



KURSPROGRAMM 2. HALBJAHR 2025

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

Inhaltsverzeichnis

Kursplan	4
Infos & Kontakt	8
Kurse im Stadtgebiet - In der Halle	12
Sommerferienprogramm	14
Kurse im SGQZ Haarzopf	18
Wochenendkurse	28
Sportzentren & Kurse	30
1. Essener Judo-Club	30
Kur vor Ort	31
SGZ Schönebeck	32
SGZ Altenessen	33
SGZ Nord-Ost-Bad	34
ESG	36
MTG Horst	37
Stadtbad Kupferdreh	38
Zeche Helene	39
TVG Steele	40
Franz-Sales-Haus	41
TuS 8410 Essen	42
DJK Heisingen	43
Sparte Schwimmen Schwimmschule	44
Tusem	45
SGZ Friedrichsbad	46
Ruma Dellwig	47
SGZ Werden	48
TVE Burgaltendorf	49
Auf ein Wort	50
Wir suchen Kursleiter*innen	51

MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH			
GH1	GH2	GH3	GH4	GH1	GH2	GH3	GH4	GH1	GH2	GH3	GH4
09:00											
09:30	Reha-Sport Brigitte A.			Haltung & Bewegung Wilma J.				Reha-Sport Brigitte A.			
10:00	Reha-Sport Brigitte A.			Haltung & Bewegung Lutz D.				Reha-Sport Brigitte A.	Haltung & Bewegung Lutz D.		Tai-Chi Chuan I Dr. Günter B.
10:30	Bewegter Rücken Astrid W.	Yoga für Senior*innen Brigitte A.	Fit mit Rad & Bewegung Natascha D.	Haltung & Bewegung Wilma J.	Haltung & Bewegung für Ältere Lutz D.			Zumba Gold Karin D.	Reha-Sport Beatrix E.	Yoga Sevgi K.	Qi-Gong Dr. Günter B.
11:00				Haltung & Bewegung Wilma J.							
11:30		Yoga Steffi S.									
12:00					Reha-Sport Natascha D.						
12:30											
13:00											
13:30											
14:00								Korona*-sport Wiebke G.			
14:30								Korona*-sport Wiebke G.			
15:00	Eltern-Kind Turnen (2-3J) Silvia R.								Eltern-Kind Turnen (1-2J) Silvia R.		
15:30											
16:00	Eltern-Kind Turnen (1-2J) Silvia R.	Yoga					Reha-Sport Anke T.	Reha-Sport Susanna N.	Eltern-Kind Turnen (2-3J) Silvia R.		
16:30		Steffi S.		Bewegter Rücken Astrid W.	Feldenkrais Anfänger Elisabeth L.	Yoga Sevgi K.					
17:00	Pilates meets Workout Claudia G.		Konditions-gymnastik SG Ruhrgas 1929				Reha-Sport Anke T.				
17:30											
18:00	HIIT Anke T.	HathaYoga Faszien Vera W.	Zumba Fitness Wiebke v.H	Step-Fatburner Astrid W.		Yoga Sevgi K.	Indoor-cycling Gabriele K., Andrea F., Alina S.				
18:30											
19:00	Body-Forming Bettina H.	HathaYoga Faszien Vera W.	Indoorcycling & Workout Natascha D., Jacky W.	Fit Mix Bettina K.	Feldenkrais Intensivkurs Elisabeth E.	Yoga Sevgi K.	Indoor-cycling Gabriele K., Andrea F., Alina S.				
19:30											
20:00	Yoga-Fitness Fortgeschritten Bettina H.	Functional Workout Anke T.					Tai Chi für Anfänger Dr. Günter B.	Pilates Beatrix E., Vera W.	Reha-Sport Andreas T.		
20:30			Fit Mix Aleksandra M.	Haltung & Bewegung Margit S.							

	GH1	GH2	GH3	GH4	GH1	GH2	GH3	GH4
	DONNERSTAG				FREITAG			
0900								
0930	Haltung & Bewegung Sylvia L.		Reha-Sport Kerstin W.		Body-Burn Astrid W.			
1000	Haltung & Bewegung Sylvia L.	Senior*innen- gymnastik Susanna N.	Reha-Sport Kerstin W.	Qi-Gong Dr. Günter B.	Mobility Training Astrid W.	Reha-Sport Annette B.		
1030								Bewegter Rücken Entspannung & Mobilisierung Susanne H.
1100		Pilates Fitness Helga D.	Haltung & Bewegung Kerstin W.			Reha-Sport Brigitte A.	Yoga Rücken Annette B.	
1130								
1200								
1230								
1300								
1330	Polizei- sport				Koronar- sport Margret P.			
1400					Koronar- sport Margret P.	Kinderturnen (4-6 J.) Andreas F.		
1430								
1500								
1530					Koronar- sport Margret P.			Sensomotori- sches Gleich- gewichts- training Susanna N.
1600			Yoga Sewgi K.					
1630					Tabata & more Barbara J.	Kraft aus der Mitte Elisabeth L.	Tai-Chi Chuan II Carolin W.	
1700	Haltung & Bewegung Helga D.							
1730				Indoor- cycling Natascha D.				
1800	Power- fitness Susanna N.	Pilates & more Helga D.	Yoga Sewgi K.					Indoor- cycling Anne B.
1830								
1900	Pilates Claudia G.	Tabata & more Jocky W.						Indoor- cycling Anne B.
1930								
2000	Body-Burn Tina S.		Tai-Chi Chuan I Volkmars S.	Fit durch den Herbst Bettina H.				
2030								

WASSERKURSE IM TC RAWA

Montag			
Aqua-Fitness 10:30 – 11:15 Uhr Sylvia L.		Aqua-Fitness 11:15 – 12:00 Uhr Sylvia L.	
Aqua-Power 18:30 – 19:15 Uhr Sylvia L.		Aqua-Power 19:15 – 20:00 Uhr Sylvia L.	
Aqua-Power 20:00 – 20:45 Uhr Sylvia L.			
Mittwoch			
Aqua-Fitness 10:45 – 11:30 Uhr Astrid W.			

WOCHENENDKURSE & WORKSHOPS

Fit mit Line Dance Samstag - 13.09.+27.09.25 10:00 - 11:30 Uhr Mona S.	DeepWork hift Stretching Samstag - 20.09.+27.09.25 10:00 - 11:30 Uhr Nicky B.	Workshop Yin Yoga - Abgrenzen und loslassen Sonntag - 14.09.25 10:00 - 13:00 Uhr Kaija S.	Workshop- Ferien fürs Gehirn Sonntag - 23.11.25 15:00 - 18:00 Uhr Kaija S.	Christmas Spezial - Indoorcycling meets Bodypump Samstag - 06.12. +13.12.25 10:00 - 11:30 Uhr Natascha D. & Nicky B.
--	---	---	--	--

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 Sie Ihre Fitness verbessern, eine neue Sportart entdecken oder sich beruflich weiterqualifizieren möchten – bei uns finden Sie den richtigen Kurs. Entdecken Sie, was Ihnen gut tut, und lassen Sie sich 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. Mitarbeiter 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 Ihnen die Bankgebühren (bis zu 12 Euro) weiterberechnen. Ihre Anmeldung wird dann nicht berücksichtigt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail, wenn Sie uns Ihre angegeben haben.

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!

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 durch uns geschuldeter 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 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 Datei jederzeit per Email unter sgz-haarzopf@sbw-essen.de oder in anderer schriftlicher Form widerrufen. Die Daten werden dann umgehend gesperrt, wenn dem keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen.

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 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.

Mindestteilnehmendenzahl und -alter

Alle Kurse erfordern grundsätzlich eine kalkulierte Mindestteilnehmendenzahl. 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 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, Ihnen vom ersten Kontakt an den bestmöglichen Service zu bieten. Um unsere Leistungen kontinuierlich zu verbessern, sind wir auf Ihr Feedback angewiesen. Daher freuen wir uns, wenn Sie uns mitteilen, was Ihnen 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 Ihrer Zufriedenheit verläuft. Sollten Sie einmal Grund zur Beanstandung haben, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren. Nur durch Ihre Rückmeldung haben wir die Möglichkeit, unseren Service weiter zu optimieren. Unser Team vor Ort steht Ihnen gerne als Anlaufstelle zur Verfügung:

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

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.

Bergerhausen, TH Elsa Brandström-Schule, Bergerhauser Straße 13
563102 | Montag | 18:45–19:45 | 01.09.–20.10.2025 | 8x | 48,00 €
564102 | Montag | 18:45–19:45 | 27.10.–15.12.2025 | 8x | 48,00 €
563103 | Montag | 19:45–20:45 | 01.09.–20.10.2025 | 8x | 48,00 €
564103 | Montag | 19:45–20:45 | 27.10.–15.12.2025 | 8x | 48,00 €
Kursleitung: Felizitas Büser

Borbeck, Gymnastikhalle Dürerschule, Wallstr. 2
563104 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 28.08.–18.12.2025 | 12x+3x | 90,00 €
(außer am 16.10. und 23.10.2025)
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

573201 | Montag | 10:30–11:15 | 01.09.–08.12.2025 | 13x | 156,00 €
573202 | Montag | 11:15–12:00 | 01.09.–08.12.2025 | 13x | 156,00 €
(außer am 24.11. und 01.12.2025)
Kursleitung: Sylvia Lohkamp

573203 | Mittwoch | 10:45–11:30 | 27.08.–10.12.2025 | 14x | 168,00 €
(außer am 15.10. und 22.10.2025)
Kursleitung: Astrid Wagener

Aqua-Power

573204 | Montag | 18:30–19:15 | 01.09.–08.12.2025 | 13x | 156,00 €
573205 | Montag | 19:15–20:00 | 01.09.–08.12.2025 | 13x | 156,00 €
573206 | Montag | 20:00–20:45 | 01.09.–08.12.2025 | 13x | 156,00 €
(außer am 24.11. und 01.12.2025)
Kursleitung: Sylvia Lohkamp



© Michael Kaprol

Kurse im Stadtgebiet

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene

Folgende Gesundheitskurse des SGQZ Haarzopf entsprechen dem aktuellen Leitfadens Prävention der gesetzlichen Krankenkassen und sind daher von der „bundesweiten Zentrale Prüfstelle Prävention“ im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert worden. Daher können die Kurskosten der Gesundheitskurse (max. für 12 Std!) von der gesetzlichen Krankenkasse ganz oder anteilig erstattet werden, in der Regel zwei zertifizierte Gesundheitskurse pro Jahr. Bitte erfragen Sie bei der Krankenkasse die jeweiligen Regelungen.



SOMMERFERIENPROGRAMM

im SportBildungswerk Essen 14.07.– 26.08.2025

Bewegter Rücken

576202 | Montag | 10:00–11:00 | 04.08.–18.08.2025 | 3x | 21,75 €

576203 | Dienstag | 17:00–18:00 | 05.08.–19.08.2025 | 3x | 21,75 €

Kursleitung: Astrid Wagener

576104 | Dienstag | 10:00–11:00 | 15.07.–29.07.2025 | 3x | 21,75 €

576105 | Dienstag | 11:00–12:00 | 15.07.–29.07.2025 | 3x | 21,75 €

Kursleitung: Wilma Jünemann

576106 | Donnerstag | 09:00–10:00 | 17.07.–31.07.2025 | 3x | 21,75 €

576107 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 17.07.–31.07.2025 | 3x | 21,75 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

576108 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 17.07.–31.07.2025 | 3x | 21,75 €

576208 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 07.08.–21.08.2025 | 3x | 21,75 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

Bewegter Rücken Entspannung und Mobilisierung

576109 | Freitag | 10:00–11:00 | 18.07.–01.08.2025 | 3x | 21,75 €

Kursleitung: Susanne Hallwachs–Kammertöns

Bewegter Rücken/Fasziengymnastik

576110 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 16.07.–30.07.2025 | 3x | 21,75 €

576210 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 06.08.–20.08.2025 | 3x | 21,75 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

Body Burn

576211 | Freitag | 09:00–10:00 | 08.08.–22.08.2025 | 3x | 21,75 €

Kursleitung: Astrid Wagener

DeepWork

Deepwork ist ein intensives Ganzkörpertraining. Es umfasst eine Kombination aus Ausdauer, Entspannung und Kraft

576212 | Montag | 18:15–19:15 | 04.08.–18.08.2025 | 3x | 21,75 €

Kursleitung: Nicky Berger

Fit durch den Sommer

576113 | Montag | 19:00–20:00 | 14.07.–28.07.2025 | 3x | 21,75 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

576214 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 06.08.–20.08.2025 | 3x | 21,75 €

Kursleitung: Susanna Noteborn

FitMix

576115 | Donnerstag | 19:30–20:30 | 17.07.–31.07.2025 | 3x | 21,75 €

Kursleitung: Tina Steinmann

Functional Workout

576116 | Montag | 19:00–20:00 | 14.07., 21.07., 04.08., 11.08. | 4x | 29,00 €

Kursleitung: Anke Thewes



© Michael Kaprol

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.

576117 | Montag | 18:00–19:00 | 14.07., 21.07., 04.08., 11.08. | 4x | 29,00 €

Kursleitung: Anke Thewes

IndoorCycling

576118 | Montag | 18:00–19:00 | 14.07.–28.07.2025 | 3x | 27,00 €

Kursleitung: Natascha Dolch

576119 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 17.07.–31.07.2025 | 3x | 27,00 €

576219 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 07.08.–21.08.2025 | 3x | 27,00 €

Kursleitung: Jacky Wiederhold / Axel Nowak

IndoorCycling meets Workout

576120 | Montag | 19:00–20:00 | 14.07.–28.07.2025 | 3x | 27,00 €

Kursleitung: Natascha Dolch

Krafttraining mit eigenem Körpergewicht

576121 | Montag | 11:00–12:00 | 21.07.–18.08.2025 | 5x | 36,25 €

576122 | Dienstag | 11:00–12:00 | 22.07.–19.08.2025 | 5x | 36,25 €

Kursleitung: Susanna Noteborn

Mobility Training

576223 | Freitag | 10:00–11:00 | 08.08.–22.08.2025 | 3x | 21,75 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Orientalischer Tanz für Anfänger

Tanz macht im Kopf frei, beflügelt die Seele und ist etwas fürs Herz. Lerne mit Tizia- der amtierenden Deutschen Meisterin, neue Bewegungen kennen, die dann zu den ersten Bewegungsfolgen zusammengeführt werden. In diesem Kurs ist der Spaß garantiert.

576124 | Dienstag | 18:00–19:30 | 15.07.–29.7.2025 | 3x | 32,65 €

576224 | Dienstag | 18:00–19:30 | 05.08.–19.08.2025 | 3x | 32,65 €
Kursleitung: Tizia Tuscher



© Michael Kapriel

Power Fitness

576125 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 23.07.–21.08.2025 | 5x | 36,25 €
Kursleitung: Susanna Noteborn

Qi Qong

576226 | Mittwoch | 10:30–11:30 | 06.08.–20.08.2025 | 3x | 21,75 €

576242 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 07.08.–21.08.2025 | 3x | 21,75 €
Kursleitung: Dr. Gunter Block

Sensomotorisches Gleichgewichtstraining

Sensomotorisches Gleichgewichtstraining ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität, bei der Gleichgewicht, Koordination und Propriozeption gezielt geschult werden

576127 | Dienstag | 10:00–11:00 | 22.07.–19.08.2025 | 5x | 36,25 €
Kursleitung: Susanna Noteborn

Tabata

576128 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 16.07.–30.07.2025 | 3x | 21,75 €
Kursleitung: Barbara Jedras

Thai Chi für Anfänger

576229 | Dienstag | 20:00–21:00 | 05.08.–19.8.2025 | 3x | 21,75 €
Kursleitung: Dr. Günter Block

Thai Chi

576230 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 06.08.–20.8.2025 | 3x | 21,75 €
Kursleitung: Dr. Günter Block

Yoga Fitness

576131 | Montag | 20:00–21:00 | 14.07.–28.07.2025 | 3x | 21,75 €
Kursleitung: Bettina Hufnagel

Yoga – Hatha-Yoga

576132 | Montag | 11:00–12:30 | 21.07.–18.08.2025 | 5x | 60,00 €
Kursleitung: Stefanie Solf

576233 | Dienstag | 17:00–18:30 | 05.08.–19.08.2025 | 3x | 36,00 €

576234 | Mittwoch | 10:30–12:00 | 06.08.–20.08.2025 | 3x | 36,00 €

576235 | Donnerstag | 18:00–19:30 | 07.08.–21.08.2025 | 3x | 36,00 €
Kursleitung: Sevgi Korkmaz–Wassermann

Yogilates

576136 | Montag | 11:00–12:30 | 14.07.–28.07.2025 | 3x | 32,65 €
Kursleitung: Beatrix Engel

Yoga- Yin Yoga

576137 | Mittwoch | 19:00–20:30 | 16.07.–30.07.2025 | 3x | 36,00 €

576237 | Mittwoch | 19:00–20:30 | 06.08.–20.08.2025 | 3x | 36,00 €
Kursleitung: Katja Schaab

Zirkel meets Yoga

576138 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 16.07.–30.07.2025 | 3x | 21,75 €
Kursleitung: Bettina Hufnagel



© Michael Kapriel

Zirkeltraining

576139 | Donnerstag | 19:00–20:00 | 17.07.–31.07.2025 | 3x | 21,75 €

576239 | Donnerstag | 19:00–20:00 | 07.08.–21.08.2025 | 3x | 21,75 €
Kursleitung: Jacky Wiederhold

576140 | Freitag | 17:00–18:00 | 18.07.–01.08.2025 | 3x | 21,75 €
Kursleitung: Barbara Jedras

Zumba Fitness

576141 | Montag | 18:00–19:00 | 14.07.–28.07.2025 | 3x | 24,00 €

576241 | Montag | 18:00–19:00 | 04.08.–18.08.2025 | 3x | 24,00 €
Kursleitung: Wiebke von Horn

576142 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 16.07.–30.07.2025 | 3x | 24,00 €

576243 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 06.08.–20.08.2025 | 3x | 24,00 €
Kursleitung: Zoya Leuschner



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

Autogenes Training

Möchten Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringen, Stress abbauen und besser schlafen? Dann ist unser Kurs „Autogenes Training“ genau das Richtige für Sie! Diese wissenschaftlich anerkannte Entspannungstechnik hilft Ihnen, Körper und Geist in Einklang zu bringen, indem Sie sich bewusst auf körperliche Empfindungen und positive Suggestionen konzentrieren.

573207 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 27.08.–08.10.2025 | 7x | 63,00 €
Kursleitung: Lutz Dominik

Bewegter Rücken

573208 | Montag | 10:00–11:00 | 01.09.–15.12.2025 | 16x | 116,00 €
Kursleitung: Astrid Wagener

573209 | Dienstag | 17:00–18:00 | 02.09.–16.12.2025 | 16x | 116,00 €
Kursleitung: Astrid Wagener

Bewegter Rücken Entspannung und Mobilisierung

Mit einer Mischung von Übungen aus Atempädagogik, Dore-Jacobs-Gymnastik, Eutonie, Feldenkrais und Tai-Chi wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Gelenke beweglicher gemacht.

573210 | Freitag | 10:00–11:00 | 29.08.–19.12.2025 | 16 x | 116,00 €
Kursleitung: Susanne Hallwachs-Kammertöns

Bewegter Rücken/Fasziengymnastik

573288 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 27.08.–17.12.2025 | 17x | 123,25 €
Kursleitung: Kerstin Weiß

Body-Burn

573211 | Donnerstag | 20:00–21:00 | 28.08.–18.12.2025 | 17x | 123,25 €
Kursleitung: Tina Steinmann

573212 | Freitag | 09:00–10:00 | 29.08.–19.12.2025 | 16x | 116,00 €
Kursleitung: Astrid Wagener

Body-Forming

573213 | Montag | 19:00–20:00 | 01.09.–15.12.2025 | 16x | 116,00 €
Kursleitung: Bettina Hufnagel



© Michael Kaprol

Core Training

Core-Training ist ein spezielles Trainingsprogramm um die Muskeln im Core-Bereich (Körpermitte) zu stärken und zu stabilisieren. Es umfasst verschiedene Übungen die speziell auf diesen Bereich des Körpers abzielen. Es kann dazu beitragen die Gesundheit, Fitness und Haltung zu verbessern.

573214 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 27.08.–17.12.2025 | 17x | 123,25 €
Kursleitung: Susanna Noteborn

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.

573215 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 27.08.–17.12.2025 | 17x | 123,25 €
Kursleitung: Mona Schacky

Feldenkrais für Anfänger und Wiedereinsteiger

573216 | Dienstag | 17:00–18:15 | 02.09.–21.10.2025 | 8x | 96,00 €

574216 | Dienstag | 17:00–18:15 | 28.10. 16.12.2025 | 8x | 96,00 €
Kursleitung: Elisabeth Lepsius

Feldenkrais – Intensivkurs für Erfarene

573217 | Dienstag | 18:45–20:00 | 14.10.– 16.12.2025 | 10x | 120,00 €
Kursleitung: Elisabeth Eufinger

Fit durch den Herbst

573218 | Donnerstag | 19:30–20:30 | 28.08.–18.12.2025 | 17x | 123,25 €
Kursleitung: Bettina Hufnagel

Fitnesstraining

573219 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 27.08.–17.12.2025 | 17x | 123,25 €
Kursleitung: Saskia Sunten



© Michael Kaprol

FitMix

573221 | Montag | 20:00 – 21:00 | 01.09.–15.12.2025 | 16x | 116,00 €

Kursleitung: Aleksandra Mikolajczak-Palobiak

573222 | Dienstag | 19:00–20:00 | 02.09.–16.12.2025 | 16x | 116,00 €

Kursleitung: Bettina Kelz

Fit With Fun

573223 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 27.08.–17.12.2025 | 17x | 123,25 €

Kursleitung: Sabine Hammes

Functional Workout

573224 | Montag | 19:00–20:00 | 01.09.–15.12.2025 | 16x | 116,00 €

Kursleitung: Anke Thewes

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene

Folgende Gesundheitskurse des SGQZ Haarzopf entsprechen dem aktuellen Leitfadens 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 erfragen Sie bei Ihrer Krankenkasse die jeweiligen Regelungen.

573225 | Dienstag | 09:30–10:30 | 02.09.–21.10.2025 | 8x | 64,00 €

574225 | Dienstag | 09:30–10:30 | 28.10.–16.12.2025 | 8x | 64,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

573226 | Dienstag | 09:00–10:00 | 02.09.–21.10.2025 | 8x | 64,00 €

574226 | Dienstag | 09:00–10:00 | 28.10.–16.12.2025 | 8x | 64,00 €

573227 | Dienstag | 10:00–11:00 | 02.09.–21.10.2025 | 8x | 64,00 €

574227 | Dienstag | 10:00–11:00 | 28.10.–16.12.2025 | 8x | 64,00 €

573228 | Dienstag | 11:00–12:00 | 02.09.–21.10.2025 | 8x | 64,00 €

574228 | Dienstag | 11:00–12:00 | 28.10.–16.12.2025 | 8x | 64,00 €

Kursleitung: Wilma Jünemann

573229 | Dienstag | 20:00–21:00 | 02.09.–21.10.2025 | 8x | 64,00 €

574229 | Dienstag | 20:00–21:00 | 28.10.–16.12.2025 | 8x | 64,00 €

Kursleitung: Margit Schröder

573230 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 27.08.–15.10.2025 | 8x | 64,00 €

574230 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 22.10.–10.12.2025 | 8x | 64,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

573231 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 27.08.–15.10.2025 | 8x | 64,00 €

574231 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 22.10.–10.12.2025 | 8x | 64,00 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

573232 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 27.08.–15.10.2025 | 8x | 64,00 €

574232 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 22.10.–10.12.2025 | 8x | 64,00 €

Kursleitung: Sabine Hammes, Lutz Dominik

573233 | Donnerstag | 09:00–10:00 | 28.08.–16.10.2025 | 8x | 64,00 €

574233 | Donnerstag | 09:00–10:00 | 23.10.–11.12.2025 | 8x | 64,00 €

573234 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 28.08.–16.10.2025 | 8x | 64,00 €

574234 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 23.10.–11.12.2025 | 8x | 64,00 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

573235 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 28.08.–16.10.2025 | 8x | 64,00 €

574235 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 23.10.–11.12.2025 | 8x | 64,00 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

573236 | Donnerstag | 17:00–18:00 | 28.08.–16.10.2025 | 8x | 64,00 €

574236 | Donnerstag | 17:00–18:00 | 23.10.–11.12.2025 | 8x | 64,00 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene in Kleingruppen

573237 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 27.08.–15.10.2025 | 8x | 72,00 €

574237 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 22.10.–10.12.2025 | 8x | 72,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Ältere

573238 | Dienstag | 10:30–11:30 | 02.09.–21.10.2025 | 8x | 64,00 €

574238 | Dienstag | 10:30–11:30 | 28.10.–16.12.2025 | 8x | 64,00 €

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.

573239 | Montag | 18:00–19:00 | 01.09.–15.12.2025 | 16x | 116,00 €
Kursleitung: Anke Thewes

Indoorcycling auf dem Spinbike

Ausdauerförderung durch gesundheitssportliche Aktivitäten für Erwachsene

573240 | Dienstag | 18:00–19:00 | 02.09.–21.10.2025 | 8x | 72,00 €

574240 | Dienstag | 18:00–19:00 | 28.10.–16.12.2025 | 8x | 72,00 €

573241 | Dienstag | 19:00–20:00 | 02.09.–21.12.2025 | 8x | 72,00 €

574241 | Dienstag | 19:00–20:00 | 28.10.–16.12.2025 | 8x | 72,00 €

Kursleitung: Gabriele Kluczka / Alina Strehl / Andrea Feige

573242 | Donnerstag | 17:30–18:30 | 28.08.–23.10.2025 | 9x | 81,00 €

574242 | Donnerstag | 17:30–18:30 | 30.10.–18.12.2025 | 8x | 72,00 €

573243 | Donnerstag | 18:30–19:30 | 28.08.–23.10.2025 | 9x | 81,00 €

574243 | Donnerstag | 18:30–19:30 | 30.10.–18.12.2025 | 8x | 72,00 €

Kursleitung: Natascha Dolch

573244 | Freitag | 18:00–19:00 | 29.08.–24.10.2025 | 8x | 72,00 €

574244 | Freitag | 18:00–19:00 | 31.10.–19.12.2025 | 8x | 72,00 €

573245 | Freitag | 19:00–20:00 | 29.08.–24.10.2025 | 8x | 72,00 €

574245 | Freitag | 19:00–20:00 | 31.10.–19.12.2025 | 8x | 72,00 €

Kursleitung: Anne Böckenholt

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.

573246 | Montag | 19:00–20:00 | 01.09.–20.10.2025 | 8x | 72,00 €

574246 | Montag | 19:00–20:00 | 27.10.–15.12.2025 | 8x | 72,00 €

Kursleitung: Natascha Dolch / Jacky Wiederhold

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

573247 | Montag | 16:00–17:00 | 01.09.–01.12.2025 | 14x | 101,50 €

Kursleitung: Silvia Röckener

573248 | Mittwoch | 15:00–16:00 | 27.08.–03.12.2025 | 15x | 108,75 €

Kursleitung: Silvia Röckener

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

573249 | Montag | 15:00–16:00

01.09.–01.12.2025 | 14x | 101,50 €

Kursleitung: Silvia Röckener

573250 | Mittwoch | 16:00–17:00

27.08.–03.12.2025 | 15x | 108,75 €

Kursleitung: Silvia Röckener

NEU!**Kinderturnen (4-6 Jahre)**

573251 | Freitag | 15:00–16:00 | 29.08.–19.12.2025 | 16x | 116,00 €

Kursleitung: Andrea Feige

NEU!**Kraft aus der Mitte – für Dich und Dein Baby**

In diesem Kurs lernst Du Dich in der Schwangerschaft neu mit deinem Körper zu verbinden. Du spürst wie wohltuend es ist Dich aus Deiner Mitte heraus zu tragen. Mit Leichtigkeit und Vertrauen schaffst du bewusste Bewegungen für dich und dein Baby. Mit der Feldenkrais-Methode erlebst und lernst Du Bewegungen, die Dein Becken und Deinen Beckenboden freier werden lassen und Deinen Rücken entlasten. Ein Kurs, der Dich stärkt – für die Geburt und darüber hinaus.

573288 | Freitag | 16:30–17:30 | 29.08.–24.10.2025 | 8x | 80,00 €

574288 | Freitag | 16:30–17:30 | 31.10.–19.12.2025 | 8x | 80,00 €

Kursleitung: Elisabeth Lepsius

Langhantel-Fitness

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.

573253 | Mittwoh | 18:00–19:00 | 27.08.–17.12.2025 | 17x | 123,25 €

Kursleitung: Aleksandra Mikolajczak-Palobiak

Mobility Training

573254 | Freitag | 10:00–11:00 | 05.09.–19.12.2025 | 16x | 116,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Pilates

573255 | Mittwoch | 20:00–21:00 | 27.08.–17.12.2025 | 17x | 123,25 €
Kursleitung: Beatrix Engel/Vera Winter

573256 | Donnerstag | 19:00–20:00 | 28.08.–18.12.2025 | 17x | 123,25 €
Kursleitung: Claudia Gräf,

PilatesFitness

573257 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 28.08.–18.12.2025 | 17x | 123,25 €
Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Pilates meets workout

573258 | Montag | 17:00–18:00 | 01.09.–15.12.2025 | 16x | 116,00 €
Kursleitung: Claudia Gräf

Pilates & more

573259 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 28.08.–18.12.2025 | 17x | 123,25 €
Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Powerfitness

573260 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 28.08.–18.12.2025 | 17x | 123,25 €
Kursleitung: Susanna Noteborn

Qi-Gong für Anfänger*innen

573261 | Mittwoch | 10:30–11:30 | 27.08.–10.12.2025 | 16x | 116,00 €
573262 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 28.08.–11.12.2025 | 16x | 116,00 €
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 99999946

E-Mail: sgz-haarzopf@sbw-essen.de

Sensomotorisches Gleichgewichtstraining

Sensomotorisches Gleichgewichtstraining ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität, bei der Gleichgewicht, Koordination und Propriozeption gezielt geschult werden. Es werden oft instabile Untergründe und gezielte Bewegungsaufgaben eingesetzt, um auch im Alltag die Reaktionsfähigkeit zu verbessern und das Sturzrisiko zu minimieren.

573263 | Freitag | 16:00–17:00 | 29.08.–19.12.2025 | 16x | 116,00 €
Kursleitung: Susanna Noteborn

Step – Fatburner

573264 | Dienstag | 18:00–19:00 | 02.09.–16.12.2025 | 16x | 116,00 €
Kursleitung: Astrid Wagener

Tabata & More

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 Fitnessthemen. Von Kopf bis Fuß steigern wir die allgemeine Fitness.

573265 | Donnerstag | 19:00–20:00 | 28.08.–18.12.2025 | 17x | 123,25 €
Kursleitung: Jacky Wiederhold

573266 | Freitag | 17:00–18:00 | 29.08.–19.12.2025 | 16x | 116,00 €
Kursleitung: Barbara Jedras

Tai-Chi Chuan I

573267 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 27.08.–10.12.2025 | 16x | 116,00 €
Kursleitung: Dr.Günter Block

573268 | Donnerstag | 19:30–21:00 | 28.08.–23.10.2025 | 9x | 97,88 €

574268 | Donnerstag | 19:30–21:00 | 30.10.–18.12.2025 | 8x | 87,00 €
Kursleitung: Volkmar Scharnow

Tai-Chi Chuan II

573269 | Freitag | 16:30–18:30 | 29.08.–19.12.2025 | 14x | 203,00 €
(außer am 17.10. und 24.10.2025)
Kursleitung: Carolin Wolf

Tai-Chi für Anfänger

573291 | Dienstag | 20:00–21:00 | 02.09.–21.10.2025 | 8x | 58,00 €
574291 | Dienstag | 20:00–21:00 | 28.10.–16.12.2025 | 8x | 58,00 €
Kursleitung: Dr.Günter Block

Zumba Fitness®

573286 | Montag | 18:00–19:00 | 01.09.–15.12.2025 | 16x | 128,00 €
Kursleitung: Wiebke von Horn

573285 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 27.08.–17.12.2025 | 17x | 136,00 €
Kursleitung: Zoya Leuschner

Zumba Gold®

573287 | Mittwoch | 11:15–12:15
27.08.–17.12.2025 | 16x | 128,00 €
(außer am 22.10.2025)
Kursleitung: Karin Däsler



© Michael Kaprol



© Michael Kaprol

Yoga-Fitness

573270 | Montag | 20:00–21:00 | 01.09.–15.12.2025 | 16x | 116,00 €
Kursleitung: Vera Winter

Yoga-Fitness für Fortgeschrittene

573271 | Montag | 20:00–21:00 | 01.09.–15.12.2025 | 16x | 116,00 €
Kursleitung: Bettina Hufnagel

Yoga-Fitness für Senior*innen

573272 | Montag | 10:30–11:30 | 01.09.–15.12.2025 | 16x | 116,00 €
Kursleitung: Brigitte Amelsberg

Yoga - Hatha-Yoga

573273 | Montag | 11:00–12:30 | 01.09.–20.10.2025 | 8x | 96,00 €

574273 | Montag | 11:00–12:30 | 27.10.–15.12.2025 | 8x | 96,00 €

573274 | Montag | 16:00–17:30 | 01.09.–20.10.2025 | 8x | 96,00 €

574274 | Montag | 16:00–17:30 | 27.10.–15.12.2025 | 8x | 96,00 €

573275 | Montag | 17:30–19:00 | 01.09.–20.10.2025 | 8x | 96,00 €

574275 | Montag | 17:30–19:00 | 27.10.–15.12.2025 | 8x | 96,00 €

Kursleitung: Stefanie Solf

573276 | Dienstag | 17:00–18:30 | 02.09.–21.10.2025 | 8x | 96,00 €

574276 | Dienstag | 17:00–18:30 | 28.10.–16.12.2025 | 8x | 96,00 €

573277 | Dienstag | 18:30–20:00 | 02.09.–21.10.2025 | 8x | 96,00 €

574277 | Dienstag | 18:30–20:00 | 28.10.–16.12.2025 | 8x | 96,00 €

573278 | Mittwoch | 10:30–12:00 | 27.08.–15.10.2025 | 8x | 96,00 €

574278 | Mittwoch | 10:30–12:00 | 22.10.–10.12.2025 | 8x | 96,00 €

573279 | Donnerstag | 16:30–18:00 | 28.08.–16.10.2025 | 8x | 96,00 €

574279 | Donnerstag | 16:30–18:00 | 23.10.–11.12.2025 | 8x | 96,00 €

573280 | Donnerstag | 18:00–19:30 | 28.08.–16.10.2025 | 8x | 96,00 €

574280 | Donnerstag | 18:00–19:30 | 23.10.–11.12.2025 | 8x | 96,00 €

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 Bindegewebschichten zu erreichen. Während Hatha Yoga oft als energetisierend empfunden wird, bietet Yin Yoga eine beruhigende und meditative Erfahrung, ideal für tiefe Entspannung und Stressabbau.

573283 | Mittwoch | 19:00–20:30 | 27.08.–17.12.2025 | 12x+2x | 168,00 €
(außer am 24.09.2025, 01.10.2025, 08.10.2025)

Kursleitung: Katja Schaab

Yoga - Hatha-Yoga

Schwerpunkt Faszien

573281 | Montag | 18:00–19:00 | 01.09.–20.10.2025 | 8x | 64,00 €

574281 | Montag | 18:00–19:00 | 27.10.–15.12.2025 | 8x | 64,00 €

573282 | Montag | 19:00–20:00 | 01.09.–20.10.2025 | 8x | 64,00 €

574282 | Montag | 19:00–20:00 | 27.10.–15.12.2025 | 8x | 64,00 €

Kursleitung: Vera Winter

Yoga - Hatha-Yoga

Schwerpunkt Rücken

573284 | Freitag | 11:00–12:30 | 29.08.–24.10.2025 | 8x | 96,00 €

574284 | Freitag | 11:00–12:30 | 31.10.–19.12.2025 | 8x | 96,00 €

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! Fragen Sie bei ihrer Krankenkasse nach!

WOCHENENDKURSE

Fit mit LineDance

LineDance ist bekannt als das "Tanzen in Reihe". In diesem Kurs steht nicht das klassische LineDance (Country- und Westernstyle) im Fokus, sondern ein fitness-orientiertes Bewegungsangebot. Kleine bis umfangreiche Schrittkombinationen werden in meist gleichmäßiger Wiederholung auf fetzige, aktuelle und klassische Musiktitel getanzt. Hierbei werden alle koordinativen Fähigkeiten sowie Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. LineDance ist für alle Altersgruppen geeignet.

574305 | Samstag | 10:00–11:30 | 13.09.–27.09.2025 | 2x | 21,75 €
Kursleitung: Mona Shaky

Workshop Yin-Yoga „Abgrenzen und loslassen“

Diese langsame und passive Yogapraxis hilft, um Körper und Geist zu entspannen. Sie ist ein Kurzurlaub vom Alltag. Einfach mal loslassen kann so wohltuend sein!

573300 | Sonntag | 10:00–13:00 | 14.09.2025 | 1x | 36,00 €
Kursleitung: Katja Schaab

DeepWork trifft Stretching

Deepwork ist ein intensives Ganzkörpertraining. Es umfasst eine Kombination aus Ausdauer, Entspannung und Kraft. Besonders effektiv ist der ständige Wechsel zwischen Cardio, Kraft und Entspannung und somit zwischen Körper und Geist. Das Workout basiert auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin, somit steht der Wechsel für Yin und Yang – für Anstrengung und Entspannung.

573302 | Samstag | 10:00–11:30 | 20.09.–27.09.2025 | 2x | 21,75 €
Kursleitung: Nicky Berger



© Michael Kaprol

Workshop „Ferien fürs Gehirn“

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

574301 | Sonntag | 15:00–18:00 | 23.11.2025 | 1x | 36,00 €
Kursleitung: Katja Schaab

Christmas Spezial - Indoorcycling meets Body Pump

Cardiotraining auf dem Bike wird mit einem funktionalen Langhantel - Krafttraining zu einem Allround-Workout zusammengeführt! Zünde den Fitness-Turbo und mach dich Fit für den Jahresendspurt!

574303 | Samstag | 10:00–11:30 | 06.12.–13.12.2025 | 2x | 27,00 €
Kursleitungen: Natascha Dolch und Nicky Berger



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.: 0201/8 56 10-0
Fax: 0201/8 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

Entspannungs- und Gesundheitskurse
Tai Chi

Rehabilitationssport

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



Weitere Angebote

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



GRUGAPARK-THERME

Bio-Farblichtsauna
Shoji-Sauna
Japan-Haus
Shinto-Dampfbad
Himalaya Salz Sauna
Panorama-Sauna
Infrarotlounge, Sonnenterrasse
großzügige Ruheräume

Der Förderverein Kuren in Essen e.V.
bietet im Kurhaus Herzsport-Rehabilitationssport an.



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

Unsere Kurse

Für Erwachsene

Aerobic-Step-BOP | Aqua Power Aroha | BODYART | Body-Fitness
Dance Fitness | Feldenkrais | Mobility Fitness | Outdoor Mix | Pilates
Qigong | Wassergymnastik | Wirbelsäulengymnastik | Yoga | Zumba®

Für Kinder und Jugendliche

Dance Kids (4 – 6 Jahre) | Bewegungsanregungen für Kleinkinder
(1 – 2 Jahre) | Seepferdchenkurse (4 – 6 Jahre) | TeenFitness im
Fitnessstudio (13 – 17 Jahre)

Für Senioren

Wirbelsäulengymnastik | Fitnesskurse | Funktionsgymnastik (65+)

Für besondere Zielgruppen

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



Anmeldung + Info

Sport- und Gesundheitszentrum Schönebeck
Ardelhütte 166b, 45359 Essen
Tel. 0201 / 67 59 59
www.sg-schoenebeck.de
mail@sg-schoenebeck.de
Bürozeiten: Mo-Fr 10-12 Uhr, Do 16-18 Uhr



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 KRANKENKASSEN
ZAHLEN BIS ZU
100€ PRO KURS!**





Nord-Ost-Bad
Schonnebeckhöfe 60
45309 Essen



Jugendhalle Schonnebeck
Saatbruchstraße 52
45309 Essen

Anmeldung & Informationen

Tel. 0201 17869-46 | Fax 0201 17869-47
E-Mail: info@sgz-nord-ost-bad.de | www.sgz-nord-ost-bad.de
Öffnungszeiten:
Mo bis Do: 09.00 – 21.00 Uhr | Fr: 07.00 – 20.00 Uhr
Sa: 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 | See-
pferdchenkurse | Schwimmbabzeichen | 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

NEU!

Physiotherapie für Säuglinge, Kinder & Erwachsene

Bobaththerapie | Manuelle Therapie | Lymphdrainage





Essener Seniorengemeinschaft für Sport + Freizeit e.V.



