



KURSPROGRAMM 1. HALBJAHR 2026

FINDE HERAUS, WAS GUT FÜR DICH IST!

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Kursplan | 4 |
| Infos & Kontakt | 8 |
| Kurse im Stadtgebiet & im Wasser | 12 |
| Neu im SGQZ Haarzopf | 14 |
| Wochenendkurse | 18 |
| Kurse im SGQZ Haarzopf | 20 |
| 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 |
| Werde Übungsleiter*in | 51 |

| Kurse in den Sportzentren | | Kurse im SGQZ Haarzopf | | Wochenendkurse | | Neu im Programm | | Infos & Kontakt | | Kursplan | |
|---------------------------|---------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-----|--|--|---|--|
| DONNERSTAG | | FREITAG | | WASSERKURSE IM TC RAWA | | WOCHENENDKURSE & WORKSHOPS | | | | | |
| GH1 | GH2 | GH3 | GH4 | GH1 | GH2 | GH3 | GH4 | | | | |
| 0900 | Haltung & Bewegung Sylvia L. | | | Body-Burn Astrid W. | | | | Montag | | | |
| 0930 | | Reha-Sport Kerstin W. | | | | | | Aqua-Fitness 10.30 – 11.15 Uhr Sylvia L. | | Aqua-Fitness 11.15 – 12.00 Uhr Sylvia L. | |
| 1000 | | | Qi-Gong Dr. Gunter B. | Mobility Training Astrid W. | Reha-Sport Annette B. | | | Aqua-Power 18.30 – 19.15 Uhr Sylvia L. | | Aqua-Power 19.15 – 20.00 Uhr Sylvia L. | |
| 1030 | Haltung & Bewegung Sylvia L. | Senior*innen-gymnastik SG Ruhrgas 1929 | | | | | | Aqua-Power 20.00 – 20.45 Uhr Sylvia L. | | | |
| 1100 | | Pilates Fitness Helga D. | | | Reha-Sport Brigitte A. | Yoga Rücken Annette B. | | Mittwoch | | | |
| 1130 | | | | | | | | Aqua-Fitness 10.45 – 11.30 Uhr Astrid W. | | | |
| 1200 | | | | | | | | | | | |
| 1230 | | | | | | | | | | | |
| 1300 | | | | | | | | | | | |
| 1330 | Polizei-sport | | | | | | | | | | |
| 1400 | | | | Korona-sport Margret P. | | | | Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen Samstags – 10.01.–24.01.26 10:00 – 13:00 Uhr Jennifer L. | | | |
| 1430 | | | | | | | | | | | |
| 1500 | | | | Korona-sport Margret P. | Kinderturnen (4-6 J.) Andrea F. | | | Just Dance Sonntag – 01.02.26 10.30 – 11.30 Uhr Jay S. | | | |
| 1530 | | | | Korona-sport Margret P. | | | | | | | |
| 1600 | | | | | | | | StretchPilates & Relax Sonntag – 01.02.26 11.30 – 12.30 Uhr Jay S. | | | |
| 1630 | | Bewegter Rücken Entspannung & Mobilisierung Susanne H. | | Tabata & more Barbara J. | Latindance Fitness Solo Irmeli M. | Tai-Chi Chuan II Carolin W. | | Fit mit Line Dance Samstag – 07.02.26 & 09.05.26 10:00 – 11:30 Uhr Mona S. | | | |
| 1700 | | | | | | | | | | | |
| 1730 | Haltung & Bewegung Helga D. | Sensomotorisches Gleichgewichtstraining Susanna N. | Indoor-cycling Natascha D. | | | | | NSR Workshop 1: Die Kraft des Parasympathikus im Alltag Samstag – 21.02.26 11:00-13:30 Uhr Diplom-Psychologin Carolin W. | | | |
| 1800 | | | | Yoga Sevgi K. | | | | | | | |
| 1830 | Power-fitness Susanna N. | Pilates & more Helga D. | Indoor-cycling Natascha D. | | | | | | | | |
| 1900 | | | | | | | | | | | |
| 1930 | Pilates Claudia G. | Zirkel-training Jacky W. | | | | | | DeepWork trifft Stretching Samstag – 07.03.26 10:00 – 11:30 Uhr Nicky B. | | | |
| 2000 | | | | Tai-Chi Chuan I Volkmar S. | | | | | | | |
| 2030 | Body-Burn Tina S. | | | | | | | NSR Workshop 2: Happy Hormon Booster Samstag – 21.03.26 11:00-13:30 Uhr Diplom-Psychologin Carolin W. | | | |

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. 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 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!

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. Vor Kursbeginn: In begründeten Fällen kannst Du 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, erhältst 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 erfragen Sie bei der Krankenkasse die jeweiligen Regelungen.

Altendorf, Gemeindezentrum, Ohmstr. 9

661101 | Dienstag | 09:30–10:30 | 13.01.–24.03.2026 | 10x +1x | 66,00 €

662101 | Dienstag | 09:30–10:30 | 14.04.–14.07.2026 | 12x +1x | 78,00 €

Kursleitung: Karen Ophey

Bergerhausen, TH Elsa Brandström-Schule, Bergerhauser Straße 13

661102 | Montag | 18:45–19:45 | 12.01.–23.03.2026 | 10x | 60,00 €

662102 | Montag | 18:45–19:45 | 13.04.–06.07.2026 | 12x | 72,00 €

661103 | Montag | 19:45–20:45 | 12.01.–23.03.2026 | 10x | 60,00 €

662103 | Montag | 19:45–20:45 | 13.04.–06.07.2026 | 12x | 72,00 €

Kursleitung: Felizitas Büser

Borbeck, Gymnastikhalle Dürerschule, Wallstr. 2

661104 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 08.01.–26.03.2026 | 12x | 72,00 €

662104 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 16.04.–16.07.2026 | 12x | 72,00 €

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

671201 | Montag | 10:30–11:15 | 19.01.–23.03.2026 | 9x | 108,00 €

672201 | Montag | 10:30–11:15 | 13.04.–13.07.2026 | 13x | 156,00 €

671202 | Montag | 11:15–12:00 | 19.01.–23.03.2026 | 9x | 108,00 €

672202 | Montag | 11:15–12:00 | 13.04.–13.07.2026 | 13x | 156,00 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp

671203 | Mittwoch | 10:45–11:30 | 21.01.–25.03.2026 | 10x | 120,00 €

672203 | Mittwoch | 10:45–11:30 | 15.04.–15.07.2026 | 12x | 144,00 €

(außer am 29.04. und 06.05.2026)

Kursleitung: Astrid Wagener

Aqua-Power

671204 | Montag | 18:30–19:15 | 19.01.–23.03.2026 | 9x | 108,00 €

672204 | Montag | 18:30–19:15 | 13.04.–13.07.2026 | 13x | 156,00 €

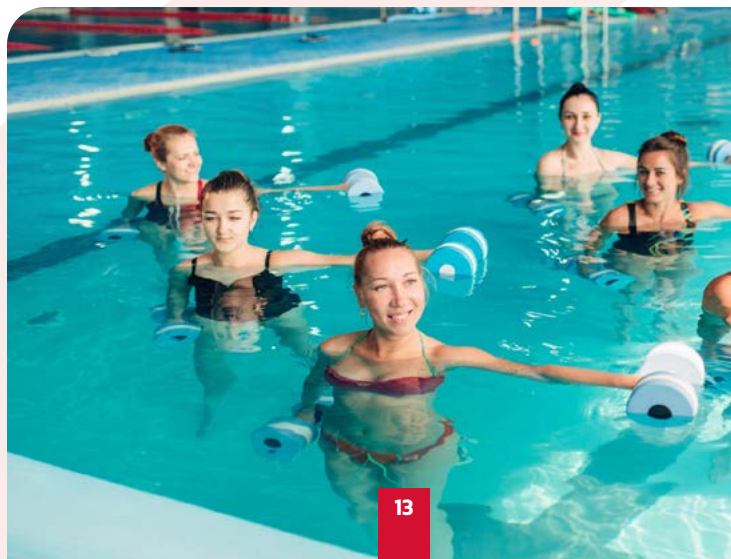
671205 | Montag | 19:15–20:00 | 19.01.–23.03.2026 | 9x | 108,00 €

672205 | Montag | 19:15–20:00 | 13.04.–13.07.2026 | 13x | 156,00 €

671206 | Montag | 20:00–20:45 | 19.01.–23.03.2026 | 9x | 108,00 €

672206 | Montag | 20:00–20:45 | 13.04.–13.07.2026 | 13x | 156,00 €

Kursleitung: Sylvia Lohkamp



NEU IM KURSPROGRAMM

im Sportbildungswerk Essen Haarzopf

Bewegter Rücken Entspannung und Mobilisierung

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

671209 | Donnerstag | 16:00–17:00 | 08.01.–16.07.2026 | 24x | 174,00 €

671210 | Freitag | 10:00–11:00 | 09.01.–17.07.2026 | 25x | 181,25 €

Kursleitung: Susanne Hallwachs-Kammertöns

Fight & Fit

In diesem Kurs erwartet Dich ein energiegeladenes Cardiotraining, inspiriert von Kampfsportarten – ganz ohne Körperkontakt. Zu motivierender Musik lernst Du kraftvolle Schlag- und Kicktechniken, verbrennst effektiv Kalorien und stärkst gleichzeitig Deine Muskulatur. Du verbesserst Deine Kondition, Koordination und Beweglichkeit und sorgst für ein intensives Ganzkörpertraining. Der Kurs ist für alle Fitnesslevels geeignet – Du entscheidest selbst, wie intensiv Du trainierst. Schlag und tritt Dich fit und verbrenne dabei bis zu 700 Kalorien. Entfesse Dein Potential und gewinne an Selbstvertrauen. Mit Punches und Kicks zur Traumfigur – perfekt für alle, die Spaß an Bewegung und Power-Musik haben.

671218 | Mittwoch | 20:00–21:00 | 07.01.–25.03.2026 | 12x | 87,00 €

672218 | Mittwoch | 20:00–21:00 | 15.04.–15.07.2026 | 14x | 101,50 €

Kursleitung: Saskia Sunten

Fit durch Bewegung: Rücken und Mobility

In diesem Kurs stärkst Du Deinen Rücken, verbesserst Deine Beweglichkeit und bringst Deinen Körper in Schwung! Mit gezielten Übungen fördern wir eine aufrechte Körperhaltung, lösen Verspannungen und aktivieren die Muskulatur, die Deine Wirbelsäule stabilisiert. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihrem Körper etwas Gutes tun und sich rundum beweglicher fühlen möchten.

671230 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 07.01.–15.07.2026 | 26x | 188,50 €

Kursleitung: Sabine Hammes

Kinderturnen für 4–5 Jahre

Rennen, hüpfen, krabbeln, balancieren – dazu muss man Kinder nicht erst auffordern. Beim Kinderturnen können die Kinder ihren Bewegungsdrang voll ausleben und ihre motorischen Fähigkeiten schulen. Auch die geistige Entwicklung und das Selbstbewusstsein profitieren von der körperlichen Bewegung.

671250 | Freitag | 15:00–16:00 | 09.01.–17.07.2026 | 25x | 181,25 €

Kursleitung: Andrea Feige



© Michael Kaprol

Kraft & Balance in der Schwangerschaft

Du lernst, 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.

671245 | Dienstag | 18:00–19:00 | 13.01.–24.03.2026 | 11x | 110,00 €

672245 | Dienstag | 18:00–19:00 | 14.04.–14.07.2026 | 13x | 130,00 €

Kursleitung: Elisabeth Lepsius

Latindance Fitness Solo

Mitreißende lateinamerikanische Rhythmen wie Samba, Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive bringen Dich zum Schwitzen. Du benötigst keinen Tanzpartner, sondern kannst einfach auf Deinem eigenen Level mittanzen. Egal, welches Alter oder welches Tanzniveau Du mitbringst – hier ist jede und jeder willkommen! Tanzen verbrennt Kalorien, macht Spaß und ist gut für Deine Gesundheit.

671291 | Freitag | 17:30–18:30 | 16.01.–20.03.2026 | 10x | 80,00 €

Kursleitung: Irmi Moser

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.

671263 | Donnerstag | 17:00–18:00 | 08.01.–26.03.2026 | 12x | 87,00 €

672263 | Donnerstag | 17:00–18:00 | 16.04.–16.07.2026 | 12x | 87,00 €
Kursleitung: Susanna Noteborn

Stuhl- & Hockergymnastik

bietet ein gelenkschonendes und effektives Training für alle, die aktiv und fit bleiben möchten. Die Übungen zur Stärkung der Muskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit, werden bequem im Sitzen durchgeführt.

671265 | Mittwoch | 16:00–17:00 | 07.01.–25.03.2026 | 12x | 87,00 €

672265 | Mittwoch | 16:00–17:00 | 15.04.–15.07.2026 | 14x | 101,50 €
Kursleitung: Kerstin Weiß

Tai-Chi Chuan für Anfänger*innen

ist 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.

671270 | Dienstag | 20:00–21:00 | 13.01.–24.03.2026 | 11x | 79,75 €

672270 | Dienstag | 20:00–21:00 | 14.04.–14.07.2026 | 13x | 94,25 €
Kursleitung: Dr.Günter Block

Yoga-Fitness Rücken

Ein Kurs für alle, die Ihre Beweglichkeit steigern, Rücken- und Rumpfmuskulatur stärken und Verspannungen lösen möchten. Spezielle Asanas tragen zur Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur bei.

671290 | Dienstag | 11:00–12:15 | 17.02.–24.03.2026 | 6x | 57,00 €

672290 | Dienstag | 11:00–12:15 | 14.04.–14.07.2026 | 13x | 123,50 €
Kursleitung: Sarah-Marleen Mukenge



Yoga-Fitness mit Baby

Dieser Kurs lädt dazu ein, mit dem eigenen Körper und dem neuen Alltag mit Baby in Balance zu kommen. Achtsame Yogaübungen stärken das Körpergefühl und Wohlbefinden, fördern Entspannung und helfen, Vertrauen in den veränderten Körper nach der Geburt zu finden. Die Babys sind dabei willkommen und werden bei Interesse sanft einbezogen. **Hinweis: Der Kurs ersetzt keine Rückbildung.**

671274 | Dienstag | 10:00–11:00 | 17.02.–24.03.2026 | 6x | 48,00 €

672274 | Dienstag | 10:00–11:00 | 14.04.–14.07.2026 | 13x | 104,00 €
Kursleitung: Sarah-Marleen Mukenge

Zirkeltraining

In kurzen, intensiven Intervallen trainierst Du Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – Station für Station. Perfekt für alle, die Spaß an Bewegung haben und ihre Fitness auf das nächste Level bringen wollen. Effektives Ganzkörpertraining in kleinen Einheiten. Ob Beginnende oder Fortgeschrittene: Jeder trainiert im eigenen Tempo

671286 | Donnerstag | 19:00–20:00 | 08.01.–16.07.2026 | 24x | 174,00 €
Kursleitung: Jacqueline Wiederhold



WOCHENEND KURSE

Specials & Workshops

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Kurs für Frauen stehen Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und das Stärken des eigenen Selbstbewusstseins im Mittelpunkt. In einem geschützten Rahmen lernen die Teilnehmerinnen, ihre eigenen Gefühle und Grenzen bewusst wahrzunehmen, klar zu kommunizieren und sich sowohl verbal als auch körperlich zu behaupten. Ziel des Trainings ist es, die eigene Handlungsfähigkeit in grenzüberschreitenden oder bedrohlichen Situationen zu stärken – mit Hilfe einfacher, realistischer und effektiver Selbstverteidigungstechniken. Auch das frühzeitige Erkennen potenzieller Gefahren und Täterstrategien ist Bestandteil des Kurses. Das Training ist körperlich niedrigschwellig, macht Spaß und ist für Frauen jeden Fitnesslevels geeignet – es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Individuelle Erfahrungen, Bedürfnisse und Grenzen der Teilnehmerinnen werden besonders berücksichtigt.

671298 | Samstag | 10.01.–24.01.2026 | 10:00–13:00 Uhr | 3x | 78,00 €
Kursleitung: Jennifer Lünning

Just Dance

Just Dance ist ein Kurs, der deine Fähigkeiten in Bewegungsrhythmus und Klang testet. Leicht fließende Grooves zeigen dir die Schritte und machen Spaß. Dieser Kurs ist für alle, die ihre Körperkoordination verbessern möchten. Lasst uns tanzen!

671296 | Sonntag | 10:30–11:30 | 01.02.2026 | 1x | 12,00 €
Kursleitung: Jay Select

StretchPilates & Relax

StretchPilates & Relax – der ultimative Kurs für sanftes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Rumpf, Kraft, Flexibilität und Körperbewusstsein. StretchPilates & Relax ist ein großartiges Training, um den Körper nach intensiven Trainingseinheiten wieder zur Ruhe zu bringen und sich gleichzeitig auf die Atmung zu konzentrieren, um sich wirksam zu entspannen.

671297 | Sonntag | 11:30–12:30 | 01.02.2026 | 1x | 12,00 €
Kursleitung: Jay Select

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.

671294 | Samstag | 10:00–11:30 | 07.02.2026 | 1x | 12,00 €

672294 | Samstag | 10:00–11:30 | 09.05.2026 | 1x | 12,00 €

Kursleitung: Mona Schacky

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.

671295 | Samstag | 10:00–11:30 | 07.03.2026 | 1x | 12,00 €

Kursleitung: Nicky Berger

Neurologisches Stressmanagement

NSR-Training nach Sebastian Bartu

Dieses Training unterstützt dabei, den Körper in einen regenerativen Zustand zu bringen und das Wohlbefinden zu stärken. Durch Atmung, gezielte Bewegungen und achtsame Wahrnehmung werden parasympathische Prozesse aktiviert, die Ruhe, guten Schlaf, Verdauung und Hormonbalance fördern. Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch, zwei Kissen, bequeme Kleidung, Stoppersocken.

Workshop 1: 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.

671299 | Samstag | 11:00–13:00 | 21.02.2026 | 1x | 24,00 €

Kursleitung: Diplom-Psychologin Carolin Wolf

Workshop 2: Happy Hormon Booster

Ein leicht erlernbares Bewegungssset, das die Gelenke stärkt, die Hormonproduktion unterstützt und das Immunsystem fördert. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und unterstützen ein kraftvolles, stabiles Tagesgefühl.

671300 | Samstag | 11:00–13:00 | 21.03.2026 | 1x | 24,00 €

Kursleitung: Diplom-Psychologin Carolin Wolf



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

671207 | Montag | 10:00–11:00 | 12.01.–13.07.2026 | 23x | 166,75 €

Kursleitung: Astrid Wagener

671208 | Dienstag | 17:00–18:00 | 13.01.–14.07.2026 | 24x | 174,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Bewegter Rücken Entspannung und Mobilisierung **NEU!**

671209 | Donnerstag | 16:00–17:00 | 08.01.–16.07.2026 | 24x | 174,00 €

671210 | Freitag | 10:00–11:00 | 09.01.–17.07.2026 | 25x | 181,25 €

Kursleitung: Susanne Hallwachs-Kammertöns

Bewegter Rücken/Fasziengymnastik

671211 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 07.01.–25.03.2026 | 12x | 87,00 €

672211 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 15.04.–15.07.2026 | 14x | 101,50 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

Body-Burn

671212 | Donnerstag | 20:00–21:00 | 08.01.–16.07.2026 | 24x | 174,00 €

Kursleitung: Tina Steinmann

671213 | Freitag | 09:00–10:00 | 09.01.–17.07.2026 | 25x | 181,25 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Body-Forming

671214 | Montag | 19:00–20:00 | 12.01.–13.07.2026 | 23x | 166,75 €

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.

671215 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 07.01.–15.07.2026 | 26x | 188,50 €

Kursleitung: Mona Schacky

Feldenkrais für Anfänger*innen und Wiedereinsteigende

671216 | Dienstag | 17:00–18:00 | 13.01.–24.03.2026 | 11x | 105,60 €

672216 | Dienstag | 17:00–18:00 | 14.04.–14.07.2026 | 13x | 124,80 €

Kursleitung: Elisabeth Lepsius

Feldenkrais – Intensivkurs für Erfahrene

671217 | Dienstag | 19:00–20:15 | 20.01.–24.03.2026 | 10x | 120,00 €

672217 | Dienstag | 19:00–20:15 | 05.05.–14.07.2026 | 10x | 120,00 €

Kursleitung: Elisabeth Eufinger

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

671230 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 07.01.–15.07.2026 | 26x | 188,50 €

Kursleitung: Sabine Hammes

Fight & Fit **NEU!**

671218 | Mittwoch | 20:00–21:00 | 07.01.–25.03.2026 | 12x | 87,00 €

672218 | Mittwoch | 20:00–21:00 | 15.04.–15.07.2026 | 14x | 101,50 €

Kursleitung: Saskia Sunten

Fitnessstraining

671219 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 07.01.–15.07.2026 | 26x | 188,50 €

Kursleitung: Saskia Sunten

FitMix

671260 | Montag | 20:00–21:00 | 12.01.–13.07.2026 | 23x | 166,75 €

Kursleitung: Alexandra Mikolajczak

671220 | Dienstag | 19:00–20:00 | 13.01.–14.07.2026 | 24x | 174,00 €

Kursleitung: Bettina Kelz

Fit With Fun

671221 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 07.01.–15.07.2026 | 26x | 188,50 €

Kursleitung: Sabine Hammes

Functional Workout

671222 | Montag | 19:00–20:00 | 12.01.–13.07.2026 | 23x | 166,75 €

Kursleitung: Anke Thewes



© Michael Kaprol

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 (maximal für 12 Stunden!) von Deiner gesetzlichen Krankenkasse ganz oder anteilig erstattet werden – in der Regel zwei zertifizierte Gesundheitskurse pro Jahr. Bitte frage bei Deiner Krankenkasse die jeweiligen Regelungen nach.

671223 | Dienstag | 09:30–10:30 | 13.01.–24.03.2026 | 10(+1)x | 88,00 €
672223 | Dienstag | 09:30–10:30 | 14.04.–14.07.2026 | 12(+1)x | 104,00 €
 Kursleitung: Lutz Dominik

671224 | Dienstag | 09:00–10:00 | 13.01.–24.03.2026 | 10(+1)x | 88,00 €
672224 | Dienstag | 09:00–10:00 | 14.04.–14.07.2026 | 12(+1)x | 104,00 €
671225 | Dienstag | 10:00–11:00 | 13.01.–24.03.2026 | 10(+1)x | 88,00 €
672225 | Dienstag | 10:00–11:00 | 14.04.–14.07.2026 | 12(+1)x | 104,00 €
671226 | Dienstag | 11:00–12:00 | 13.01.–24.03.2026 | 10(+1)x | 88,00 €
672226 | Dienstag | 11:00–12:00 | 14.04.–14.07.2026 | 12(+1)x | 104,00 €
 Kursleitung: Wilma Jünemann

671227 | Dienstag | 20:00–21:00 | 13.01.–24.03.2026 | 10(+1)x | 88,00 €
672227 | Dienstag | 20:00–21:00 | 14.04.–14.07.2026 | 12(+1)x | 104,00 €
 Kursleitung: Margit Schröder

671228 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 07.01.–25.03.2026 | 12x | 96,00 €
672228 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 15.04.–15.07.2026 | 12(+2)x | 112,00 €
 Kursleitung: Lutz Dominik

671229 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 07.01.–25.03.2026 | 12x | 96,00 €
672229 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 15.04.–15.07.2026 | 12(+2)x | 112,00 €
 Kursleitung: Helga Driesen-Peters

671231 | Donnerstag | 09:00–10:00 | 08.01.–26.03.2026 | 12x | 96,00 €
672231 | Donnerstag | 09:00–10:00 | 16.04.–16.07.2026 | 12x | 96,00 €
671232 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 08.01.–26.03.2026 | 12x | 96,00 €
672232 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 16.04.–16.07.2026 | 12x | 96,00 €
 Kursleitung: Sylvia Lohkamp



© Michael Kaprol

671233 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 08.01.–26.03.2026 | 12x | 96,00 €
672233 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 16.04.–16.07.2026 | 12x | 96,00 €
 Kursleitung: Kerstin Weiß

671234 | Donnerstag | 17:00–18:00 | 08.01.–26.03.2026 | 12x | 96,00 €
672234 | Donnerstag | 17:00–18:00 | 16.04.–16.07.2026 | 12x | 96,00 €
 Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene in Kleingruppen

671235 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 07.01.–25.03.2026 | 12x | 108,00 €
672235 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 15.04.–15.07.2026 | 12(+2)x | 126,00 €
 Kursleitung: Lutz Dominik

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Ältere

671236 | Dienstag | 10:30–11:30 | 13.01.–24.03.2026 | 10(+1)x | 88,00 €
672236 | Dienstag | 10:30–11:30 | 14.04.–14.07.2026 | 12(+1)x | 104,00 €
 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.

671237 | Montag | 18:00–19:00 | 12.01.–13.07.2026 | 23x | 166,75 €
 Kursleitung: Anke Thewes



© Michael Kaprol

Indoorcycling auf dem Spinbike

Ausdauerförderung durch gesundheitssportliche Aktivitäten für Erwachsene

671238 | Dienstag | 18:00–19:00 | 13.01.–24.03.2026 | 11x | 99,00 €

672238 | Dienstag | 18:00–19:00 | 14.04.–14.07.2026 | 13x | 117,00 €

671239 | Dienstag | 19:00–20:00 | 13.01.–24.03.2026 | 11x | 99,00 €

672239 | Dienstag | 19:00–20:00 | 14.04.–14.07.2026 | 13x | 117,00 €

Kursleitung: Gabriele Kluczka / Andrea Feige

671240 | Donnerstag | 17:30–18:30 | 08.01.–26.03.2026 | 12x | 108,00 €

672240 | Donnerstag | 17:30–18:30 | 16.04.–16.07.2026 | 12x | 108,00 €

671241 | Donnerstag | 18:30–19:30 | 08.01.–26.03.2026 | 12x | 108,00 €

672241 | Donnerstag | 18:30–19:30 | 16.04.–16.07.2026 | 12x | 108,00 €

Kursleitung: Natascha Dolch

671242 | Freitag | 18:00–19:00 | 09.01.–27.03.2026 | 12x | 108,00 €

672242 | Freitag | 18:00–19:00 | 17.04.–17.07.2026 | 13x | 117,00 €

671243 | Freitag | 19:00–20:00 | 09.01.–27.03.2026 | 12x | 108,00 €

672243 | Freitag | 19:00–20:00 | 17.04.–17.07.2026 | 13x | 117,00 €

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 Teilnehmende, die wenig Zeit haben und trotzdem ein vollständiges Training haben wollen.

671244 | Montag | 19:00–20:00 | 12.01.–23.03.2026 | 10x | 90,00 €

672244 | Montag | 19:00–20:00 | 13.04.–13.07.2026 | 13x | 117,00 €

Kursleitung: Jacqueline Wiederhold

Kraft & Balance in der Schwangerschaft

NEU!

671245 | Dienstag | 18:00–19:00 | 13.01.–24.03.2026 | 11x | 110,00 €

672245 | Dienstag | 18:00–19:00 | 14.04.–14.07.2026 | 13x | 130,00 €

Kursleitung: Elisabeth Lepsius

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

671246 | Montag | 16:00–17:00 | 12.01.–13.07.2026 | 23x | 166,75 €

Kursleitung: Silvia Röckener

671247 | Mittwoch | 15:00–16:00 | 07.01.–15.07.2026 | 26x | 188,50 €

Kursleitung: Silvia Röckener

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

671248 | Montag | 15:00–16:00 | 12.01.–13.07.2026 | 23x | 166,75 €

Kursleitung: Silvia Röckener

671249 | Mittwoch | 16:00–17:00 | 07.01.–15.07.2026 | 26x | 188,50 €

Kursleitung: Silvia Röckener

Kinderturnen (4-5 Jahre)

671250 | Freitag | 15:00–16:00 | 09.01.–17.07.2026 | 25x | 181,25 €

Kursleitung: Andrea Feige

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.

671251 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 07.01.–15.07.2026 | 26x | 188,50 €

Kursleitung: Aleksandra Mikolajczak-Palobiak

Latindance Fitness Solo

671291 | Freitag | 17:30–18:30 | 16.01.–20.03.2026 | 10x | 80,00 €

Kursleitung: Irmi Moser

Mobility Training

671252 | Freitag | 10:00–11:00 | 09.01.–17.07.2026 | 25x | 181,25 €

Kursleitung: Astrid Wagener

Pilates

671253 | Mittwoch | 20:00–21:00 | 07.01.–15.07.2026 | 26x | 188,50 €
Kursleitung: Meike Ehlert

671254 | Donnerstag | 19:00–20:00 | 08.01.–16.07.2026 | 24x | 174,00 €
Kursleitung: Claudia Gräf

PilatesFitness

671256 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 08.01.–16.07.2026 | 24x | 174,00 €
Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Pilates meets workout

671257 | Montag | 17:00–18:00 | 12.01.–13.07.2026 | 23x | 166,75 €
Kursleitung: Claudia Gräf

Pilates & more

671258 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 08.01.–16.07.2026 | 24x | 174,00 €
Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Powerfitness

671259 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 08.01.–16.07.2026 | 24x | 174,00 €
Kursleitung: Susanna Noteborn

Qi-Gong für Anfänger*innen

671261 | Mittwoch | 10:30–11:30 | 07.01.–25.03.2026 | 12x | 87,00 €

672261 | Mittwoch | 10:30–11:30 | 15.04.–15.07.2026 | 14x | 101,50 €

671262 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 08.01.–26.03.2026 | 12x | 87,00 €

672262 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 16.04.–16.07.2026 | 12x | 87,00 €
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.

Sensomotorisches Gleichgewichtstraining **NEU!**

671263 | Donnerstag | 17:00–18:00 | 08.01.–26.03.2026 | 12x | 87,00 €

672263 | Donnerstag | 17:00–18:00 | 16.04.–16.07.2026 | 12x | 87,00 €
Kursleitung: Susanna Noteborn

Step – Fatburner

671264 | Dienstag | 18:00–19:00 | 13.01.–14.07.2026 | 24x | 174,00 €
Kursleitung: Astrid Wagener

NEU!

Stuhl- & Hockergymnastik

671265 | Mittwoch | 16:00–17:00

07.01.–25.03.2026 | 12x | 87,00 €

672265 | Mittwoch | 16:00–17:00

15.04.–15.07.2026 | 14x | 101,50 €

Kursleitung: Kerstin Weiß

Tabata & More

Du willst Dich auspowern? Dann bist Du hier genau richtig! Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit in einem abwechslungsreichen Power-Programm mit Tabata, Langhantel- und Zirkeltraining – für mehr Fitness von Kopf bis Fuß.

671266 | Freitag | 17:00–18:00 | 09.01.–17.07.2026 | 25x | 181,25 €

Kursleitung: Barbara Jedras

Tai-Chi Chuan I

671267 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 07.01.–25.03.2026 | 12x | 87,00 €

672267 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 15.04.–15.07.2026 | 14x | 101,50 €

Kursleitung: Dr.Günter Block

671268 | Donnerstag | 19:30–21:00 | 08.01.–26.03.2026 | 12x | 130,50 €

672268 | Donnerstag | 19:30–21:00 | 16.04.–16.07.2026 | 12x | 130,50 €

Kursleitung: Volkmar Scharnow

Tai-Chi Chuan II

671269 | Freitag | 16:30–18:30 | 09.01.–17.07.2026 | 25x | 362,50 €

Kursleitung: Carolin Wolf

Tai-Chi für Anfänger*innen **NEU!**

671270 | Dienstag | 20:00–21:00 | 13.01.–24.03.2026 | 11x | 79,75 €

672270 | Dienstag | 20:00–21:00 | 14.04.–14.07.2026 | 13x | 94,25 €

Kursleitung: Dr.Günter Block

Zirkeltraining **NEU!**

671286 | Donnerstag | 19:00–20:00 | 08.01.–16.07.2026 | 24x | 174,00 €

Kursleitung: Jacqueline Wiederhold

Zumba Fitness®

671288 | Montag | 18:00–19:00 | 12.01.–23.03.2026 | 10x | 80,00 €

672288 | Montag | 18:00–19:00 | 13.04.–13.07.2026 | 13x | 104,00 €

Kursleitung: Wiebke von Horn

671287 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 07.01.–25.03.2026 | 12x | 96,00 €

672287 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 15.04.–15.07.2026 | 14x | 112,00 €

Kursleitung: Zoya Leuschner

Zumba Gold®

671289 | Mittwoch | 11:15–12:15 | 07.01.–23.03.2026 | 12x | 96,00 €

672289 | Mittwoch | 11:15–12:15 | 15.04.–15.07.2026 | 14x | 112,00 €

Kursleitung: Karin Däsler





© Michael Kaprol

Yoga-Fitness

671271 | Montag | 20:00–21:00 | 12.01.–13.07.2026 | 23x | 166,75 €
Kursleitung: Vera Winter

Yoga-Fitness für Fortgeschrittene

671272 | Montag | 20:00–21:00 | 12.01.–13.07.2026 | 23x | 166,75 €
Kursleitung: Bettina Hufnagel

Yoga-Fitness für Senior*innen

671273 | Montag | 10:30–11:30 | 12.01.–13.07.2026 | 23x | 166,75 €
Kursleitung: Brigitte Amelsberg

Yoga-Fitness Rücken **NEU!**

671290 | Dienstag | 11:00–12:15 | 17.02.–24.03.2026 | 6x | 57,00 €
672290 | Dienstag | 11:00–12:15 | 14.04.–14.07.2026 | 13x | 123,50 €
Kursleitung: Sarah-Marleen Mukenge

Yoga-Fitness mit Baby **NEU!**

671274 | Dienstag | 10:00–11:00 | 17.02.–24.03.2026 | 6x | 48,00 €
672274 | Dienstag | 10:00–11:00 | 14.04.–14.07.2026 | 13x | 104,00 €
Kursleitung: Sarah-Marleen Mukenge

Yoga - Hatha-Yoga

671275 | Montag | 11:00–12:30 | 12.01.–23.03.2026 | 10x | 120,00 €
672275 | Montag | 11:00–12:30 | 13.04.–13.07.2026 | 12(+1)x | 156,00 €
671276 | Montag | 16:00–17:30 | 12.01.–23.03.2026 | 10x | 120,00 €
672276 | Montag | 16:00–17:30 | 13.04.–13.07.2026 | 12(+1)x | 156,00 €
671293 | Montag | 17:30–19:00 | 12.01.–23.03.2026 | 10x | 120,00 €
672293 | Montag | 17:30–19:00 | 13.04.–13.07.2026 | 12(+1)x | 156,00 €
Kursleitung: Stefanie Solf

671277 | Dienstag | 17:00–18:30 | 13.01.–24.03.2026 | 10(+1)x | 132,00 €
672277 | Dienstag | 17:00–18:30 | 14.04.–14.07.2026 | 12(+1)x | 156,00 €
671278 | Dienstag | 18:30–20:00 | 13.01.–24.03.2026 | 10(+1)x | 132,00 €
672278 | Dienstag | 18:30–20:00 | 14.04.–14.07.2026 | 12(+1)x | 156,00 €
671279 | Mittwoch | 10:30–12:00 | 07.01.–25.03.2026 | 12x | 144,00 €
672279 | Mittwoch | 10:30–12:00 | 15.04.–15.07.2026 | 12(+2)x | 168,00 €
671280 | Donnerstag | 16:30–18:00 | 08.01.–26.03.2026 | 12x | 144,00 €
672280 | Donnerstag | 16:30–18:00 | 16.04.–16.07.2026 | 12x | 144,00 €

671281 | Donnerstag | 18:00–19:30 | 08.01.–26.03.2026 | 12x | 144,00 €

672281 | Donnerstag | 18:00–19:30 | 16.04.–16.07.2026 | 12x | 144,00 €
Kursleitung: Sevgi Korkmaz-Wassermann

Yoga - Hatha-Yoga

Schwerpunkt Faszien

671282 | Montag | 18:00–19:00 | 12.01.–23.03.2026 | 10x | 80,00 €
672282 | Montag | 18:00–19:00 | 13.04.–13.07.2026 | 12(+1)x | 104,00 €
671283 | Montag | 19:00–20:00 | 12.01.–23.03.2026 | 10x | 80,00 €
672283 | Montag | 19:00–20:00 | 13.04.–13.07.2026 | 12(+1)x | 104,00 €
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.

671284 | Mittwoch | 19:00–20:30 | 07.01.–25.03.2026 | 10x | 120,00 €
(Außer am 11.03+18.03.2026)
672284 | Mittwoch | 19:00–20:30 | 15.04.–15.07.2026 | 12(+2)x | 168,00 €
Kursleitung: Katja Schaab

Yoga - Hatha-Yoga

Schwerpunkt Rücken

671285 | Freitag | 11:00–12:30 | 09.01.–27.03.2026 | 12x | 144,00 €
672285 | Freitag | 11:00–12:30 | 17.04.–10.07.2026 | 12x | 144,00 €
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!



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 |

Unsere Kursangebote

- Aquakurse als Fitness- & Präventionskurse
- Zumba
- Pilates
- Yoga
- Traditionelles Chen Stil Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Unser Gruga Sport Club

Computergestütztes Gerätetraining mit dem TechnoGym Wellness Clous 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

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

Für Kinder und Jugendliche

Bewegungsanregungen für Kleinkinder (1 – 2 Jahre)
Seepferdchenkurse (4 – 6 Jahre)

Für Senioren

Wirbelsäulengymnastik | Fitnesskurse | Funktionsgymnastik (65+)

Für besondere Zielgruppen

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

Weitere Sportangebote

Fitnessstudio | Fußball | Judo | Leichtathletik | Tanzen | Tischtennis
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

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
ZAHLN 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 | Schwimmabzeichen | 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

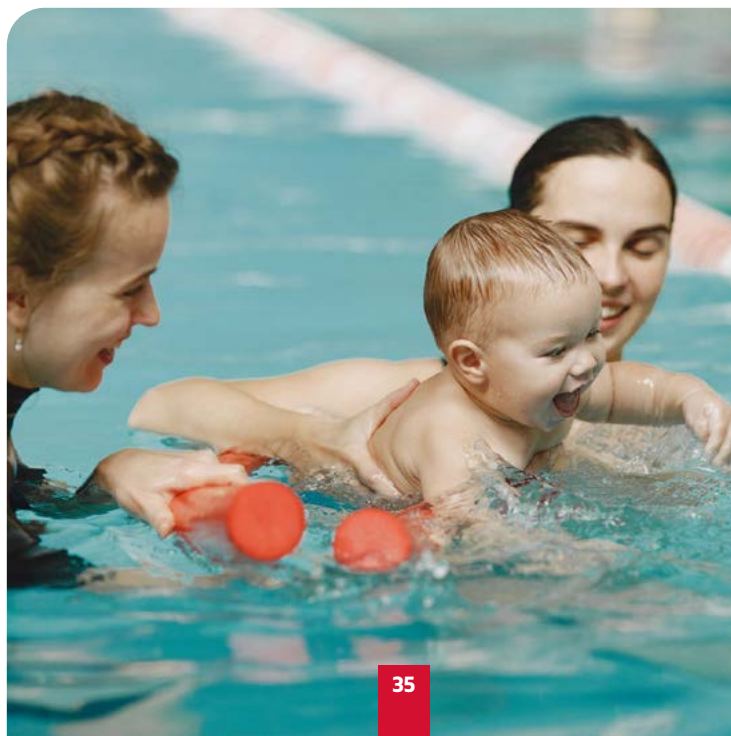
Fitness-Studio

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

Physiotherapie

für Kinder & 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

Kursangebot im Haus des Sports

| | |
|-------------------|------------------------------|
| Montag | 12.01. – 13.07. / 23x |
| 09:15 – 10:15 | Sitzgymnastik |
| Dienstag | 13.01. – 14.07. / 24x |
| 12:30 – 13:30 | Sport in der Krebsnachsorge |
| Mittwoch | 07.01. – 15.07. / 26x |
| 10:30 – 11:30 | Gymnastik gegen Osteoporose |
| 11:30 – 12:30 | Gymnastik gegen Osteoporose |
| Donnerstag | 08.01. – 16.07. / 24x |
| 14:30 – 15:30 | Gymnastik gegen Osteoporose |
| Freitag | 09.01. – 17.07. / 25x |
| 13:00 – 14:30 | Seniorentanz |

Kooperationskurse der esg mit der Katholischen Familienbildungsstätte, Bernestr. 5

| | |
|-------------------|------------------------------|
| Montag | 12.01. – 13.07. / 23x |
| 11:00 – 12:00 | Qigong |
| 15:30 – 16:30 | Wirbelsäulengymnastik |
| Dienstag | 13.01. – 14.07. / 24x |
| 18:00 – 19:00 | Wirbelsäulengymnastik |
| Donnerstag | 08.01. – 16.07. / 24x |
| 12:30 – 13:30 | Senioren-Mobility-Yoga |

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

Muskel- und Gelenkgymnastik | Herzsportgruppen | Krebsnachsorge
Osteoporosegymnastik | Parkinson & Schlaganfall | Wirbelsäulen-
gymnastik

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 – 12 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
- Bronzekurs ab 8 Jahre

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



Herzlich willkommen im Sportzentrum Ruhr!

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

- **Fitnessstraining**
- **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-Huttop
 Tel 0201 . 2769952
 djk@franz-sales-haus.de

www.sportzentrum.ruhr

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



Stadtbad Borbeck

Vinckestraße 3 | Tel. 0201 679192 | www.tus8410-essen.de
45355 Essen | guidrun.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.



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

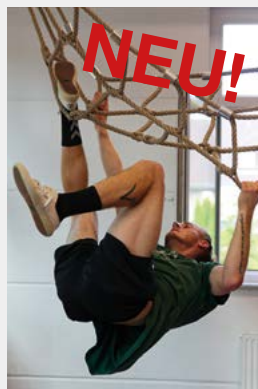
TUSEM - Sport- und Gesundheitszentrum

Fibelweg 7, 45149 Essen

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

E-Mail: geschaeftsstelle@tusem.de

Internet: www.tusem.de



NEU!

Entdecke den ultimativen Ninja Parours – 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.

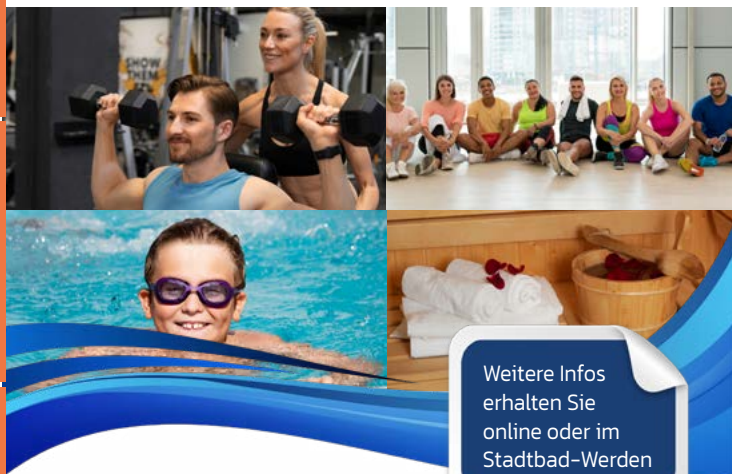
Sport- und Gesundheitszentrum
im Stadtbad Essen-Werden



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 | Breathwork | 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 | 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 aktives Freizeiterleben mit anderen betrachten wir als Voraussetzungen für gesunde Lebensgestaltung und Lebensqualität. Wir bringen Menschen in Bewegung!



Unter folgendem Link finden Sie
unser aktuelles Kursprogramm:

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



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 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





Mittendrin.

Sparkasse – nah am Menschen.

Wir sind da, wo Sie sind. Deshalb engagieren wir uns in der Region für die Region. Wir unterstützen soziale Projekte, Sportvereine und Veranstaltungen. In unseren Filialen sind wir persönlich für Sie da. Wir hören zu und verstehen Sie. Wir sind mehr als ein Finanzinstitut. Wir sind Ihre Sparkasse.

www.sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen