



Sport- und Gesundheitszentrum

Fibelweg 7, 45149 Essen Margarethenhöhe

Unser Kursprogramm 2020 2. Halbjahr

Start am 12. August 2020



Inhaltsverzeichnis

Kurszeitraum: Mittwoch, 12.08.2020 bis Dienstag, 22.12.2020

Ausnahmen sind vermerkt

-> Wichtige Informationen	Seite 2
-> Ausdauer & Kraft & Fitness	Seite 3 - 5
-> Choreografie	Seite 5 - 6
-> Gesundheit	Seite 6 - 9
-> Kinder	Seite 10 - 11
-> Ruhe & Kraft	Seite 11 - 12
-> Workshops	Seite 13 - 15
-> Rehasport Orthopädie	Seite 15 - 16
-> Rehasport Herz	Seite 17
-> Rehasport im Wasser	Seite 18

Wichtige Informationen

Anmeldung

Eine Anmeldung ist nur schriftlich möglich und nur dann gültig, wenn dem Einzug der Kursgebühr per Lastschrift zugestimmt wurde.

Keine Anmeldebestätigung

Eine Nachricht erfolgt nur, wenn der Kurs belegt ist oder nicht stattfindet. Die Kursgebühr wird in diesem Fall voll erstattet.

Teilnehmerzahl

Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl. Wird diese Teilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Kurs nicht stattfinden. Gezahlte Gebühren werden erstattet.

Datenschutz gemäß EU-Datenschutzgrundverordnung vom 25.05.2018

Die zur Anmeldung notwendigen persönlichen Daten werden nur für die Kursverwaltung innerhalb des SGZ verwendet. Es findet keine Übertragung der Daten an Dritte statt. Nach Beendigung des Kurszeitraumes werden die Daten gelöscht.

Einstieg in laufende Kurse

Ein Einstieg in einen laufenden Kurs ist möglich, wenn noch entsprechende Kapazitäten frei sind. Sie zahlen die Stunden, an denen Sie teilnehmen zzgl. einer Bearbeitungsgebühr von € 5,00. Die Bearbeitungsgebühr wird bei einem Einstieg ab der 3. Kursstunde erhoben.

Kursgebühren

Die Kursgebühren ergeben sich aus der Anzahl der durchgeführten Übungseinheiten und werden nach Kursbeginn eingezogen. Die Gebühren sind so kalkuliert, dass durch besondere Umstände 2 Stunden ausfallen können. Wir sind bemüht, ausgefallene Stunden nachzuholen. Ein frühzeitiger Ausstieg aus dem Kurs ist nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests möglich. Die Abmeldung muss schriftlich erfolgen. Es wird eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 5,00 erhoben.

Kurszeitraum

Die Kurse beginnen am Mittwoch, 12.08.2020 und enden am Dienstag, 22.12.2020

Ausnahmen sind bei den jeweiligen Kursen vermerkt

Ermäßigungen

Bei der Buchung von mehreren Kursen gewähren wir folgende Rabatte: 2. Kurs 10 %; 3. Kurs 20 %, 4. Kurs 30 % usw. *TUSEM Mitglieder*: Erhalten 20 % Rabatt auf **einen** Kurs (Rehasport ausgenommen).

Bei jedem weiteren Kurs gilt die gleiche Rabattierung wie für Nichtmitglieder (2. Kurs 10 %; 3. Kurs 20 %, 4. Kurs 30 % usw.)

Kursleitung

Es besteht kein Anspruch auf die im Kursprogramm ausgeschriebene Kursleitung.

Feiertage

An folgenden Terminen finden keine Kurse statt: 03.10.2020 Tag der deutschen Einheit

Weihnachtsferien: 23.12.2020 – 03.01.2021

Bankverbindung

Sparkasse Essen

IBAN: DE 55 3605 0105 0000 266 429 BIC: SPESDE3EXXX

TUSEM - Geschäftsstelle

Fibelweg 7, 45149 Essen

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

E-Mail: geschaeftsstelle@tusem.de

Internet: www.tusem.de

Bürozeiten:

Montag bis Freitag 09.00 - 12.30 Uhr

Montag und Mittwoch 15.30 - 18.30 Uhr

Impressum:

Herausgeber TUSEM Turn- und Sportverein Essen Margarethenhöhe e. V. 1926

Layout und Anzeigen: TSM Marketing, Fotos: Simone Paulun Photographie

Redaktion: Reinhard Steih

Stand: 12.06.2020

Ausdauer & Kraft & Fitness

Aquapower

Im Wasser und mit kleinen Geräten wie Hanteln, Pool Noodles, AquaDiscs etc. wird hier etwas für die Ganzkörperfitness getan. Die permanente Arbeit gegen den Wasserwiderstand erhöht die Ausdauer, kräftigt die Muskulatur und strafft das Bindegewebe. Gerade und auch mit Gelenkproblemen ist dieses Training im Wasser optimal.

Die Wassertemperatur beträgt ca. 29°C, also ist intensive Bewegung angesagt!

Maximal 12 TeilnehmerInnen

Britta Borchert

Kurs 66	Freitag, 15.30 – 16.15 Uhr	25 x = 175,00 €	
Schwimmbad TC RAWA Haarzopf, Rottmannshof 25			

Bauch intensiv

Kurz und knackig – für eine gute, ausgewogen trainierte Bauchmuskulatur! Entscheidend wichtig für eine gute Haltung und einen stabilen Rücken. Ideal als Ergänzung zum vorherigen

Bodyworkout-Kurs

Bianka Dellenbusch

Kurs 08	Montag, 19.45 - 20.15 Uhr	19 x = 60,00 €	Raum 3
---------	---------------------------	----------------	--------

Bodypower

Diese Kurse richten sich an Menschen, die sich fordern wollen. Hier werden fast spielerisch Kalorien verbrannt! Ein intensives und variantenreiches Fitnessstraining für mehr Ausdauer, Kraft und eine verbesserte Koordination.

Jennifer Niggemann

Kurs 06	Montag, 19.15 - 20.10 Uhr	18 x = 95,00 €	Raum 2
---------	---------------------------	----------------	--------

Kein Kurs am 21.09.2020!

Silke Witthaus

Kurs 35	Donnerstag, 19.15 - 20.10 Uhr	17 x = 90,00 €	Raum 3
---------	-------------------------------	----------------	--------

Kein Kurs am 15. und 22.10.2020!

Bodystyle

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das dafür sorgt, dass man schon nach kurzer Zeit erste Ergebnisse sieht und sich in Topform bringt. In diesem Kurs werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit durch die unterschiedlichsten Übungen ohne und mit Equipment (z.B. Kurzhanteln, Bälle, Tubes, etc.) trainiert.

Aleksandra Mikolajczak-Palubiak

Kurs 36	Donnerstag, 19.50 - 20.45 Uhr	19 x = 100,00 €	Raum 4
---------	-------------------------------	-----------------	--------

Bodyworkout

Nach einem motivierenden Warm-up mit aktueller Musik wird in einem intensiven Workout speziell die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert. Ein gezieltes Dehnungsprogramm rundet die Stunde ab.

Bianka Dellenbusch

Kurs 07	Montag, 18.45 - 19.40 Uhr	19 x = 100,00 €	Raum 3
---------	---------------------------	-----------------	--------

Britta Borchert

Kurs 02	Mittwoch, 16.15 - 17.10 Uhr	17 x = 90,00 €	Raum 1
---------	-----------------------------	----------------	--------

Andrea Stiffel

Kurs 26	Mittwoch, 18.00 - 18.55 Uhr	19 x = 100,00 €	Raum 2
---------	-----------------------------	-----------------	--------

Fit for ever 50+

Fit 50+ ist ein maßgeschneidertes, abwechslungsreiches Fitnesstraining mit dem Ziel, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern. Mit Musik und viel Spaß werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert und gleichzeitig Problemzonen gestrafft. Einfache Aerobic- und Stepaerobic-Schrittfolgen gehören ebenfalls dazu.

Svenja Müller

Kurs 03	Montag, 17.00 - 17.55 Uhr	18 x = 95,00 €	Raum 2
---------	---------------------------	----------------	--------

Nicht am 14.09.2020!

Fit mit Step & Co (70 Min.)

DIE ideale Stunde für Step-Liebhaber. Zur Ankurbelung der Fettverbrennung wird im ersten Teil der Stunde eine mittelschwere Choreografie erarbeitet, wobei die Schritte von Woche zu Woche variieren, aber aufeinander aufbauen. Danach rundet ein intensives Muskeltraining die Stunde ab.

Svenja Müller

Kurs 05	Montag, 18.00 - 19.10 Uhr	18 x = 122,00 €	Raum 2
---------	---------------------------	-----------------	--------

Nicht am 14.09.2020!

Tabata

Eine Form des Intervalltrainings mit Intervallen von 20 - 40 Sekunden maximaler Körperbelastung gefolgt von 10 - 20 Sekunden Pause. Das Ganze 8x hintereinander weg macht 4 Minuten/Übung. Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System und verbessern die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit. Anfänger sollten vorsichtig in dieses Training einsteigen, z.B. mit 4 statt 8 Intervallen.

Für mittlere bis gut ausdauertrainierte Einsteiger.

Barbara Jedras

Kurs 71	Montag, 20.00 - 21.00 Uhr	19 x = 100,00 €	Raum 4
---------	---------------------------	-----------------	--------

Yoga Fitness

Im Fokus stehen in diesem Kurs die Yoga-Übungen – die sog. Asanas, welche die Muskelkraft verbessern, das Gleichgewicht schulen, die Flexibilität erhöhen und die Durchblutung fördern. Die Wechselwirkung zwischen Übungen und Meditation hilft dem vegetativen Nervensystem sich besser entspannen zu können, Belastungen besser Stand zu halten, Stress abzubauen, Situationen gelassener anzugehen und neue Energie zu mobilisieren.

Und das für jede Altersklasse und jede Lebensphase!

Andrea Stiffel

Kurs 79	Freitag, 17.00 – 18.15 Uhr	19 x = 110,00 €	Raum 4
---------	----------------------------	-----------------	--------

Zirkeltraining

Nach einem intensiven Aufwärmprogramm folgt das variantenreiche Training in Form eines abwechslungsreichen Stationenbetriebes.

Juliane Eisenberg

Kurs 21	Dienstag, 20.00 – 20.55 Uhr	17 x = 90,00 €	Raum 2
---------	-----------------------------	----------------	--------

Kein Kurs in den Herbstferien!

Juliane Eisenberg

Kurs 37	Donnerstag, 20.00 – 20.55 Uhr	17 x = 90,00 €	Raum 2
---------	-------------------------------	----------------	--------

Kein Kurs in den Herbstferien!

Kurszeitraum: Mittwoch, 12.08.2020 bis Dienstag, 22.12.2020 - Ausnahmen sind vermerkt

Choreografie

Hip Hop

Die Unlimited Dance Company (UDC) steht für grenzenlosen Spaß am Hip-Hop- und Streetdance! Die enge Zusammenarbeit mit dem D!'s-Dance-Club bietet abwechslungsreiche und aktuelle Choreographien aus Berlin, New York und L.A! Unsere Teams präsentieren auf mehreren Events, Competitions und Meisterschaften ihr Können, wofür unsere erfahrenen und ausgebildeten Trainer hier den Grundstein legen. Eine perfekte Kombination aus Spaß, Engagement und Erfolg ist das Geheimnis.

Alle Gruppen der Unlimited Dance Company werden an öffentliche Auftritte herangeführt, so dass auch Freunde, Familie etc. die Motivation der Tänzer, Tänzerinnen und Trainer und die Ergebnisse der Trainingseinheiten erleben dürfen.

Ab 8 Jahre

Inga Lürsen

Kurs UDC04	Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr		Raum 3
------------	-------------------------------	--	--------

Ab 10 Jahre

Inga Lürsen

Kurs UDC01	Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr		Raum 3
------------	-------------------------------	--	--------

Ab 12 Jahre

Inga Lürsen

Kurs UDC02	Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr		Raum 3
------------	-------------------------------	--	--------

Keine Kurse in den Herbstferien!

Zumba®

Zumba® ist ein Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Zumba® verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperperformendem Muskelaufbau bietet.

Halima El-Kassimi

für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Kurs 44	Freitag, 16.45 - 17.40 Uhr	19 x = 119,00 €	Raum 2
---------	----------------------------	-----------------	--------

Halima El-Kassimi

für Fortgeschrittene

Kurs 45	Freitag, 17.45 - 18.40 Uhr	19 x = 119,00 €	Raum 2
---------	----------------------------	-----------------	--------

Kurszeitraum: Mittwoch, 12.08.2020 bis Dienstag, 22.12.2020 - Ausnahmen sind vermerkt

Gesundheit

Alltagstraining

Das Gymnastikangebot umfasst ein ganzheitliches Konzept, das auch Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Atmung enthält.

Andrea Stiffel

Kurs 28	Mittwoch, 17.00 - 17.55 Uhr	17 x = 90,00 €	Raum 4
---------	-----------------------------	----------------	--------

Kein Kurs in den Herbstferien!

Fit im Alter

Verbessern Sie ihre Beweglichkeit und Ausdauer für einen beschwerdefreien Alltag. Schon- und Fehlhaltung können Schmerzen verursachen und dadurch die Lebensqualität im Alltag einschränken.

Durch die Verbesserung des Gleichgewichts, Mobilisation der Gelenke, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, können Sie Stürze und dadurch entstehende Verletzungen vermeiden.

Beate Krumbein

Kurs 12	Dienstag, 10.00 – 10.55 Uhr	17 x = 90,00 €	Raum 3
---------	-----------------------------	----------------	--------

Kein Kurs in den Herbstferien!

Fit und Gesund

Im Rahmen der Kurse lernen die Teilnehmer die Funktionsweisen und Empfindungen des eigenen Körpers besser kennen, steigern Ausdauer und Kraft, verbessern die Koordination und üben einfache Entspannungstechniken.

Gudrun Immekus-Braß

Kurs 10	Dienstag, 09.00 - 09.55 Uhr	01.09. – 17.11.2020	12 x = 65,00 €	Raum 2
---------	-----------------------------	---------------------	----------------	--------

Gudrun Immekus-Braß

Kurs 16	Dienstag, 17.00 - 17.55 Uhr	01.09. – 17.11.2020	12 x = 65,00 €	Raum 2
---------	-----------------------------	---------------------	----------------	--------

Gudrun Immekus-Braß

Kurs 18	Dienstag, 18.00 - 18.55 Uhr	01.09. – 17.11.2020	12 x = 65,00 €	Raum 3
---------	-----------------------------	---------------------	----------------	--------

Gudrun Immekus-Braß

Kurs 20	Dienstag, 19.00 - 19.55 Uhr	01.09. – 17.11.2020	12 x = 65,00 €	Raum 3
---------	-----------------------------	---------------------	----------------	--------

Gudrun Immekus-Braß

Kurs 38	Freitag, 09.00 - 09.55 Uhr	04.09. – 20.11.2020	12 x = 65,00 €	Raum 2
---------	----------------------------	---------------------	----------------	--------

Gudrun Immekus-Braß

Kurs 60	Dienstag, 09.00 - 09.55 Uhr	24.11. – 15.12.2020	4 x = 22,00 €	Raum 2
---------	-----------------------------	---------------------	---------------	--------

Gudrun Immekus-Braß

Kurs 61	Dienstag, 17.00 - 17.55 Uhr	24.11. – 15.12.2020	4 x = 22,00 €	Raum 3
---------	-----------------------------	---------------------	---------------	--------

Gudrun Immekus-Braß

Kurs 62	Dienstag, 18.00 - 18.55 Uhr	24.11. – 15.12.2020	4 x = 22,00 €	Raum 2
---------	-----------------------------	---------------------	---------------	--------

Gudrun Immekus-Braß

Kurs 63	Dienstag, 19.00 - 19.55 Uhr	24.11. – 15.12.2020	4 x = 22,00 €	Raum 2
---------	-----------------------------	---------------------	---------------	--------

Gudrun Immekus-Braß

Kurs 64	Freitag, 09.00 - 09.55 Uhr	27.11. – 18.12.2020	4 x = 22,00 €	Raum 2
---------	----------------------------	---------------------	---------------	--------

Gesund älter werden

Um möglichst beschwerdefrei und fit zu bleiben ist regelmäßige Bewegung erwiesenermaßen extrem wichtig. Die hier durchgeführten gymnastischen Übungen für Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln sollen dabei hilfreich unterstützen. Auch Dehn- und Entspannungsübungen helfen fit zu bleiben und werden ebenfalls in das Bewegungsprogramm eingebaut.

Auch für Betroffene mit Osteoporose geeignet.

Felicitas Faltin

Kurs 01	Montag, 09.30 - 10.25 Uhr	19 x = 100,00 €	Raum 3
---------	---------------------------	-----------------	--------

Mobil + Fit

Ziel dieser Kurse ist es, die Mobilität zu verbessern, die Leistung zu erhöhen, Verletzungsprophylaxe zu betreiben und Schmerzen zu lindern. Basis der Kurse ist das Functional Training (FT). Durch die gezielte Mobilisation von Gelenken und Faszien rollen wird der Körper auf die folgenden kraftorientierten Übungen vorbereitet. Die kraftorientierten Übungen sind nach einem Stufen-Konzept aufgebaut. Dadurch werden für jeden Teilnehmer die am besten geeigneten Übungen zur Verbesserung der Fitness festgelegt. Die Übungen werden ohne oder mit einfachen Hilfsmitteln unter Anleitung durchgeführt und können von motivierten Teilnehmern auch zu Hause gemacht werden.

Zielgruppe: alle Alters- und Leistungsklassen, die ihre Mobilität und Fitness individuell verbessern wollen. Die Kurse sind nach Altersklassen eingeteilt. Nach Rücksprache mit dem Kursleiter können einzelne Personen auch an einem Kurs in einer anderen Altersklasse teilnehmen. Bei Interesse mehrerer Personen können weitere Kurse eingerichtet werden.

Personen, die Schmerzen oder eine eingeschränkte Beweglichkeit haben und an den Kursen teilnehmen möchten, aber auch allen anderen Kursteilnehmern, wird vorab ein FM-Basis-Test empfohlen.

Maximal 10 Teilnehmer je Kurs.

Mobil + Fit 60+

Klaus Leisen

Kurs 77	Mittwoch, 17.00 - 17.55 Uhr	19 x = 190,00 €	Raum 4
---------	--------------------------------	-----------------	--------

Mobil + Fit 40 - 60

Klaus Leisen

Kurs 49	Mittwoch, 19.00 - 19.55 Uhr	19 x = 190,00 €	Raum 2
---------	--------------------------------	-----------------	--------

Mobil + Fit 60+

Klaus Leisen

Kurs 31	Donnerstag, 10.00 - 10.55 Uhr	19 x = 190,00 €	Raum 2
---------	----------------------------------	-----------------	--------

Mobil + Fit bis 40

Klaus Leisen

Kurs 68	Donnerstag, 11.00- 11.55 Uhr	19 x = 190,00 €	Raum 2
---------	---------------------------------	-----------------	--------

Mobil + Fit 60+

Klaus Leisen

Kurs 69	Donnerstag, 12.00 - 12.55 Uhr	19 x = 190,00 €	Raum 2
---------	----------------------------------	-----------------	--------

FM-Basis-Test

Klaus Leisen

Beim FM-Basis-Test (FM=Functional Movement) werden die Beweglichkeit und die Bewegungseinschränkungen eines Klienten mit Hilfe verschiedener Untersuchungsverfahren (FMS, SFMA, Bindegewebstest, Fuß- und Gang-Analyse) festgestellt. Auf Basis dieser Ergebnisse wird ein individuelles Trainingsprogramm festgelegt, das zu Hause, in den Mobil + Fit – Kursen oder beim Personal Training durchgeführt werden kann.

Termine nach Vereinbarung

Personal Training

Klaus Leisen

Das Personal Training richtet sich an Klienten, die Schmerzen oder häufiger Verletzungen haben, sich steif und unbeweglich fühlen oder Ihre Leistung verbessern wollen. Beim Training einzeln, zu zweit oder mit max. 4 Personen kann individueller auf die Wünsche, Mobilität und Fitness der Klienten eingegangen werden.

Termine nach Vereinbarung

Neuro-Mobility

Ziel dieser Kurse ist es, den eigenen Körper besser kennen zu lernen, Verbesserungspotentiale zu identifizieren und individuell mit gezielten Übungen an Verbesserungen zu arbeiten. Im Laufe des Kurses werden Gleichgewicht, Sehvermögen, Körperkoordination, Atmung und Beckenboden unter die Lupe genommen. Durch Test-Übungen wird die Ist-Situation erfasst. Mit weiteren Übungen wird an identifizierten Schwachstellen gearbeitet und die Auswirkungen auf die Test-Übung geprüft. So generiert sich jeder Teilnehmer sein eigenes Übungsprogramm. Die Übungen werden ohne oder mit einfachen Hilfsmitteln unter Anleitung durchgeführt und sollen von den Teilnehmern auch zu Hause gemacht werden.

Zielgruppe: alle Alters- und Leistungsklassen, die ihren Körper besser kennenlernen und verbessern wollen. Die Kurse sind nicht nach Altersklassen eingeteilt.

Bei Interesse mehrerer Personen können weitere Kurse eingerichtet werden.

Personen, die Schmerzen oder eine eingeschränkte Beweglichkeit haben und an den Kursen teilnehmen möchten, aber auch allen anderen Kursteilnehmern wird vorab ein FM-Basis-Test empfohlen.

Maximal 8 Teilnehmer je Kurs.

Klaus Leisen

Kurs 78	Mittwoch, 18.00 - 18.55 Uhr	18 x = 225,00 €	Raum 4
---------	-----------------------------	-----------------	--------

Nicht am 21.10.2020!

Klaus Leisen

Kurs 80	Donnerstag, 09.00 - 09.55 Uhr	18 x = 225,00 €	Raum 2
---------	-------------------------------	-----------------	--------

Nicht am 22.10.2020!

Rückenfit

In diesen Kursen wird ein effizientes Rückentraining durchgeführt. Tipps und Hinweise zur rückengerechten Bewegung im Alltag, spezielle Kräftigungsübungen zur gezielten Stärkung der Rückenmuskulatur und Dehnübungen zur Erhöhung der Beweglichkeit, kombiniert mit einer Haltungs- und Atemschulung lassen ihren Rücken wieder aufleben.

Julia Wallmeroth-Ferencz

Kurs 23	Mittwoch, 11.00 - 11.55 Uhr	19 x = 100,00 €	Raum 4
---------	-----------------------------	-----------------	--------

Julia Wallmeroth-Ferencz

Kurs 30	Donnerstag, 09.00 - 09.55 Uhr	19 x = 100,00 €	Raum 4
---------	-------------------------------	-----------------	--------

Seniorenspport 75+

Alter schützt vor Fitness nicht! In jedem Alter kann, mit einem entsprechenden Bewegungsprogramm, die körperliche und geistige Fitness erhalten und verbessert werden. Durch überwiegend sitzgymnastische Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft sowie ein leichtes Ausdauertraining wird niemand überfordert.

Beate Krumbein

Kurs 13	Dienstag, 11.00 - 11.55 Uhr	17 x = 90,00 €	Raum 3
---------	-----------------------------	----------------	--------

Kein Kurs in den Herbstferien!

Kinder

Babyturnen (3-7 Monate)

Anke Bauer

Kurs 11	Dienstag, 10.00 - 10.55 Uhr	19 x = 100,00 €	Raum 2
---------	-----------------------------	-----------------	--------

Purzelturnen (8-12 Monate)

Anke Bauer

Kurs 39	Freitag, 10.00 - 10.55 Uhr	19 x = 100,00 €	Raum 2
---------	----------------------------	-----------------	--------

Kleinkinderturnen (12-24 Monate)

Die Kleinen können zum Teil schon auf ihren eigenen Beinen stehen und erkunden mit Mama oder Papa den Gymnastikraum. Rennen und Klettern stehen neben Singspielen bei den Kleinen hoch im Kurs.

Anke Bauer

Kurs 40	Freitag, 11.00 - 11.55 Uhr	19 x = 100,00 €	Raum 2
---------	----------------------------	-----------------	--------

Anke Bauer

Kurs 14	Dienstag, 16.00 - 16.55 Uhr	19 x = 100,00 €	Raum 2
---------	-----------------------------	-----------------	--------

Kleinkinderturnen (18-36 Monate)

Anke Bauer

Kurs 15	Dienstag, 17.00 - 17.55 Uhr	19 x = 100,00 €	Raum 2
---------	-----------------------------	-----------------	--------

Anke Bauer

Kurs 32	Donnerstag, 16.15 - 17.10 Uhr	19 x = 100,00 €	Raum 2
---------	-------------------------------	-----------------	--------

Kleinkinderturnen (24-36 Monate)

Bei diesem Kurs stehen der natürliche Bewegungsdrang der Kinder sowie das spielerische Erlernen turnerischer Grundfertigkeiten im Vordergrund. Die Kinder können gemeinsam mit den Eltern turnen, spielen und singen.

Anke Bauer

Kurs 47	Dienstag, 15.00 - 15.55 Uhr	17 x = 90,00 €	
---------	-----------------------------	----------------	--

Sporthalle Margarethenhöhe Lührmannwald

Kein Kurs in den Herbstferien!

Kindertanz für Kinder von 3 - 4 Jahren

Die Freude am Tanz und die motorischen Fähigkeiten der Kinder stehen im Vordergrund und werden durch spielerische Elemente in der Gruppe gefördert.

Heike Kurth

Kurs 41	Freitag, 15.30 - 16.25 Uhr	17 x = 90,00 €	Raum 2
---------	----------------------------	----------------	--------

Kein Kurs in den Herbstferien!

Kindertanz für Kinder von 4 – 5 Jahren

Heike Kurth

Kurs 43	Freitag, 16.30 - 17.25 Uhr	17 x = 90,00 €	Raum 2
---------	----------------------------	----------------	--------

Kein Kurs in den Herbstferien!

Kurszeitraum Mittwoch, 12.08.2020 bis Dienstag, 22.12.2020 - Ausnahmen sind vermerkt

Ruhe & Kraft

Hatha-Yoga - Körper & Geist in Harmonie

Yoga bringt Ruhe und Gelassenheit in dein Leben. Du erlernst einfache Asanas, die dir mehr Stabilität verleihen und deine Körperwahrnehmung steigern. Durch unterschiedliche Atemtechniken wird dein Atemfluss reguliert, was sich positiv auf dein Wohlbefinden auswirkt. Yoga bietet zudem eine Vielfalt an Entspannungstechniken für den oft viel zu hektischen Alltag. Bitte achte auf bequeme Kleidung, die dich nicht einengt und evtl. Stoppersocken. Zudem solltest du ein Handtuch als Auflage für die Yogamatte und ggfs. eine Decke für die Entspannungsübungen mitbringen.

Nino Doliashvili

Kurs 04	Montag, 17.00 - 18.30 Uhr	17 x = 145,00 €	Raum 3
---------	---------------------------	-----------------	--------

Kein Kurs in den Herbstferien!

Nino Doliashvili

Kurs 25	Mittwoch, 16.45 - 18.15 Uhr	19.08. – 16.12.2020	16 x = 137,00 €	Raum 3
---------	-----------------------------	---------------------	-----------------	--------

Kein Kurs in den Herbstferien!

Nino Doliashvili

Kurs 24	Mittwoch, 18.20 - 19.50 Uhr	19.08. – 16.12.2020	16 x = 137,00 €	Raum 3
---------	-----------------------------	---------------------	-----------------	--------

Kein Kurs in den Herbstferien!

Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden Bauch-, Beckenboden- sowie Rückenmuskeln trainiert werden. Diese Muskelpartien sind für eine korrekte und gesunde Körperhaltung wichtig.

Stufe I+II

Vera Linney

Kurs 09	Montag, 20.15 - 21.10 Uhr	19 x = 145,00 €	Raum 2
---------	---------------------------	-----------------	--------

Stufe I

Vera Linney

Kurs 22	Mittwoch, 10.30 - 11.25 Uhr	19 x = 145,00 €	Raum 2
---------	-----------------------------	-----------------	--------

Stufe II - Fortgeschrittene

Vera Linney

Kurs 29	Mittwoch, 20.15 - 21.10 Uhr	19 x = 145,00 €	Raum 2
---------	--------------------------------	-----------------	--------

Stufe I – Anfänger

Vera Linney

Kurs 46	Samstag, 09.30 – 10.25 Uhr	18 x = 137,50 €	Raum 2
---------	-------------------------------	-----------------	--------

Stufe II – Fortgeschrittene

Vera Linney

Kurs 67	Samstag, 10.30 – 11.25 Uhr	18 x = 137,50 €	Raum 2
---------	-------------------------------	-----------------	--------

QiGong

Sie lernen hier die QiGong-Reihe Yi Jin Jing kennen, mit der alle Gelenke, Muskeln und Sehnen trainiert werden. Die Übungen führen zu mehr körperlicher Beweglichkeit, innerer Ruhe und geistigen Gelassenheit.

Für AnfängerInnen geeignet.

Hubert Müller

Kurs 56	Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr	12 x = 78,00 €	Raum 4
---------	--------------------------------	----------------	--------

Kein Kurs in den Herbstferien!

Yoga

Yoga muss nicht heißen, dass Sie Ihren Körper hoffnungslos verknoten. Vielmehr trägt Yoga zu Ihrer Entspannung und Ihrem Wohlbefinden bei und fördert Ihre Gesundheit.

Yoga trainiert den Körper und die Psyche gleichermaßen. Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule werden gekräftigt und gestreckt, körperliche und geistige Verspannungen gelöst. Yoga wirkt auf die inneren Organe und führt, regelmäßig praktiziert, zu erhöhter Lungen- und Atemkapazität. Die Stressabwehr wird verbessert, der Blutzucker- und Cholesterinspiegel können gesenkt werden.

Yoga weckt erstaunliche Energiereserven und führt insgesamt zu einer Erneuerung und Stabilisierung aller Systeme des Körpers

Bitte mitbringen: Handtuch oder kleine Decke! Achten Sie auf bequeme Kleidung!

Eugen Müller

Kurs 34	Donnerstag, 18.00 - 19.15 Uhr	17 x = 130,00 €	Raum 2
---------	----------------------------------	-----------------	--------

Kein Kurs in den Herbstferien!

Zilgrei

Zilgrei ist eine leicht erlernbare Methode der Selbstbehandlung, die mit Hilfe einer einfachen Atemtechnik in Verbindung mit bestimmten Körperhaltungen und Bewegungen, Verkrampfungen und Blockaden lösen kann.

Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun möchten und auf der Suche nach einer einfachen und wirkungsvollen Methode zur Linderung ihrer Beschwerden sind, kann Zilgrei eine gute Alternative sein.

Bitte mitbringen: Handtuch oder kleine Decke! Achten Sie auf bequeme Kleidung!

Ingrid Lohse

Kurs 81	Donnerstag, 11.00 – 11.55h	03.09 – 05.11.2020	8 x = 45,00 €	Raum 4
---------	-------------------------------	-----------------------	---------------	--------

Kein Kurs in den Herbstferien!

Workshops

Bootcamp - Outdoor

In diesen Bootcamp-Workshops wird in kompakter und intensiver Form das Bootcamp-Outdoor-Training vorgestellt. Die Teilnehmer*innen bekommen Tipps und Anregungen, wie sie ihr Training zu Hause oder unterwegs, mit den vorhandenen Gegebenheiten, effektiv gestalten können. Durch die Belastung aller großen Muskelgruppen werden Kraft und Ausdauer verbessert und der Stoffwechsel wird intensiv angekurbelt.

Barbara Jedras

Kurs 96	Sonntag, 30.08.2020	11.30 – 13.00 Uhr	Treffpunkt: SGZ, Fibelweg 7	€ 15,00
---------	------------------------	----------------------	--------------------------------	---------

Beckenbodentraining für Frauen in und nach den Wechseljahren

Der elastische und vitale Beckenboden hat viele Aufgaben – er verschließt das Becken nach unten und stützt die inneren Organe. Er sorgt dafür, dass die Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren, trägt zu einer lustvollen Sexualität bei und er bildet maßgeblich die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper.

Der Beckenboden ist muskulär, knöchern und faszial mit dem ganzen Körper vernetzt. Er beeinflusst die Aufrichtung der Wirbelsäule und ermöglicht so eine aufrechte Haltung. Er erfüllt seine Aufgaben meist unwillkürlich, also ohne dass man sich dessen bewusst ist. Der Beckenboden lässt sich jedoch trainieren, seine Funktionen werden dadurch deutlich verbessert. Dies hat nachweislich positive Auswirkungen auf den ganzen Körper.

In diesen Workshops lernen sie Übungen kennen, mit denen sie auch zu Hause ihren Beckenboden effektiv trainieren können.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, etwas zu trinken, Stoppersocken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Annette Rohde

Kurs 92 -> Aufbau	Samstag, 22.08.2020	10.00 – 14.00 Uhr	SGZ, Raum 3	€ 45,00
----------------------	------------------------	----------------------	-------------	---------

Die Teilnahme an diesem Workshop ist nur sinnvoll, wenn sie entweder an dem Intensiv-Workshop 1 oder bereits an einem Kurs Beckenbodentraining teilgenommen haben!

NEU! Faszientraining

Die Faszien (das Bindegewebe) durchziehen den gesamten Körper. Wenn sie gepflegt werden, halten sie uns elastischer und beweglicher, jugendlicher und vor allem höchstwahrscheinlich schmerzfreier. Denn Schmerzen im Bewegungsapparat werden vermehrt auf verklebte und verfestigte Faszien zurückgeführt. Die Faszien wieder in Bewegung zu bringen, sie gleitfähig und elastisch zu machen, verlangt kontinuierliche Pflege und erfordert Geduld, ist aber in jedem Alter möglich!

In diesen beiden Kurz-Workshops werden die 4 Säulen des Faszientrainings vorgestellt.

Inhalte Workshop 1: Arbeit mit Faszienrollen und -bällen zur Verbesserung der Elastizität und des Stoffwechsels und dynamisches und langsames Dehnen zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Inhalte Workshop 2: Federungen und Schwünge zur Erhöhung der Spannkraft und Arbeit an der Körperwahrnehmung

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, etwas zu trinken, Stoppersocken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Annette Rohde

Kurs 94 -> Intensiv I	Samstag, 12.09.2020	10.00 – 14.00 Uhr	SGZ, Raum 3	€ 45,00
--------------------------	------------------------	----------------------	-------------	---------

Annette Rohde

Kurs 95 -> Intensiv II	Samstag, 12.11.2020	10.00 – 14.00 Uhr	SGZ, Raum 3	€ 45,00
---------------------------	------------------------	----------------------	-------------	---------

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung oder auch progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine leicht zu erlernende Methode, um stressbedingten kleinen und großen Verspannungen durch gezielte Entspannung entgegenzuwirken und so eine insgesamt ausgeglichene Lebenshaltung zu erreichen. In ruhiger Atmosphäre werden die TeilnehmerInnen Schritt für Schritt angeleitet und bekommen Tipps, wie die Übungen effektiv im Alltag verankert werden können. Bitte lockere Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Kerstin Grigat

Kurs 93	Samstag, 14.11.2020	10.00 - 13.00 Uhr	SGZ, Raum 3	€ 35,00
---------	------------------------	-------------------	-------------	---------

NEU!

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen I

Einsteigerinnen-Workshop für Mädchen von 8 – 12 Jahren

NEIN heißt NEIN! STOP heißt STOP!

In diesem Workshop lernen die Mädchen Methoden und Techniken kennen, die ihnen helfen können, in als bedrohlich empfundenen Situationen ihrem Gegenüber Grenzen klar zu machen. Durch die eigene Körperhaltung und den Einsatz der Stimme können schon viele Situationen entschärft werden.

Im zweiten Teil des Workshops werden einige einfache Selbstverteidigungstechniken vorgestellt und geübt.

Susanne Timmers/Nina Helle

Kurs 97	Samstag, 05.09.2020	10.00 - 14.00 Uhr	SGZ, Raum 3	€ 45,00
---------	------------------------	-------------------	-------------	---------

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen II

Fortführungs-Workshop für Mädchen von 8 – 12 Jahren

NEIN heißt NEIN! STOP heißt STOP!

Die im ersten Workshop erlernten Methoden und Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung werden hier erweitert und vertieft.

Voraussetzung für eine sinnvolle Teilnahme ist die Absolvierung eines Einsteigerinnen-Workshops!

Susanne Timmers/Nina Helle

Kurs 99	Samstag, 31.10.2020	10.00 - 14.00 Uhr	SGZ, Raum 3	€ 45,00
---------	------------------------	-------------------	-------------	---------

Tabata Workshop

In diesem Workshop wird diese besondere Form des Intervalltrainings intensiv vorgestellt und erlebbar gemacht. Nach einer intensiven Aufwärmung geht es in das eigentliche Training mit Intervallen von 20 - 40 Sekunden maximaler Körperbelastung gefolgt von 10 - 20 Sekunden Pause. Zum Abschluß wird noch ein gezieltes Cool-Down-Programm durchgeführt.

Mit Tabata, ursprünglich für Leistungssportler entwickelt, wird auch bei Freizeitsportlern die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit spürbar verbessert.

Für mittlere bis gut ausdauertrainierte Einsteiger.

Barbara Jedras

Kurs 94	Sonntag, 30.08.2020	10.00 – 11.30 Uhr	SGZ, Raum 4	€ 15,00
---------	------------------------	----------------------	-------------	---------

Rehabilitationssport

Voraussetzung zur Teilnahme an allen Rehasport-Gruppen ist der durch Arzt/Ärztin ausgestellte Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport (Formular 56). Auf diesem Formular muss von der jeweiligen Krankenkasse bzw. der Deutschen Rentenversicherung auch eine Bestätigung der Kostenübernahme vorliegen.

Alle Kurse durchlaufend. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, sofern die Kursstärke dieses zulässt.

Rehasport Orthopädie

Bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, akuten oder chronischen Rückenproblemen, nach Bandscheibenvorfall oder -OP, mit Knie- oder Hüft-TEP.

Bei diesen Rehasport-Angeboten werden sie mit einem ganzheitlichen Programm aus Kräftigungs-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungsübungen wieder in die Lage versetzt, ihren Alltag besser zu bewältigen.

Beschwerden können gelindert oder sogar behoben werden, die Belastbarkeit und somit auch die Lebensfreude steigen.

R 11	Beate Krumbein	Montag 10.00 - 10.45 Uhr	Raum 4
R 12	Beate Krumbein	Montag 11.30 - 12.15 Uhr	Raum 2
R 1	Julia Wallmeroth-Ferencz	Montag 16.00 - 16.45 Uhr	Raum 2
R 2	Juliane Eisenberg	Dienstag 11.10 - 11.55 Uhr	Raum 3
R 3	Juliane Eisenberg	Dienstag 12.00 - 12.45 Uhr	Raum 3
R 4	Julia Wallmeroth-Ferencz	Dienstag 18.10 - 18.55 Uhr	Raum 2
R 5	Julia Wallmeroth-Ferencz	Dienstag 19.00 - 19.45 Uhr	Raum 2
R 21	Alena Müller	Mittwoch 13.30 - 14.15 Uhr	Raum 3
R 22	Alena Müller	Mittwoch 19.00 - 19.45 Uhr	Raum 4

R 6	Julia Wallmeroth-Ferencz	Mittwoch 10.00 - 10.45 Uhr	Raum 3
R 7	Julia Wallmeroth-Ferencz	Donnerstag 10.00 - 10.45 Uhr	Raum 3
R 8	Julia Wallmeroth-Ferencz	Donnerstag 11.00 - 11.45 Uhr	Raum 3
R 9	Barbara Jedras	Donnerstag 18.15 - 19.00 Uhr	Raum 4
R 10	Barbara Jedras	Donnerstag 19.00 - 19.45 Uhr	Raum 4
R 23	Alena Müller	Freitag 09.30 - 10.15 Uhr	Raum 3
R 24	Alena Müller	Freitag 10.30 – 11.15 Uhr	Raum 3
R 25	Alena Müller	Freitag 11.30 – 12.15 Uhr	Raum 3
R 26	Alena Müller	Freitag 18.30 – 19.15 Uhr	Raum 3

Rehasport in Huttrop

R 13	Susanne Timmers	Montag 15.00 - 15.45 Uhr	Gymnastikraum
R 14	Susanne Timmers	Montag 16.00 - 16.45 Uhr	Gymnastikraum
R 15	Susanne Timmers	Montag 17.00 - 17.45 Uhr	Gymnastikraum
R 16	Susanne Timmers	Mittwoch, 09.00 – 09.45 Uhr	Gymnastikraum
R 17	Susanne Timmers	Mittwoch 10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastikraum
R 18	Wendy Weldon	Mittwoch 16.45 – 17.30 Uhr	Gymnastikraum
R 19	Susanne Timmers	Donnerstag 15.45 - 16.30 Uhr	Gymnastikraum
R 20	Susanne Timmers	Donnerstag 16.45 – 17.30 Uhr	Gymnastikraum

Alle Gruppen in den Räumen von ProVita, Huttropstr. 45, 45138 Essen

Rehasport Herz

Vor dem Einstieg in eine Herzsportgruppe ist eine belastungsergometrische Untersuchung durch den behandelnden Kardiologen/Internisten empfehlenswert.

Ambulanter Herzsport ist ein auf die individuelle Belastbarkeit der Teilnehmer abgestimmtes sporttherapeutisches Bewegungsprogramm und beinhaltet sowohl Herz-Kreislauftraining als auch Gymnastik zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und die Vermittlung von Entspannungstechniken.

Nach Herzinfarkt, Bypass-OP, Ballondilatation, Stenting, Herzklappenersatz, mit implantierten Defibrillator oder Schrittmacher und für Teilnehmer mit arterieller Hypertonie.

HG 1	Joachim Ehrig	Montag 15.00 - 16.00	Raum 4
HG 2	Joachim Ehrig	Montag 16.00 - 17.00	Raum 4
HG 3	Joachim Ehrig	Montag 17.00 - 18.00	Raum 4
HG 4	Joachim Ehrig	Montag 18.00 - 19.00	Raum 4
HG 5	Joachim Ehrig	Montag 19.00 - 20.00	Raum 4
HG 6	Joachim Ehrig	Dienstag 10.00 - 11.00	Raum 4
HG 7	Joachim Ehrig	Dienstag 11.00 - 12.00	Raum 4
HG 8	Monika Gwosdz	Dienstag 15.00 - 16.00	Raum 4
HG 9	Monika Gwosdz	Dienstag 16.00 - 17.00	Raum 4
HG 10	Monika Gwosdz	Dienstag 17.00 - 18.00	Raum 4
HG 11	Monika Gwosdz	Dienstag 18.00 - 19.00	Raum 4
HG 12	Britta Sczesny	Donnerstag 15.00 - 16.00	Raum 4
HG 13	Britta Sczesny	Donnerstag 16.00 - 17.00	Raum 4
HG 14	Britta Sczesny	Donnerstag 17.00 - 18.00	Raum 4
HG 15	Joachim Ehrig	Freitag 10.00 - 11.00	Raum 4
HG 16	Joachim Ehrig	Freitag 11.00 - 12.00	Raum 4

Rehabilitationssport im Wasser

Insbesondere bei Gelenkerkrankungen, egal ob Knie-, Hüfte-, Schultergelenk oder auch Wirbelsäule, kann Rehasport im Wasser zur Verbesserung der Beschwerden beitragen, da durch den Auftrieb des Wassers die knöchernen Strukturen des Gelenks entlastet werden, gleichzeitig aber die gelenkumspannende Muskulatur durch die permanente Arbeit gegen den Wasserwiderstand gekräftigt wird.

WG 1	Beate Krumbein	Mittwoch 09.00 - 09.45	TC RAWA
WG 2	Beate Krumbein	Mittwoch 09.45 - 10.30	TC RAWA
WG 3	Beate Krumbein	Freitag 14.45 - 15.30	TC RAWA

Alle Gruppen im Schwimmbad des TC RAWA Haarzopf, Rottmannshof 25