Haus des Sports
Planckstraße 42
45147 Essen

Die **esg** bietet Bewegungsangebote in ca. 70 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

Kursangebot im Haus des Sports

Montag	01.09. – 15.12. / 14x
09:15 – 10:15	Sitzgymnastik
Dienstag	02.09. – 16.12. / 14x
12:30 – 13:30	Sport in der Krebsnachsorge
Mittwoch	27.08. – 17.12. / 15x
10:30 – 11:30	Gymnastik gegen Osteoporose
11:30 – 12:30	Gymnastik gegen Osteoporose
Donnerstag	28.08. – 18.12. / 15x
14:30 – 15:30	Gymnastik gegen Osteoporose
Freitag	29.08. – 19.12. / 14x
13:00 – 14:30	Seniorentanz

Kooperationskurse der esg mit der Katholischen Familienbildungsstätte, Bernestr. 5

Montag	01.09. – 15.12. / 14x
11:00 – 12:00	Qigong
15:30 – 16:30	Wirbelsäulengymnastik
Dienstag	02.09. – 16.12. / 14x
17:00 – 18:00	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	04.09. – 18.12. / 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 | Iyenga-Yoga®
Rückenaktiv | S20 am Gerät

Rehabilitationssport

Gelenk- und Funktionsgymnastik | 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 | Hip Hop für Kids | 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 – 12 Uhr & 14.30 – 18.30 Uhr
Di 8 – 12 Uhr & 16.30 – 19 Uhr
Mi 8 – 12 Uhr & 16 – 18.30 Uhr
Do 8 – 12 Uhr & 16 – 19.30 Uhr
Fr 7 – 12 Uhr & 14 – 18 Uhr

Im Wasser

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

Im Gymnastikraum

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

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

Für Kinder & Jugendliche Street Dance ab 10 Jahre

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

Herzlich willkommen im Sportzentrum Ruhr!

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

- **Fitnesstraining**
- **Gesundheitskurse**
- **Rückengymnastik**
- **Yoga**
- **Qigong**
- **Zumba**
- **Aqua-Fitness**
- **Fußball**
- **Tischtennis**
- **Basketball**
- **Judo**
- **Boule**
- **Reha-Sport für Menschen mit Behinderung**
- **Kinder-Schwimmen**
- **Bewegungslandschaft**
- **u.v.m.**


Wir freuen uns auf Sie!

Einfach mit dem Smartphone scannen und Kurse entdecken!

DJK Franz Sales Haus e.V.
Sportzentrum Ruhr
Steeler Str. 261
45138 Essen-Hutrop
Tel 0201 . 2769952
djk@franz-sales-haus.de

www.sportzentrum.ruhr



Stadtbad Borbeck

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

SPORT VOR ORT



HEISINGEN



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 | Mama & Baby Yoga | Kleinkinderturnen
ab 13 Monaten | Eltern-Kind Turnen für Kinder ab 2 Jahren | Klein-
kinderschwimmen 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 | 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

Gesundheitssport

Gedächtnistraining | Yoga Intensiv | Rücken Yoga | Aroma 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 | Basketball | Volleyball | Radler Treff Club 60
Kurzzeitangebote

Weitere Informationen und das komplette Programm erhalten
Sie in unserer Geschäftsstelle oder unter: 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

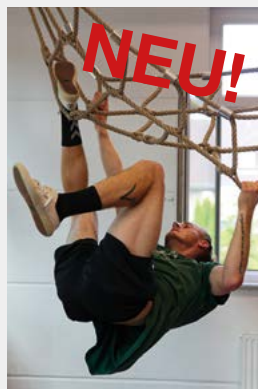
TUSEM - Sport- und Gesundheitszentrum

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

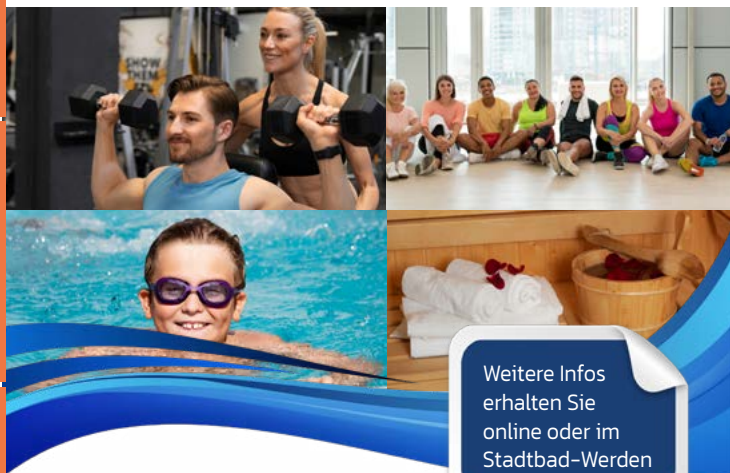


SGZ Essen-Werden
Körholzstraße 2
45239 Essen

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
erhalten Sie
online oder im
Stadtbad-Werden



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 | Guolin Qigong | Men Workout
Outdoor-Fitness | Pilates | Power-Fit | Mobil bleiben mit
Qigong | stilles Qi-Gong | Stretch & Relax | Strong Nation®
Wandern für Einsteiger*innen | Wandern Tagestouren
Wirbelsäulengymnastik | Yoga | 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 des 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 Sie an einem unserer gesundheitsorientierten Kurse teilnehmen und sich eine Erstattung durch Ihre Krankenkasse wünschen, empfehlen wir, vorab bei Ihrer Kasse nachzufragen, ob und in welchem Umfang die Gebühren übernommen werden. Unser Team unterstützt Sie 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 werden Sie 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 werden Sie schnell spüren, wie gut Ihnen regelmäßige Bewegung tut – sowohl körperlich als auch für Ihr 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 jeden 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 YogaFitness

Mach den nächsten Schritt in deiner Yoga-Reise!

Mit der B-Lizenz LehrTrainer Yoga-Fitness 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



A photograph of two female runners on a red running track. The runner on the left is wearing a red shirt and black shorts, while the runner on the right is wearing a blue shirt and black shorts. They are both in mid-stride, running towards the left. The background shows a green lawn and a line of trees under a clear sky.

Immer einen Schritt voraus.

Weil wir stets hinter euch stehen.

Durch Teamgeist und Freude am Sport wachst ihr nicht nur über euch hinaus, sondern könnt mehr erreichen, als ihr erwartet habt. Damit ihr euch immer wieder selbst überrascht, fördern wir regionale Sportangebote. Mehr Informationen auf sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen