



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

## 2. Halbjahr 2010

### 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

**EVENT-SAUNA**

## INHALTSVERZEICHNIS

UNSERE KURSE VON A – Z	SEITE 3
FITNESS-CLUB	SEITE 4
DER MILONZIRKEL	SEITE 5
SAUNA-WELLNESS-PARK	SEITE 5
SPORTTHERAPIE/REHA-SPORT	SEITE 5/6
ANMELDUNGSBEDINGUNGEN	SEITE 6/7
KINDER & JUGEND IN HALLE & BAD	SEITE 8
ANGEBOTE ERWACHSENE IN HALLE & BAD	SEITE 10
UNSERE WELLNESS-KURSE	SEITE 19
WEIGHT WATCHERS	SEITE 19
GESUNDHEITSKURSE DER KNAPPSCHAFT	SEITE 25

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:

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

### LAYOUT, GRAFIK

Markus Wolff

### DRUCK

Set Point - Schiff & Kamp GmbH, 45479 Mülheim an der Ruhr

# UNSERE KURSE VON A BIS Z

<b>A</b>	Seite	<b>K</b>	Seite
Aqua Fitness	19+25	Kra-Ko (Kraft und Kondition)	18
Aqua Power-Rückenfit	10	Kids-World	08
Aqua Power & Fitness-Club	12	Kinderballett I (Anfänger ab 5 Jahren)	09
Autogenes Training – Grundkurs	20	Kinderballett II (Fortgeschrittene Anfänger)	09
<b>B</b>		Kinderrückenschule – Rückenfit	09
Bauch Beine Po	12	Kreativer Kindertanz	09
Bauch Beine Po & Schwimmen	15	<b>N</b>	
Bauch-Beine-Rücken	20+26	Nordic-Walking	22
Bauchtanz I (Mittelstufe)	15	<b>P</b>	
Bauchtanz II (Fortgeschrittene)	15	Pampers-Zwerge Bewegungsanregungen für Eltern und Kind	08
Bewegungsanregungen im Wasser für Eltern mit ihren Kleinkindern (Eltern-Kind-Schwimmen)	08	Pilates	22
BMW – Bauch Muss Weg	15	<b>Q</b>	
Body Burn im Fitnessraum	16	Qi Gong	23
Body-Forming	16	Stilles Qi Gong	23
Body-Styling	16	<b>S</b>	
BOP-Step Mix	16	Schwimmen lernen für Erwachsene	18
<b>C</b>		Schwimmen lernen für Fortgeschrittene	18
Cardio-Power-Mix	20+26	Schwimmen lernen für Kinder	09
<b>D</b>		Step & Tone	17
Dance Mix	08	Street Dance	10
<b>E</b>		<b>T</b>	
Ein starker Rücken	26	T@EBO für Kids	10
<b>F</b>		T@EBO I (Grundlagen)	18
Feldenkrais	24	T@EBO II (Power Pur)	19
Fitboxe	16	Tai-Chi-Chuan	23
Fit-Mix	17	Tai-Chi mit Schwert	23
Fitness contra		<b>W</b>	
Rückenschmerz	20+27	Wassergymnastik	24
Funky Jazz	08	Wassergymnastik für Frühaufsteher	24
<b>G</b>		Wassergymnastik gegen Rückenprobleme	27
Gymnastik zur Vorbeugung von Osteoporose	22+27	Weight Watchers-Kurse	19
<b>I</b>		Wirbelsäulengymnastik	24+27
Indoor-Biking (Spinning)	18	<b>Y</b>	
		Yoga	24

## DAS ZENTRUM:

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

## DAS TEAM:

Diplomsportlehrer  
qualifizierte Kursleiter/Sport- und Fitnesskaufleute  
Masseure/Ernährungsberater  
Schwimmeister

## 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 und Sonntag: 10.00 - 16.00 Uhr

### Schwimmzeiten Fitness-Club & Saunagäste:

Täglich 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, unser Milonzirkel wird 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 links 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 10.30 – 15.45 Uhr

**Reine Damensaunazeiten:**

Montags und Freitags 8.30 – 14.00 Uhr

Mittwochs 17.00 – 21.45 Uhr

**NEU:** Jeden Montag zwischen 17.00 und 21.00 Uhr **EVENT-SAUNA.** Lassen Sie sich überraschen!

**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 Wirbelsäulengymnastik, Wassergymnastik so wie Gymnastik mit und ohne Geräte 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,-.

## 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 Umkleideräumen 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

03.10. 2010, 01.11.2010

## ANMELDUNGEN AN:

### Alte Badeanstalt

Trägerverein Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V.

Altenessener Straße 393 · 45326 Essen

Telefon 0203-833119-0 · Telefax 0203-833119-9

<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 und So. 10.00 - 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 Schwimmen und Badegästen unsere öffentlichen Badezeiten an.

**Öffentliche Badzeiten (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: 0201-83 31 19-6**

# 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		
203001	31.08. - 19.10.10		8 x	€ 45,-	
204001	26.10. - 21.12.10		9 x	€ 50,-	

## 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		
203002	30.08. - 18.10.10		8 x	€ 45,-	
204002	25.10. - 20.12.10		8 x	€ 45,-	

### ALTER 1-2 JAHRE

	Mo. 15.30 - 16.15 Uhr	Bad	Heike Willers		
203003	30.08. - 18.10.10		8 x	€ 53,-	
204003	25.10. - 20.12.10		8 x	€ 53,-	

### ALTER 2-3 JAHRE

	Mo. 16.15 - 17.00 Uhr	Bad	Heike Willers		
203004	30.08. - 18.10.10		8 x	€ 53,-	
204004	25.10. - 20.12.10		8 x	€ 53,-	

### ALTER 3-4 JAHRE

	Mo. 17.00 - 17.45 Uhr	Bad	Heike Willers		
203005	30.08. - 18.10.10		8 x	€ 53,-	
204005	25.10. - 20.12.10		8 x	€ 53,-	

## 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	Melissa Schmidt		
203006	03.08. - 22.10.10		8 x	€ 45,-	
204006	29.10. - 17.12.10		8 x	€ 45,-	

## FUNKY JAZZ

Funky Tanzchoreographien zu aktueller Musik. Eine gelungene Mischung aus Jazz und Streetdance wird Euch begeistern.

	Mo. 17.00 - 17.55 Uhr	Halle 1	Sandy Fiedler		
203007	30.08. - 18.10.10		8 x	€ 45,-	
204007	25.10. - 20.12.10		8 x	€ 45,-	

## 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	Melissa Schmidt		
203008	03.08. - 22.10.10		8 x	€ 45,-	
204008	29.10. - 17.12.10		8 x	€ 45,-	

## KIDS-WORLD (6-10 JAHRE)

	Fr. 16.00 - 16.55 Uhr	Halle 1	Melissa Schmidt		
203009	03.08. - 22.10.10		8 x	€ 45,-	
204009	29.10. - 17.12.10		8 x	€ 45,-	

# KINDER & JUGEND IN HALLE & BAD

## KINDERBALLET 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. 15.30 - 16.25 Uhr	Halle 2	Melissa Schmidt		
<b>203010</b>	01.09. - 20.10.10	8 x	€ 45,-	
<b>204010</b>	27.10. - 22.12.10	9 x	€ 50,-	

## KINDERBALLET II (FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER)

Mi. 16.30 - 17.25 Uhr	Halle 2	Melissa Schmidt		
<b>203011</b>	01.09. - 20.10.10	8 x	€ 45,-	
<b>204011</b>	27.10. - 22.12.10	9 x	€ 50,-	

## 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 2	Kerstin Schenk		
<b>203012</b>	02.09. - 21.10.10	8 x	€ 45,-	
<b>204012</b>	28.10. - 16.12.10	8 x	€ 45,-	

## **NEU** KINDERRÜCKENSCHULE IN KOOPERATION MIT DER AOK-RHEINLAND (6 – 10 JAHRE)

Der Gesundheitskurs für Kinder! Mit viel Spaß und Freude wird den Kindern spielerisch eine gesunde Alltagshaltung nähergebracht so wie eine Kräftigung der für die Wirbelsäule wichtigen Muskelgruppen erreicht. Frühe Vorbeugung von Fehlhaltungen geben Rückenproblemen im Jugendalter erst gar keine Chance.

Die AOK übernimmt einmalig 100% der Kursgebühren für ihre Versicherten. Alle anderen Teilnehmer erhalten am Kursende eine Teilnahmebestätigung, welche zur Erstattung durch ihre Krankenkasse genutzt werden kann.

Do. 17.00 - 17.55 Uhr	Halle 2	Kerstin Schenk		
<b>203013</b>	02.09. - 21.10.10	8 x	€ 45,-	
<b>204013</b>	28.10. - 16.12.10	8 x	€ 45,-	

## 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	Frank Marking		
<b>203014</b>	01.09. - 08.10.10	12 x	€ 84,-	
<b>204014</b>	27.10. - 15.12.10	14 x	€ 98,-	

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

Maximal 8 Teilnehmer!

Mi. 16.00 - 16.45 Uhr	Bad	Kerstin Schenk		
<b>203015</b>	01.09. - 20.10.10	8 x	€ 56,-	
<b>204015</b>	27.10. - 22.12.10	9 x	€ 63,-	
Sa. 11.30 - 12.15 Uhr	Bad	Marc Schmidt		
<b>203016</b>	04.09. - 23.10.10	8 x	€ 56,-	
<b>204016</b>	30.10. - 18.12.10	8 x	€ 56,-	
Sa. 14.00 - 14.45 Uhr	Bad	Kirsten Pasold		
<b>203017</b>	04.09. - 23.10.10	8 x	€ 56,-	
<b>204017</b>	30.10. - 18.12.10	8 x	€ 56,-	

# KINDER & JUGEND IN HALLE & BAD

## 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	
203018 30.08. - 18.10.10		8 x	€ 56,-
204018 25.10. - 20.12.10		8 x	€ 56,-
Sa. 12.15 - 13.00 Uhr	Bad	Marc Schmid	
203019 04.09. - 23.10.10		8 x	€ 56,-
204019 30.10. - 18.12.10		8 x	€ 56,-
Sa. 14.45 - 15.30 Uhr	Bad	Kirsten Pasold	
203020 04.09. - 23.10.10		8 x	€ 56,-
204020 30.10. - 18.12.10		8 x	€ 56,-

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.

Mi. 16.00 - 16.55 Uhr	Halle 1	N.N.	
203021 01.09. - 20.10.10		8 x	€ 45,-
204021 27.10. - 22.12.10		9 x	€ 50,-

## T@EBO FÜR KIDS (12-16 JAHRE)

Wolltest du schon immer wie dein Star tanzen? Jetzt hast du die Chance dazu! Lerne originalgetreue Choreographien aus den Video-Clips der Pop-Szene und tanze sie zusammen mit deinem Idol!

Di. 17.00 - 17.55 Uhr	Halle 1	Kristina Seiferth	
203022 31.08. - 19.10.10		8 x	€ 45,-
204022 26.10. - 21.12.10		9 x	€ 50,-

# 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	
203023 30.08. - 18.10.10		8 x	€ 53,-
204023 25.10. - 20.12.10		8 x	€ 53,-
Mo. 20.00 - 20.45 Uhr	Bad	Sabine Weber	
203024 30.08. - 18.10.10		8 x	€ 53,-
204024 25.10. - 20.12.10		8 x	€ 53,-
Di. 17.25 - 18.10 Uhr	Bad	Heike Willers	
203025 31.08. - 19.10.10		8 x	€ 53,-
204025 26.10. - 21.12.10		9 x	€ 59,-
Di. 09.00 - 09.45 Uhr	Bad	Kerstin Schenk	
203026 31.08. - 19.10.10		8 x	€ 53,-
204026 26.10. - 21.12.10		9 x	€ 59,-
Di. 18.10 - 18.55 Uhr	Bad	Heike Willers	
203027 31.08. - 19.10.10		8 x	€ 53,-
204027 26.10. - 21.12.10		9 x	€ 59,-
Do. 17.00 - 17.45 Uhr	Bad	Sabine Weber	
203028 02.09. - 21.10.10		8 x	€ 53,-
204028 28.10. - 16.12.10		8 x	€ 53,-

# ANGEBOTE ERWACHSENE IN HALLE & BAD

Fr. 17.00 - 17.45 Uhr	Bad	Sabine Weber	
<b>203029</b> 03.08. - 22.10.10		8 x	€ 53,-
<b>204029</b> 29.10. - 17.12.10		8 x	€ 53,-
Fr. 17.45 - 18.30 Uhr	Bad	Kirsten Pasold	
<b>203030</b> 03.08. - 22.10.10		8 x	€ 53,-
<b>204030</b> 29.10. - 17.12.10		8 x	€ 53,-
Fr. 18.45 - 19.30 Uhr	Bad	Kirsten Pasold	
<b>203031</b> 03.08. - 22.10.10		8 x	€ 53,-
<b>204031</b> 29.10. - 17.12.10		8 x	€ 53,-
Fr. 19.30 - 20.15 Uhr	Bad	Ines Herzog	
<b>203032</b> 03.08. - 22.10.10		8 x	€ 53,-
<b>204032</b> 29.10. - 17.12.10		8 x	€ 53,-
Fr. 21.00 - 21.45 Uhr	Bad	Ines Herzog	
<b>203033</b> 03.08. - 22.10.10		8 x	€ 53,-
<b>204033</b> 29.10. - 17.12.10		8 x	€ 53,-
So. 12.30 - 13.15 Uhr	Bad	Sarah Jäger	
<b>203034</b> 05.09. - 24.10.10		7 x	€ 46,-
<b>204034</b> 31.10. - 19.12.10		8 x	€ 53,-
So. 13.15 - 14.00 Uhr	Bad	Sarah Jäger	
<b>203035</b> 05.09. - 24.10.10		7 x	€ 46,-
<b>204035</b> 31.10. - 19.12.10		8 x	€ 53,-

## 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>203036</b> 01.09. - 20.10.10		8 x	€ 72,-
<b>204036</b> 27.10. - 22.12.10		9 x	€ 81,-
Mi. 20.30 - 22.15 Uhr	Fitness-Club/Bad	Sabine Weber	
<b>203037</b> 01.09. - 20.10.10		8 x	€ 72,-
<b>204037</b> 27.10. - 22.12.10		9 x	€ 81,-
Do. 9.00 - 10.45 Uhr	Fitness-Club/Bad	Ivonne Wiech	
<b>203038</b> 02.09. - 21.10.10		8 x	€ 72,-
<b>204038</b> 28.10. - 16.12.10		8 x	€ 72,-
Fr. 9.00 - 10.45 Uhr	Fitness-Club/Bad	Renate Zenk	
<b>203039</b> 03.08. - 22.10.10		8 x	€ 72,-
<b>204039</b> 29.10. - 17.12.10		8 x	€ 72,-
Fr. 19.15 - 21.00 Uhr	Fitness-Club/Bad	Ines Herzog	
<b>203040</b> 03.08. - 22.10.10		8 x	€ 72,-
<b>204040</b> 29.10. - 17.12.10		8 x	€ 72,-
Sa. 12.00 - 13.45 Uhr	Fitness-Club/Bad	Kirsten Pasold	
<b>203041</b> 04.09. - 23.10.10		8 x	€ 72,-
<b>204041</b> 30.10. - 18.12.10		8 x	€ 72,-

Diese Kurse können bei reduzierter Gebühr auch ohne Fitness-Club gebucht werden (8x € 53,-/9x € 59,-). Achtung: Die Reihenfolge zwischen Club- und Wassernutzung variiert von Kurs zu Kurs.

## 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>203042</b> 30.08. - 18.10.10		8 x	€ 45,-
<b>204042</b> 25.10. - 20.12.10		8 x	€ 45,-
Do. 18.00 - 18.55 Uhr	Halle 1	Petra Birwe	
<b>203043</b> 02.09. - 21.10.10		8 x	€ 45,-
<b>204043</b> 28.10. - 16.12.10		8 x	€ 45,-
Fr. 18.00 - 18.55 Uhr	Halle 1	N.N.	
<b>203044</b> 03.08. - 22.10.10		8 x	€ 45,-
<b>204044</b> 29.10. - 17.12.10		8 x	€ 45,-

**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**

# ANMELDUNG ZUR MITGLIEDSCHAFT IM VEREIN ZUR BELEGUNG VON KURSEN

(pro TeilnehmerIn eine Anmeldung)

Folgende Kurse möchte ich buchen:

Kursnummer	Kurstitel	Gebühr

**1.**

Kursnummer	Kurstitel	Gebühr

**2.**

Nachname

Straße	Haus-Nr.

Postleitzahl	Wohnort	E-Mail Adresse

Wir bitten zu beachten, daß Sie **keine** Anmeldebescheinigung erhalten. Die Abbuchung erfolgt in der Regel vor Beginn des Kurses. Sie erhalten **nur** dann eine Nachricht, wenn Ihr Kurs bereits belegt ist oder nicht stattfinden kann.

Vorname

Telefon priv.

Telefon dienstl.

Hiermit ermächtige ich den Trägerverein Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V., die Kursgebühren der o.g. Kurse per Lastschriftverfahren einzuziehen

Konto-Nummer	Bankleitzahl	Bank	Kontoinhaber

Ich zahle bar (Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu entrichten)

Ihre Krankenkasse	M	W	Geburtsdatum

Die Anmeldebedingungen des Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V. sind mir bekannt.

**Die Anmeldung ist nur gültig mit Ausfüllen der Lastschrift oder nach Barzahlung vor Kursbeginn. Bitte sorgen Sie für ausreichende Kontodeckung.**

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz 1990 damit einverstanden, daß seine/ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V. und des ESPO verwendet werden. Rückerstattungen können nur nach schriftlicher Mitteilung erfolgen (siehe Programmheft Seite 6).

Unterschrift

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

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

# ANGEBOTE ERWACHSENE IN HALLE & BAD

## BAUCH BEINE PO + SCHWIMMEN

Anschließendes Schwimmen lockert die ermüdete Muskulatur.

Fr. 17.00 - 18.25 Uhr	Halle 1	N.N.	
203045	03.08. - 22.10.10	8 x	€ 60,-
204045	29.10. - 17.12.10	8 x	€ 60,-

Dieser Kurs kann bei reduzierter Gebühr auch ohne Schwimmen gebucht werden (8x € 45,-).

## 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	
203046	30.08. - 18.10.10	8 x	€ 45,-
204046	25.10. - 20.12.10	8 x	€ 45,-

## BAUCHTANZ I (MITTELSTUFE)

In diesem Kurs werden die Grundbewegungen vorausgesetzt.

Di. 18.00 - 18.55 Uhr	Halle 1	Hanna Bahl	
203047	31.08. - 19.10.10	8 x	€ 53,-
204047	26.10. - 21.12.10	9 x	€ 59,-

## BAUCHTANZ II (FORTGESCHRITTENE)

Voraussetzungen für diesen Kurs sind einige Jahre Tanzerfahrung und sehr gute Kenntnisse nicht nur in den Grundbewegungen. Der Einstieg hier ist nur nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

Di. 19.00 - 19.55 Uhr	Halle 1	Hanna Bahl	
203048	31.08. - 19.10.10	8 x	€ 53,-
204048	26.10. - 21.12.10	9 x	€ 59,-

ANZEIGE



## Die Sparkassen-Altersvorsorge. Einfach riesig!

Von individuellen Sparplänen bis zu den eigenen vier Wänden.

 Sparkasse Essen

Eine gute Vorsorge ist leichter, als Sie denken. Infos in Ihrer Geschäftsstelle oder unter [www.sparkasse-essen.de](http://www.sparkasse-essen.de). Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

# Sie möchten Ihre Fitness steigern?

**Wir zeigen Ihnen den Weg!**



## BODY BURN IM FITNESSRAUM

Ein ausgedehntes, speziell auf die Fettverbrennung ausgerichtetes Programm bringt den Körper optimal in Form. Für ein zielgerichtetes Problemzonenstraining wird auf Wunsch ein individueller Trainingsplan erstellt.

So. 11.30 - 12.25 Uhr	Fitness-Club/Halle 3	Markus Lütke
<b>203049</b>	05.09. - 24.10.10	7 x € 46,-
<b>204049</b>	31.10. - 19.12.10	8 x € 53,-

## 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.

Fr. 19.00 - 19.55 Uhr	Halle 2	N.N.
<b>203050</b>	03.08. - 22.10.10	8 x € 45,-
<b>204050</b>	29.10. - 17.12.10	8 x € 45,-

## 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.

Di. 20.00 - 20.55 Uhr	Halle 2	Petra Birwe
<b>203051</b>	31.08. - 19.10.10	8 x € 45,-
<b>204051</b>	26.10. - 21.12.10	9 x € 50,-
Mi. 18.00 - 18.55 Uhr	Halle 1	Nina Hübner
<b>203052</b>	01.09. - 20.10.10	8 x € 45,-
<b>204052</b>	27.10. - 22.12.10	9 x € 50,-

## 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.

Do. 19.00 - 19.55 Uhr	Halle 1	Kerstin Schenk
<b>203053</b>	02.09. - 21.10.10	8 x € 45,-
<b>204053</b>	28.10. - 16.12.10	8 x € 45,-

## 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.

*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

## FORTGESCHRITTENE

Di. 20.00 - 20.55 Uhr	Halle 1	Yvonne Busu	
<b>203054</b> 31.08. - 19.10.10		8 x	€ 45,-
<b>204054</b> 26.10. - 21.12.10		9 x	€ 50,-

## ANFÄNGER

Do. 20.00 - 20.55 Uhr	Halle 1	Yvonne Busu	
<b>203055</b> 02.09. - 21.10.10		8 x	€ 45,-
<b>204055</b> 28.10. - 16.12.10		8 x	€ 45,-

## 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>203056</b> 30.08. - 18.10.10		8 x	€ 45,-
<b>204056</b> 25.10. - 20.12.10		8 x	€ 45,-
Mo. 20.00 - 20.55 Uhr	Halle 1	Nina Hübner	
<b>203057</b> 30.08. - 18.10.10		8 x	€ 45,-
<b>204057</b> 25.10. - 20.12.10		8 x	€ 45,-

## 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	
<b>203058</b> 01.09. - 20.10.10		8 x	€ 45,-
<b>204058</b> 27.10. - 22.12.10		9 x	€ 50,-

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**



Fitness & Wellness

# ANGEBOTE ERWACHSENE IN HALLE & BAD

## 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 bei diesem pulsgesteuerten Radfahren ohne Überforderung, motiviert durch Musik und Trainer. Nach der Einführung in die grundlegenden Techniken bieten wir Ihnen stundenweise im Wechsel:

- Das Programm zum Fettabbau: Bei konstantem und überwachtem Puls fördern wir die optimale Fettverbrennung.
- Das Intervalltraining am Berg, Rocky Mountain:  
Für alle, die sich mal richtig auspowern möchten.  
Ideal zur Konditionsverbesserung.

Mo. 20.15 - 21.00 Uhr	Halle 3	Bernd Hädicke	
203059	30.08. - 18.10.10	8 x	€ 48,-
204059	25.10. - 20.12.10	8 x	€ 48,-
Do. 20.15 - 21.00 Uhr	Halle 3	Bernd Hädicke	
203060	02.09. - 21.10.10	8 x	€ 48,-
204060	28.10. - 16.12.10	8 x	€ 48,-

## 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	
203061	30.08. - 18.10.10	8 x	€ 62,-
204061	25.10. - 20.12.10	8 x	€ 62,-
Sa. 14.30 - 15.55 Uhr	Fitness-Club/Halle 1	Markus Lütke	
203062	04.09. - 23.10.10	8 x	€ 62,-
204062	30.10. - 18.12.10	8 x	€ 62,-

## 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	
203063	04.09. - 23.10.10	8 x	€ 56,-
204063	30.10. - 18.12.10	8 x	€ 56,-

## SCHWIMMEN LERNEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Sa. 13.45 - 14.30 Uhr	Bad	Dominik Schöps	
203064	04.09. - 23.10.10	8 x	€ 56,-
204064	30.10. - 18.12.10	8 x	€ 56,-

## T@EBO I (GRUNDLAGEN)

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.

Di 19.00 - 19.55 Uhr	Halle 2	Yvonne Busu	
203065	31.08. - 19.10.10	8 x	€ 45,-
204065	26.10. - 21.12.10	9 x	€ 50,-
Mi. 20.00 - 20.55 Uhr	Halle 2	Manuela Krüger	
203066	01.09. - 20.10.10	8 x	€ 45,-
204066	27.10. - 22.12.10	9 x	€ 50,-

**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 II (POWER PUR)

Mi. 19.00 - 19.55 Uhr	Halle 1	Manuela Krüger	
203067 01.09. - 20.10.10		8 x	€ 45,-
204067 27.10. - 22.12.10		9 x	€ 50,-

## 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.

Fr. 09.00 - 09.45 Uhr	Bad	Ivonne Wiech-Aliu	
203068 03.08. - 22.10.10		8 x	€ 53,-
204068 29.10. - 17.12.10		8 x	€ 53,-



### SPORTANGEBOTE FÜR WEIGHT WATCHERS-TEILNEHMER

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 19.00 – 19.45 Uhr ist ein Treffen in der Halle 3. Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Ich freue mich auf Sie.

Ihre Charlene Düker

Telefon: 0171/2827081

### BAUCH-BEINE-RÜCKEN HALLE 1

Dienstag, 11.00 - 11.55 Uhr

203069 31.08. - 19.10.10	8 x	€ 45,-
204069 26.10. - 21.12.10	9 x	€ 50,-

### BAUCH-BEINE-RÜCKEN HALLE 1

Freitag, 11.00 - 11.55 Uhr

203070 03.08. - 22.10.10	8 x	€ 45,-
204070 29.10. - 17.12.10	8 x	€ 45,-

### AQUA FITNESS BAD

Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr

203071 03.08. - 22.10.10	8 x	€ 53,-
204071 29.10. - 17.12.10	8 x	€ 53,-

Alle Teilnehmer erhalten am Ende der o.a. Kurse eine Teilnahmebestätigung, die durch Vorlage bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung genutzt werden kann.

Bei Anmeldung in unserem Fitness-Club (inkl. Sauna- und Schwimmbadbenutzung) erhalten Weight Watchers-Teilnehmer 10% Ermäßigung und Erlass der Aufnahmegebühr.

Nähere Informationen erhalten Sie unter 0201/833119-0

# UNSERE WELLNESS-KURSE

## 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	
203072	02.09. - 21.10.10	8 x	€ 45,-
204072	28.10. - 16.12.10	8 x	€ 45,-

## 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	
203073	01.09. - 20.10.10	8 x	€ 45,-
204073	27.10. - 22.12.10	9 x	€ 50,-

## 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 Schweißstreberei 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.

Mo. 18.00 - 18.55 Uhr	Halle 3	Yvonne Busu	
203074	30.08. - 18.10.10	8 x	€ 45,-
204074	25.10. - 20.12.10	8 x	€ 45,-

## FITNESS CONTRA RÜCKENSCHMERZ

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

Mo. 19.00 - 19.55 Uhr	Halle 2	Yvonne Busu	
203075	30.08. - 18.10.10	8 x	€ 45,-
204075	25.10. - 20.12.10	8 x	€ 45,-
So. 10.30 - 11.25 Uhr	Halle 3	Markus Lütke	
203076	05.09. - 24.10.10	7 x	€ 39,-
204076	31.10. - 19.12.10	8 x	€ 45,-

**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)



# Fit in die Zukunft

Das vielseitige  
Gesundheitsangebot der Knappschaft

Attraktive Kursangebote für alle.

Buchen Sie jetzt Ihren Gesundheitskurs und sammeln Sie Bonuspunkte. Infos erhalten Sie an unserem gebührenfreien **Service-Telefon 08000 200 501**, in unseren Geschäftsstellen Essen, Heinickestraße 31 und Altenessen, Gladbecker Straße 427 oder unter **[www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de)** im Internet.



**KNAPPSCHAFT**

SICHER BESSER LEBEN

# UNSERE WELLNESS-KURSE

## 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		
203077	30.08. - 18.10.10	8 x	€ 45,-	
204077	25.10. - 20.12.10	8 x	€ 45,-	

## 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.		
203078	31.08. - 19.10.10	8 x	€ 53,-	
204078	26.10. - 21.12.10	9 X	€ 59,-	

### FORTGESCHRITTENE

Do. 18.00 - 19.30 Uhr		N. N.		
203079	02.09. - 21.10.10	8 x	€ 53,-	
204079	28.10. - 16.12.10	8 x	€ 53,-	

## 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		
203080	01.09. - 20.10.10	8 x	€ 45,-	
204080	27.10. - 22.12.10	9 x	€ 50,-	

## 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	Renate Zenk		
203081	02.09. - 21.10.10	8 x	€ 45,-	
204081	28.10. - 16.12.10	8 x	€ 45,-	
Fr. 10.00 - 10.55 Uhr	Halle 1	Dorothee Stratmann		
203082	03.08. - 22.10.10	8 x	€ 45,-	
204082	29.10. - 17.12.10	8 x	€ 45,-	

# Mehr Energie für den Alltag? Wir zeigen Ihnen den Weg!

Sport- und  
GesundheitsCenter  
Altenessen



**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

**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

## 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		
<b>203083</b>	31.08. - 19.10.10	8 x	€ 45,-	
<b>204083</b>	26.10. - 21.12.10	9 x	€ 50,-	

## STILLES QI GONG

Stilles Qi Gong ist die meditative Urform der Energiearbeit nach traditioneller chinesischer Medizin. Die Basis ist eine tiefe Entspannung von Körper und Geist. Die Lebensenergie wird durch die Kraft des Geistes aktiviert und gelenkt. Sparsame Bewegungen, im Stehen, Sitzen oder auch Liegen, helfen bei der Vorstellungskraft.

In den Alltag kann das Stille Qi Gong unauffällig und ohne besondere Vorbereitung integriert werden. Es ist sehr effektiv und unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution.

Mi. 21.00 - 21.55 Uhr	Halle 3	Simone Tochtrop		
<b>203084</b>	01.09. - 20.10.10	8 x	€ 45,-	
<b>204084</b>	27.10. - 22.12.10	9 x	€ 50,-	

## TAI-CHI CHUAN

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.

### ANFÄNGER

Mi. 20.00 - 20.55 Uhr	Halle 3	Simone Tochtrop		
<b>203085</b>	01.09. - 20.10.10	8 x	€ 45,-	
<b>204085</b>	27.10. - 22.12.10	9 x	€ 50,-	

### FORTGESCHRITTENE

Di. 19.00 - 19.55 Uhr	Halle 3	Simone Tochtrop		
<b>203086</b>	31.08. - 19.10.10	8 x	€ 45,-	
<b>204086</b>	26.10. - 21.12.10	9 x	€ 50,-	

## 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>203087</b>	31.08. - 19.10.10	8 x	€ 45,-	
<b>204087</b>	26.10. - 21.12.10	9 x	€ 50,-	

**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

## 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	
203088	01.09. - 20.10.10	8 x	€ 53,-
204088	27.10. - 22.12.10	9 x	€ 59,-
Do. 16.00 - 16.45 Uhr	Bad	Sabine Weber	
203089	02.09. - 21.10.10	8 x	€ 53,-
204089	28.10. - 16.12.10	8 x	€ 53,-

## 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	
203090	31.08. - 19.10.10	8 x	€ 53,-
204090	26.10. - 21.12.10	9 x	€ 59,-

## 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	
203091	30.08. - 18.10.10	8 x	€ 45,-
204091	25.10. - 20.12.10	8 x	€ 45,-

## 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 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	
203092	01.09. - 20.10.10	8 x	€ 45,-
204092	27.10. - 22.12.10	9 x	€ 50,-

*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

## 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	
203093	31.08. - 19.10.10	8 x	€ 45,-
204093	26.10. - 21.12.10	9 x	€ 50,-
Do. 19.00 - 19.55 Uhr	Halle 2	Galina Hellmann	
203094	02.09. - 21.10.10	8 x	€ 45,-
204094	28.10. - 16.12.10	8 x	€ 45,-
Sa. 14.45 - 15.40 Uhr	Halle 3	Galina Hellmann	
203095	04.09. - 23.10.10	8 x	€ 45,-
204095	30.10. - 18.12.10	8 x	€ 45,-

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

*Die Knappschaft übernimmt einmalig 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	
203096	02.09. - 21.10.10	8 x	€ 53,-
204096	28.10. - 16.12.10	8 x	€ 53,-
Do. 16.00 - 16.45 Uhr	Bad	Patrick Buckbesch	
203097	02.09. - 21.10.10	8 x	€ 53,-
204097	28.10. - 16.12.10	8 x	€ 53,-

## 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.

Di. 10.00 - 10.55 Uhr	Halle 1	Kerstin Schenk	
203098	31.08. - 19.10.10	8 x	€ 45,-
204098	26.10. - 21.12.10	9 x	€ 50,-

**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

## 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 Schweißstreiberei 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 - 20.10 Uhr	Halle 3	Arndt Zengerle	
203099	02.09. - 21.10.10	8 x	€ 53,-
204099	28.10. - 16.12.10	8 x	€ 53,-

## 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. 18.30 - 19.40 Uhr	Halle 3	Ivonne Wiech	
203100	01.09. - 20.10.10	8 x	€ 53,-
204100	27.10. - 22.12.10	9 x	€ 59,-

## FITNESS CONTRA RÜCKENSCHMERZ

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

Mi. 08.30 - 09.25 Uhr	Halle 3/Fitness-Club	Markus Lütke	
203101	01.09. - 20.10.10	8 x	€ 45,-
204101	27.10. - 22.12.10	9 x	€ 50,-

## 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	
203102	30.08. - 18.10.10	8 x	€ 45,-
204102	25.10. - 20.12.10	8 x	€ 45,-

**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>203103</b>	01.09. - 20.10.10	8 x	€ 53,-
<b>204103</b>	27.10. - 22.12.10	9 x	€ 59,-
Do. 15.00 - 15.45 Uhr	Bad	Patrik Buckbesch	
<b>203104</b>	02.09. - 21.10.10	8 x	€ 53,-
<b>204104</b>	28.10. - 16.12.10	8 x	€ 53,-

## 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>203105</b>	30.08. - 18.10.10	8 x	€ 45,-
<b>204105</b>	25.10. - 20.12.10	8 x	€ 45,-

ANZEIGE

Bezirksdirektion  
Hohenzollernstraße 50  
45128 Essen  
Tel. 0201/8 78-5 30  
Fax 0201/8 78-53 45

**Versicherungen  
aller Art**

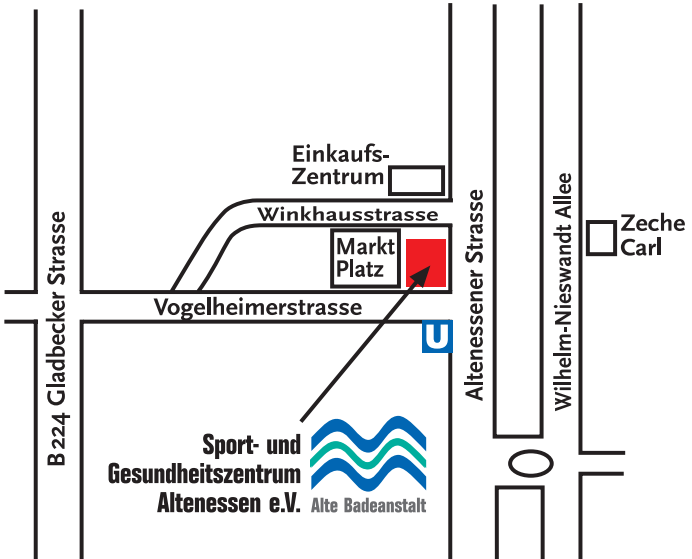
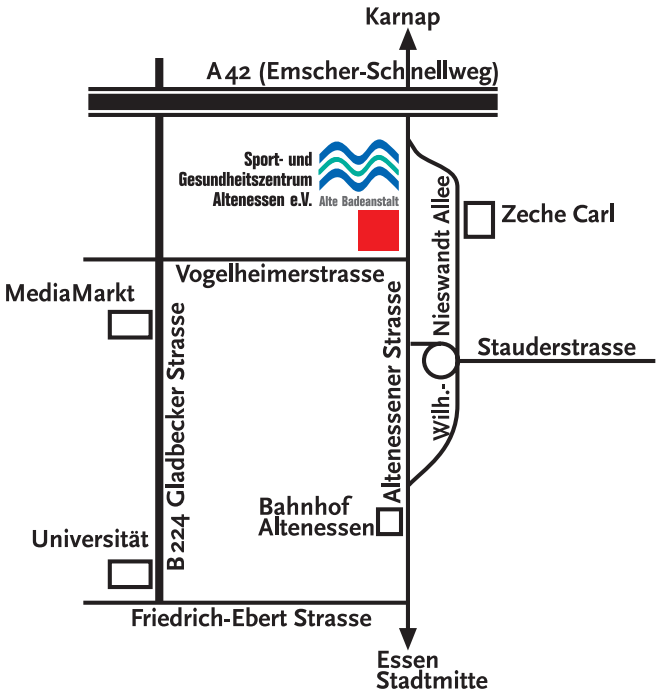
**Barmenia**  
Versicherungen

**Mitglieder des Sport- und  
Gesundheitszentrum-Altenessen  
erhalten einen Kundenbonus!**

Informationswünsche richten  
Sie bitte an die Geschäftsstelle:

Barbara Bouvelle  
Heibauerfeld 40  
45327 Essen  
Tel. 0201/35 76 77  
Fax 0201/83 79 517

# SO FINDEN SIE UNS:



U-Bahnlínien U 17 & U 11 halten direkt vor dem SGZ:  
U-Bahnhof „Altenessen-Mitte“