

# KURSE IN DEN SOMMERFERIEN



SPORTBILDUNGSWERK  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Aroha® Fitness (4)

076101 | Mo | 18:15 - 19:15 | 29.06. - 13.07.2020 | 3x | 18,00 €  
076201 | Mo | 18:15 - 19:15 | 20.07. - 03.08.2020 | 3x | 18,00 €  
*Kursleitung: Anke Thewes*

## Bewegter Rücken (2)

076202 | Mo | 10:15 - 11:15 | 20.07. - 03.08.2020 | 3x | 18,00 €  
*Kursleitung: Astrid Wagener*

076103 | Mo | 19:15 - 20:15 | 29.06. - 13.07.2020 | 3x | 18,00 €  
076203 | Mo | 19:15 - 20:15 | 20.07. - 03.08.2020 | 3x | 18,00 €  
*Kursleitung: Julia Wallmeroth-Ferencz*

076204 | Di | 09:30 - 10:30 | 21.07. - 04.08.2020 | 3x | 18,00 €  
076205 | Di | 10:45 - 11:45 | 21.07. - 04.08.2020 | 3x | 18,00 €  
*Kursleitung: Wilma Jünemann*

076206 | Di | 17:00 - 18:00 | 21.07. - 04.08.2020 | 3x | 18,00 €  
*Kursleitung: Astrid Wagener*

076107 | Mi | 10:00 - 11:00 | 01.07. - 15.07.2020 | 3x | 18,00 €  
076207 | Mi | 10:00 - 11:00 | 22.07. - 05.08.2020 | 3x | 18,00 €  
076108 | Mi | 17:00 - 18:00 | 01.07. - 15.07.2020 | 3x | 18,00 €  
076208 | Mi | 17:00 - 18:00 | 22.07. - 05.08.2020 | 3x | 18,00 €  
*Kursleitung: Helga Driesen-Peters*

076109 | Do | 11:30 - 12:30 | 02.07. - 16.07.2020 | 3x | 18,00 €  
076209 | Do | 11:30 - 12:30 | 23.07. - 06.08.2020 | 3x | 18,00 €  
*Kursleitung: Kerstin Weiß*

Anmeldungen und nähere Erläuterungen  
zu den Kursinhalten finden Sie im Internet unter:

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

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

076110 | Fr | 09:45 - 10:45 | 03.07. - 17.07.2020 | 3 x | 18,00 €  
076210 | Fr | 09:45 - 10:45 | 24.07. - 07.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
Kursleitung: *Brigitte Amelsberg*

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

076111 | Do | 19:30 - 20:30 | 02.07. - 16.07.2020 | 3 x | 18,00 €  
Kursleitung: *Tina Steinmann*

076212 | Fr | 09:00 - 10:00 | 24.07. - 07.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
Kursleitung: *Astrid Wagener*

## **Body-Forming (4)**

076213 | Mo | 09:00 - 10:00 | 20.07. - 03.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
Kursleitung: *Astrid Wagener*

076114 | Mo | 19:00 - 20:00 | 29.06. - 13.07.2020 | 3 x | 18,00 €  
076214 | Mo | 19:00 - 20:00 | 20.07. - 03.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
Kursleitung: *Bettina Hufnagel*

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

076215 | Fr | 10:00 - 11:00 | 24.07. - 07.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
Kursleitung: *Astrid Wagener*

## **FasCore-Training (4)**

076116 | Mo | 19:30 - 20:30 | 29.06. - 13.07.2020 | 3 x | 18,00 €  
976216 | Mo | 19:30 - 20:30 | 20.07. - 03.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
Kursleitung: *Anke Thewes*

## **Fatburner meets Yoga (4)**

076117 | Do | 20:15 - 21:15 | 02.07. - 16.07.2020 | 3 x | 18,00 €  
076217 | Do | 20:15 - 21:15 | 23.07. - 06.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
Kursleitung: *Bettina Hufnagel*

## **Fitness-Mix (4)**

076218 | Mo | 18:00 - 19:00 | 20.07. - 03.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
Kursleitung: *Aleksandra Miokolajczak-Palobiak*

076119 | Mi | 18:00 - 19:00 | 01.07. - 15.07.2020 | 3 x | 18,00 €  
Kursleitung: *Sabine Hammes*

**Mehr Fitness-Mix-Kurse auf der nachfolgenden Seite.**

## **Fitness-Mix (4)**

076120 | Do | 11:15 - 12:15 | 02.07. - 16.07.2020 | 3 x | 18,00 €  
076220 | Do | 11:15 - 12:15 | 23.07. - 06.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
*Kursleitung: Helga Driesen-Peters*

076121 | Do | 19:00 - 20:00 | 02.07. - 16.07.2020 | 3 x | 18,00 €  
076221 | Do | 19:00 - 20:00 | 23.07. - 06.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
*Kursleitung: Bettina Hufnagel*

## **Fitnessstraining (4)**

076222 | Mi | 18:15 - 19:15 | 22.07. - 05.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
*Kursleitung: Vera Winter*

## **Indoorcycling auf dem Spinbike (4)**

076123 | Di | 19:00 - 20:00 | 30.06. - 14.07.2020 | 3 x | 22,50 €  
076223 | Di | 19:00 - 20:00 | 21.07. - 04.08.2020 | 3 x | 22,50 €  
*Kursleitung: Frank Döring*

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

076124 | Mo | 15:00 - 16:00 | 29.06. - 13.07.2020 | 3 x | 18,00 €  
*Kursleitung: Jenni Auer*

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

076125 | Mo | 16:15 - 17:15 | 29.06. - 13.07.2020 | 3 x | 18,00 €  
*Kursleitung: Jenni Auer*

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

076126 | Di | 19:45 - 20:45 | 30.06. - 14.07.2020 | 3 x | 18,00 €  
076226 | Di | 19:45 - 20:45 | 21.07. - 04.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
*Kursleitung: Bettina Kelz*

## **Pilates (4)**

076127 | Di | 18:30 - 19:30 | 30.06. - 14.07.2020 | 3 x | 18,00 €  
076227 | Di | 18:30 - 19:30 | 21.07. - 04.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
*Kursleitung: Bettina Kelz*

076128 | Mi | 20:15 - 21:15 | 01.07. - 15.07.2020 | 3 x | 18,00 €  
076228 | Mi | 20:15 - 21:15 | 22.07. - 05.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
*Kursleitung: Beatrix Engel*

## **Pilates&more (4)**

076129 | Do | 18:15 - 19:15 | 02.07. - 16.07.2020 | 3 x | 18,00 €

076229 | Do | 18:30 - 19:30 | 23.07. - 06.08.2020 | 3 x | 18,00 €

*Kursleitung: Helga Driesen-Peters*

## **Qi-Gong für Anfänger/innen (4)**

076130 | Mi | 10:15 - 11:15 | 01.07. - 15.07.2020 | 3 x | 18,00 €

076230 | Mi | 10:15 - 11:15 | 22.07. - 05.08.2020 | 3 x | 18,00 €

*Kursleitung: Dr. Günter Block*

## **RückenFit (4)**

076131 | Mi | 19:15 - 20:15 | 01.07. - 15.07.2020 | 3 x | 18,00 €

076231 | Mi | 18:30 - 19:30 | 22.07. - 05.08.2020 | 3 x | 18,00 €

*Kursleitung: Sabine Hammes*

076132 | Do | 08:45 - 09:45 | 02.07. - 16.07.2020 | 3 x | 18,00 €

076232 | Do | 08:45 - 09:45 | 23.07. - 06.08.2020 | 3 x | 18,00 €

076133 | Do | 10:00 - 11:00 | 02.07. - 16.07.2020 | 3 x | 18,00 €

076233 | Do | 10:00 - 11:00 | 23.07. - 06.08.2020 | 3 x | 18,00 €

*Kursleitung: Sylvia Lohkamp*

076134 | Do | 17:00 - 18:00 | 02.07. - 16.07.2020 | 3 x | 18,00 €

076234 | Do | 17:00 - 18:00 | 23.07. - 06.08.2020 | 3 x | 18,00 €

*Kursleitung: Helga Driesen-Peters*

## **Step-Fatburner (4)**

076235 | Di | 18:15 - 19:15 | 23.07. - 06.08.2020 | 3 x | 18,00 €

*Kursleitung: Astrid Wagener*

## **Tabata (4)**

076136 | Mo | 18:00-19:00 | 29.06. - 13.07.2020 | 3 x | 18,00 €

*Kursleitung: Barbara Jedras*

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

076137 | Mo | 11:00 - 12:30 | 29.06. - 13.07.2020 | 3 x | 30,00 €

076237 | Mo | 11:00 - 12:30 | 20.07. - 03.08.2020 | 3 x | 30,00 €

*Kursleitung: Stefanie Solf*

**Mehr Yoga-Kurse auf der nachfolgenden Seite.**

Anmeldungen und nähere Erläuterungen  
zu den Kursinhalten finden Sie im Internet unter:

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

## Yoga - Hatha-Yoga (2)

076138 | Mo | 16:00 - 17:30 | 29.06. - 13.07.2020 | 3 x | 30,00 €  
076238 | Mo | 16:00 - 17:30 | 20.07. - 03.08.2020 | 3 x | 30,00 €  
076139 | Mi | 10:30 - 12:00 | 01.07. - 15.07.2020 | 3 x | 30,00 €  
076239 | Mi | 10:30 - 12:00 | 22.07. - 05.08.2020 | 3 x | 30,00 €  
076140 | Do | 17:30 - 19:00 | 02.07. - 16.07.2020 | 3 x | 30,00 €  
076240 | Do | 17:30 - 19:00 | 23.07. - 06.08.2020 | 3 x | 30,00 €  
*Kursleitung: Sevgi Korkmaz-Wassermann*

## Yoga-Fitness (2)

076141 | Mo | 20:15 - 21:15 | 29.06. - 13.07.2020 | 3 x | 18,00 €  
076241 | Mo | 20:15 - 21:15 | 20.07. - 03.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
*Kursleitung: Bettina Hufnagel*

076242 | Mi | 19:30 - 20:30 | 22.07. - 05.08.2020 | 3 x | 18,00 €  
*Kursleitung: Vera Winter*

## Zumba° Fitness (4)

076143 | Mi | 18:45 - 19:45 | 01.07. - 15.07.2020 | 3 x | 20,50 €  
076243 | Mi | 18:45 - 19:45 | 22.07. - 05.08.2020 | 3 x | 20,50 €  
*Kursleitung: Zoya Leuschner*



Anmeldungen und nähere Erläuterungen  
zu den Kursinhalten finden Sie im Internet unter:  
[www.sbw-essen.de](http://www.sbw-essen.de) und [www.sportbildungswerk-essen.de](http://www.sportbildungswerk-essen.de)