

# Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V.



Alte Badeanstalt

Altenessener Straße 393  
(am Altenessener Markt)

Telefon 0201-833119-0

Telefax 0201-833119-9

<http://www.sgz-altenessen.de>

E-mail: [info@sgz-altenessen.de](mailto:info@sgz-altenessen.de)

## Programm

### 1. Halbjahr 2012

#### Kursprogramm Halle & Bad

- Aqua-Fitness/Aqua Power
- Tanz/Aerobic/T@eBo
- Yoga/Tai-Chi/Qi Gong
- Kinder- und Jugendkurse
- Seniorensport
- Rückenschule „aktiv gegen Schmerzen“, u.v.m.
- Rehabilitationssport

#### Fitness-Club

- Muskelstraffung & -aufbau
- optimierte Cardio-Fitness mit Polarmess-Systemen (Fettabbau)
- Power Circle „Milon“
- Massage
- Sauna

**NEU: ZUMBA**

# Ein Fitness-Club der Extraklasse

im Hause der „Alten Badeanstalt“



- **Polar-Own-Zone im Cardiopark:**  
optimale Fettverbrennung und gezieltes Ausdauertraining
- **3 chipkartengesteuerte Milon-Geräte-zirkel (Kraft, Figur, Ausdauer):**  
optimale Ergebnisse in Sachen Kraft, Gewebestraffung, Gesundheitstraining
- **Automatische Geräteeinstellung:**  
einfachste Bedienbarkeit

**Kostenloses Probetraining vereinbaren  
unter: 0201/83 31 195**

## **INHALTSVERZEICHNIS**

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>UNSERE KURSE VON A – Z</b>                     | <b>SEITE 4</b>   |
| <b>FITNESS-CLUB</b>                               | <b>SEITE 5</b>   |
| <b>DER MILONZIRKEL</b>                            | <b>SEITE 6</b>   |
| <b>SAUNA-WELLNESS-PARK</b>                        | <b>SEITE 6</b>   |
| <b>SPORTTHERAPIE/REHA-SPORT</b>                   | <b>SEITE 6/7</b> |
| <b>ANMELDUNGSBEDINGUNGEN</b>                      | <b>SEITE 7/8</b> |
| <b>KINDER &amp; JUGEND<br/>IN HALLE &amp; BAD</b> | <b>SEITE 9</b>   |
| <b>ANGEBOTE ERWACHSENE<br/>IN HALLE &amp; BAD</b> | <b>SEITE 11</b>  |
| <b>WEIGHT WATCHERS</b>                            | <b>SEITE 16</b>  |
| <b>UNSERE WELLNESS-KURSE</b>                      | <b>SEITE 20</b>  |
| <b>GESUNDHEITSKURSE<br/>DER KNAPPSCHAFT</b>       | <b>SEITE 25</b>  |

**Das Anmeldeformular für Kurse finden Sie in der Heftmitte!**

## **IMPRESSUM**

### **HERAUSGEBER**

Trägerverein Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V. (SGZ)  
Altenessener Straße 393 · 45326 Essen  
Telefon 0201-833119-0 · Telefax 0201-833119-9  
<http://www.sgz-altenessen.de>  
E-mail: [info@sgz-altenessen.de](mailto:info@sgz-altenessen.de)

### **Vorstand:**

Gerd Kämpkes (1. Vorsitzender), Kurt Uhlendahl (stellv. Vorsitzender),  
Klaus Dieter Kreitschmann (Beisitzer), Arndt Zengerle (Geschäftsführer,  
Leiter SGZ)

### **LAYOUT, GRAFIK**

Markus Wolff

### **DRUCK**

ruhrnetzwerk GmbH, Bredeneyer Str. 2b, 45133 Essen

# UNSERE KURSE VON A BIS Z

| <b>A</b>                     | Seite |                               |       |
|------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
| Aqua Fitness                 | 20+25 | Kinderballett II              |       |
| Aqua Power-Rückenfit         | 11    | (Fortgeschrittene Anfänger)   | 10    |
| Aqua Power & Fitness-Club    | 11    | Kreativer Kindertanz          | 10    |
| Autogenes Training –         |       | <b>N</b>                      |       |
| Grundkurs                    | 20    | Nordic-Walking                | 22    |
| <b>B</b>                     |       | <b>P</b>                      |       |
| Bauch Beine Po               | 16    | Pampers-Zwerge                |       |
| Bauch-Beine-Rücken           | 20+25 | Bewegungsanregungen           |       |
| Bewegungsanregungen im       |       | für Eltern und Kind           | 09    |
| Wasser für Eltern mit ihren  |       | Pilates                       | 22    |
| Kleinkindern                 |       | <b>Q</b>                      |       |
| (Eltern-Kind-Schwimmen)      | 09    | Qi Gong                       | 22    |
| BMW – Bauch Muss Weg         | 16    | <b>S</b>                      |       |
| Body-Forming                 | 16    | Schwimmen lernen für          |       |
| Body-Styling                 | 16    | Erwachsene                    | 18    |
| BOP-Step Mix                 | 16    | Schwimmen lernen für          |       |
| <b>C</b>                     |       | Fortgeschrittene              | 20    |
| Cardio-Power-Mix             | 20+26 | Schwimmen lernen für Kinder   | 10    |
| <b>D</b>                     |       | Step & Tone                   | 18    |
| Dance Mix                    | 09    | Selbstverteidigung für Frauen | 18    |
| <b>E</b>                     |       | Street Dance                  | 10    |
| Ein starker Rücken           | 26    | <b>T</b>                      |       |
| <b>F</b>                     |       | T@EBO                         | 19    |
| Feldenkrais                  | 24    | Tai-Chi-Chuan & Qi Gong       | 22    |
| Fitboxe                      | 17    | Tai-Chi mit Schwert           | 24    |
| Fit-Mix                      | 17    | <b>W</b>                      |       |
| Fitness contra               |       | Wassergymnastik               | 24    |
| Rückenschmerz                | 21+26 | Wassergymnastik für           |       |
| <b>G</b>                     |       | Frühaufsteher                 | 24    |
| Gymnastik zur Vorbeugung     |       | Wassergymnastik gegen         |       |
| von Osteoporose              | 21+26 | Rückenprobleme                | 27    |
| <b>I</b>                     |       | Weight Watchers-Kurse         | 16    |
| Indoor-Biking (Spinning)     | 18    | Wirbelsäulengymnastik         | 24+27 |
| <b>K</b>                     |       | <b>Y</b>                      |       |
| Kra-Ko (Kraft und Kondition) | 18    | Yoga                          | 25    |
| Kids-World                   | 09    | <b>Z</b>                      |       |
| Kinderballett I              |       | Zumba Fitness                 | 19    |
| (Anfänger ab 5 Jahren)       | 09    |                               |       |

## DAS ZENTRUM:

ausgestattet mit modernsten Trainingsgeräten,  
Therapieeinrichtung, Auffahrrampe, Fahrstuhl und Beckenlift

## DAS TEAM:

Diplomsportlehrer  
qualifizierte Kursleiter/Sport- und Fitnesskaufleute  
Masseur/Ernährungsberater  
Schwimmmeister

## ÄRZTLICHE KOOPERATIONEN:

Orthopäden  
Internisten  
Allgemeinmediziner

## EINRICHTUNG

- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| 1. Cardioraum  | 2. Trainingsfläche       |
| 3. Sporthallen | 4. Gesundheitsstudio     |
| 5. Schwimmbad  | 6. Therapieraum          |
| 7. Sonnenbank  | 8. Sauna-Wellness Anlage |
| 9. Fußpflege   |                          |

Das Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen ist die erste Adresse für Fitness, präventive Gesundheitsvorsorge, wie auch Rehabilitationssport im Essener Norden.

Lassen Sie sich auf den nächsten Seiten inspirieren etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun. Sei es in unserem Fitness-Club, in unseren zahlreichen Sportkursen, im Saunapark oder Sporttherapiebereich, wir bieten Ihnen und Ihrer ganzen Familie umfangreiche Möglichkeiten in der neuen „Alten Badeanstalt“. Besuchen Sie uns oder rufen Sie uns an. Unser Team freut sich auf Ihren Besuch.

## Der Fitness-Club „Sport- und Gesundheitscenter“

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit flexibel und unter fachlicher Anleitung bei uns zu trainieren als Mitglied in unserem Fitness-Club. Bei uns sind Sie nicht auf sich alleine gestellt. Im Sport- und Gesundheitscenter Altenessen erhalten Sie ein maßgeschneidertes Programm, welches speziell an Ihre Vorstellungen angepasst wird. Unser geschultes Personal unterstützt Sie aktiv, sei es auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht oder einfach bei Ihren Fragen zu einem ausgewogenen Fitnesstraining.

**Der Fitness-Club beinhaltet freie Sauna- und Schwimmbadnutzung zu den jeweiligen Öffnungszeiten.**

### Öffnungszeiten Fitness-Club/Trainingsfläche

Montag/Mittwoch/Freitag: 8.00 - 22.00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 8.00 - 13.00 und 15.00 - 22.00 Uhr  
Samstag: 10.00 - 16.00 Uhr und Sonntag: 9.00 - 15.00 Uhr

### Schwimmzeiten Fitness-Club & Saunagäste:

Mo. - Fr. 7.00 - 9.45 Uhr und Mo. 15.00 - 17.45 Uhr  
Di. 15.00 - 19.00 Uhr/Mi. 15.30 - 18.45 Uhr & 20.45 - 21.45 Uhr  
Do. 15.00 - 17.45 Uhr/Fr. 15.00 - 21.00 Uhr/Sa. 7.00 - 15.30 Uhr

**DER REVOLUTIONÄRE MILON GERÄTEZIRKEL**

Sie hätten gerne mehr Energie für den Alltag, haben aber wenig Zeit, etwas dafür zu tun? Ihr Job, Ihre Familie und Ihre restliche Tagesgestaltung lassen Ihnen wenig Raum für sportliche Betätigung obwohl Sie gerne etwas aktiver wären? Sie möchten ihre Fitness in kurzer Zeit effektiv steigern? Sie würden gerne ein paar Pfunde verlieren? Sie leiden unter Rückenschmerzen und möchten dagegen vorgehen? Egal in welchen dieser Wünsche Sie sich wiederfinden, unsere Milonzirkel werden Sie begeistern.

Mit einem seit langem bekannten biomechanischen Prinzip der Muskelspannung, kombiniert mit einer neuen computergesteuerten individuellen Einstellung der Geräte auf Ihren Körper und Ihre aktuelle Fitness optimieren wir Ihr Training.

Man kann es nicht wirklich beschreiben, man muss es erlebt haben. Optimales Training in 60% der klassischen Trainingszeit.

**Erleben Sie die Zukunft im Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen!**

**Der Sauna-Wellness-Park**

Auf über 300 qm können Sie nach Ihrem Training entspannen und die Seele baumeln lassen. Aber auch Gäste, die lediglich unsere Sauna besuchen möchten, sind herzlich willkommen. Die Schwimmbadnutzung ist zu den auf Seite 5 angegebenen Zeiten inklusive (siehe Fitness-Club). Genießen Sie unsere finnische und die Dampfsauna, träumen Sie in unserem mediterranen Saunagarten von südlichen Gefilden, gönnen Sie sich eine Massage oder einen Besuch im Solarium. Wie auch immer Ihre Art der Entspannung aussieht, die „Alte Badeanstalt“ ist Ihr persönlicher Vitalbrunnen.

**Preise Saunapark für externe Gäste:**

Einzelkarte (je 3 Stunden) € 7,- (Kursteilnehmer: € 4,-)

Tageskarte € 10,-

Zehnerkarte (3 Stunden) € 60,-

**Tipp:** Als Mitglied in unserem Sportverein können Sie für nur € 25,-/Monat so oft Sie möchten die Saunaanlage sowie das Schwimmbad nutzen!!

**Öffnungszeiten Saunapark:**

Montags – Freitags 9.00 – 21.45 Uhr

Samstags 10.00 – 15.45 Uhr

Sonntags 10.00 – 14.45 Uhr

**Reine Damensaunazeiten:**

Montags und Freitags 9.00 – 14.00 Uhr

Mittwochs 17.00 – 21.45 Uhr

**Special:** An einem Tag der Woche zwischen 17.00 und 21.00 Uhr **EVENT-SAUNA**. Die aktuellen Zeiten hängen aus!

**Sporttherapie**

**Gesundheit braucht ein überlegtes Konzept.**

**Als sporttherapeutische Einrichtung bieten wir Ihnen in Kooperation mit Medizinern:**

**1. Anamnese / Befundung**

- Kundenbefragung bezüglich Krankheiten, Verletzungen und Schmerzbildern in Verbindung mit einem aktuellen ärztlichem Befund.
- Klinische Tests durch unsere Sporttherapeuten

## 2. Einstufung der Trainingskategorie

- Präventives Gesundheitstraining unter Berücksichtigung bereits bestehender Beschwerden
- Postrehabilitatives Training nach der klinischen oder ambulanten Reha

## 3. Genormter sportmotorischer Test

- Check-up Ausdauer (mit Polarmess-Systemen)
- Befundaufnahme Wirbelsäule und Gelenke (degenerative Veränderungen)
- Muskelfunktionstest zu Erkennung muskulärer Dysbalancen
- Koordinations- und Beweglichkeitstest

## 4. Erstellung eines individuellen Trainingsplans

- sporttherapeutische Betreuung auf der Trainingsfläche
- Fortwährende Anpassung der Trainingspläne
- Freie Sauna- und Schwimmbadbenutzung

### Weitere Leistungen:

Triggerpunktbehandlung:

Einzel: € 25,- / 3-er Karte: € 72,- / 5-er Karte: € 115,-

Klassische Massage:

Einzel: € 20,- / 5-er Karte: € 95,- / 10-er Karte: € 180,-

## REHABILITATIONSSPORT

**Vom Arzt verordnet, von den Kassen bezahlt!**

**Bei chronischen Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat haben Sie bei uns die Möglichkeit, über eine ärztliche Verordnung Rehabilitationssport zu betreiben. An verschiedenen Tagen in der Woche bieten wir Ihnen eine große Auswahl von Kursen an. Als Vereinsmitglied erhalten Sie eine exklusive Betreuung und haben zusätzlich freien Eintritt in den Schwimm- und Saunabereich.**

**Für weitere Informationen und Kurszeiten wenden Sie sich bitte an unsere Information.**

## DAS KURSPROGRAMM:

Wir stellen für Sie ein breitgefächertes Programm bereit. Da ist für jeden etwas dabei. Suchen Sie sich aus den alphabetisch geordneten Kursen die aus, die Ihnen zusagen. Unsere qualifizierten Kursleiter und Kursleiterinnen freuen sich auf Sie!

## ANMELDUNG FÜR KURSE

Füllen Sie bitte in jedem Fall eine Kursanmeldung aus. Sie können per Lastschrift oder bar zahlen. Die Kursgebühren werden Ihrem Konto in der Regel vor Beginn des Kurses belastet. Bei Barzahlung ist der Betrag vor Kursbeginn im Büro zu entrichten. Für Lastschriften, die von der Bank nicht eingelöst werden konnten, müssen wir Ihnen die Bankgebühren (bis zu € 8,95) weiterberechnen.

**Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder nicht stattfindet.**

# KURSE / ANMELDEBEDINGUNGEN

**WICHTIG: Mehrere Nachlässe unserer Kooperationspartner lassen sich nicht kombinieren!**

Die Kursgebühren sind so kalkuliert, daß durch besondere Umstände (Schneechaos, Streik, kurzfristiger Ausfall einer Kursleitung u. a.) 2 Stunden ausfallen können.

**Geschwister von angemeldeten Kindern bis 16 Jahren zahlen nur 50% des Kurspreises (außer Krankenkassenkurse).**

## RÜCKTRITT/ GEBÜHRENERSTATTUNG

Bis 14 Tage vor Kursbeginn erstatten wir Ihnen bei Rücktritt durch schriftliche Mitteilung die Kursgebühr abzüglich einer Verwaltungsgebühr von € 5,-.

Bei Erkrankung erstatten wir Ihnen die Kursgebühr gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes auch nach Kursbeginn, abzüglich der bis dahin abgelaufenen Stunden und einer Verwaltungsgebühr von € 10,-. Der Wechsel in einen anderen Kurs nach Kursbeginn wird ebenfalls mit einer Gebühr in Höhe von € 10,- belegt.

## TEILNEHMERZAHL

Alle Kurse erfordern eine kalkulierte Teilnehmerzahl. Wird diese Zahl nicht erreicht, behalten wir uns vor, den Kurs abzusetzen. Die Gebühr wird voll erstattet.

## VERSICHERUNG

Alle Besucher unseres Hauses sind im Rahmen einer Betriebshaftpflichtversicherung versichert. Wegeunfälle sind ausgeschlossen. Eine Haftung für persönliche Gegenstände kann nicht übernommen werden. Wir empfehlen, keine wertvolle Kleidung, Schmuck, Geld usw. in den Umkleieräumen zu lassen.

## DURCHFÜHRUNG

Programm-, Termin- oder Raumänderungen sind nicht immer vermeidbar. Wir sind jedoch bemüht, Sie rechtzeitig zu informieren. Anspruch auf bestimmte Leiterinnen oder Leiter besteht nicht. Die Übungsstätten sind nur mit sauberen Sportschuhen, die eine nicht färbende Sohle haben, zu betreten.

## KURSFREIE ZEIT

20.02./02.04. – 09.04./01.05./17.05./27.05. – 28.05. und 07.06.2012

## ANMELDUNGEN AN:

### Alte Badeanstalt

Trägerverein Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V.

Altenessener Straße 393 · 45326 Essen

Telefon 0201-833119-0 · Telefax 0201-833119-9

<http://www.sgz-altenessen.de> · E-mail: [info@sgz-altenessen.de](mailto:info@sgz-altenessen.de)

Bürozeiten: Mo. - Fr. 8.00 - 22.00 Uhr

Sa. 10.00 - 16.00 Uhr/So. 9.00 - 15.00 Uhr

**Bitte nutzen Sie die Anmeldeformulare in der Mitte dieses Heftes.**

**Info-Hotline: 0201/833119-0**

## DAS HALLENBAD:

Wir bieten zusätzlich zu unseren Sportkursen Schwimmern und Badegästen unsere öffentlichen Badezeiten an.

**Öffentliche Badezeiten (außer in Schulferien und an Feiertagen):**

Mo./Di./Do./Fr. 7.00 - 9.45 Uhr und 15.00 - 17.45 Uhr

Mittwoch 7.00 - 9.45 Uhr

Samstag 7.00 - 12.45 Uhr

Montag + Samstag Warmwasserbadetag (31°C)

**Telefon Hallenbad: 0201-833119-6**

# KINDER & JUGEND IN HALLE & BAD

## PAMPERS-ZWERGE BEWEGUNGSANREGUNG FÜR ELTERN UND KIND

In Sing- und Fingerspielen werden auf spielerische Weise motorische Fähigkeiten geweckt und gefördert. Durch unterschiedlichste Bewegungs- und Materialerfahrungen erhalten die Kinder wertvolle Anregungen für Ihre Entwicklung. Darüber hinaus wird der soziale Umgang mit anderen Kindern gefördert.

### ALTER 9 MONATE - 2,5 JAHRE

|                          |         |                |        |
|--------------------------|---------|----------------|--------|
| Di. 10.00 - 10.55 Uhr    | Halle 2 | Kerstin Schenk |        |
| 221001 10.01. - 27.03.12 |         | 12 x           | € 72,- |
| 222001 10.04. - 03.07.12 |         | 12 x           | € 72,- |

## BEWEGUNGSANREGUNG IM WASSER FÜR ELTERN MIT IHREN KLEINKINDERN (ELTERN - KIND - SCHWIMMEN)

Hier wird den Eltern gezeigt, wie sie ihr Kind spielerisch ans Wasser gewöhnen und ihm erste Fertigkeiten vermitteln und eventuell vorhandene Angst überwinden können. (max 12 Teilnehmer)

### ALTER 3-12 MONATE

|                          |     |               |        |
|--------------------------|-----|---------------|--------|
| Mo. 15.00 - 15.30 Uhr    | Bad | Heike Willers |        |
| 221002 09.01. - 26.03.12 |     | 11 x          | € 66,- |
| 222002 16.04. - 02.07.12 |     | 11 x          | € 66,- |

### ALTER 1-2 JAHRE

|                          |     |               |        |
|--------------------------|-----|---------------|--------|
| Mo. 15.30 - 16.15 Uhr    | Bad | Heike Willers |        |
| 221003 09.01. - 26.03.12 |     | 11 x          | € 77,- |
| 222003 16.04. - 02.07.12 |     | 11 x          | € 77,- |

### ALTER 2-3 JAHRE

|                          |     |               |        |
|--------------------------|-----|---------------|--------|
| Mo. 16.15 - 17.00 Uhr    | Bad | Heike Willers |        |
| 221004 09.01. - 26.03.12 |     | 11 x          | € 77,- |
| 222004 16.04. - 02.07.12 |     | 11 x          | € 77,- |

### ALTER 3-4 JAHRE

|                          |     |               |        |
|--------------------------|-----|---------------|--------|
| Mo. 17.00 - 17.45 Uhr    | Bad | Heike Willers |        |
| 221005 09.01. - 26.03.12 |     | 11 x          | € 77,- |
| 222005 16.04. - 02.07.12 |     | 11 x          | € 77,- |

## DANCE-MIX (10-14 JAHRE)

Tanz mit deinen Freunden wie deine Lieblingsstars auf MTV und Viva! Das macht Spaß und trainiert Körper und Köpfchen. Wir zeigen dir die neuesten Choreographien und die richtige Technik und du machst die coolsten Moves.

Come on and dance ...

|                          |         |                |        |
|--------------------------|---------|----------------|--------|
| Fr. 17.00 - 17.55 Uhr    | Halle 2 | Anna Kanatsina |        |
| 221006 13.01. - 30.03.12 |         | 12 x           | € 72,- |
| 222006 13.04. - 06.07.12 |         | 13 x           | € 78,- |

## KIDS-WORLD (3-5 JAHRE)

Spiel Dich fit!

In diesem Kurs finden lustige und spannende Fang- und Abenteuerspiele statt; zum Beispiel über Bänke, Kästen und Trampoline. Ideal zum Auspowern aktiver Kinder. Nebenbei wird spielerisch Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Beweglichkeit gefördert.

|                          |         |       |        |
|--------------------------|---------|-------|--------|
| Fr. 15.00 - 15.55 Uhr    | Halle 1 | N. N. |        |
| 221007 13.01. - 30.03.12 |         | 12 x  | € 72,- |
| 222007 13.04. - 06.07.12 |         | 13 x  | € 78,- |

## KIDS-WORLD (6-10 JAHRE)

|                          |         |       |        |
|--------------------------|---------|-------|--------|
| Fr. 16.00 - 16.55 Uhr    | Halle 1 | N. N. |        |
| 221008 13.01. - 30.03.12 |         | 12 x  | € 72,- |
| 222008 13.04. - 06.07.12 |         | 13 x  | € 78,- |

## KINDERBALLETT I (ANFÄNGER AB 5 JAHREN)

Erlernen und Erkennen verschiedener Phasen und Folgen von Bewegungsabläufen in der Musik. Drehen und auf der Spitze stehen. Tanzen und durch den Raum bewegen. Dies ist der Wunsch vieler Mädchen. Neben vielen Tanzformen mit den Grundtechniken aus dem klassischen Ballett werden die Kinder die eigene Phantasie entdecken.

|                          |         |                    |        |
|--------------------------|---------|--------------------|--------|
| Mi. 16.00 - 16.45 Uhr    | Halle 2 | Brigitte El Zoghby |        |
| 221009 11.01. - 28.03.12 |         | 12 x               | € 72,- |
| 222009 11.04. - 04.07.12 |         | 13 x               | € 78,- |

# KINDER & JUGEND IN HALLE & BAD

## KINDERBALLET II (FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER)

|                                 |         |                    |        |
|---------------------------------|---------|--------------------|--------|
| Mi. 17.00 - 17.55 Uhr           | Halle 2 | Brigitte El Zoghby |        |
| <b>221010</b> 11.01. - 28.03.12 |         | 12 x               | € 72,- |
| <b>222010</b> 11.04. - 04.07.12 |         | 13 x               | € 78,- |

## KREATIVER KINDERTANZ (4-6 JAHRE)

Im phantasievollen Umgang mit unterschiedlichen Materialien entdecken die Kinder neue Möglichkeiten von Bewegungsformen, erweitern ihre Grenzen und motorischen Fähigkeiten. Darüber hinaus werden neue soziale Kontakte geknüpft und gefördert.

|                                 |         |                |        |
|---------------------------------|---------|----------------|--------|
| Do. 15.00 - 15.55 Uhr           | Halle 3 | Kerstin Schenk |        |
| <b>221011</b> 12.01. - 29.03.12 |         | 12 x           | € 72,- |
| <b>222011</b> 12.04. - 05.07.12 |         | 11 x           | € 66,- |

## SCHWIMMEN LERNEN FÜR KINDER

### ANFÄNGER AB 5 JAHREN (2X WÖCHENTLICH)

Die Kinder sollten eine Mindestgröße von 115 cm haben. Über die Wassergewöhnung und Wasserbewältigung sowie das Erlernen der Schwimmtechnik kann das „Seepferdchen-Abzeichen“ erworben werden (max. 8 Teilnehmer).

|                                 |     |                |        |
|---------------------------------|-----|----------------|--------|
| Mi. 15.00 - 15.45 Uhr           | Bad | Kerstin Schenk |        |
| Fr. 15.15 - 16.00 Uhr           | Bad | Carlo Neuhaus  |        |
| <b>221012</b> 11.01. - 17.02.12 |     | 12 x           | € 96,- |
| <b>221013</b> 22.02. - 30.03.12 |     | 12 x           | € 96,- |
| <b>222012</b> 18.04. - 25.05.12 |     | 12 x           | € 96,- |
| <b>222013</b> 30.05. - 06.07.12 |     | 12 x           | € 96,- |

### ANFÄNGER AB 5 JAHREN (1X WÖCHENTLICH)

Maximal 8 Teilnehmer!

|                                 |     |                |        |
|---------------------------------|-----|----------------|--------|
| Mi. 15.45 - 16.30 Uhr           | Bad | Kerstin Schenk |        |
| <b>221014</b> 11.01. - 28.03.12 |     | 12 x           | € 96,- |
| <b>222014</b> 18.04. - 04.07.12 |     | 12 x           | € 96,- |
| Fr. 16.00 - 16.45 Uhr           | Bad | Carlo Neuhaus  |        |
| <b>221015</b> 13.01. - 30.03.12 |     | 12 x           | € 96,- |
| <b>222015</b> 20.04. - 06.07.12 |     | 12 x           | € 96,- |
| Sa. 11.30 - 12.15 Uhr           | Bad | Marc Schmid    |        |
| <b>221016</b> 14.01. - 31.03.12 |     | 12 x           | € 96,- |
| <b>222016</b> 21.04. - 07.07.12 |     | 12 x           | € 96,- |
| Sa. 13.00 - 13.45 Uhr           | Bad | Marc Schmid    |        |
| <b>221017</b> 14.01. - 31.03.12 |     | 12 x           | € 96,- |
| <b>222017</b> 21.04. - 07.07.12 |     | 12 x           | € 96,- |
| Sa. 14.00 - 14.45 Uhr           | Bad | Marc Schmid    |        |
| <b>221018</b> 14.01. - 31.03.12 |     | 12 x           | € 96,- |
| <b>222018</b> 21.04. - 07.07.12 |     | 12 x           | € 96,- |

## SCHWIMMEN LERNEN FÜR KINDER

### FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER AB 7 JAHREN

Die Kinder sollten bereits das „Seepferdchen-Abzeichen“ erworben haben. Dieser Kurs ist zum Erlernen der verschiedenen Grundschwimmarten, Tauch- und andere Schwimmspiele sollen den Spaß am Element Wasser weiter fördern.

|                                 |     |              |        |
|---------------------------------|-----|--------------|--------|
| Mo. 16.45 - 17.30 Uhr           | Bad | Sabine Weber |        |
| <b>221019</b> 09.01. - 26.03.12 |     | 11 x         | € 88,- |
| <b>222019</b> 16.04. - 02.07.12 |     | 11 x         | € 88,- |
| Sa. 12.15 - 13.00 Uhr           | Bad | Marc Schmid  |        |
| <b>221020</b> 14.01. - 31.03.12 |     | 12 x         | € 96,- |
| <b>222020</b> 21.04. - 07.07.12 |     | 12 x         | € 96,- |
| Sa. 14.45 - 15.30 Uhr           | Bad | Marc Schmid  |        |
| <b>221021</b> 14.01. - 31.03.12 |     | 12 x         | € 96,- |
| <b>222021</b> 21.04. - 07.07.12 |     | 12 x         | € 96,- |

Bei den Schwimmkursen haben die Eltern keinen freien Zutritt ins Bad.

## STREET DANCE (AB 12 JAHREN)

Tanzen macht Euch irrsinnigen Spaß?! Hier lernt Ihr die aktuellen Tänze aus der Szene: HipHop, Funk, Rap und alles, was dazu gehört.

|                                 |         |                |        |
|---------------------------------|---------|----------------|--------|
| Fr. 17.00 - 17.55 Uhr           | Halle 1 | Anna Kanatsina |        |
| <b>221022</b> 13.01. - 30.03.12 |         | 12 x           | € 72,- |
| <b>222022</b> 13.04. - 06.07.12 |         | 13 x           | € 78,- |

# ANGEBOTE ERWACHSENE IN HALLE & BAD

## AQUA - POWER - RÜCKENFIT

Erleben Sie mit viel Spaß die Kombination von Aquarobic und Rückentraining: Gelenkschonende Gymnastik im Wasser beeinflusst das Herz-Kreislaufsystem positiv, führt zu einer erhöhten Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch. Zusätzlich führen Dehn- und Kräftigungsübungen der Bauch- und Rückenmuskulatur zu einem hohen gesundheitlichen Nutzen dieses Kurses.

|                                 |     |                |
|---------------------------------|-----|----------------|
| Mo. 09.00 - 09.45 Uhr           | Bad | Ivonne Wiech   |
| <b>221023</b> 09.01. - 26.03.12 |     | 11 x € 77,-    |
| <b>222023</b> 16.04. - 02.07.12 |     | 11 x € 77,-    |
| Mo. 20.00 - 20.45 Uhr           | Bad | Sabine Weber   |
| <b>221024</b> 09.01. - 26.03.12 |     | 11 x € 77,-    |
| <b>222024</b> 16.04. - 02.07.12 |     | 11 x € 77,-    |
| Di. 09.00 - 09.45 Uhr           | Bad | Kerstin Schenk |
| <b>221025</b> 10.01. - 27.03.12 |     | 12 x € 84,-    |
| <b>222025</b> 10.04. - 03.07.12 |     | 12 x € 84,-    |
| Di. 17.25 - 18.10 Uhr           | Bad | Heike Willers  |
| <b>221026</b> 10.01. - 27.03.12 |     | 12 x € 84,-    |
| <b>222026</b> 10.04. - 03.07.12 |     | 12 x € 84,-    |
| Di. 18.10 - 18.55 Uhr           | Bad | Heike Willers  |
| <b>221027</b> 10.01. - 27.03.12 |     | 12 x € 84,-    |
| <b>222027</b> 10.04. - 03.07.12 |     | 12 x € 84,-    |
| Do. 17.00 - 17.45 Uhr           | Bad | Sabine Weber   |
| <b>221028</b> 12.01. - 29.03.12 |     | 12 x € 84,-    |
| <b>222028</b> 12.04. - 05.07.12 |     | 11 x € 77,-    |
| Fr. 17.45 - 18.30 Uhr           | Bad | Kirsten Pasold |
| <b>221029</b> 13.01. - 30.03.12 |     | 12 x € 84,-    |
| <b>222029</b> 13.04. - 06.07.12 |     | 13 x € 91,-    |
| Fr. 18.45 - 19.30 Uhr           | Bad | Kirsten Pasold |
| <b>221030</b> 13.01. - 30.03.12 |     | 12 x € 84,-    |
| <b>222030</b> 13.04. - 06.07.12 |     | 13 x € 91,-    |
| Fr. 19.30 - 20.15 Uhr           | Bad | Ines Herzog    |
| <b>221031</b> 13.01. - 30.03.12 |     | 12 x € 84,-    |
| <b>222031</b> 13.04. - 06.07.12 |     | 13 x € 91,-    |
| Fr. 21.00 - 21.45 Uhr           | Bad | Ines Herzog    |
| <b>221032</b> 13.01. - 30.03.12 |     | 12 x € 84,-    |
| <b>222032</b> 13.04. - 06.07.12 |     | 13 x € 91,-    |

## AQUA - POWER & FITNESS-CLUB

45 min. Training an Kraft-Fitness-Geräten und 45 min. intensive Bewegung im Wasser. Die ideale Kombination aus Muskelstraffung und Fettverbrennung!

|                                 |                  |                |
|---------------------------------|------------------|----------------|
| Mi. 19.45 - 21.30 Uhr           | Fitness-Club/Bad | Sabine Weber   |
| <b>221033</b> 11.01. - 28.03.12 |                  | 12 x € 120,-   |
| <b>222033</b> 11.04. - 04.07.12 |                  | 13 x € 130,-   |
| Mi. 20.30 - 22.15 Uhr           | Fitness-Club/Bad | Sabine Weber   |
| <b>221034</b> 11.01. - 28.03.12 |                  | 12 x € 120,-   |
| <b>222034</b> 11.04. - 04.07.12 |                  | 13 x € 130,-   |
| Do. 9.00 - 10.45 Uhr            | Fitness-Club/Bad | Ivonne Wiech   |
| <b>221035</b> 12.01. - 29.03.12 |                  | 12 x € 120,-   |
| <b>222035</b> 12.04. - 05.07.12 |                  | 11 x € 110,-   |
| Fr. 9.00 - 10.45 Uhr            | Fitness-Club/Bad | Renate Zenk    |
| <b>221036</b> 13.01. - 30.03.12 |                  | 12 x € 120,-   |
| <b>222036</b> 13.04. - 06.07.12 |                  | 13 x € 130,-   |
| Fr. 19.15 - 21.00 Uhr           | Fitness-Club/Bad | Ines Herzog    |
| <b>221037</b> 13.01. - 30.03.12 |                  | 12 x € 120,-   |
| <b>222037</b> 13.04. - 06.07.12 |                  | 13 x € 130,-   |
| Sa. 12.00 - 13.45 Uhr           | Fitness-Club/Bad | Kirsten Pasold |
| <b>221038</b> 14.01. - 31.03.12 |                  | 12 x € 120,-   |
| <b>222038</b> 14.04. - 07.07.12 |                  | 13 x € 130,-   |

Diese Kurse können bei reduzierter Gebühr auch ohne Fitness-Club gebucht werden (11x € 77,-/12x € 84,-/13x € 91,-). Achtung: Die Reihenfolge zwischen Club- und Wassernutzung variiert von Kurs zu Kurs.

**NEU:** Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 2,50 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (nur buchbar für ein komplettes Kursquartal/wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)



**POLAR**

*LISTEN TO YOUR BODY*

**Sie möchten Ihre Fitness steigern?  
Ein paar Pfunde weniger  
würden Ihnen gefallen?  
Mehr Energie für  
den Alltag gefällig?**

**Wir zeigen Ihnen den Weg!  
Effektiv, mit Köpfchen und  
wissenschaftlich fundiert.**

**Profitieren Sie von unserer Erfahrung  
und der neuesten Innovation von Polar.  
Unser Team steht für Sie bereit.**

**Sport- und  
GesundheitsCenter  
Altenessen**



**Fitness & Wellness**



**Trägerverein Sport- und  
Gesundheitszentrum Altenessen e.V. (SGZ)  
Altenessener Straße 393  
45326 Essen**

**Bitte diese Anmeldung aus dem  
Heft heraustrennen und in einen  
Fensterumschlag stecken,  
ausreichend frankieren, und an  
uns zurückschicken.**

Immer da, immer nah.

**PROVINZIAL**

Die Versicherung der Sparkassen

Sicherheit  
für die ganze  
Familie, auch bei   
Sport und Spiel:  
Die private  
Unfallversicherung.

---

Geschäftsstellenleiter

**Peter Weise**

Mörikestraße 31 • 45147 Essen

Telefon 0201 8777543

[peter.weise@gs.provinzial.com](mailto:peter.weise@gs.provinzial.com)

**Sonderkonditionen  
für SGZ-Mitglieder!**

[www.provinzial.com](http://www.provinzial.com)



Mit Genuss schlank werden und bleiben. Kommen Sie zur einer Schnupperstunde. Jeden Freitag von 10.00 – 10.45 Uhr, 16.00 – 16.45 Uhr sowie 18.30 – 19.15 Uhr ist ein Treffen in der Halle 3. Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Ich freue mich auf Sie. Ihre Charlene Klenner · Telefon: 0171/2827081

## BAUCH BEINE PO

Bei gymnastischen Übungen nach Musik wird für die "Problemzonen" Bauch, Beine und Po eine Straffung des Gewebes und eine Umfangsreduktion angestrebt.

|                                 |         |             |        |
|---------------------------------|---------|-------------|--------|
| Mo. 19.00 - 19.55 Uhr           | Halle 1 | Nina Hübner |        |
| <b>221039</b> 09.01. - 26.03.12 |         | 11 x        | € 66,- |
| <b>222039</b> 16.04. - 02.07.12 |         | 11 x        | € 66,- |
| Do. 18.00 - 18.55 Uhr           | Halle 1 | Petra Birwe |        |
| <b>221040</b> 12.01. - 29.03.12 |         | 12 x        | € 72,- |
| <b>222040</b> 12.04. - 05.07.12 |         | 11 x        | € 66,- |
| Fr. 18.00 - 18.55 Uhr           | Halle 2 | N.N.        |        |
| <b>221041</b> 13.01. - 30.03.12 |         | 12 x        | € 72,- |
| <b>222041</b> 13.04. - 06.07.12 |         | 13 x        | € 78,- |

## BMW - BAUCH MUSS WEG

Dieses Kursangebot bietet Ihnen als Schwerpunkte:

- ausgesuchten speziellen Übungen zur Verminderung des Bauchspeckes
- Kräftigung der Bauchmuskulatur unter Berücksichtigung trainingsphysiologischer Grundlagen der Fitness und Gesundheit.

Auch die restliche Muskulatur, wie z.B. Rückenmuskeln, werden mittrainiert, um Fehlbelastungen und -Stellungen durch falsches und einseitiges Training zu vermeiden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

|                                 |         |             |        |
|---------------------------------|---------|-------------|--------|
| Mo. 18.00 - 18.55 Uhr           | Halle 1 | Nina Hübner |        |
| <b>221042</b> 09.01. - 26.03.12 |         | 11 x        | € 66,- |
| <b>222042</b> 16.04. - 02.07.12 |         | 11 x        | € 66,- |

## BODY FORMING

Hier werden nicht nur Bauch-Beine-Po trainiert, mit Hilfe von Kleingeräten (Hanteln, Tubes, Step, etc.) wird bei jeder Menge Spaß auch Anfängern möglich sich ihrer Wunschfigur zu nähern. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

|                                 |         |                    |        |
|---------------------------------|---------|--------------------|--------|
| Di. 20.00 - 20.55 Uhr           | Halle 1 | Brigitte El Zoghby |        |
| <b>221043</b> 10.01. - 27.03.12 |         | 12 x               | € 72,- |
| <b>222043</b> 10.04. - 03.07.12 |         | 12 x               | € 72,- |

## BODY-STYLING

Wir möchten mit Ihnen versuchen, durch figurbetontes Fitness-Training in Problemzonenbereichen wie Bauch, Taille, Oberschenkel, Po und durch Cardio-Fitness - intensivierte Fettverbrennung und Herz- Kreislauftraining - das Gewicht zu reduzieren, die Figur zu straffen und viel Spaß am Sport zu haben.

|                                 |         |             |        |
|---------------------------------|---------|-------------|--------|
| Mi. 18.00 - 18.55 Uhr           | Halle 1 | Nina Hübner |        |
| <b>221044</b> 11.01. - 28.03.12 |         | 12 x        | € 72,- |
| <b>222044</b> 11.04. - 04.07.12 |         | 13 x        | € 78,- |

## BOP-STEP MIX

Ein abwechslungsreicher Kurs für alle, die Spaß am Step-Aerobic haben und gleichzeitig die „Problemzonen“ Bauch, Oberschenkel und Po kräftigen und straffen wollen.

|                                 |         |                  |        |
|---------------------------------|---------|------------------|--------|
| Di. 09.00 - 09.55 Uhr           | Halle 2 | Claudia Starwald |        |
| <b>221097</b> 10.01. - 27.03.12 |         | 12 x             | € 72,- |
| <b>222097</b> 10.04. - 03.07.12 |         | 12 x             | € 72,- |
| Do. 19.00 - 19.55 Uhr           | Halle 1 | Kerstin Schenk   |        |
| <b>221045</b> 12.01. - 29.03.12 |         | 12 x             | € 72,- |
| <b>222045</b> 12.04. - 05.07.12 |         | 11 x             | € 66,- |

**NEU:** Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 2,50 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (nur buchbar für ein komplettes Kursquartal/wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)

## FITBOXE

Der neueste Trend aus den USA. Fitboxe ist eine neue Technik, die verschiedene Kampfsportarten mit intensiver Bewegung zur Musik verbindet. Der Zweck von Fitboxe besteht nicht darin einen Gegner zu verletzen. Fuß- und Faustschläge treffen lediglich einen speziellen Sandsack.

Fitboxe ist ein Fettkiller, es verzehrt bis zu 700 Kcal pro Stunde. Fitboxe ist ein explosiver befreiender Mix aus Rhythmusarbeit zu Musik, Kräftigung und Modellierung des Körpers und es besticht in seiner stressabbauenden Wirkung. Bei einer Fitboxe-Stunde haben Sie garantiert Spaß, da die Übungen choreographisch sehr abwechslungsreich sind.

|                       |                   |             |        |
|-----------------------|-------------------|-------------|--------|
| Di. 19.00 - 20.00 Uhr | Halle 1           | Yvonne Busu |        |
| <b>221046</b>         | 10.01. - 27.03.12 | 12 x        | € 72,- |
| <b>222046</b>         | 10.04. - 03.07.12 | 12 x        | € 72,- |
| Do. 20.00 - 20.55 Uhr | Halle 1           | Yvonne Busu |        |
| <b>221047</b>         | 12.01. - 29.03.12 | 12 x        | € 72,- |
| <b>222047</b>         | 12.04. - 05.07.12 | 11 x        | € 66,- |

## FIT-MIX

Ein Kurs der endlich alles bietet, da sich jede Stunde anders gestaltet. Bei Aerobic, Step, Pilates und vieles mehr kommt keine Langeweile auf. Durch die unterschiedliche Stundengestaltung verbessert sich die Ausdauer (Fettverbrennung), Kraft, Koordination und das Bindegewebe wird gefestigt. Dieser Kurs bedarf keiner großen Vorkenntnisse, gerade Anfänger werden sich in diesem Kurs wohlfühlen.

|                       |                   |              |        |
|-----------------------|-------------------|--------------|--------|
| Mo. 10.00 - 10.55 Uhr | Halle 1           | Ellen Scholz |        |
| <b>221048</b>         | 09.01. - 26.03.12 | 11 x         | € 66,- |
| <b>222048</b>         | 16.04. - 02.07.12 | 11 x         | € 66,- |
| Mo. 20.00 - 20.55 Uhr | Halle 1           | Nina Hübner  |        |
| <b>221049</b>         | 09.01. - 26.03.12 | 11 x         | € 66,- |
| <b>222049</b>         | 16.04. - 02.07.12 | 11 x         | € 66,- |

ANZEIGE

Gesundheit ist das  
höchste Gut.  
Und bei uns auch  
Bares wert.

Die Knappschaft belohnt Ihren  
aktiven Einsatz für Ihre Gesundheit  
mit einem finanziellen Bonus.

knappschaft.de | 08000 200 501 (kostenfrei)



**KNAPPSCHAFT**  
DIE ERBENNER DER ARBEITSGESUNDHEIT

# ANGEBOTE ERWACHSENE IN HALLE & BAD

## STEP & TONE

Der Kurs besteht aus Kombinationen von Step-Aerobic und Muskeltraining. Ziel ist es, ein effektives Ganzkörpertraining mit hohem Kalorienverbrauch zu verbinden und schließt auch das Training mit Kleingeräten ein

|                       |                   |             |        |
|-----------------------|-------------------|-------------|--------|
| Mi. 20.00 - 20.55 Uhr | Halle 1           | Nina Hübner |        |
| 221050                | 11.01. - 28.03.12 | 12 x        | € 72,- |
| 222050                | 11.04. - 04.07.12 | 13 x        | € 78,- |

## INDOOR-BIKING (SPINNING)

Das motivierende Fahrrad-Gruppen-Training mit Fettabbau- und Cardio-Programm. Verbrennt Fett, steigert die Kondition, kräftigt Beine, Bauch und Po, und ist gelenkschonend.

Viel Spaß und Schwitzen ohne Überforderung, motiviert durch Musik und Trainer. Nach der Einführung in die grundlegenden Techniken bieten wir Ihnen stundenweise unterschiedliche Trainingseinheiten, u. a.:

- Das Intervalltraining am Berg, Rocky Mountain:  
Für alle, die sich mal richtig auspowern möchten.

Ideal zur Konditionsverbesserung und zum Fettabbau.

|                       |                   |               |        |
|-----------------------|-------------------|---------------|--------|
| Mo. 20.15 - 21.00 Uhr | Halle 3           | Bernd Hädicke |        |
| 221051                | 09.01. - 26.03.12 | 11 x          | € 66,- |
| 222051                | 16.04. - 02.07.12 | 11 x          | € 66,- |
| Do. 20.15 - 21.00 Uhr | Halle 3           | Bernd Hädicke |        |
| 221052                | 12.01. - 29.03.12 | 12 x          | € 72,- |
| 222052                | 12.04. - 05.07.12 | 11 x          | € 66,- |

## KRA-KO (KRAFT UND KONDITION)

Eine gelungene Mischung aus Kraft- und Konditionstraining. 60 Minuten Training an Kraft-Fitness-Geräten, und 25 Minuten intensives Konditionstraining mit wechselnden Inhalten. Die Anforderungen werden mit zunehmender Fitness der Teilnehmer gesteigert.

|                       |                      |              |         |
|-----------------------|----------------------|--------------|---------|
| Mo. 20.30 - 21.55 Uhr | Fitness-Club/Halle 1 | Markus Lütke |         |
| 221053                | 09.01. - 26.03.12    | 11 x         | € 88,-  |
| 222053                | 16.04. - 02.07.12    | 11 x         | € 88,-  |
| Sa. 14.30 - 15.55 Uhr | Fitness-Club/Halle 1 | Markus Lütke |         |
| 221054                | 14.01. - 31.03.12    | 12 x         | € 96,-  |
| 222054                | 14.04. - 07.07.12    | 13 x         | € 104,- |

## SCHWIMMEN LERNEN FÜR ERWACHSENE

Ein intensiver Kurs zur Wassergewöhnung und Erlernen der Schwimmtechniken, speziell für Erwachsene.

|                       |                   |                |         |
|-----------------------|-------------------|----------------|---------|
| Sa. 13.00 - 13.45 Uhr | Bad               | Dominik Schöps |         |
| 221055                | 14.01. - 31.03.12 | 12 x           | € 96,-  |
| 222055                | 14.04. - 07.07.12 | 13 x           | € 104,- |

## SCHWIMMEN LERNEN FÜR FORTGESCHRITTENE

|                       |                   |                |         |
|-----------------------|-------------------|----------------|---------|
| Sa. 13.45 - 14.30 Uhr | Bad               | Dominik Schöps |         |
| 221056                | 14.01. - 31.03.12 | 12 x           | € 96,-  |
| 222056                | 14.04. - 07.07.12 | 13 x           | € 104,- |

## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Frauen begegnen Notfallsituationen, in denen sie sich oder andere körperlich verteidigen müssen, oftmals mit Angst und dem Gefühl von Hilflosigkeit. Dies lässt sich jedoch durch entsprechendes Training ändern.

In diesem Kurs werden auf der Basis asiatischer Kampfkünste für verschiedene Verteidigungssituation angemessene Reaktionen intensiv geschult. Neben der effektiven Verteidigung soll aber auch eine Sensibilisierung für Gefahrensituationen und bewusst steuerbare Möglichkeiten der Vermeidung dieser trainiert werden.

|                       |                   |              |        |
|-----------------------|-------------------|--------------|--------|
| Do. 16.00 - 16.55 Uhr | Halle 3           | Dragan Babic |        |
| 221057                | 12.01. - 29.03.12 | 12 x         | € 72,- |
| 222057                | 12.04. - 05.07.12 | 11 x         | € 66,- |

**NEU: Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 2,50 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (nur buchbar für ein komplettes Kursquartal/wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)**

# ANGEBOTE ERWACHSENE IN HALLE & BAD

## T@EBO

Lassen Sie sich von einem völlig neuen Training begeistern: T@eBo verbindet Bewegungen zur Musik, die nach einer Auswahl von Selbstverteidigungstechniken entwickelt wurden. T@eBo heißt schwitzen, powern, Spaß haben, fit werden! T@eBo hat die Fitness-Welt in den letzten Jahren revolutioniert! Entspannung in der Sauna nach dem Training lockert die ermüdete Muskulatur.

|                                 |         |                |        |
|---------------------------------|---------|----------------|--------|
| Mi. 19.00 - 19.55 Uhr           | Halle 1 | Manuela Krüger |        |
| <b>221058</b> 11.01. - 28.03.12 |         | 12 x           | € 72,- |
| <b>222058</b> 11.04. - 04.07.12 |         | 13 x           | € 78,- |

## NEU

## ZUMBA FITNESS

## NEU

Zumba Fitness ist ein einzigartiges Tanz-Fitnessprogramm für alle, die lateinamerikanische Musik lieben. Zumba Fitness ist einfach. Leicht nachzumachen. Man muss nicht tanzen können, um mit Zumba Fitness zu beginnen. DAS Tanzworkout, das Spaß macht. Merengue, Salsa, Cumbia, Samba und viele andere mitreißende Rhythmen heizen den Teilnehmern kräftig ein.

Es fühlt sich an wie eine Party ... und der Körper arbeitet in einem effektiven Trainingsprogramm.

|                                 |         |                |         |
|---------------------------------|---------|----------------|---------|
| Di. 18.00 - 18.55 Uhr           | Halle 1 | Nicole Stempka |         |
| <b>221059</b> 10.01. - 27.03.12 |         | 12 x           | € 120,- |
| <b>222059</b> 10.04. - 03.07.12 |         | 12 x           | € 120,- |
| Do. 18.00 - 18.55 Uhr           | Halle 1 | Nicole Stempka |         |
| <b>221060</b> 12.01. - 29.03.12 |         | 12 x           | € 120,- |
| <b>222060</b> 12.04. - 05.07.12 |         | 11 x           | € 110,- |
| Sa. 12.00 - 12.55 Uhr           | Halle 1 | Nicole Stempka |         |
| <b>221061</b> 14.01. - 31.03.12 |         | 12 x           | € 120,- |
| <b>222061</b> 14.04. - 07.07.12 |         | 13 x           | € 130,- |
| Sa. 13.00 - 13.55 Uhr           | Halle 1 | Nicole Stempka |         |
| <b>221062</b> 14.01. - 31.03.12 |         | 12 x           | € 120,- |
| <b>222062</b> 14.04. - 07.07.12 |         | 13 x           | € 130,- |



Seien wir ehrlich – Training ist gesund, es ist nützlich und man bekommt etwas dafür. Training kann eine Menge sein, aber noch nie war es eine berausende Erfahrung ...

### BIS JETZT!

Das Zumba® Programm vereinigt hypnotische, lateinamerikanische Rhythmen mit leicht zu folgendenden Bewegungen und kreierte damit ein einzigartiges Fitness-Programm dass Dich von den Füßen hauen wird.

Zumba® Fans erzielen unbewusst langfristige Vorteile, während sie eine tolle Trainingsstunde erleben.

Weitere Infos auf Seite 20 oder unter Telefon 0201-833119-0

**Kursleitung: Nicole Stempka**

zumba.com

# UNSERE WELLNESS-KURSE

Folgende Angebote stehen ganz im Zeichen unserer Wellness-Philosophie. Sie haben einen besonders hohen gesundheitlichen Nutzen und bieten Ihnen ein hohes Maß an angenehmer Entspannung. Viele dieser Kurse sind bezuschungsfähig durch die gesetzlichen Krankenkassen!

## AQUA-FITNESS

Für Menschen mit Freude an der Bewegung im Wasser.

Dieser Kurs des Sport- und Gesundheitszentrums beinhaltet ein gruppendynamisches Herz-Kreislauf-Training im flachen und tiefen Wasser zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Viel Spaß an der Bewegung mit verschiedenen Schwerpunkten stehen hier im Vordergrund. Sie werden bemerken, wie Sie mehr Energie für Ihre alltäglichen Aufgaben und Aktivitäten erhalten. Gleichzeitig werden vorhandene Risikofaktoren zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Bewegungsmangel und Stress reduziert. Die Teilnehmer werden durch Trainingssteuerung über die Herzfrequenz zu einem ihrem persönlichen Belastungsgrad angepassten Training angeleitet.

Mi. 17.30 - 18.15 Uhr Bad Verena Christogianis

221063 11.01. - 28.03.12 12 x € 84,-

222063 11.04. - 04.07.12 13 x € 91,-

## AUTOGENES TRAINING – GRUNDKURS

Entspannung ist lernbar!

Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung und lernen Sie los zu lassen, sich richtig zu entspannen, Stress abzubauen und Ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Unter Autogenem Training versteht man einen erlernbaren, mittels Konzentration herbeigeführten Entspannungszustand.

Das mentale Entspannungstraining regeneriert Körper und Seele und führt Sie mit Hilfe von verschiedenen Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, Atem- und Körperwahrnehmung, Phantasiereisen, sanfte Bewegungen etc.) in den Zustand von Ruhe und Gelassenheit.

Lassen Sie sich in angenehmer Wohlfühlatmosphäre in die Vielfalt der Entspannungserlebnisse führen.

Do. 11.00 - 11.55 Uhr Halle 2 Ivonne Wiech

221064 12.01. - 29.03.12 12 x € 72,-

222064 12.04. - 05.07.12 11 x € 66,-

## BAUCH-BEINE-RÜCKEN

Im Gegensatz zu vielen Fitness-Kursen mit ähnlich klingendem Namen steht in diesem Kurs der Rücken und seine Funktion im Vordergrund. Als Teilnehmer werden Sie erkennen, dass der Körper als Ganzes funktioniert und sogenannte "Problemzonengymnastik" mehr ist als einige Fettpölsterchen zu bekämpfen.

Erleben Sie ein ganzheitlich, ausgewogenes Programm zur Kräftigung der Muskulatur, welches hilft eine gesunde Alltagshaltung zu erreichen und dabei, als angenehmer Nebeneffekt, auch noch einen schönen Körper zu erhalten.

Mi. 18.00 - 18.55 Uhr Halle 2 Kerstin Schenk

221065 11.01. - 28.03.12 12 x € 72,-

222065 11.04. - 04.07.12 13 x € 78,-

## CARDIO-POWER-MIX

Für Menschen mit Bewegungsmangel.

Dieser Kurs des Sport- und Gesundheitszentrums beinhaltet ein breitgefächertes, individuell abgestimmtes Herz-Kreislauf-Training zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Sie werden am eigenen Körper erfahren, dass weniger oft mehr ist und es keiner fanatischen Schweißtreiberi bedarf, um effektiv und mit Spaß an der Sache zu trainieren. Bemerken Sie selbst, wie Sie mehr Energie für Ihre alltäglichen Aufgaben und Aktivitäten erhalten. Wechselnde Inhalte wie Ergometertraining, Walking, Gymnastik u.a. bringen nicht nur Abwechslung in den Kurs, sie reduzieren vorhandene Risikofaktoren zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Bewegungsmangel und Stress.

*NEU: Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 2,50 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (nur buchbar für ein komplettes Kursquartal/wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)*

## UNSERE WELLNESS-KURSE

Die Teilnehmer werden zu einem ihrem persönlichen Belastungsgrad angepassten Training angeleitet.

|                       |                   |             |        |
|-----------------------|-------------------|-------------|--------|
| Mo. 18.00 - 18.55 Uhr | Halle 3           | Yvonne Busu |        |
| <b>221066</b>         | 09.01. - 26.03.12 | 11 x        | € 66,- |
| <b>222066</b>         | 16.04. - 02.07.12 | 11 x        | € 66,- |

### FITNESS CONTRA RÜCKENSCHMERZ

Die Zivilisationskrankheit „Rückenschmerzen“ wird durch gezielte Gymnastik aktiv bekämpft, die Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule stabilisiert. Anschließende Dehngymnastik lockert verkrampte Muskulatur und löst Verspannungen.

|                       |                   |             |        |
|-----------------------|-------------------|-------------|--------|
| Mo. 19.00 - 19.55 Uhr | Halle 2           | Yvonne Busu |        |
| <b>221067</b>         | 09.01. - 26.03.12 | 11 x        | € 66,- |
| <b>222067</b>         | 16.04. - 02.07.12 | 11 x        | € 66,- |

### GYMNASTIK ZUR VORBEUGUNG VON OSTEOPOROSE

Aktiv werden gegen den Verschleiß

Das Angebot richtet sich an Personen die Knochenentkalkungen vorbeugen wollen. Ziel ist, Spätfolgen der Erkrankungen zu verhindern und Schmerzen zu beheben. Bewegungstraining kann einerseits die körperliche Belastungsfähigkeit steigern und damit den Knochenaufbau fördern und die Knochenstabilität erhalten.

|                       |                   |                |        |
|-----------------------|-------------------|----------------|--------|
| Mo. 08.15 - 09.10 Uhr | Halle 1           | Kerstin Schenk |        |
| <b>221068</b>         | 09.01. - 26.03.12 | 11 x           | € 66,- |
| <b>222068</b>         | 16.04. - 02.07.12 | 11 x           | € 66,- |

ANZEIGE

# Milon Zirkel

Sicherer und effektiver geht es nicht!

Erleben Sie die fachliche Kompetenz unserer Trainer in Verbindung mit High-End Gerätetraining.

Therapeutische Qualität ab dem 1. Training

Einfachste Handhabung durch individuelle Chipkarte

Die ideale Verbindung von Fettverbrennung & Muskelstraffung

Kostenloses Probetraining

vereinbaren unter:

0201/8331195

**Sport- und  
GesundheitsCenter  
Altenessen**



*NEU: Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 2,50 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (nur buchbar für ein komplettes Kursquartal/wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)*

# UNSERE WELLNESS-KURSE

## NORDIC-WALKING

Erfahren Sie ein ganz anderes Walking Gefühl.

Nordic-Walking beansprucht bis zu 30% weniger den Körper als normales Walken. Dadurch ist es auch für Personen mit Knie- und Hüftproblemen gut geeignet. Probieren Sie es mit uns aus. Wir wollen Ihnen diese neue Sportart aus Finnland näher bringen. Lassen Sie sich überraschen.

### ANFÄNGER

|                       |                   |       |        |
|-----------------------|-------------------|-------|--------|
| Di. 17.45 - 19.15 Uhr |                   | N. N. |        |
| 221069                | 10.01. - 27.03.12 | 12 x  | € 72,- |
| 222069                | 10.04. - 03.07.12 | 12 X  | € 72,- |

### FORTGESCHRITTENE

|                       |                   |       |        |
|-----------------------|-------------------|-------|--------|
| Do. 18.00 - 19.30 Uhr |                   | N. N. |        |
| 221070                | 12.01. - 29.03.12 | 12 x  | € 72,- |
| 222070                | 12.04. - 05.07.12 | 11 x  | € 66,- |

## NORDIC WALKING FÜR „ÄLTERE“

Ein besonders schonendes Angebot aus unserem Nordic-Walking Programm erwartet Sie in diesem Kurs. Speziell für alle Einsteiger geeignet!

|                       |                   |             |        |
|-----------------------|-------------------|-------------|--------|
| Mi. 19.00 - 19.55 Uhr |                   | Nina Hübner |        |
| 221071                | 11.01. - 28.03.12 | 12 x        | € 72,- |
| 222071                | 11.04. - 04.07.12 | 13 x        | € 78,- |

## PILATES

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, das von allen Menschen, unabhängig vom Alter, Geschlecht oder körperlicher Leistungsfähigkeit ausgeübt werden kann. Pilates stärkt vor allem die tief liegenden, kleinen aber meist schwächeren Muskelgruppen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung mit ein.

|                       |                   |                    |        |
|-----------------------|-------------------|--------------------|--------|
| Do. 17.00 - 17.55 Uhr | Halle 1           | Brigitte El Zoghby |        |
| 221072                | 12.01. - 29.03.12 | 12 x               | € 72,- |
| 222072                | 12.04. - 05.07.12 | 11 x               | € 66,- |
| Fr. 10.00 - 10.55 Uhr | Halle 1           | Dorothee Stratmann |        |
| 221073                | 13.01. - 30.03.12 | 12 x               | € 72,- |
| 222073                | 13.04. - 06.07.12 | 13 x               | € 78,- |
| Fr. 17.00 - 17.55 Uhr | Halle 2           | Petra Birwe        |        |
| 221074                | 13.01. - 30.03.12 | 12 x               | € 72,- |
| 222074                | 13.04. - 06.07.12 | 13 x               | € 78,- |

## QI GONG

Mit dem Begriff Qi Gong bezeichnen die Chinesen eine Reihe von Gesundheits- und Übungssystemen, die alle das Ziel haben, die Lebensenergie „Chi“ zu steigern und frei fließen zu lassen. Ist das „Chi“ ausreichend vorhanden, ist es der Gesundheit des Menschen sehr zuträglich. Alle Qi Gong Übungen haben gemeinsam, dass sie ohne Kraft und mühelos ausgeführt werden können. Es handelt sich um sanfte Bewegungen, deren Grundlage die vollkommene Entspannung bei voller Aufmerksamkeit ist. Da keine Kraft und körperliche Fitness benötigt wird, ist dieser Kurs für jeden geeignet.

|                       |                   |                 |        |
|-----------------------|-------------------|-----------------|--------|
| Di. 20.00 - 20.55 Uhr | Halle 3           | Simone Tochtrop |        |
| 221075                | 10.01. - 27.03.12 | 12 x            | € 72,- |
| 222075                | 10.04. - 03.07.12 | 12 x            | € 72,- |

## TAI-CHI CHUAN & QI GONG

Tai-Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre. Hier werden verschiedene Körpererfahrungs- und Lockerungsübungen durchgeführt, um Körper, Geist und Seele entsprechend der chinesischen Philosophie zu pflegen und zu fördern. Inhalt: 10er und 16er Formen Yang-Stil.

**NEU: Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 2,50 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (nur buchbar für ein komplettes Kursquartal/wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)**

08/15



Jetzt Finanz-Check  
machen!

## Das Sparkassen- Finanzkonzept: ganzheitliche Beratung statt 08/15.

Service, Sicherheit, Altersvorsorge, Vermögen.

 Sparkasse Essen

Geben Sie sich nicht mit 08/15-Beratung zufrieden – machen Sie jetzt Ihren individuellen Finanz-Check bei uns. Wann und wo immer Sie wollen, analysieren wir gemeinsam mit Ihnen Ihre finanzielle Situation und entwickeln eine maßgeschneiderte Rundum-Strategie für Ihre Zukunft. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle oder unter [www.sparkasse-essen.de](http://www.sparkasse-essen.de). **Wenn's um Gold geht – Sparkasse.**

# UNSERE WELLNESS-KURSE

## ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

|                                 |         |                 |
|---------------------------------|---------|-----------------|
| Mi. 20.00 - 21.30 Uhr           | Halle 3 | Simone Tochtrop |
| <b>221076</b> 11.01. - 28.03.12 |         | 12 x € 72,-     |
| <b>222076</b> 11.04. - 04.07.12 |         | 13 x € 78,-     |

## FORTGESCHRITTENE (24/32er Formen)

|                                 |         |                 |
|---------------------------------|---------|-----------------|
| Di. 19.00 - 19.55 Uhr           | Halle 3 | Simone Tochtrop |
| <b>221077</b> 10.01. - 27.03.12 |         | 12 x € 72,-     |
| <b>222077</b> 10.04. - 03.07.12 |         | 12 x € 72,-     |

## TAI-CHI MIT SCHWERT

Für diesen Kurs wären Vorkenntnisse im Tai Chi Chuan von Vorteil. Inhalt: 18er Formen Tai Chi Schwert.

|                                 |         |                 |
|---------------------------------|---------|-----------------|
| Di. 21.00 - 21.55 Uhr           | Halle 1 | Simone Tochtrop |
| <b>221078</b> 10.01. - 27.03.12 |         | 12 x € 72,-     |
| <b>222078</b> 10.04. - 03.07.12 |         | 12 x € 72,-     |

## WASSERGYMNASTIK

Für viele Menschen sind die üblichen Gymnastikübungen schwierig und anstrengend. Dagegen wird Gymnastik im Wasser als wohltuend und leicht empfunden. Durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichtes aufgrund der Auftriebskraft des Wassers ist man in der Lage, Bewegungen schmerzfrei auszuführen und seine Beweglichkeit zu verbessern. Dagegen hilft der Wasserwiderstand, die Muskelkraft zu erhöhen. In hohem Maße werden alle Muskelgruppen gelockert und Gelenke entlastet. Die Wassergymnastik fördert die Durchblutung und unterstützt damit das Herz-Kreislauf-System.

|                                 |     |              |
|---------------------------------|-----|--------------|
| Mi. 17.15 - 18.00 Uhr           | Bad | Sabine Weber |
| <b>221079</b> 11.01. - 28.03.12 |     | 12 x € 84,-  |
| <b>222079</b> 11.04. - 04.07.12 |     | 13 x € 91,-  |
| Do. 16.00 - 16.45 Uhr           | Bad | Sabine Weber |
| <b>221080</b> 12.01. - 29.03.12 |     | 12 x € 84,-  |
| <b>222080</b> 12.04. - 05.07.12 |     | 11 x € 77,-  |

## WASSERGYMNASTIK FÜR FRÜHAUFSTEHER

Erleben Sie mit viel Spaß Gymnastik im flachen und tiefen Wasser. Unterstützt werden die Übungen mit einem Auftriebsgürtel und Handschuhen für den Wasserwiderstand. Diese neue Art der Wassergymnastik ist gelenkschonend, Herz-Kreislauf anregend und wirkt sich positiv auf Krampfadern aus.

|                                 |     |              |
|---------------------------------|-----|--------------|
| Di. 8.00 - 8.45 Uhr             | Bad | Ellen Scholz |
| <b>221081</b> 10.01. - 27.03.12 |     | 12 x € 84,-  |
| <b>222081</b> 10.04. - 03.07.12 |     | 12 x € 84,-  |

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Gezielte Übungen zur Stabilisierung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule, zur Entspannung und Spannungsregulierung der Rückenmuskulatur, verbunden mit einer Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sind Inhalte dieses Kurses. Lockerung und Dehnung der Rumpfmuskulatur gehören ebenfalls dazu.

|                                 |         |              |
|---------------------------------|---------|--------------|
| Mo. 16.00 - 16.55 Uhr           | Halle 1 | Ivonne Wiech |
| <b>221082</b> 09.01. - 26.03.12 |         | 11 x € 66,-  |
| <b>222082</b> 16.04. - 02.07.12 |         | 11 x € 66,-  |

## FELDENKRAIS – LEKTIONEN IN BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Im Laufe unseres Lebens eignen wir uns eine bestimmte Art und Weise an, uns zu bewegen, zu denken und zu handeln - kurz: unsere Gewohnheiten. Gleichzeitig verlieren wir immer mehr das Gespür für unseren Körper. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode® lernen Sie, sich selbst und der Art und Weise, wie Sie sich bewegen Aufmerksamkeit zu schenken und der damit die Qualität ihrer Bewegungen zu verbessern. Gleichzeitig verringern sich Spannungen und Schmerzen, die Atmung wird freier, die Haltung verbessert sich, Ihr Selbstvertrauen nimmt zu, Sie werden sich

**NEU:** Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 2,50 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (nur buchbar für ein komplettes Kursquartal/wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)

## ANGEBOTE DER KNAPPSCHAFT

selbst und Ihrer Umwelt gegenüber aufmerksamer.

Unabhängig vom Alter kann jeder an diesem Kurs teilnehmen.

Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen.

|                       |                   |             |        |
|-----------------------|-------------------|-------------|--------|
| Mi. 19.00 - 19.55 Uhr | Halle 2           | Claudia Opp |        |
| 221083                | 11.01. - 28.03.12 | 12 x        | € 72,- |
| 222083                | 11.04. - 04.07.12 | 13 x        | € 78,- |

## YOGA

Durch den Wechsel von Bewegung – Ruhe, Haltung – Gegenhaltung, Dehnung – Komprimieren und Anspannen sowie Entspannen wird die Selbstregulierungsfähigkeit des Körpers unterstützt; die Übungen helfen Ihnen, auch Phasen der Anstrengung und Krankheiten leichter zu überwinden.

|                       |                   |                 |        |
|-----------------------|-------------------|-----------------|--------|
| Di. 17.00 - 17.55 Uhr | Halle 3           | Galina Hellmann |        |
| 221084                | 10.01. - 27.03.12 | 12 x            | € 72,- |
| 222084                | 10.04. - 03.07.12 | 12 x            | € 72,- |
| Do. 19.00 - 19.55 Uhr | Halle 2           | Galina Hellmann |        |
| 221085                | 12.01. - 29.03.12 | 12 x            | € 72,- |
| 222085                | 12.04. - 05.07.12 | 11 x            | € 66,- |
| Sa. 14.45 - 15.40 Uhr | Halle 3           | Galina Hellmann |        |
| 221086                | 14.01. - 31.03.12 | 12 x            | € 72,- |
| 222086                | 14.04. - 07.07.12 | 13 x            | € 78,- |

## DIE KNAPPSCHAFT UND DAS SPORT-& GESUNDHEITZENTRUM ALTENESSEN IN KOOPERATION

*Die Knappschaft übernimmt zweimal jährlich 100 % der Kursgebühren für ihre Versicherten. Alle anderen Teilnehmer erhalten am Kursende eine Teilnahmebestätigung, die durch Vorlage bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung genutzt werden kann.*

## AQUA-FITNESS

Für Menschen mit Freude an der Bewegung im Wasser.

Dieser Kurs des Sport- und Gesundheitszentrums beinhaltet ein gruppendynamisches Herz-Kreislauf-Training im flachen und tiefen Wasser zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Viel Spaß an der Bewegung mit verschiedenen Schwerpunkten stehen hier im Vordergrund. Sie werden bemerken, wie Sie mehr Energie für Ihre alltäglichen Aufgaben und Aktivitäten erhalten. Gleichzeitig werden vorhandene Risikofaktoren zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Bewegungsmangel und Stress reduziert. Die Teilnehmer werden durch Trainingssteuerung über die Herzfrequenz zu einem ihrem persönlichen Belastungsgrad angepassten Training angeleitet.

|                       |                   |                   |        |
|-----------------------|-------------------|-------------------|--------|
| Do. 08.15 - 09.00 Uhr | Bad               | Ivonne Wiech      |        |
| 221087                | 12.01. - 29.03.12 | 12 x              | € 84,- |
| 222087                | 12.04. - 05.07.12 | 11 x              | € 77,- |
| Do. 16.00 - 16.45 Uhr | Bad               | Patrick Buckbesch |        |
| 221088                | 12.01. - 29.03.12 | 12 x              | € 84,- |
| 222088                | 12.04. - 05.07.12 | 11 x              | € 77,- |

## BAUCH-BEINE-RÜCKEN

Im Gegensatz zu vielen Fitness-Kursen mit ähnlich klingendem Namen steht in diesem Kurs der Rücken und seine Funktion im Vordergrund. Als Teilnehmer werden Sie erkennen, dass der Körper als Ganzes funktioniert und sogenannte "Problemzonengymnastik" mehr ist als einige Fettpölsterchen zu bekämpfen.

**NEU:** Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 2,50 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (nur buchbar für ein komplettes Kursquartal/wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)

# ANGEBOTE DER KNAPPSCHAFT

Erleben Sie ein ganzheitlich, ausgewogenes Programm zur Kräftigung der Muskulatur, welches hilft eine gesunde Alltagshaltung zu erreichen und dabei, als angenehmer Nebeneffekt, auch noch einen schönen Körper zu erhalten.

|                       |                   |                |        |
|-----------------------|-------------------|----------------|--------|
| Di. 10.00 - 10.55 Uhr | Halle 1           | Kerstin Schenk |        |
| 221089                | 10.01. - 27.03.12 | 12 x           | € 72,- |
| 222089                | 10.04. - 03.07.12 | 12 x           | € 72,- |

## CARDIO-POWER-MIX

Für Menschen mit Bewegungsmangel.

Dieser Kurs des Sport- und Gesundheitszentrums beinhaltet ein breitgefächertes, individuell abgestimmtes Herz-Kreislauf-Training zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Sie werden am eigenen Körper erfahren, dass weniger oft mehr ist und es keiner fanatischen Schweißtreiberei bedarf, um effektiv und mit Spaß an der Sache zu trainieren. Bemerken Sie selbst, wie Sie mehr Energie für Ihre alltäglichen Aufgaben und Aktivitäten erhalten. Wechselnde Inhalte wie Ergometertraining, Walking, Gymnastik u.a. bringen nicht nur Abwechslung in den Kurs, sie reduzieren vorhandene Risikofaktoren zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Bewegungsmangel und Stress.

Die Teilnehmer werden zu einem ihrem persönlichen Belastungsgrad angepassten Training angeleitet.

|                       |                   |                |        |
|-----------------------|-------------------|----------------|--------|
| Do. 19.00 - 20.00 Uhr | Halle 3           | Arndt Zengerle |        |
| 221090                | 12.01. - 29.03.12 | 12 x           | € 72,- |
| 222090                | 12.04. - 05.07.12 | 11 x           | € 66,- |

## EIN STARKER RÜCKEN

Aktiv schmerzfrei für Menschen mit Rückenproblemen.

Wir möchten Ihr Bewegungsverhalten langfristig ändern. Als Teilnehmer dieses Kurses erleben Sie nicht nur die Fehlhaltungen des Alltags, Sie setzen sich mit ihnen aktiv auseinander und erlernen in gemeinsamer Arbeit mit dem Therapeuten eine wirbelsäulengerechte Alltags- und Arbeitshaltung. An verschiedenen anschaulichen Beispielen werden den Teilnehmern die schädigenden Auswirkungen unserer zivilisierten Welt verdeutlicht. Auf diesem Bewusstsein aufbauend wollen wir Ihnen über spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen das Handwerkszeug mit auf den Weg geben, dauerhaft gegen Rückenschmerzen vorzugehen. Sei es gesundes Stehen, Gehen und Laufen, belastungsarmes Bücken, Heben und Tragen oder Auswirkungen verschiedener Sportarten auf die Wirbelsäule, wir arbeiten mit Ihnen, für Sie!

|                       |                   |              |        |
|-----------------------|-------------------|--------------|--------|
| Mi. 18.00 - 19.00 Uhr | Halle 3           | Ivonne Wiech |        |
| 221091                | 11.01. - 28.03.12 | 12 x         | € 72,- |
| 222091                | 18.04. - 04.07.12 | 12 x         | € 72,- |

## FITNESS CONTRA RÜCKENSCHMERZ

Die Zivilisationskrankheit „Rückenschmerzen“ wird durch gezielte Gymnastik aktiv bekämpft, die Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule stabilisiert. Anschließende Dehngymnastik lockert verkrampte Muskulatur und löst Verspannungen.

|                       |                      |              |        |
|-----------------------|----------------------|--------------|--------|
| Mi. 08.30 - 09.25 Uhr | Halle 3/Fitness-Club | Markus Lütke |        |
| 221092                | 11.01. - 28.03.12    | 12 x         | € 72,- |
| 222092                | 18.04. - 04.07.12    | 12 x         | € 72,- |

## GYMNASTIK ZUR VORBEUGUNG VON OSTEOPOROSE

Aktiv werden gegen den Verschleiß

Das Angebot richtet sich an Personen die Knochenentkalkungen vorbeugen wollen. Ziel ist, Spätfolgen der Erkrankungen zu verhindern und Schmerzen zu beheben. Bewegungstraining kann einerseits die körperliche Belastungsfähigkeit steigern und damit den Knochenaufbau fördern und die Knochenstabilität erhalten.

|                       |                   |                |        |
|-----------------------|-------------------|----------------|--------|
| Mo. 08.15 - 09.10 Uhr | Halle 1           | Kerstin Schenk |        |
| 221093                | 09.01. - 26.03.12 | 11 x           | € 66,- |
| 222093                | 16.04. - 02.07.12 | 11 x           | € 66,- |

**NEU:** Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 2,50 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (nur buchbar für ein komplettes Kursquartal/wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)

## ANGEBOTE DER KNAPPSCHAFT

### WASSERGYMNASTIK GEGEN RÜCKENPROBLEME

In diesem Kurs werden Dehn- und Kräftigungsübungen der traditionellen Rückenschule von der Halle in das Element Wasser verlegt. Wasser hat den Vorteil, dass das Körpergewicht des Menschen nicht auf den Gelenken lastet und viele Bewegungen schmerzfreier und sehr schonend ausgeführt werden können. So kann die Trage- und Bewegungsfunktion auf ganz spezielle Weise gefördert werden. Sie werden die Wirkungen der Übungen im Wasser in nachhaltiger positiver Weise erleben, auch wenn Sie schon lange wieder festen Boden unter den Füßen haben. Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

|                       |                   |                   |        |
|-----------------------|-------------------|-------------------|--------|
| Mi. 15.45 - 16.30 Uhr | Bad               | Ivonne Wiech      |        |
| <b>221094</b>         | 11.01. - 28.03.12 | 12 x              | € 84,- |
| <b>222094</b>         | 18.04. - 04.07.12 | 12 x              | € 84,- |
| Do. 15.00 - 15.45 Uhr | Bad               | Patrick Buckbesch |        |
| <b>221095</b>         | 12.01. - 29.03.12 | 12 x              | € 84,- |
| <b>222095</b>         | 12.04. - 05.07.12 | 11 x              | € 66,- |

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wer rastet der rostet.

Gezielte Übungen zur Stabilisierung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule, zur Entspannung und Spannungsregulierung der Rückenmuskulatur, verbunden mit einer Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sind Inhalte dieses Kurses. Lockerung und Dehnung der Rumpfmuskulatur gehören ebenfalls dazu.

|                       |                   |              |        |
|-----------------------|-------------------|--------------|--------|
| Mo. 18.00 - 18.55 Uhr | Halle 2           | Ivonne Wiech |        |
| <b>221096</b>         | 09.01. - 26.03.12 | 11 x         | € 66,- |
| <b>222096</b>         | 16.04. - 02.07.12 | 11 x         | € 66,- |

ANZEIGE

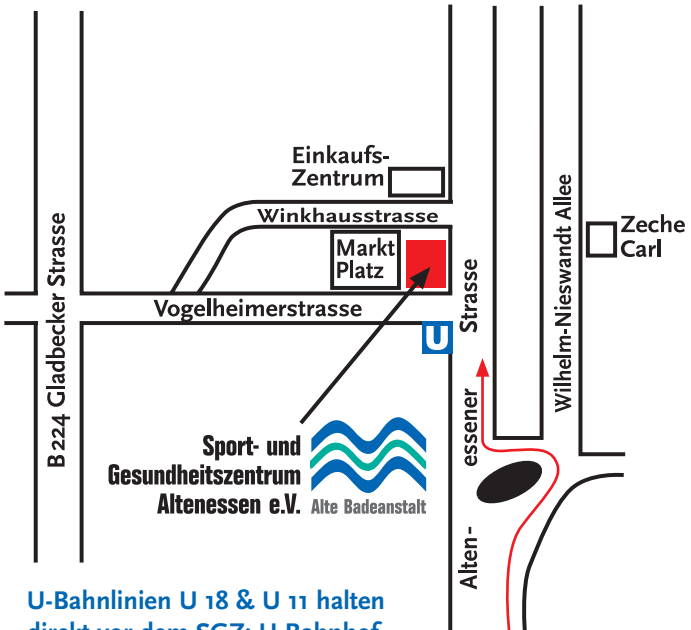
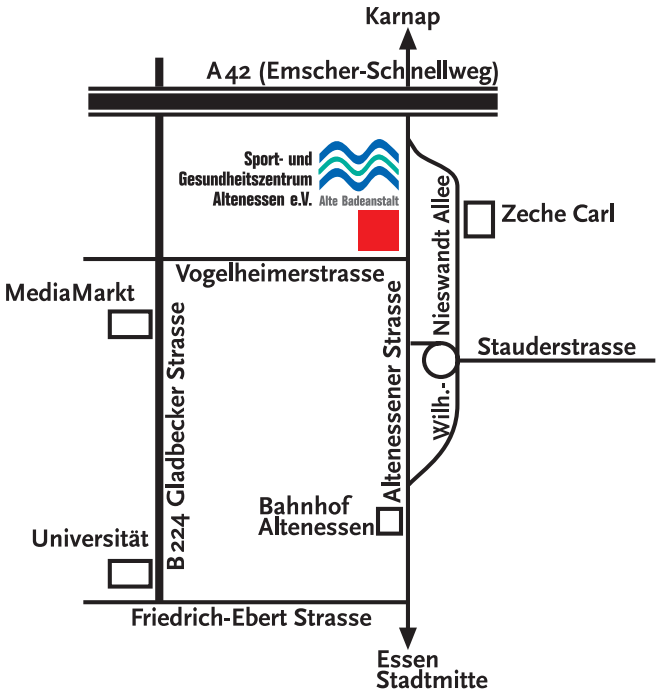
# Ihre nette Maklerin von nebenan!



**Antecura**  
Maklerverband AG

Für mehr Informationen:  
E-Mail: [info@antecura-ag.de](mailto:info@antecura-ag.de)  
Internet: [www.antecura-ag.de](http://www.antecura-ag.de)

# SO FINDEN SIE UNS:



U-Bahnlinien U 18 & U 11 halten  
direkt vor dem SGZ: U-Bahnhof  
„Altenessen-Mitte“