen für Kinder ab 2 Jahren | Kleinkinderschwimmen
für Kinder ab 2 Jahren

Sportangebote für Kinder und Jugendliche

Kindersport von 4-6 | Eltern-Kind Schwimmen ab 4 Jahren | Kinder-
tanz-Ballett | Badminton | Leichtathletik | Rund um den Ball | Turnen

Fitness und Trendsport

Aqua-Power | Balanced Workout | Call-Gym | Fatburner | Fit von
Kopf bis Fuß | Fitnessgymnastik für Frauen | Fit Mix | Fit Ü-50
Fitness Workout for everyone | Rücken 3D | Raus in die Natur
Line Dance | Zumba | Zumba Step

Gesundheitssport

Gedächtnistraining | Yoga Intensiv | Rücken Yoga Yoga & more
Pilates | Wirbelsäulengymnastik | Wassergymnastik
Mobil im Gleichgewicht

Rehabilitationssport

Herzsport | Osteoporose | Sport i. d. Krebsnachsorge
Sport und Bewegung nach Gelenkoperationen
Wirbelsäulengymnastik | Allgemeiner Rehasport | Lungensport

Sportangebote

Badminton | Volleyball | Basketball | Radler Treff | Wandern
Club 60 | Kurzzeitangebote

Weitere Informationen und das komplette Programm erhalten
Sie in unserer Geschäftsstelle oder unter:
www.djk-heisingen.de



Sparte Schwimmen

Gesundheits- und Sportkurse Schwimmschule



Sportbad Thurmfeld Tel. 0201 36144806
Reckhammerweg 84 info@sparteschwimmen.de
45141 Essen 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 | Bewegungsförderung im Wasser für Eltern mit Ihren Kindern | Schwimmen lernen für Kinder und Erwachsene Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold 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

Wirbelsäulengymnastik

Die Gymnastikkurse finden im Gymnastikraum im Sportbad Thurmfeld statt.

Besuchen Sie uns im Internet unter 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



Entdecke den ultimativen Ninja Parcours – das Abenteuer für Groß und Klein!

Stärkung von Koordination, Kraft und Teamgeist in einer spannenden Umgebung. Ob im Wettbewerb oder zum Spaß: Hier ist jeder willkommen! Sei dabei und erlebe unvergessliche Momente voller Bewegung und Action! Trainingsserien oder Workshops...



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 • Kleinkinderturnen • Kindertanz • Fit und Gesund • Rückenfit • Sanfte Gymnastik 75+ • Mobil + Fit 60+ • Mobil + 40-60 • Fuß, Knie und Hüfte • Animal Athletics • Neuro Mobility
NEU: Krabbelminis • Babymassage • Fit durch die Schwangerschaft • Mama-Fitness • Lady-Fitness

Rehasport: Orthopädie und Herzsport



mehr Infos und Anmeldung, hier scannen...

weitere Informationen zu Verein und unseren 14 Abteilungen unter:

www.tusem.de



Sport- und Gesundheitszentrum Friedrichsbad



Friedrichsbad
Kerckhoffstraße 20 b
45144 Essen

Tel. 0201 87011-0 | Fax 0201 87011-22
kurse@sgz-friedrichsbad.de
www.sgz-friedrichsbad.de

Kinderkurse

**Bewegungsanregungen
im Wasser (30°C):**
• 3 – 36 Monate

Schwimmkurse für Kinder:

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

Kinderturnen (4-5 Jahre)

Sportkurse

**Orthopädischer Reha-Sport (mit
ärztlicher Verordnung)**

Wirbelsäulengymnastik

Aquafitness

Wassergymnastik

Yoga Fitness

Yo-Pi-Fit

Pilates

Bauch-Beine-Po

Step-Fitness

Langhantel-Fit

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

Mi: 07:50 – 09:00 Uhr

Di + Do: 07:00 – 09:00 Uhr

Fr: 07:00 – 08:45 Uhr



UNSERE KURSE!

BEGEISTERND! SPORTLICH! NAH!

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

Online-Anmeldung und Infos zu unseren Kursen:



RuWa 1925 Essen-Dellwig e.V. | Scheppmannskamp 6, 45357 Essen
☎ 0201 – 316559020 | ✉ info@ruwa-dellwig.de | 🌐 www.ruwa-dellwig.de

Werdener Turnerbund von 1886 e.V.

Sport- und Gesundheitszentrum
im Stadtbad Essen-Werden



SGZ Essen-Werden
Körholzstraße 2
45239 Essen

Tel. 0201 494474
info@sgz-werden.de
www.sgz-werden.de

Die aktuellen Bürozeiten finden Sie auf www.sgz-werden.de
Dort können auch direkt online alle Kurse gebucht werden.



