



Sportkurse

2. Halbjahr 2020

www.sportbildungswerk-essen.de

*Finde heraus,
was gut für dich ist!*



© LSB NRW, Andrea Bowinkelmann



ANGEBOTE IN DER HALLE

Fitness und Volleyball für Damen + Herren (4)

Stoppenberg, TH an der Grabenstraße 25

063101 | Do | 20:00 - 21:30 | 13.08. - 17.12.2020 | 17 x | 86,50 €

Kursleitung: Sarah Eßler (*nicht in den Herbstferien*)

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

Folgende Gesundheitskurse des SGQZ Haarzopf entsprechen dem aktuellen Leitfaden Prävention der gesetzlichen Krankenkassen und sind daher von der „bundesweiten Zentrale Prüfstelle Prävention“ im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert worden.

Daher können die Kurskosten der Gesundheitskurse (max. für 12 Std!) von der gesetzlichen Krankenkasse ganz oder anteilig erstattet werden, in der Regel zwei zertifizierte Gesundheitskurse pro Jahr.

Bitte erfragen Sie bei der Krankenkasse die jeweiligen Regelungen.

Altendorf, Gemeindezentrum, Ohmstraße 9

063102 | Di | 08:30 - 09:30 | 18.08. - 06.10.2020 | 8 x | 43,00 €

064102 | Di | 08:30 - 09:30 | 13.10. - 01.12.2020 | 8 x | 43,00 €

063103 | Di | 09:30 - 10:30 | 18.08. - 06.10.2020 | 8 x | 43,00 €

064103 | Di | 09:30 - 10:30 | 13.10. - 01.12.2020 | 8 x | 43,00 €

Kursleitung: Karen Ophey

Bergerhausen, TH Elsa Brandström-Schule, Bergerhauser Straße 13

063104 | Mo | 18:45 - 19:45 | 17.08. - 19.10.2020 | 10 x | 52,00 €

064104 | Mo | 18:45 - 19:45 | 26.10. - 14.12.2020 | 8 x | 43,00 €

063105 | Mo | 20:00 - 21:00 | 17.08. - 19.10.2020 | 10 x | 52,00 €

064105 | Mo | 20:20 - 21:00 | 26.10. - 14.12.2020 | 8 x | 43,00 €

Kursleitung: Felizitas Büser

Borbeck, Gymnastikhalle Dürerschule, Wallstraße 2

063106 | Mo | 18:15 - 19:15 | 17.08. - 05.10.2020 | 8 x | 43,00 €

064106 | Mo | 18:15 - 19:15 | 26.10. - 14.12.2020 | 8 x | 43,00 €

063107 | Do | 17:50 - 18:50 | 13.08. - 01.10.2020 | 8 x | 43,00 €

064107 | Do | 17:50 - 18:50 | 30.10. - 18.12.2020 | 8 x | 43,00 €

Kursleitung: Kerstin Weiß (*nicht in den Herbstferien*)

Yoga - Hatha-Yoga (2)

Borbeck, Gymnastikhalle Dürerschule, Wallstraße 2

063108 | Do | 19:00 - 20:30 | 13.08. - 01.10.2020 | 8 x | 85,00 €

064108 | Do | 19:00 - 20:30 | 30.10. - 18.12.2020 | 8 x | 85,00 €

Kursleitung: Stefanie Solf (*nicht in den Herbstferien*)

sgqz

SPORT-, GESUNDHEITS- UND QUALIFIZIERUNGSZENTRUM

Haarzopf

Humboldtstraße 217 | 45149 Essen
Anmeldung und weitere Informationen
Tel. 0201 715142 | Fax 0201 8715057
E-Mail: sgz-haarzopf@essener-sportbund.de
www.sbw-essen.de
www.sportbildungswerk-essen.de

Bürozeiten:

Mo, Mi, Fr 09.00 - 12.00 Uhr

Di 09.00 - 12.00 und 15.00 - 17.00 Uhr

Do 15.00 - 19.00 Uhr



© SportBildungswerk Essen

Aroha® Fitness (4)

073207 | Mo | 18:00 - 19:00 | 17.08. - 21.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Anke Thewes

Bewegter Rücken (2)

073208 | Mo | 10:15 - 11:15 | 17.08. - 21.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

073209 | Mo | 19:15 - 20:15 | 17.08. - 21.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Julia Wallmeroth-Ferencz

073210 | Di | 16:45 - 17:45 | 18.08. - 22.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Body-Burn (4)

073211 | Do | 20:30 - 21:30 | 13.08. - 17.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Tina Steinmann

073212 | Fr | 09:00 - 10:00 | 14.08. - 18.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Body-Forming (4)

073213 | Mo | 09:00 - 10:00 | 17.08. - 21.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

073214 | Mo | 19:15 - 20:15 | 17.08. - 21.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

Body-Workout & Faszien-Fitness (4)

073215 | Fr | 10:15 - 11:15 | 14.08. - 18.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

FasCore-Training (4)

073216 | Mo | 19:15 - 20:15 | 17.08. - 21.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Anke Thewes

Fatburner meets Yoga (4)

073217 | Do | 20:15 - 21:15 | 13.08. - 17.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

Feldenkrais - Intensivkurs für Erfahrene (4)

074218 | Di | 20:15 - 21:30 | 29.09. - 08.12.2020 | 11 x | 121,00 €

Kursleitung: Elisabeth Eufinger

Fit ins Wochenende (2)

073219 | Fr | 18:15 - 19:15 | 14.08. - 18.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Sabine Hammes

Fitness contra Rückenschmerzen (2)

073220 | Mi | 09:00 - 10:00 | 12.08. - 16.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Renate Butgereit

Fitnessstraining (2)

073221 | Mi | 18:45 - 19:45 | 12.08. - 16.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Vera Winter

Fitness-Mix (4)

073222 | Mo | 20:30 - 21:30 | 17.08. - 21.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Aleksandra Mikolajczak-Palobiak

073223 | Mi | 18:00 - 19:00 | 12.08. - 16.12.20120 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Sabine Hammes

073224 | Do | 11:00 - 12:00 | 13.08. - 17.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

073225 | Do | 19:00 - 20:00 | 13.08. - 17.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Bettina Hufnagel

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

Folgende Gesundheitskurse des SGQZ Haarzopf entsprechen dem aktuellen Leitfaden Prävention der gesetzlichen Krankenkassen und sind daher von der „bundesweiten Zentrale Prüfstelle Prävention“ im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert worden.

Daher können die Kurskosten der Gesundheitskurse (max. für 12 Std!) von der gesetzlichen Krankenkasse ganz oder anteilig erstattet werden, in der Regel zwei zertifizierte Gesundheitskurse pro Jahr.

Bitte erfragen Sie bei Ihrer Krankenkasse die jeweiligen Regelungen.

073226 | Di | 09:30 - 10:30 | 18.08. - 20.10.2020 | 10 x | 65,00 €

074226 | Di | 09:30 - 10:30 | 27.10. - 15.12.2020 | 8 x | 53,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

073227 | Di | 09:00 - 10:00 | 18.08. - 20.10.2020 | 10 x | 65,00 €

074227 | Di | 09:00 - 10:00 | 27.10. - 15.12.2020 | 8 x | 53,00 €

073228 | Di | 10:15 - 11:15 | 18.08. - 20.10.2020 | 10 x | 65,00 €

074228 | Di | 10:15 - 11:15 | 27.10. - 15.12.2020 | 8 x | 53,00 €

073229 | Di | 11:30 - 12:30 | 18.08. - 20.10.2020 | 10 x | 65,00 €

074229 | Di | 11:30 - 12:30 | 27.10. - 15.12.2020 | 8 x | 53,00 €

Kursleitung: Wilma Jünemann

073230 | Di | 20:30 - 21:30 | 18.08. - 20.10.2020 | 10 x | 65,00 €

074230 | Di | 20:30 - 21:30 | 27.10. - 15.12.2020 | 8 x | 53,00 €

Kursleitung: Margit Schröder

073231 | Mi | 09:15 - 10:15 | 12.08. - 14.10.2020 | 10 x | 65,00 €

074231 | Mi | 09:15 - 10:15 | 21.10. - 09.12.2020 | 8 x | 53,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

073232 | Mi | 19:15 - 20:15 | 12.08. - 14.10.2020 | 10 x | 65,00 €

074232 | Mi | 19:15 - 20:15 | 21.10. - 09.12.2020 | 8 x | 53,00 €

Kursleitung: Sabine Hammes, Lutz Dominik

073233 | Do | 08:45 - 09:45 | 13.08. - 15.10.2020 | 10 x | 65,00 €

074233 | Do | 08:45 - 09:45 | 22.10. - 10.12.2020 | 8 x | 53,00 €

073234 | Do | 10:00 - 11:00 | 13.08. - 15.10.2020 | 10 x | 65,00 €

074234 | Do | 10:00 - 11:00 | 22.10. - 10.12.2020 | 8 x | 53,00 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

073235 | Do | 11:15 - 12:15 | 13.08. - 15.10.2020 | 10 x | 65,00 €

074235 | Do | 11:15 - 12:15 | 22.10. - 10.12.2020 | 8 x | 53,00 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

073236 | Do | 16:45 - 17:45 | 13.08. - 15.10.2020 | 10 x | 65,00 €

074236 | Do | 16:45 - 17:45 | 22.10. - 10.12.2020 | 8 x | 53,00 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

073237 | Fr | 09:45 - 10:45 | 14.08. - 16.10.2020 | 10 x | 65,00 €

074237 | Fr | 09:45 - 10:45 | 23.10. - 11.12.2020 | 8 x | 53,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

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

073238 | Mi | 17:45 - 18:45 | 12.08. - 14.10.2020 | 10 x | 85,00 €

074238 | Mi | 17:45 - 18:45 | 21.10. - 09.12.2020 | 8 x | 69,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

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

073239 | Di | 10:45 - 12:15 | 18.08. - 20.10.2020 | 10 x | 95,00 €

074239 | Di | 10:45 - 12:15 | 27.10. - 15.12.2020 | 8 x | 76,00 €

Kursleitung: Lutz Dominik

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

073240 | Mi | 16:45 - 17:45 | 12.08. - 14.10.2020 | 10 x | 65,00 €

074240 | Mi | 16:45 - 17:45 | 21.10. - 09.12.2020 | 8 x | 53,00 €

Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Indoorcycling auf dem Spinbike (4)

Ausdauerförderung durch gesundheitssportliche Aktivitäten für Erwachsene.

073241 | Di | 19:15 - 20:15 | 18.08. - 20.10.2020 | 10 x | 75,00 €

074241 | Di | 19:15 - 20:15 | 27.10. - 22.12.2020 | 9 x | 67,50 €

073242 | Do | 17:00 - 18:00 | 13.08. - 15.10.2020 | 10 x | 75,00 €

074242 | Do | 17:00 - 18:00 | 22.10. - 17.12.2020 | 9 x | 67,50 €

Kursleitung: Frank Döring

073243 | Fr | 18:00 - 19:00 | 14.08. - 16.10.2020 | 10 x | 75,00 €

074243 | Fr | 18:00 - 19:00 | 23.10. - 18.12.2020 | 9 x | 67,50 €

073244 | Fr | 19:15 - 20:15 | 14.08. - 16.10.2020 | 10 x | 75,00 €

074244 | Fr | 19:15 - 20:15 | 23.10. - 18.12.2020 | 9 x | 67,50 €

Kursleitung: Anne Böckenholt

Kindertanz für Kinder 3-4 Jahre (4)

073245 | Mo | 15:00 - 16:00 | 17.08. - 21.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Jenni Auer

Kindertanz für Kinder 5-9 Jahre (4)

073246 | Mo | 16:15 - 17:15 | 17.08. - 21.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Jenni Auer

Konditions- und Fitness-Training (4)

073247 | Di | 20:10 - 21:10 | 18.08. - 22.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Bettina Kelz

Pilates für Einsteiger (2)

073248 | Di | 17:45 - 18:45 | 18.08. - 22.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Bettina Kelz

Pilates (2)

073249 | Di | 19:00 - 20:00 | 18.08. - 22.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Bettina Kelz

073250 | Mi | 20:15 - 21:15 | 12.08. - 16.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Beatrix Engel

073251 | Do | 19:15 - 20:15 | 13.08. - 17.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Claudia Gräf, Heidi Kempf

Pilates & more (2)

073252 | Do | 18:00 - 19:00 | 13.08. - 17.12.2020 | 19 x | 114,00 €
Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Qi-Gong für Anfänger/innen (4)

073253 | Mi | 10:30 - 11:30 | 12.08. - 14.10.2020 | 10 x | 65,00 €
074253 | Mi | 10:30 - 11:30 | 21.10. - 09.12.2020 | 8 x | 53,00 €
Kursleitung: Dr. Günter Block

**REHABILITATIONS-SPORT IM SGQZ HAARZOPF**

Sie haben eine Verordnung für den Rehabilitations-sport bei einer Erkrankung im Bereich des Herzens oder der Orthopädie und suchen eine Gruppe?

Dann rufen Sie uns an: SGQZ Haarzopf · Tel. 0201 715142
E-Mail: sgz-haarzopf@essener-sportbund.de

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

Rückenyooga - Muskelkraft / Flexibilität / Entspannung (2)

073254 | Fr | 11:00 - 12:00 | 14.08. - 18.12.2020 | 19 x | 114,00 €
Kursleitung: Annette Buro

Step - Fatburner (4)

073255 | Di | 18:00 - 19:00 | 18.08. - 22.12.2020 | 19 x | 114,00 €
Kursleitung: Astrid Wagener

Tabata (4)

073256 | Mo | 18:00 - 19:00 | 17.08. - 21.12.2020 | 19 x | 114,00 €
Kursleitung: Barbara Jedras

NEU NEU NEU



Tabata & Bootcamp (4)

Fit ins Wochenende - ein gelungener Abschluss einer arbeitsreichen Woche durch diese Fitnessstunde. Sie wollen sich auspowern? Dann sind Sie in diesem Kurs absolut richtig! Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie Beweglichkeit in einem abwechslungsreichen Power-Programm. Die Inhalte wechseln zwischen Tabata, Langhantel- und Zirkeltraining und ähnlichen Fitnesssthemen. Von Kopf bis Fuß steigern wir die allgemeine Fitness und gehen beschwingt ins Wochenende!

Bei gutem Wetter trainieren wir auch draußen!

073257 | Fr | 17:00 - 18:00 | 14.08. - 18.12.2020 | 19 x | 114,00 €

Kursleitung: Barbara Jedras

Tai-Chi Chuan I (4)

073258 | Do | 19:45 - 21:15 | 13.08. - 15.10.2020 | 10 x | 90,00 €

074258 | Do | 19:45 - 21:15 | 22.10. - 17.12.2020 | 9 x | 81,00 €

Kursleitung: Volkmar Scharnow

Tai-Chi Chuan II (4)

073259 | Fr | 16:30 - 18:30 | 14.08. - 16.10.2020 | 10 x | 90,00 €

074259 | Fr | 16:30 - 18:30 | 23.10. - 18.12.2020 | 9 x | 81,00 €

Kursleitung: Carolin Wolf

073260 | Fr | 19:00 - 20:30 | 14.08. - 16.10.2020 | 10 x | 90,00 €

074260 | Fr | 19:00 - 20:30 | 23.10. - 18.12.2020 | 9 x | 81,00 €

Kursleitung: Volkmar Scharnow

Yoga-Fitness (2)

073261 | Mi | 20:00 - 21:00 | 12.08. - 16.12.2020 | 19 x | 114,00 €
Kursleitung: Vera Winter

Yoga-Fitness mit Vorkenntnissen (2)

073262 | Mo | 20:30 - 21:30 | 17.08. - 21.12.2020 | 19 x | 114,00 €
Kursleitung: Bettina Hufnagel

Yoga - Hatha-Yoga (2)

073263 | Mo | 11:00 - 12:30 | 17.08. - 05.10.2020 | 8 x | 85,00 €

074263 | Mo | 11:00 - 12:30 | 26.10. - 14.12.2020 | 8 x | 85,00 €

Kursleitung: Stefanie Solf

073264 | Mo | 15:45 - 17:15 | 17.08. - 19.10.2020 | 10 x | 105,00 €

074264 | Mo | 15:45 - 17:15 | 26.10. - 14.12.2020 | 8 x | 85,00 €

073265 | Mo | 17:30 - 19:00 | 17.08. - 19.10.2020 | 10 x | 105,00 €

074265 | Mo | 17:30 - 19:00 | 26.10. - 14.12.2020 | 8 x | 85,00 €

Kursleitung: Sevgi Korkmaz-Wassermann

073266 | Di | 16:45 - 18:15 | 18.08. - 06.10.2020 | 8 x | 85,00 €

074266 | Di | 16:45 - 18:15 | 27.10. - 15.12.2020 | 8 x | 85,00 €

073267 | Di | 18:30 - 20:00 | 18.08. - 06.10.2020 | 8 x | 85,00 €

074267 | Di | 18:30 - 20:00 | 27.10. - 15.12.2020 | 8 x | 85,00 €

Kursleitung: Stefanie Solf

073268 | Mi | 10:30 - 12:00 | 12.08. - 14.10.2020 | 10 x | 105,00 €

074268 | Mi | 10:30 - 12:00 | 21.10. - 09.12.2020 | 8 x | 85,00 €

073269 | Do | 16:15-17:45 | 13.08. - 15.10.2020 | 10 x | 105,00 €

074269 | Do | 16:15-17:45 | 22.10. - 10.12.2020 | 8 x | 85,00 €

073270 | Do | 18:00-19:30 | 13.08. - 15.10.2020 | 10 x | 105,00 €

074270 | Do | 18:00-19:30 | 22.10. - 10.12.2020 | 8 x | 85,00 €

Kursleitung: Sevgi Korkmaz-Wassermann

Bei unseren Hatha-Yoga Kursen handelt es sich um zertifizierte, erstattungsfähige Gesundheitskurse.

Die meisten Krankenkassen bezuschussen unsere Hatha-Yoga Kurse!

Zumba Fitness® (4)

073271 | Mo | 20:30 - 21:30 | 17.08. - 19.10.2020 | 10 x | 70,00 €

074271 | Mo | 20:30 - 21:30 | 26.10. - 20.12.2020 | 9 x | 63,00 €

Kursleitung: Zoya Leuschner

073272 | Mi | 19:00 - 20:00 | 12.08. - 14.10.2020 | 10 x | 70,00 €

074272 | Mi | 19:00 - 20:00 | 21.10. - 16.12.2020 | 9 x | 63,00 €

Kursleitung: Zoya Leuschner

Zumba Gold® (4)

073273 | Mi | 11:15 - 12:15 | 12.08. - 14.10.2020 | 10 x | 70,00 €

074273 | Mi | 11:15 - 12:15 | 21.10. - 16.12.2020 | 9 x | 63,00 €

Kursleitung: Karin Däsler