



**KURSPROGRAMM
1. HALBJAHR 2025**

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

Inhaltsverzeichnis

Infos & Kontakt	4
Kurse im Stadtgebiet - In der Halle	9
Kurse im Stadtgebiet - Im Wasser	10
Kinderprogramm	11
Kurse im SGQZ Haarzopf	12
Wochenendkurse	24
Sportzentren & Kurse	26
1. Essener Judo-Club	26
Kur vor Ort	27
SGZ Schönebeck	28
SGZ Altenessen	29
SGZ Nord-Ost-Bad	30
ESG	32
MTG Horst	33
Stadtbad Kupferdreh	34
Zeche Helene	35
TVG Steele	36
Franz-Sales-Haus	37
TuS 8410 Essen	38
Yoga Gruppe Essen	39
SGZ Werden	40
Tusem	41
SGZ Friedrichsbad	42
Ruma Dellwig	43
Sparte Schwimmen Schwimmschule	44
TVE Burgaltendorf	45
DJK Heisingen	46

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 Kundengerecht 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.

Copyright, wenn nicht anders angegeben: © Freepik

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

An den anderen Tagen erhalten Sie Informationen über die Geschäftsstelle.

Ab dem 01.01.25 haben wir eine neue
Telefonnummer im SGQZ Haarzopf: 0201 999 999 46

NEU!

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: Lutz Dominik

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 Daten 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 Umkleieraum 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

Kurse in der Halle

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ein Gesundheitsangebot 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 Ihrer Krankenkasse die jeweiligen Regelungen.

Altendorf, Gemeindezentrum, Ohmstr. 9

561101 | Dienstag | 09:30-10:30 | 07.01.-25.03.2025 | 12 x | 72,00 €

562101 | Dienstag | 09:30-10:30 | 01.04.-08.07.2025 | 12 x | 72,00 €

Kursleitung: Karen Ophey

Bergerhausen, TH Elsa Brandström-Schule, Bergerhauser Straße 13

561102 | Montag | 18:45-19:45 | 13.01.-17.03.2025 | 8 x | 48,00 €

562102 | Montag | 18:45-19:45 | 31.03.-07.07.2025 | 12 x | 72,00 €

561103 | Montag | 19:45-20:45 | 13.01.-17.03.2025 | 8 x | 48,00 €

562103 | Montag | 19:45-20:45 | 31.03.-07.07.2025 | 12 x | 72,00 €

Kursleitung: Felizitas Büser

Borbeck, Gymnastikhalle Dürerschule, Wallstr. 2

561104 | Donnerstag | 18:00-19:00 | 09.01.-27.03.2025 | 12 x | 72,00 €

562104 | Donnerstag | 18:00-19:00 | 03.04.-10.07.2025 | 10 x | 60,00 €

Kursleitung: Kerstin Weiß





Eltern-Kind-Turnen

Für Familien mit Kindern von ca. 1-3 Jahren

Rennen, hüpfen, krabbeln, balancieren – dazu muss man Kinder nicht erst auffordern. Beim Eltern-Kind-Turnen können die Kleinen ihren Bewegungsdrang voll ausleben und ihre motorischen Fähigkeiten schulen. Auch die geistige Entwicklung und das Selbstbewusstsein profitieren von der körperlichen Bewegung. Hierbei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen mit und ohne Materialien/Geräten im Vordergrund.

Vom Fingerspiel zum Bewegungslied, vom kleinen Spiel mit Alltagsmaterialien bis hin zum Kennenlernen von Bewegungslandschaften. Mit Hilfe der Eltern bzw. Übungsleitenden erleben die Kinder durch Nachahmen und eigenständiges Probieren die Welt des Kinderturnens.

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

571201 | Montag | 10:30-11:15 | 20.01.-07.04.2025 | 11 x | 132,00 €

572201 | Montag | 10:30-11:15 | 28.04.-07.07.2025 | 10 x | 120,00 €

571202 | Montag | 11:15-12:00 | 20.01.-07.04.2025 | 11 x | 132,00 €

572202 | Montag | 11:15-12:00 | 28.04.-07.07.2025 | 10 x | 120,00 €

Kursleitung: *Sylvia Lohkamp*

571203 | Mittwoch | 10:45-11:30 | 15.01.-09.04.2025 | 13 x | 156,00 €

572203 | Mittwoch | 10:45-11:30 | 30.04.-09.07.2025 | 11 x | 132,00 €

Kursleitung: *Astrid Wagener*

Aqua-Power

571204 | Montag | 18:30-19:15 | 20.01.-07.04.2025 | 11 x | 132,00 €

572204 | Montag | 18:30-19:15 | 28.04.-07.07.2025 | 10 x | 120,00 €

571205 | Montag | 19:15-20:00 | 20.01.-07.04.2025 | 11 x | 132,00 €

572205 | Montag | 19:15-20:00 | 28.04.-07.07.2025 | 10 x | 120,00 €

571206 | Montag | 20:00-20:45 | 20.01.-07.04.2025 | 11 x | 132,00 €

572206 | Montag | 20:00-20:45 | 28.04.-07.07.2025 | 10 x | 120,00 €

Kursleitung: *Sylvia Lohkamp*

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

571250 | Montag | 16:00-17:00 | 13.01.-07.07.2025 | 22 x | 159,50 €

Kursleitung: *Silvia Röckener*

571251 | Mittwoch | 15:15-16:15 | 08.01.-09.07.2025 | 25 x | 181,25 €

Kursleitung: *Jana Schneider*

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

571252 | Montag | 15:00-16:00 | 13.01.-07.07.2025 | 22 x | 159,50 €

Kursleitung: *Silvia Röckener*

571253 | Mittwoch | 16:15-17:15 | 08.01.-09.07.2025 | 25 x | 181,25 €

Kursleitung: *Jana Schneider*

Kinder-Yoga (4-7 Jahre)

571254 | Mittwoch | 17:15-18:00 | 08.01.-09.07.2025 | 25 x | 181,25 €

Kursleitung: *Jana Schneider*



SGQZ Haarzopf

Humboldtstraße 217
45149 Essen



**SGQZ Haarzopf**Humboldtstraße 217
45149 EssenAnmeldung und weitere Informationen
Tel. 0201 999 999 46
E-Mail: sgz-haarzopf@sbw-essen.de
www.sbw-essen.deBürozeiten:
Mo & Fr: 9 – 12 Uhr
Di: 9 – 12 & 15 – 17 Uhr
Do: 15 – 19 Uhr**Bewegter Rücken****571207** | Montag | 10:00–11:00 | 13.01.–07.07.2025 | 22 x | 159,50 €
Kursleitung: Astrid Wagener**571208** | Dienstag | 17:00–18:00 | 07.01.–08.07.2025 | 24 x | 174,00 €
Kursleitung: Astrid Wagener**Body-Burn****571209** | Donnerstag | 20:00–21:00 | 09.01.–10.07.2025 | 22 x | 159,50 €
Kursleitung: Tina Steinmann**571210** | Freitag | 09:00–10:00 | 10.01.–11.07.2025 | 25 x | 181,25 €
Kursleitung: Astrid Wagener**Beweglichkeit & Kraft 45+**

Ein Kurs, der auf sanfte Weise die Muskeln kräftigt und die Beweglichkeit steigert. Perfekt für diejenigen, die ihren Körper mobil und widerstandsfähig halten möchten, ohne intensiv belastet zu werden.

571211 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 08.01.–09.04.2025 | 14 x | 101,50 €**572211** | Mittwoch | 17:00–18:00 | 30.04.–09.07.2025 | 11 x | 79,75 €
Kursleitung: Susanna Noteborn**Body-Forming****571212** | Montag | 19:00–20:00 | 13.01.–07.07.2025 | 22 x | 159,50 €
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.

571213 | Mittwoch | 18:00–19:00
08.01.–09.07.2025 | 25 x | 181,25 €
Kursleitung: Mona Schacky

© Petra Fischer

Feldenkrais für Anfänger und Wiedereinsteiger**571214** | Dienstag | 17:00–18:15 | 14.01.–25.03.2025 | 11x | 132,00 €**572214** | Dienstag | 17:00–18:15 | 29.04.–01.07.2025 | 9x | 108,00 €
Kursleitung: Elisabeth Lepsius**Feldenkrais – Intensivkurs für Erfahrene****571215** | Dienstag | 18:45–20:00 | 14.01.–25.03.2025 | 11x | 132,00 €**572215** | Dienstag | 18:45–20:00 | 29.04.–01.07.2025 | 9x | 108,00 €
Kursleitung: Elisabeth Eufinger**Fitnessstraining****571216** | Mittwoch | 19:00–20:00 | 08.01.–09.07.2025 | 25 x | 181,25 €
Kursleitung: Saskia Sunten**FitMix**

Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordination durch unterschiedlich gestaltete Kursstunden. Ein vielseitiges Programm gegen Bewegungsmangel und einseitige Belastung. Hier wird im Low-Impact trainiert, das bedeutet ohne Springen und Laufen. Dabei kommt die Intensität und der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz.

571217 | Montag | 20:15–21:15 | 13.01.–07.07.2025 | 22 x | 159,50 €
Kursleitung: Aleksandra Mikolajczak**571218** | Dienstag | 19:00–20:00 | 07.01.–08.07.2025 | 24 x | 174,00 €
Kursleitung: Bettina Kelz**FitMix - mit Handgeräten & Hula-Hoops**

Ein Ganzkörperfitnessprogramm, bei dem u.a. der Hula-Hoop-Reifen als Trainingsgerät eingesetzt werden. Durch Einsatz von Hanteln, Hula-Hoops, Brasils, Swingsticks etc. wird die Ausdauer und der Kalorienverbrauch erhöht, außerdem die Bauch-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur nachhaltig gestärkt. Verbessert werden zudem die Koordination und das Gleichgewicht.

571219 | Montag | 18:00–19:00 | 13.01.–07.04.2025 | 12 x | 87,00 €**572219** | Montag | 18:00–19:00 | 28.04.–07.07.2025 | 10 x | 72,50 €
Kursleitung: Jacqueline Wiederhold**Fit With Fun****571220** | Mittwoch | 18:00–19:00
08.01.–09.07.2025 | 25 x | 181,25 €
Kursleitung: Sabine Hammes**Functional Workout****571221** | Montag | 19:00–20:00
13.01.–07.07.2025 | 22 x | 159,50 €
Kursleitung: Anke Thewes

NEU!

Functional Patterns Fitness

In Anlehnung an die Functional Patterns Methode werden ursprüngliche Bewegungsabläufe ausgeführt, die den Bewegungsapparat optimal ausrichten und ihn dauerhaft schmerzfrei und frei beweglich machen. Dieses Training hebt sich deutlich von den häufig starren Übungen im Fitnessstudio ab, bei denen nur einzelne Muskeln aber keine Muskelketten trainiert werden. Der Körper wird so besser auf die Bewegungsabläufe im Alltag vorbereitet.

571222 | Donnerstag | 19:30–21:00 | 09.01.–10.04.2025 | 14x | 126,00 €
572222 | Donnerstag | 19:30–21:00 | 08.05.–10.07.2025 | 8 x | 72,00 €
 Kursleitung: Till Jürgens

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.

571223 | Dienstag | 09:30–10:30 | 07.01.–25.03.2025 | 12 x | 96,00 €
572223 | Dienstag | 09:30–10:30 | 01.04.–08.07.2025 | 12 x | 96,00 €
 Kursleitung: Lutz Dominik

571224 | Dienstag | 09:00–10:00 | 07.01.–25.03.2025 | 12 x | 96,00 €
572224 | Dienstag | 09:00–10:00 | 01.04.–08.07.2025 | 12 x | 96,00 €
571225 | Dienstag | 10:00–11:00 | 07.01.–25.03.2025 | 12 x | 96,00 €
572225 | Dienstag | 10:00–11:00 | 01.04.–08.07.2025 | 12 x | 96,00 €
571226 | Dienstag | 11:00–12:00 | 07.01.–25.03.2025 | 12 x | 96,00 €
572226 | Dienstag | 11:00–12:00 | 01.04.–08.07.2025 | 12 x | 96,00 €
 Kursleitung: Wilma Jünemann

571227 | Dienstag | 20:00–21:00 | 07.01.–25.03.2025 | 12 x | 96,00 €
572227 | Dienstag | 20:00–21:00 | 01.04.–08.07.2025 | 12 x | 96,00 €
 Kursleitung: Margit Schröder

571228 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 08.01. – 26.03.2025 | 12 x | 96,00 €
572228 | Mittwoch | 09:30–10:30 | 02.04. – 09.07.2025 | 12(+1)x | 104,00 €
 Kursleitung: Lutz Dominik

571229 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 08.01. – 26.03.2025 | 12 x | 96,00 €
572229 | Mittwoch | 17:00–18:00 | 02.04. – 09.07.2025 | 12(+1)x | 104,00 €
 Kursleitung: Helga Driesen-Peters

571230 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 08.01. – 26.03.2025 | 12 x | 96,00 €
572230 | Mittwoch | 19:00–20:00 | 02.04. – 09.07.2025 | 12(+1)x | 104,00 €
 Kursleitung: Sabine Hammes, Lutz Dominik

14



© Michael Kaprol

571231 | Donnerstag | 09:00–10:00 | 09.01.–27.03.2025 | 12 x | 96,00 €
572231 | Donnerstag | 09:00–10:00 | 03.04.–10.07.2025 | 10 x | 80,00 €
571232 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 09.01.–27.03.2025 | 12 x | 96,00 €
572232 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 03.04.–10.07.2025 | 10 x | 80,00 €
 Kursleitung: Sylvia Lohkamp

571233 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 09.01.–27.03.2025 | 12 x | 96,00 €
572233 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 03.04.–10.07.2025 | 10 x | 80,00 €
 Kursleitung: Kerstin Weiß

571234 | Donnerstag | 17:00–18:00 | 09.01.–27.03.2025 | 12 x | 96,00 €
572234 | Donnerstag | 17:00–18:00 | 03.04.–10.07.2025 | 10 x | 80,00 €
 Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene in Kleingruppen

571235 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 08.01. – 26.03.2025 | 12 x | 108,00 €
572235 | Mittwoch | 18:00–19:00 | 02.04. – 09.07.2025 | 12(+1)x | 117,00 €
 Kursleitung: Lutz Dominik

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Ältere

571236 | Dienstag | 10:30–11:30 | 07.01.–25.03.2025 | 12 x | 96,00 €
572236 | Dienstag | 10:30–11:30 | 01.04.–08.07.2025 | 12 x | 96,00 €
 Kursleitung: Lutz Dominik



© Petra Fischer

15



© Michael Kapro

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.

571237 | Montag | 18:00-19:00 | 13.01.-07.07.2025 | 22 x | 159,50 €
Kursleitung: Anke Thewes

Indoorcycling auf dem Spinbike

Ausdauerförderung durch gesundheitssportliche Aktivitäten für Erwachsene

571238 | Montag | 20:00-21:00 | 13.01.-07.04.2025 | 12 x | 108,00 €

572238 | Montag | 20:00-21:00 | 28.04.-07.07.2025 | 10 x | 90,00 €
Kursleitung: Natascha Dolch

571239 | Dienstag | 18:00-19:00 | 07.01.-08.04.2025 | 14 x | 126,00 €

572239 | Dienstag | 18:00-19:00 | 29.04.-08.07.2025 | 10 x | 90,00 €

571240 | Dienstag | 19:00-20:00 | 07.01.-08.04.2025 | 14 x | 126,00 €

572240 | Dienstag | 19:00-20:00 | 29.04.-08.07.2025 | 10 x | 90,00 €
Kursleitung: Kerstin Giebel

571241 | Donnerstag | 17:30-18:30 | 09.01.-10.04.2025 | 14 x | 126,00 €

572241 | Donnerstag | 17:30-18:30 | 08.05.-10.07.2025 | 8 x | 72,00 €

571242 | Donnerstag | 18:30-19:30 | 09.01.-10.04.2025 | 14 x | 126,00 €

572242 | Donnerstag | 18:30-19:30 | 08.05.-10.07.2025 | 8 x | 72,00 €
Kursleitung: Natascha Dolch

571243 | Freitag | 18:00-19:00 | 10.01.-11.04.2025 | 14 x | 126,00 €

572243 | Freitag | 18:00-19:00 | 02.05.-11.07.2025 | 11 x | 99,00 €

571244 | Freitag | 19:00-20:00 | 10.01.-11.04.2025 | 14 x | 126,00 €

572244 | Freitag | 19:00-20:00 | 02.05.-11.07.2025 | 11 x | 99,00 €
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 ein komplettes Workout erleben wollen.

571246 | Montag | 19:00-20:00 | 13.01.-07.04.2025 | 12 x | 108,00 €

572246 | Montag | 19:00-20:00 | 28.04.-07.07.2025 | 10 x | 90,00 €
Kursleitung: Natascha Dolch

571247 | Mittwoch | 20:00-21:00 | 08.01.-09.04.2025 | 14 x | 126,00 €

572247 | Mittwoch | 20:00-21:00 | 30.04.-09.07.2024 | 11 x | 99,00 €
Kursleitung: Andrea Feige

Konditions- und Fitness-Training

571248 | Dienstag | 20:00-21:00 | 07.01.-08.07.2025 | 24 x | 174,00 €

Kursleitung: Bettina Kelz

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.

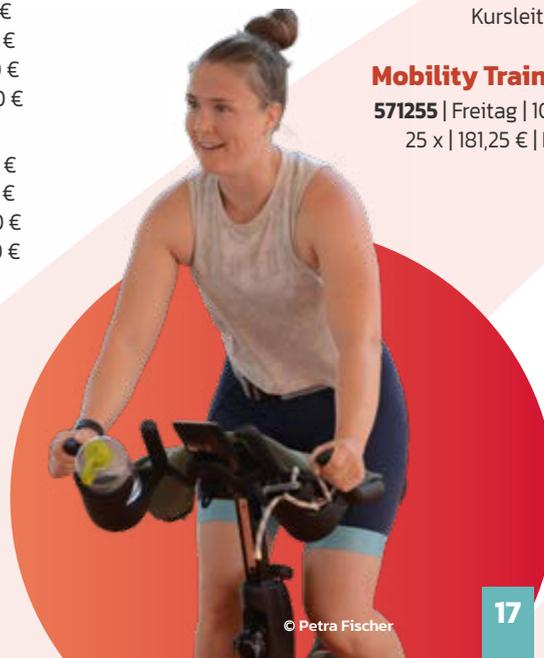
571249 | Mittwoch | 18:00-19:00 | 08.01.-09.07.2025 | 25 x | 181,25 €

Kursleitung: Aleksandra Mikolajczak

Mobility Training

571255 | Freitag | 10:00-11:00 | 10.01.-11.07.2025

25 x | 181,25 € | Kursleitung: Astrid Wagener



© Petra Fischer

Pilates

571256 | Mittwoch | 20:00–21:00 | 08.01.–09.07.2025 | 25 x | 181,25 €
Kursleitung: Beatrix Engel/Vera Winter

571257 | Donnerstag | 19:00–20:00 | 09.01.–10.07.2025 | 22 x | 159,50 €
Kursleitung: Claudia Gräf, Heidi Kempf

PilatesFitness

571258 | Donnerstag | 11:00–12:00 | 09.01.–10.07.2025 | 22 x | 159,50 €
Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Pilates meets workout

571259 | Montag | 17:00–18:00 | 13.01.–07.07.2025 | 22 x | 159,50 €
Kursleitung: Claudia Gräf

Pilates & more

571260 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 09.01.–10.07.2025 | 22 x | 159,50 €
Kursleitung: Helga Driesen-Peters

Powerfitness

Powerfitness ist ein intensives Ganzkörper-Workout, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit vereint. Durch eine Mischung aus funktionellem Training und Cardio-Übungen werden Muskeln gestärkt, Fett verbrannt und die allgemeine Fitness verbessert. Der Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet, da die Übungen individuell angepasst werden. Mit motivierender Musik und Gruppendynamik erreichst du schnell deine Fitnessziele und gehst mit einem gestärkten Körpergefühl nach Hause.

571261 | Donnerstag | 18:00–19:00 | 09.01.–10.07.2025 | 22 x | 159,50 €
Kursleitung: Susanna Noteborn

Qi-Gong für Anfänger*innen

571262 | Mittwoch | 10:30–11:30 | 08.01.–09.04.2025 | 14 x | 101,50 €

572262 | Mittwoch | 10:30–11:30 | 30.04.–09.07.2024 | 11 x | 79,75 €

571263 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 09.01.–10.04.2025 | 14 x | 101,50 €

572263 | Donnerstag | 10:00–11:00 | 08.05.–10.07.2025 | 8 x | 58,00 €
Kursleitung: Dr.Günter Block

Rehabilitations-Sport im SGQZ Haarzopf

Sie haben eine Verordnung für den Rehabilitationssport für 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 an unser Team vor Ort zur umfassenden Beratung und Betreuung.

Step – Fatburner

571264 | Dienstag | 18:00–19:00 | 07.01.–08.07.2025 | 24 x | 174,00 €

Kursleitung: Astrid Wagener



18

19

© Michael Kaprol

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

571265 | Donnerstag | 19:00-20:00 | 09.01.-10.07.2025 | 22x | 159,50€
Kursleitung: Jacqueline Wiederhold

571266 | Freitag | 17:00-18:00 | 10.01.-11.07.2025 | 25 x | 181,25 €
Kursleitung: Barbara Jedras

Tai-Chi Chuan I

571267 | Mittwoch | 09:30-10:30 | 08.01.-09.04.2025 | 14 x | 101,50 €

572267 | Mittwoch | 09:30-10:30 | 30.04.-09.07.2024 | 11 x | 79,75 €
Kursleitung: Dr.Günter Block

571268 | Donnerstag | 19:30-21:00 | 09.01.-10.04.2025 | 14x | 152,25 €

572268 | Donnerstag | 19:30-21:00 | 08.05.-10.07.2025 | 8 x | 87,00 €
Kursleitung: Volkmar Scharnow

Tai-Chi Chuan II

571269 | Freitag | 16:30-18:30 | 10.01. -11.04.2025 | 14 x | 203,00 €

572269 | Freitag | 16:30-18:30 | 02.05. -11.07.2025 | 11 x | 159,50 €
Kursleitung: Carolin Wolf

Die Yoga-Kurse befinden sich auf der nächsten Doppelseite.

Zumba Fitness®

571285 | Mittwoch | 19:00-20:00 | 08.01.-09.04.2025 | 14 x | 112,00 €

572285 | Mittwoch | 19:00-20:00 | 30.04.-09.07.2024 | 11 x | 88,00 €
Kursleitung: Zoya Leuschner

Zumba Gold®

571286 | Mittwoch | 11:15-12:15
08.01.-09.04.2025 | 14 x | 112,00 €

572286 | Mittwoch | 11:15-12:15
30.04.-09.07.2025 | 11 x | 88,00 €
Kursleitung: Karin Däsler



© Michael Kaprol



© Michael Kaprol

NEU!

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.

571287 | Mittwoch | 17:00-18:00 | 19.02. -09.04.2025 | 8 x | 68,00 €

572287 | Mittwoch | 17:00-18:00 | 30.04.-02.07.2025 | 8 x | 68,00 €
nicht am 21.+28.05.

Kursleitung: Lutz Dominik



© Michael Kaprol

Yoga-Fitness

571270 | Montag | 20:00–21:00 | 13.01.–07.07.2025 | 22 x | 159,50 €
Kursleitung: Vera Winter

Yoga-Fitness für Fortgeschrittene

571271 | Montag | 20:00–21:00 | 13.01.–07.07.2025 | 22 x | 159,50 €
Kursleitung: Bettina Hufnagel

Yoga-Fitness für Senior*innen

571272 | Montag | 10:30–11:30 | 13.01.–07.07.2025 | 22 x | 159,50 €
Kursleitung: Brigitte Amelsberg

Yoga - Hatha-Yoga

571273 | Montag | 11:00–12:30 | 13.01.–24.03.2025 | 10 x | 120,00 €

572273 | Montag | 11:00–12:30 | 31.03.–07.07.2025 | 12 x | 144,00 €

571274 | Montag | 16:00–17:30 | 13.01.–24.03.2025 | 10 x | 120,00 €

572274 | Montag | 16:00–17:30 | 31.03.–07.07.2025 | 12 x | 144,00 €

571275 | Montag | 17:30–19:00 | 13.01.–24.03.2025 | 10 x | 120,00 €

572275 | Montag | 17:30–19:00 | 31.03.–07.07.2025 | 12 x | 144,00 €

Kursleitung: Stefanie Solf

571276 | Dienstag | 17:00–18:30 | 07.01.–25.03.2025 | 12 x | 144,00 €

572276 | Dienstag | 17:00–18:30 | 01.04.–08.07.2025 | 12 x | 144,00 €

571277 | Dienstag | 18:30–20:00 | 07.01.–25.03.2025 | 12 x | 144,00 €

572277 | Dienstag | 18:30–20:00 | 01.04.–08.07.2025 | 12 x | 144,00 €

571278 | Mittwoch | 10:30–12:00 | 08.01.–26.03.2025 | 12 x | 144,00 €

572278 | Mittwoch | 10:30–12:00 | 02.04.–09.07.2025 | 12x(+1) | 156,00 €

571279 | Donnerstag | 16:30–18:00

09.01.–27.03.2025 | 12 x | 144,00 €

572279 | Donnerstag | 16:30–18:00

03.04.–10.07.2025 | 10 x | 120,00 €

571280 | Donnerstag | 18:00–19:30

09.01.–27.03.2025 | 12 x | 144,00 €

572280 | Donnerstag | 18:00–19:30

03.04.–10.07.2025 | 10 x | 120,00 €

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 auch als energetisierend empfunden wird, bietet Yin-Yoga eine beruhigende und meditative Erfahrung, ideal für tiefe Entspannung und Stressabbau.

571283 | Mittwoch | 19:00–20:30

15.01.–19.03.2025 | 10 x | 120,00 €

572283 | Mittwoch | 19:00–20:30

02.04.–09.07.2025 | 10x (+3) | 156,00 €

Kursleitung: Katja Schaab

Yoga - Hatha-Yoga

Schwerpunkt Faszien

571281 | Montag | 18:00–19:00 | 13.01.–24.03.2025 | 10 x | 80,00 €

572281 | Montag | 18:00–19:00 | 31.03.–07.07.2025 | 12 x | 96,00 €

571282 | Montag | 19:00–20:00 | 13.01.–24.03.2025 | 10 x | 80,00 €

572282 | Montag | 19:00–20:00 | 31.03.–07.07.2025 | 12 x | 96,00 €

Kursleitung: Vera Winter

Yoga - Hatha-Yoga

Schwerpunkt Rücken

571284 | Freitag | 11:00–12:30 | 10.01.–28.03.2025 | 10(+2) x | 144,00 €

572284 | Freitag | 11:00–12:30 | 04.04.–11.07.2025 | 10x (+3) | 156,00 €

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

© Petra Fischer

Indoorcycling auf dem Spinbike

Ausdauerförderung durch gesundheitssportliche Aktivitäten für Erwachsene

571301 | Samstag | 10:00–11:00 | 11.01.–22.03.2025 | 10 x | 90,00 €
nicht Karneval

572301 | Samstag | 10:00–11:00 | 03.05.–12.07.2025 | 10 x | 90,00 €
Kursleitung: Natascha Dolch u. a.

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 ein komplettes Workout erleben möchten.

571302 | Samstag | 11:00–12:00 | 11.01.–22.03.2025 | 10 x | 90,00 €
572302 | Samstag | 11:00–12:00 | 03.05.–12.07.2025 | 10 x | 90,00 €
Kursleitung: Natascha Dolch u. a.

NEU!

Fitness trifft Feldenkrais

In diesem innovativen Kurs verbinden wir Fitnessgymnastik und die Feldenkrais-Methode, um Beweglichkeit, Kraft und Körperbewusstsein zu fördern. Durch eine Kombination aus gezielten Fitnessübungen und sanften Feldenkrais-Bewegungslektionen verbessern wir die Körperhaltung, Koordination und Flexibilität. Der Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet und hilft dabei, Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen und effizienter zu gestalten. Ideal für alle, die ihren Körper ganzheitlich trainieren und zugleich Verspannungen lösen möchten.

571300 | Sonntag | 10:30–12:00 | 19.01.–16.02.2025 | 5 x | 70,00 €
572300 | Sonntag | 10:30–12:00 | 09.03.–30.03.2025 | 4 x | 56,00 €
Kursleitung: Elisabeth Lepsius

24

Tai Chi für Anfänger

Grundlagen für den Kurseinstieg

In diesem kompakten Seminar für Anfänger*innen vermitteln wir die grundlegenden Prinzipien und Techniken des Tai Chi, die Ihnen den Einstieg in weiterführende Tai Chi-Kurse erleichtern. Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungslehre, die Körper und Geist in Einklang bringt. Es kombiniert langsame, fließende Bewegungen mit einer bewussten Atmung und fördert sowohl das Körperbewusstsein, die Beweglichkeit als auch das allgemeine Wohlbefinden.

571303 | Samstag+Sonntag | 10:30–12:30
25.01. & 26.01.2025 | 29,00 €

571304 | Samstag+Sonntag | 10:30–12:30
08.02. & 09.02.2025 | 29,00 €
Kursleitung: Dr.Günter Block



25

© Michael Kaprol



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 | Postfach 101137, 45011 Essen
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: auf Anfrage
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



Sport- und Gesundheitszentrum Schönebeck

Ardelhütte 166 b
45359 Essen

Tel. 0201 675959

www.sg-schoenebeck.de

Ansprechpartner: Petra Graf Schmidt | Hartmut Bloch | Sandra Glahn
Bürozeiten: Mo – Fr 10.00 – 12.00 Uhr | Do 16.00 – 18.00 Uhr



Unsere Kurse

Für Erwachsene

Aqua Power | Body-Fitness
Mobility Fitness | Dance Fitness
Outdoor Mix | Wassergymnastik
Wirbelsäulengymnastik | Yoga,
Feldenkrais | Zumba® | Qi Gong,
Pilates | Aerobic-Step-BOP

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

Weitere Sportangebote:

- Fitnessstudio
- Fußball
- Judo
- Leichtathletik
- Tischtennis
- Gymnastik
- Volleyball
- Spielgruppen
- Tanzen



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

NORD-OST-BAD
JUGENDHALLE



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

Gesundheitstraining

Fitness-Studio

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



30

Anmeldung & Informationen

Tel. 0201 17869-46 | Fax 0201 17869-47

E-Mail: info@sgz-nord-ost-bad.de | www.sgz-nord-ost-bad.de

Physiotherapie für Säuglinge & Kinder

Bobaththerapie Kinder | Manuelle
Therapie für Kinder | Lymph-
drainage für Kinder

Unsere Kurse

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) |
Kindertanzkurse

31

esg
SPORT+FREIZEIT
gemeinsam
aktiv
älter werden



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.

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

Kursangebot im Haus des Sports

Montag	13.01. – 07.07. / 22 x
09:15 – 10:15	Sitzgymnastik
Dienstag	07.01. – 08.07. / 24 x
12:30 – 13:30	Sport in der Krebsnachsorge
Mittwoch	08.01. – 09.07. / 25 x
10:30 – 11:30	Gymnastik gegen Osteoporose
11:30 – 12:30	Gymnastik gegen Osteoporose
Donnerstag	09.01. – 10.07. / 22 x
14:30 – 15:30	Gymnastik gegen Osteoporose
Freitag	10.01. – 11.07. / 25 x
13:00 – 14:30	Seniorentanz

Kooperationskurse der esg mit der Katholischen Familienbildungsstätte, Bernestr. 5

Montag	13.01. – 07.07. / 22 x
11:00 – 12:00	Qigong
15:30 – 16:30	Wirbelsäulengymnastik
Dienstag	07.01. – 08.07. / 24 x
18:00 – 19:00	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	09.01. – 10.07. / 22 x
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

Schuldenweg 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®

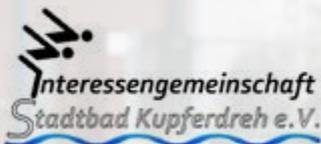
Für Kinder

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
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.u.m.**



Wir freuen uns auf Sie!



TVG STEELE e.V.



TVG Steele 1863 e.V.



Sport- und Gesundheitszentrum

Ruhrbruchshof 11 Tel. 0201 503000 | Fax 0201 8576973
45276 Essen 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 Grundschul Kinder, 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

Einfach mit dem Smartphone scannen und Kurse entdecken!



DJK Franz Sales Haus e.V.

Sportzentrum Ruhr
Steeler Str. 261
45138 Essen-Huttrop
Tel 0201 . 2769952
djk@franz-sales-haus.de

www.sportzentrum.ruhr



**Bunt. Aktiv. Sozial.
DAS IST MEIN VEREIN.**

TuS 84/10 Essen e.V.
SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM



Stadtbad Borbeck

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

Wir freuen uns auf Sie!
Weitere Informationen
und ein ausführliches
Kursprogramm erhalten
Sie im SGZ Stadtbad
Borbeck.

38



Yoga-Gruppe Essen e.V.



c/o Jörg Kohn (1. Vorsitzender)

Hopfenstraße 27 | Tel. 0201 4767766 | www.yoga-essen.de
45359 Essen | info@yoga-essen.de

Hartmut Scholz (Kassenwart), Tel. 0201 267329

Wöchentliche Übungszeiten

Einstieg ist jederzeit möglich!

Montag	18:30–20:00 Uhr Britta Griese Online-Kurs per ZOOM* 19:00 – 20:30 Uhr Andreas Vogt Bardelebensschule, Bardelebenstraße 5
Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr Elisabeth Wellm TRAUART, Goethestraße 1, 45128 Essen
Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr Elisabeth Wellm Online-Kurs per ZOOM* 19.30 – 21.00 Uhr Lisa Drupp TRAUART, Goethestraße 1, 45128 Essen
Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr Lisa Drupp TRAUART, Goethestraße 1, 45128 Essen
Freitag	17.30 – 19.00 Uhr Sabine Fels TRAUART, Goethestraße 1, 45128 Essen

Monatlicher Mitgliedsbeitrag: 23 Euro (1 Kurs / Woche)**

* ½ Stunde vor Kursbeginn wird der Link zum ZOOM-Kurs der angemeldeten Teilnehmerin bzw. dem angemeldeten Teilnehmer zugeschickt. Das Programm ZOOM muss nicht auf dem Gerät geladen sein.

** Die ersten 3 Monate kosten als Probemitgliedschaft nur 50 Euro.

Eine Probestunde (10 Euro Gebühr) ist an jedem Kurstermin möglich!

39



Gesundheits- und Sportkurse Schwimmschule



Sportbad Thurmfeld Tel. 0201 36144806 | Fax 0201 36148934
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 Schwimmbabzeichen 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.



40

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 spannen-
den Umgebung. Ob im Wettbe-
werb 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 • Kleinkindertur-
nen • 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 Anmel-
dung, hier scannen...

weitere Informationen zu Verein und unseren 14 Abteilungen unter:

www.tusem.de

41



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:



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

B-O-P | Fitness-Gymnastik | Fit-Mix | FullBody-Workout
Guolin Qigong | Power-Fit | Men Workout | Outdoor-Fit-
ness Pilates | Mobil bleiben mit Qigong | Stretch und
Relax | Strong Nation® | Wandern für Einsteiger*innen
Wirbelsäulengymnastik | Yoga | Nordic Walking | stilles
Qi-Gong | 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/>



DJK Heisingen 1920 e.V.
Heisinger Straße 393
45259 Essen

Öffnungszeiten:
Montags bis Freitags
09:00 – 12:00 Uhr

Tel: 0201 461070 | Fax: 0201 460681 | info@djk-heisingen.de | djk-heisingen.de



Auf ein Wort

Für unsere Minis

Baby-Gym ab 3 Monaten | Mama & Baby Yoga | 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 | Kindertanz-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 | Walk out mit Workout
Line Dance | Zumba

Gesundheitssport

Gedächtnistraining | Rücken Yoga | Aroma Yoga | Yoga & more | Qigong
Wirbelsäulengymnastik | Wassergymnastik | Yoga Intensiv | Pilates

Rehabilitationssport

Allgemeiner Rehasport | Herzsport | Lungensport | Osteoporose
Sport in der Krebsnachsorge | Sport und Bewegung nach Gelenkoperationen | Wirbelsäulengymnastik

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

„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.“

A photograph of two women running on a red running track. They are holding hands and running towards the right. The woman on the left is wearing a red shirt and black shorts, and the woman on the right is wearing a blue shirt and black shorts. The background shows a green lawn and trees.

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](https://www.sparkasse-essen.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen