

TUSEM

Sport- und Gesundheitszentrum

Kursprogramm

2. Halbjahr 2022 vom 10.08. - 21.12.





Wo Sportler sich zu Hause fühlen

Der Allbau unterstützt zahlreiche SportlerInnen und Sportvereine in unserer Stadt.

[allbau.de/
sportsponsoring](http://allbau.de/sportsponsoring)

 **Allbau**
Mein Zuhause in Essen

Isabelle Zwingmann (VC Allbau Essen) und Max Rendschmidt (Doppel-Olympiasieger und mehrfacher Kanu-Weltmeister)

Liebe Sportlerinnen, liebe Sportler

willkommen im TUSEM Sport- und Gesundheitszentrum.

Wir starten mit Euch durch...

In den Sommerferien läuft ein etwas verkürztes Sportprogramm, das aber bestimmt zum Fithalten und Reinschnuppern lohnt.

Nach den Sommerferien startet das neue Kursprogramm für das 2. Halbjahr 2022. Einen besonderen Hinweis möchte ich auf einen 8-wöchigen Gewichtsmanagementkurs der als Präventionskurs läuft, geben. Mehr Informationen dazu auf Seite 13.

Alle unsere beliebten Übungsleiter sind wieder mit dabei und bieten somit ein vielfältiges Sportangebot.

Wir hoffen, dass für jeden etwas dabei ist.

Vielen Dank, an dieser Stelle, an all unsere aktiven Coaches bzw. Übungsleiter für die gute Zusammenarbeit.

Wir wünschen allen viel Spaß beim Sport im SGZ.

Hinweis: Auf Grund einer Systemumstellung haben sich die Kursnummern geändert. Bitte beachten..!



Anmeldungen über
www.tusem.de/sgz
(oder QR-Code scannen)

Inhalt

unsere Sportkurse -Beschreibung-	ab Seite 4
unsere Sportkurse -Termine und Preise-	ab Seite 8
Kursübersicht	ab Seite 14
unsere Rehakurse	ab Seite 16
Kontakt	ab Seite 18
wichtige Informationen	ab Seite 19

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 Teilnehmer*innen.

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.

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.

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.

Fit-Mix

Ganzkörperworkout mit Musik. Für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Fit for ever 50+

Fit 50+ ist ein maßgeschneidertes, abwechslungsreiches Fitnessstraining 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.

Fit mit Step & Co (70 Min.)

Die ideale Stunde für Step-Liebhaber. Zur Ankurlung 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.

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.

Zirkeltraining

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

Hip Hop



Tanz & Choreo & Fitness

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*innen und Trainer und die Ergebnisse der Trainingseinheiten erleben dürfen.

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 körperformendem Muskelaufbau bietet.

Kinder

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.

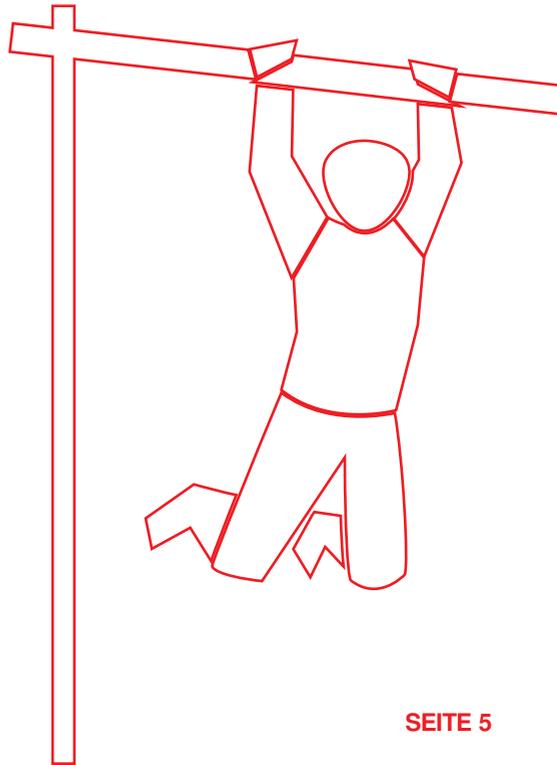
Kleinkinderturnen (24-36 Monate)

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.

Kindertanz für Kinder von 3-4 oder 4-5 Jahren.

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



Ruhe und Kraft

Hatha-Yoga

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.

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.

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 geistiger Gelassenheit. Für AnfängerInnen geeignet.

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!

Gesundheit

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.

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.

Functional Training

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 wird der Körper auf die folgenden kraftorientierten Übungen vorbereitet. Die 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.

Maximal 10 Teilnehmer je Kurs.

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.

FM-Basis-Test

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, Neuro-Mobility-Test) festgestellt. Auf Basis dieser Ergebnisse wird ein individuelles Trainings-

programm festgelegt, das zu Hause, in den Mobil + Fit – Kursen oder beim Personal Training durchgeführt werden kann.

-Termine nach Vereinbarung

Personal Training

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

Animal Athletics

Möchtest du dich bewegen wie ein geschmeidiger Leopard? Hast du Spaß an Übungen, die du immer und überall mit deinem eigenen Körpergewicht machen kannst?

Dann ist dieser Kurs genau das richtige für dich.

Wir starten mit intensiver Mobilisierung und Vorbereitung des Körpers auf die tierischen Übungen. Nach stationären Übungen kriechen, robben und tigern wir durch den Raum – Spaß ist garantiert.

Zielgruppe: alle Alters- und Leistungsklassen, maximal 10 Teilnehmer je Kurs.

Fuß, Knie und Hüfte

Hast du Schmerzen oder Probleme mit Fuß, Knie oder Hüfte? Möchtest du das selbst ändern können?

Dann solltest du diesen Kurs besuchen.

Finde heraus, welche Bewegungen du lassen solltest und welche dir gut tun. Unter Anleitung lernst du die Übungen kennen, mit denen du dir jederzeit selbst helfen kannst.

Zielgruppe: alle Alters- und Leistungsklassen, maximal 10 Teilnehmer je Kurs.

Ausdauer & Kraft & Fitness

Aquapower mit Britta Kurs 90
Freitags, 15.30 - 16.15h
TC RAWA Haarzopf, Rottmannshof 25
Maximal 12 Teilnehmer*innen
19 x = 142,50 €

Bodyworkout mit Bianka Kurs 55
Montags, 18.45 - 19.40h, Raum 2
18 x = 108,00 €

Bauch intensiv mit Bianka Kurs 56
Montags, 19.45 - 20.15h, Raum 1
18 x = 63,00 €

Bodyworkout mit Britta Kurs 76
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 2
20 x = 120,00 €

Bodypower mit Jennifer Kurs 57
Montags, 19.15 - 20.10h, Raum 3
18 x = 108,00 €
Kein Kurs am 20.06.

Bodypower mit Silke Kurs 86
Donnerstags, 19.20 - 20.15h, Raum 2
18 x = 108,00 €
Kein Kurs in den Herbstferien

Fit - Mix mit Silke Kurs 71
Mittwochs, 10.00 - 10.55h, Raum 4
18 x = 108,00 €
Kein Kurs in den Herbstferien

Fit for ever 50+ mit Svenja Kurs 51
Montags, 16.00 - 16.55h, Raum 3
18 x = 108,00 €

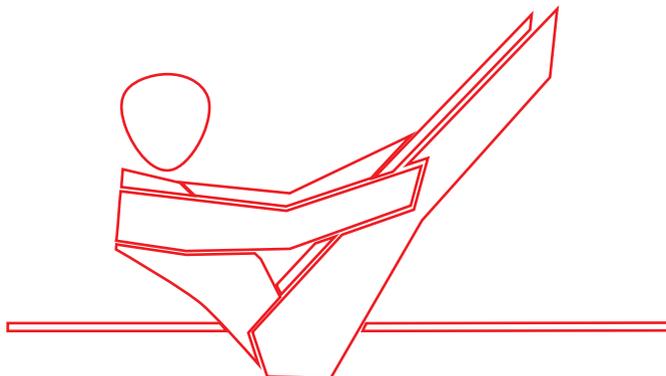
Fit for ever 50+ mit Svenja Kurs 53
Montags, 17.00 - 17.55h, Raum 2
18 x = 108,00 €

Fit mit Step & Co mit Svenja Kurs 54
Montags, 18.00 - 19.10h, Raum 3
18 x = 111,60 €

Tabata mit Barbara Kurs 58
Montags, 20.00 - 20.55h, Raum 4
16 x = 96,00 €
Kein Kurs in den Herbstferien

Zirkeltraining mit Barbara Kurs 69
Dienstags, 20.00 - 20.55h, Raum 2
16 x = 96,00 €
Kein Kurs in den Herbstferien

Bauch Beine Po mit Halima Kurs 93
Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 1
19 x = 123,50 €



Tanz & Choreografie

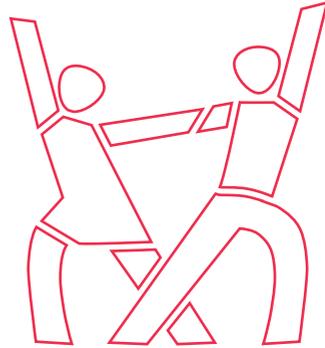
Hip Hop mit Inga

Kurs UDC01, ab 8 Jahre
Donnerstags, 16.00 - 17.00h, Raum 3
€ 30,00 / Monat

Kurs UDC02, ab 10 Jahre
Donnerstags, 17.00 - 18.00h, Raum 3
€ 30,00 / Monat

Kurs UDC03, ab 13 Jahre
Donnerstags, 18.00 - 19.00h, Raum 3
€ 30,00 / Monat

Keine Kurse in den Herbstferien



Ruhe & Kraft

Hatha-Yoga mit Nino

Kurs 52
Montags, 17.00 - 18.30h, Raum 1
13 x = 117,00 €

Kurs startet ab dem 19.09.22

Kurs 74
Mittwochs, 16.45 - 18.15h, Raum 3
14 x = 126,00 €

Kurs startet ab dem 21.09.22

Kurs 78
Mittwochs, 18.20 - 19.50h, Raum 3
14 x = 126,00 €

Kurs startet ab dem 21.09.22

Tanz & Fitness

Zumba® mit Halima Kurs 94
für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Freitags, 17.30 - 18.25h, Raum 2
19 x = 123,50 €

Zumba® mit Wiebke Kurs 68
Dienstags, 19.10 h - 20.05h, Raum 4
18 x = 117,00 €

Yoga mit Jana Kurs 85
Donnerstags, 18.00 - 19.15h, Raum 2
20 x = 180,00 €

QiGong mit Hubert Kurs 66
Dienstags, 18.00 - 19.00h, Raum 3
18 x = 120,00 €
Kein Kurs in den Herbstferien



unsere Sportkurse, Termine und Preise

Pilates mit Vera

Kurs 59, Stufe I+II

Montags, 20.15 - 21.10h, Raum 2

18 x = 144,00 €

Kurs 72, Stufe I

Mittwochs, 10.30 - 11.25h, Raum 1

20 x = 160,00 €

Kurs 80, Stufe II - F

Mittwochs, 20.15 - 21.10h, Raum 2

20 x = 160,00 €

Kurs 95, Stufe I - A

Samstags, 09.30 - 10.25h, Raum 2

19 x = 152,00 €

Kurs 96, Stufe II - F

Samstags, 10.30 - 11.25h, Raum 2

19 x = 152,00 €

Kinder

Babyturnen mit Anke, Kurs 61

5 - 9 Monate

Dienstags, 10.00 - 10.55h, Raum 2

16 x = 96,00 €

keine Kurse vom 25.08. - 12.09.

Purzelturnen mit Anke, Kurs 88

8-12 Monate

Freitags, 10.00 - 10.55h, Raum 2

16 x = 96,00 €

keine Kurse vom 25.08. - 12.09.

Kleinkinderturnen mit Anke, Kurs 89

12-24 Monate

Freitags, 11.00 - 11.55h, Raum 2

16 x = 96,00 €

Kurs 63

Dienstags, 16.00 - 16.55h, Raum 2

16 x = 96,00 €

keine Kurse vom 25.08. - 12.09.

Kleinkinderturnen mit Anke, Kurs 83

18-36 Monate

Donnerstags, 16.30 - 17.25h, Raum 2

17 x = 102,00 €

keine Kurse vom 25.08. - 12.09.

Kleinkinderturnen mit Anke, Kurs 62

24-36 Monate

Dienstags, 15.00 - 15.55h, Raum 2

16 x = 96,00 €

keine Kurse vom 25.08. - 12.09.

Kindertanz mit Heike Kurs 91

3 - 4 Jahre

Freitags, 15.30 - 16.25h, Raum 2

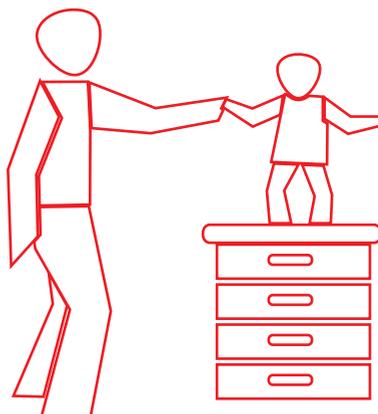
19 x = 114,00 €

Kindertanz mit Heike Kurs 92

4 - 5 Jahre

Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 2

19 x = 114,00 €



Gesundheit

Fit und Gesund (Präventionskurse)
mit Gudrun

Kurs 60

Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

30.08. - 22.11.2022

12 x = 72,00 €

Kurs 64

Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 3

30.08. - 22.11.2022

12 x = 72,00 €

Kurs 65

Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 3

30.08. - 22.11.2022

12 x = 72,00 €

Kurs 67

Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 3

30.08. - 22.11.2022

12 x = 72,00 €

Kurs 87

Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

02.09. - 18.11.2022

12 x = 72,00 €

Kurs 60

Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

29.11. - 20.12.2022

4 x = 24,00 €

Kurs 61

Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1

29.11. - 20.12.2022

4 x = 24,00 €

Kurs 62

Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1

29.11. - 20.12.2022

4 x = 24,00 €

Kurs 63

Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1

29.11. - 20.12.2022

4 x = 24,00 €

Kurs 64

Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

25.11. - 16.12.2022

4 x = 16,00 €

Rückenfit mit Julia

Kurs 73

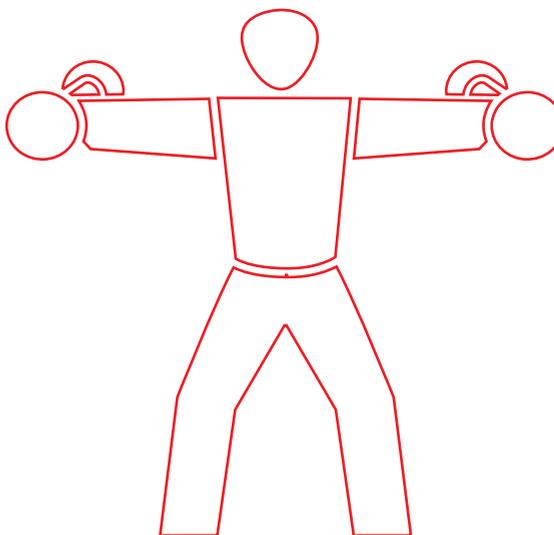
Mittwochs, 11.00 - 11.55h, Raum 3

20 x = 132,00 €

Kurs 81

Donnerstags, 09.00 - 09.55h, Raum 3

20 x = 132,00 €



Functional Training

Mobil + Fit 60+ mit Klausur

Kurs 82

Donnerstags, 10.00 - 10.55h, Raum 2

20 x = 200,00 €

Fuß, Knie und Hüfte mit Klausur

Kurs 50

Montags, 16.00 - 16.55h, Raum 1

18 x = 180,00 €

Mobil + Fit 40-60 mit Klausur

Kurs 75

Mittwochs, 17.00 - 17.55h, Raum 2

20 x = 200,00 €

Kurs 79

Mittwochs, 19.00 - 19.55h, Raum 2

20 x = 200,00 €

Animal Athletics mit Klausur

Kurs 77

Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 4

20 x = 200,00 €

Kurs 84

Donnerstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1

20 x = 200,00 €

Neuro-Mobility mit Klausur

Kurs 95

Donnerstags, 09.00 - 09.55 Uhr, Raum 1

20 x = 250,00 €, 12,50 € pro Stunde

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.



ORTHOPÄDIE IN ESSEN

Fachärzte für Orthopädie

Ramin Nazemi Dr. Ingo Löer Dr. Karl-Ernst Finkemeyer

Girardetstraße 1 45131 Essen Fon 0201.384698-0

info@orthopaedie-in-essen.de www.orthopaedie-in-essen.de

Akupunktur Chirotherapie Minimalinvasive WS-Therapie
Physikalische Therapie Spezielle Orthopädische Chirurgie
Sportmedizin Stoßwelle Ambulante & Stationäre Operationen

Gewichtsmangementkurs

– Erfolgreich abnehmen!*

Du möchtest abnehmen, weißt aber nicht so recht wie?

Du hast keine Lust mehr auf Heißhungerattacken und Frustessen?

Dann bist Du hier genau richtig!

Dieser Kurs ist keine Diät, sondern unterstützt Dich dabei, gesund und vor allem mit Spaß und Genuss abzunehmen. Du erfährst, wie Du dauerhaft Dein Gewicht reduzierst und den Fettabbau beschleunigen kannst. Gleichzeitig soll die Muskulatur erhalten bzw. aufgebaut werden.

Der ESG-Gewichtsmangementkurs ist ein achtwöchiger Präventionskurs, der von allen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80 % bezuschusst wird.

Zusammen mit den anderen Kursteilnehmer*innen wird es Dir leichter fallen abzunehmen. Profitiere von der Motivation und dem Erfahrungsaustausch und freue Dich auf viele praxisnahe Tipps und Empfehlungen, die dabei helfen, alte Verhaltensmuster abzulegen und mehr Leichtigkeit zu spüren.

Zudem erhältst Du ausführliche Kursunterlagen sowie Rezepte, welche die Umsetzung erleichtern.

Individuelle Ernährungsberatung

Du möchtest sich in einem Einzelgespräch zu einem Ernährungsthema beraten lassen?

Im Rahmen einer individuellen Ernährungsberatung wirst Du dabei unterstützt eine gesundheitsfördernde Ernährung zu finden, welche auf Deine persönlichen Bedürfnisse und Lebensumstände ausgerichtet ist. Die Erhaltung der Gesundheit, sowie die nachhaltige Verbesserung der Ernährungsweise stehen dabei im Vordergrund. Du bekommst Wissen und Strategien mit an die Hand, mit denen Du Deine

Ernährung unbeschwert und selbstständig managen, Dein Wohlbefinden steigern und das Essen genießen kannst.

* Kurs des ESG - Institut für Ernährung, Sport & Gesundheitsmanagement

Der Kurs dauert 8 Einheiten a 90 Minuten. Jeden Mittwoch vom 07. September bis 26. Oktober 2022 jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr und findet im SGZ statt. Die Kursgebühr beträgt 190,00 € p.P (zzgl. 30 € Kursunterlagen)

Kursleiterin ist Jana Schüssler
www.janaschuessler.de

Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 15 Personen.

Unser Tipp: informiere Dich bei Deiner Krankenkasse. Dieser Präventionskurs wird mit bis zu 80 % auf die Kursgebühr unterstützt...!!

Anmeldung unter www.tusem.de/SGZ, geschaeftsstelle@tusem.de oder direkt in der Geschäftsstelle. 0201-714532



Jana Schüssler

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch			
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4
08:00												
09:00												
10:00			09.30 - 10.30 Senioren-gym.		10:00-10:45 Reha Ortho 22 Alena	10:00 - 10:55 Babyturnen 5-9 Monate Anke, Kurs 61	TURN- Abteilung Damen					
11:00			10.30 - 11.30 Fitness im Alter		11:00-11:45 Reha Ortho 23 Alena			10:00 - 11:00 Herzsport 06 Jochen		TURN- Abteilung Kinder	10:00 - 10:45 Reha Ortho 26 Julia	10:00 - 11:00 Fit-M Silke, Ku
12:00												
13:00												
14:00												
15:00				15:00 - 16:00 Herzsport 01 Jochen	15:00-15:45 Lungensport 41 Alena	15:00 - 15:55 KK-Turnen 12-24 Mon. Anke, Kurs 62			15:00 - 16:00 Herzsport 08 Monika		15:00-15:45 Lungensport 42 Alena	
16:00	16:00 - 16:55 Fuß, Knie und Hüfte Klaus, Kurs 50	16:00 - 16:45 Reha Ortho 21 Julia	16:00 - 16:55 Fit 50+ Svenja Kurs 51	16:00 - 17:00 Herzsport 02 Jochen		16:00 - 16:55 KK-Turnen 12-24 Mon. Anke, Kurs 63	16:00 - 17:00 Herzsport 09 Monika					
17:00	17:00 - 18:30 Hatha-Yoga Nino Kurs 52	17:00 - 17:55 Fit 50+ Svenja Kurs 53		17:00 - 18:00 Herzsport 03 Jochen	17:00 - 17:55 Fit und Gesund Gudrun, Kurs 64	TURN- Abteilung	16:00 - 17:55 TUSEM Taekwondo	17:00 - 18:00 Herzsport 10 Monika	17:00-17:45 Reha Ortho 20 Alena	17:00 - 17:55 Mobil + Fit 40- 50 Klaus, Kurs 75	16:45 - 18:15 Hatha-Yoga Nino, Kurs 74	
18:00			18:00 - 19:10 Fit mit Step & Co Svenja Kurs 54	18:00 - 19:00 Herzsport 04 Jochen	18:00 - 18:55 Fit und Gesund Gudrun, Kurs 65	18:00 - 18:45 Reha Ortho 24 Julia	18:00 - 19:00 QiGong Hubert, Kurs 66	18:00 - 19:00 Herzsport 11 Monika	18:00-19:45 Reha Ortho 29 Alena	18:00 - 18:55 Bodyworkout Britta, Kurs 76	18:20 - 19:50 Hatha-Yoga Nino, Kurs 78	18:00 - 19:00 Anim Athlet Klaus, Ku
19:00		18:45-19:40 Bodyworkout Blanka Kurs 55	19:15 - 20:10 Body power Jennifer Kurs 57	19:00 - 20:00 Herzsport 05 Jochen	19:00 - 19:55 Fit und Gesund Gudrun, Kurs 67	19:00 - 19:45 Reha Ortho 25 Julia		19:10 - 20:05 Zumba Wiebke, Kurs 68		19:00 - 19:55 Mobil + Fit 40- 60 Klaus, Kurs 79		
20:00	19:45-20:15 Bauch intensiv Blanka Kurs 56	20:15 - 21:10 Pilates I-II Vera Kurs 59		20:00 - 20:55 Tabata Barbara, Kurs 58		20:00 - 20:55 Zirkeltraining Barbara, Kurs 69				20:15 - 21:10 Pilates Vera, Kurs 80		
21:00								TURN- Abteilung Damen				

Mittwochs 09:00 - 10:30 Wasserzeiten bei TC RAWA zur Zeit kein Kurs

Vermietung

Ausdauer & Kraft & Fitness

Gesundheit

Ruhe & Kraft

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 Entspannungsbungen 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.

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

Dienstags, 10:00 Uhr, Reha Ortho mit Alena

Dienstags, 11:00 Uhr, Reha Ortho mit Alena

Mittwochs, 13:30 Uhr, Reha Ortho mit Alena

Mittwochs, 18:00 Uhr, Reha Ortho mit Alena

Mittwochs, 18:00 Uhr, Reha Ortho mit Alena

Donnerstags, 19:00 Uhr, Reha Ortho mit Alena

Freitags, 09:30 Uhr, Reha Ortho mit Alena

Freitags, 10:30 Uhr, Reha Ortho mit Alena

Freitags, 11:30 Uhr, Reha Ortho mit Alena

Dienstags, 15:00 Uhr, Lungensport mit Alena

Mittwochs, 15:00 Uhr, Lungensport mit Alena

Donnerstags, 18:15 Uhr, Reha Ortho mit Wendy

Donnerstags, 19:00 Uhr, Reha Ortho mit Wendy

Montags, 16:00 Uhr, Reha Ortho mit Julia

Dienstags, 18:10 Uhr, Reha Ortho mit Julia

Dienstags, 19:00 Uhr, Reha Ortho mit Julia

Mittwochs, 10:00 Uhr, Reha Ortho mit Julia

Donnerstags, 10:00 Uhr, Reha Ortho mit Julia

Donnerstags, 11:00 Uhr, Reha Ortho mit Julia



Herzsport

Vor dem Einstieg in eine Herzsportgruppe ist eine belastungsergomietrische 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.

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

Dienstags, 10:00 Uhr, Reha Herzsport mit Jochen

Dienstags, 11:00 Uhr, Reha Herzsport mit Jochen

Freitags, 10:00 Uhr, Reha Herzsport mit Jochen

Freitags, 11:00 Uhr, Reha Herzsport mit Jochen

Dienstags, 15:30 Uhr, Reha Herzsport mit Monika

Dienstags, 16:30 Uhr, Reha Herzsport mit Monika

Dienstags, 17:30 Uhr, Reha Herzsport mit Monika

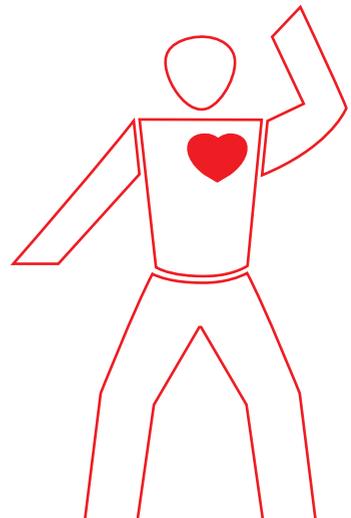
Montags, 15:00 Uhr, Reha Herzsport mit Jochen

Montags, 16:00 Uhr, Reha Herzsport mit Jochen

Montags, 17:00 Uhr, Reha Herzsport mit Jochen

Montags, 18:00 Uhr, Reha Herzsport mit Jochen

Montags, 19:00 Uhr, Reha Herzsport mit Jochen



TUSEM - Sport- und Gesundheitszentrum

Fibelweg 7, 45149 Essen

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

E-Mail: geschaeftsstelle@tusem.de

Internet: www.tusem.de

Bürozeiten:

Montag bis Freitag 10.00 - 12.30 Uhr

Montag und Mittwoch 15.30 - 18.00 Uhr



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 Euro. 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 Euro erhoben.

Kurszeitraum

Die Kurse beginnen am Mittwoch, 10.08.2022 und enden am Donnerstag, 22.12.2022.

Ausnahmen sind Feiertage und bei den betroffenen Kursen vermerkte Termine.

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: 03.10.2022 Tag der deutschen Einheit, 01.11. Allerheiligen

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 10.00 - 12.30 Uhr

Montag und Mittwoch 15.30 - 18.00 Uhr

Impressum:

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

Layout und Anzeigen: Mark Asthoff

Redaktion: Mark Asthoff

1. Auflage Juni 2022

Bilder/Fotos/Piktogramme:

© DOSB/Sportdeutschland



**PERSÖNLICH. ZUVERLÄSSIG.
VERSIERT. SEIT ÜBER 35 JAHREN.**

Eine der führenden Kanzleien des Ruhrgebiets
für Immobilien- und Wirtschaftsrecht.

Fordern Sie uns heraus.

www.zuhorn.de

 **ZUHORN**
& PARTNER
NOTARE • RECHTSANWÄLTE

Alfredstraße 239-241, 45133 Essen
Telefon +49 (0) 201 - 842 94-0