Weitere Infos:



Kurse im Wasser

Aquafitness | Wassergymnastik | Eltern-Kind-Kurse |
Seepferdchen- und Seeräuber-kurse ab 5 Jahren |
Bronzeschwimmkurse



Kurse in der Gymnastikhalle und Outdoor

Bewegter Rücken | B-O-P | Fitness-Gymnastik | Fit-Mix |
FullBody-Workout | FlowYoga | Guolin Qigong |
Men Workout | Outdoor-Fitness | Pilates | Power-Fit |
Mobil bleiben mit Qigong | stilles Qi-Gong | Stretch & Relax |
Strong Nation® | Wirbelsäulengymnastik | Workshops |
Yoga | Yoga Stretching | Yogilates | Zumba®



Kraftraum

Freies Training im Kraftraum ohne feste Vertragsbindung
mit 10er-Karte, Monats-, Halbjahres- oder Jahreskarte,
systematisches Training – Kurs im Kraftraum



Sauna

Entspannen in der finnischen Sauna
oder Infrarotkabine



AKTIV PUNKT

Sport-, Freizeit- und Gesundheitstreff des TVE Burgaltendorf

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

Unser Verein liegt auf der Ruhrhalbinsel im Essener Südosten und ist mit
rund 2.200 Mitgliedern einer der größten Sportvereine der Region. Sein
Sport- und Freizeitangebot richtet sich an alle Menschen. Sport und ak-
tives 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/>



Auf ein Wort

© Michael Kaprol

„Die Krankenkasse zahlt's – vielleicht.“

Gemäß dem „Handlungsleitfaden“ nach § 20 des Sozialgesetzbuchs können gesetzliche Krankenkassen ihren Mitgliedern die Teilnahmegebühren für bestimmte Präventionsangebote ganz oder teilweise erstatten. Voraussetzung dafür sind sowohl eine regelmäßige Teilnahme der Versicherten als auch die Erfüllung bestimmter Kriterien seitens des Anbieters. Häufig ist erforderlich, dass Sport- und Bewegungsangebote das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des SportBildungswerks NRW tragen.

Wenn Du an einem unserer gesundheitsorientierten Kurse teilnimmst und Dir eine Erstattung durch Deine Krankenkasse wünschst, empfehlen wir Dir, vorab bei Deiner Kasse nachzufragen, in welchem Umfang die Gebühren übernommen werden. Unser Team unterstützt Dich bei Bedarf gern mit hilfreichen Informationen.

Allerdings bieten die Krankenkassen in der Regel nur für eine oder zwei Maßnahmen pro Jahr eine Erstattung. Früher oder später wirst Du die Kosten selbst tragen müssen. Zudem gibt es Krankenkassen, die aus formalen Gründen keine Teilnahmegebühren erstatten.

Die entscheidende Frage bleibt: Ist Sport und Bewegung nur dann wertvoll, wenn die Krankenkasse zahlt? Natürlich nicht! In unseren Kursen wirst Du schnell spüren, wie gut Dir regelmäßige Bewegung tut – sowohl körperlich als auch für Dein allgemeines Wohlbefinden. Unser Kursangebot zeichnet sich durch Kompetenz und aktuelle Inhalte aus, und wir sind überzeugt, dass der Wert eines Kurses weit über eine mögliche Kostenübernahme hinausgeht. Wir haben eine solche Kursvielfalt, dass für jede*n der passende Kurs dabei ist.

Deswegen können wir mit Stolz sagen:
„Finde heraus, was gut für Dich ist.“

Mach mehr aus deiner Leidenschaft für Bewegung!

Gehe den nächsten Schritt – werde Trainer*in, Übungsleitung oder Pilates/GroupFitness-Profi! Jetzt qualifizieren und durchstarten.



© Michael Kaprol

ÜL-C-Ausbildung

Werde Übungsleiter*in und leite deine eigenen Sportgruppen. Unsere ÜL-C Ausbildung bietet dir alle notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten.

LehrTrainer Yoga

Mach den nächsten Schritt in deiner Yoga-Reise!
Mit der B-Lizenz LehrTrainer Yoga unterrichtest du fundiert, praxisnah und professionell – wir begleiten dich auf deinem Weg.



© Michael Kaprol



© Michael Kaprol

Fachqualifikation Pilates/GroupFitness

Unsere Lehrgänge vermitteln dir das nötige Know-how, um Pilates- oder Fitnesskurse kompetent und mit Begeisterung anzuleiten.

SportBildungswerk Essen
Planckstr. 42
45147 Essen

Tel.: 0201 999 999 41
info@sbw-essen.de
www.sbw-essen.de





Eine sichere Bank.

Die Welt verändert sich – Ihre Sparkasse bleibt für Sie da.

Seit jeher sind wir eine verlässliche Partnerin in unserer Region. Mit Erfahrung und Beständigkeit sorgen wir dafür, dass Ihre finanzielle Sicherheit jederzeit gewährleistet ist.

www.sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen