

TUSEM

Sport- und Gesundheitszentrum

Kursprogramm

1. Halbjahr 2023 vom 09.01. - 21.06.



TUSEM



zur Anmeldung, hier
scannen



WO SPORTLER IN BESTER NACHBARSCHAFT SIND.

Der Allbau unterstützt zahlreiche Sportler-Innen und Sportvereine in unserer Stadt.

allbau.de/sportsponsoring

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

Liebe Sportlerinnen, liebe Sportler

willkommen im TUSEM Sport- und Gesundheitszentrum.

Beginnen wir das neue Jahr 2023 doch sportlich...

Ab dem 09. Januar startet unser neues Kursprogramm für das erste Halbjahr.

Neben den beliebten Kursen, die es auch schon in den letzten Jahren gab, bieten wir zwei neue Kurse an.

CROSS-TRAINING mit Anastasia am frühen Freitagabend. Eine kurze Beschreibung des Kurses ist im Innenteil zu finden.

Und: Wer noch mit 75 Jahren und älter in Bewegung bleiben möchte, dem bieten wir ab Januar den **Kurs 70, sanfte Gymnastik 75+** mit Gudrun an.

Wir wünschen allen viel Spaß beim Sport im SGZ.

Mark

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
wichtige Informationen	ab Seite 18
Kontakt	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 Fitnesstraining für mehr Ausdauer, Kraft und eine verbesserte Koordination.

CROSS-TRAINING

Cross-Training ist eine Mischung aus verschiedenen Workout-Bereichen wie BBP, Tabata, Cardiotraining, und Funktional Training (Ganzkörpereinheiten mit dem eigenen Körpergewicht). Die einzelnen Kursstunden werden variabel mit den verschiedenen Workoutinhalten gefüllt. Dabei wird in Intervallen trainiert: Auf eine Abfolge von Übungen, in der viele Muskelgruppen

beansprucht werden, folgen kurze Erholungspausen. Der Fokus liegt auf dem Training der Kraftausdauer. Abgerundet wird die Stunde mit einem entspannenden Cool-Down.

Fit-Mix

Ganzkörperworkout mit Musik. Für Anfänger und Wiedereinsteiger.

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.

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.

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.

Tanz & Choreo & Fitness

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*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
22x = 165,00 €

Bodyworkout mit Bianka Kurs 55
Montags, 18.45 - 19.40h, Raum 2
20x = 120,00 €

Bauch intensiv mit Bianka Kurs 56
Montags, 19.45 - 20.15h, Raum 1
20x = 70,00 €

Bodyworkout mit Britta Kurs 76
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 2
23x = 138,00 €

Bodypower mit Jennifer Kurs 57
Montags, 19.15 - 20.10h, Raum 3
19 x = 114,00 €
kein Kurs am 23.06.

Bodypower mit Silke Kurs 86
Donnerstags, 19.20 - 20.15h, Raum 2
19 x = 114,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Fit - Mix mit Silke Kurs 71
Mittwochs, 10.00 - 10.55h, Raum 2
22 x = 132,00 €
kein Kurs in den Osterferien

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
19 x = 114,00 €

kein Kurs in den Osterferien

Zirkeltraining mit Barbara Kurs 69
Dienstags, 20.00 - 20.55h, Raum 2
22 x = 132,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Bauch Beine Po mit Halima Kurs 93
Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 1
22 x = 143,00 €

Cross-Training mit Anastasia Kurs 97
Freitags, 18.00 - 19.00h, Raum 3
20 x = 140,00 €
kein Kurs in den Osterferien



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



Tanz & Fitness

Zumba® mit Halima Kurs 94
für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Freitags, 17.30 - 18.25h, Raum 2
22 x = 143,00 €

Zumba® mit Wiebke Kurs 68
Dienstags, 19.10h - 20.05h, Raum 4
24 x = 156,00 €



Ruhe & Kraft

Hatha-Yoga mit Nino

Kurs 52
Montags, 17.00 - 18.30h, Raum 1
19 x = 171,00 €

kein Kurs vom 18.05. - 04.06.2023

Kurs 74
Mittwochs, 17.00 - 18.30h, Raum 3
22 x = 198,00 €

kein Kurs vom 18.05. - 04.06.2023

Yoga mit Jana Kurs 85
Donnerstags, 18.00 - 19.15h, Raum 2
20 x = 180,00 €
kein Kurs am 20.04.2023

QiGong mit Hubert Kurs 66
Dienstags, 18.00 - 19.00h, Raum 3
22 x = 146,50 €

kein Kurs in den Osterferien



unsere Sportkurse, Termine und Preise

Pilates mit Vera

Kurs 59 Stufe I+II

Montags, 20.15 - 21.10h, Raum 2

19 x = 152,00 €

kein Kurs in den Osterferien

Kurs 72, Stufe I

Mittwochs, 10.30 - 11.25h, Raum 1

22 x = 176,00 €

kein Kurs in den Osterferien

Kurs 80, Stufe II - F

Mittwochs, 20.15 - 21.10h, Raum 2

22 x = 176,00 €

kein Kurs in den Osterferien

Kurs 95, Stufe I - A

Samstags, 09.30 - 10.25h, Raum 2

20 x = 160,00 €

Kurs startet am 07.01.!

Kein Kurs am 25.02., in den Osterferien
und am 10.06.2023

Kurs 96, Stufe II - F

Samstags, 10.30 - 11.25h, Raum 2

20 x = 160,00 €

Kurs startet am 07.01.!

Kein Kurs am 25.02., in den Osterferien
und am 10.06.2023

Kinder

Babyturnen 5-9 Monate mit Anke

Kurs 61

Dienstags, 10.00 - 10.55h, Raum 2

23 x = 138,00 €

keine Kurse vom 27.03. - 31.03.

Purzelturnen 8-12 Monate mit Anke

Kurs 88

Freitags, 10.00 - 10.55h, Raum 2

21 x = 126,00 €

keine Kurse vom 27.03. - 31.03.

Kleinkinderturnen 12-24 Monate mit

Anke

Kurs 89

Freitags, 11.00 - 11.55h, Raum 2

21 x = 126,00 €

keine Kurse vom 27.03. - 31.03.

Kurs 63

Dienstags, 16.00 - 16.55h, Raum 2

23 x = 138,00 €

keine Kurse vom 27.03. - 31.03.

Kleinkinderturnen 18-36 Monate mit

Anke Kurs 32

Donnerstags, 16.30 - 17.25h, Raum 2

20 x = 120,00 €

keine Kurse vom 27.03. - 31.03.

Kleinkinderturnen 24-36 Monate mit

Anke

Kurs 62

Dienstags, 15.00 - 15.55h

Sporthalle Margarethenhöhe

23 x = 138,00 €

keine Kurse vom 27.03. - 31.03.

Kindertanz 3-4 Jahre mit Heike

Kurs 91

Freitags, 15.30 - 16.25h, Raum 2

19 x = 114,00 €

Kindertanz 4-5 Jahre mit Heike

Kurs 92

Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 2

19 x = 114,00 €

kein Kurs in den Osterferien



Gesundheit

Fit und Gesund (Präventionskurse) mit Gudrun

Kurs 60

Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

10.01. - 28.03.2023

12 x = 72,00 €

Kurs 64

Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1

10.01. - 28.03.2023

12 x = 72,00 €

Kurs 65

Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1

10.01. - 28.03.2023

12 x = 72,00 €

Kurs 67

Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1

10.01. - 28.03.2023

12 x = 72,00 €

Kurs 87

Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

13.01. - 31.03.2023

12 x = 72,00 €

Kurs 60/2

Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

04.04. - 20.06.2023

12 x = 72,00 €

Kurs 64/2

Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1

04.04. - 20.06.2023

12 x = 72,00 €

Kurs 65/2

Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1

04.04. - 20.06.2023

12 x = 72,00 €

Kurs 67/2

Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1

04.04. - 20.06.2023

12 x = 72,00 €

Kurs 87/2

Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

14.04. - 16.06.2023

10 x = 60,00 €

Rückenfit mit Julia

Kurs 73

Mittwochs, 11.00 - 11.55h, Raum 3

24 x = 158,40 €

Kurs 81

Donnerstags, 09.00 - 09.55h, Raum 3

21 x = 138,60 €

Sanfte Gymnastik 75+ mit Gudrun

Kurs 70

Dienstags, 10.00 - 10.55h, Raum 3

24 x = 144,00 €



Functional Training

(keine Kurse vom 16.01. - 19.01.2023)

Mobil + Fit 60+ mit Klaus Kurs 82

Donnerstags, 09.30 - 10.25h, Raum 2

20 x = 200,00 €

Fuß, Knie und Hüfte mit Klaus

Kurs 50

Montags, 16.00 - 16.55h, Raum 1

19 x = 190,00 €

Mobil + Fit 40 - 60

mit Klaus

Kurs 75

Mittwochs, 17.00 - 17.55h, Raum 2

23 x = 230,00 €

Kurs 79

Mittwochs, 19.00 - 19.55h, Raum 2

23 x = 230,00 €

Animal Athletics mit Klaus

Kurs 77

Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 4

23 x = 230,00 €

Kurs 84

Donnerstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1

20 x = 200,00 €

Neuro-Mobility mit Klaus

Kurs 98

Donnerstags, 08.30 - 09.25 Uhr, Raum 2

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

Gewichtsmanagementkurs – Erfolgreich abnehmen!*

Neuer Kurs startet am 5. Mai 2023

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.



Jana Schüßler

Der ESG-Gewichtsmanagementkurs 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 à 90 Minuten. Jeden Freitag vom 05. Mai bis 23. Juni 2023 jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr und findet im SGZ statt.

Die Kursgebühr beträgt 190,00 € p.P (zzgl. 30 € Kursunterlagen)

Kursleiterin ist Jana Schüßler

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

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						09:00 - 09:55 Fit und Gesund Gudrun, Kurs 60						
10:00					10:00-10:45 Reha Ortho 22 Alena	10:00 - 10:55 Babyturnen 5-9 Monate Anke, Kurs 61	10:00 - 10:55 Sanfte Gym, 75+, Gudrun, Kurs 70	10:00 - 11:00 Herzsport 06 Jochen		10:00 - 10:55 Fit-Mix Silke, Kurs 71	10:00 - 10:45 Reha Ortho 26 Julia	
11:00					11:00-11:45 Reha Ortho 23 Alena			11:00 - 12:00 Herzsport 07 Jochen	10:30 - 11:25 Pilates Vera, Kurs 72		11:00 - 11:55 Rückenfit Julia, Kurs 73	
12:00		12:00 - 13:00 Fitness im Alter										
13:00										13.30 - 14.15 Reha Ortho 27 Alena		
14:00												
15:00				15:00 - 16:00 Herzsport 01 Jochen	15:00-15:45 Lungensport 41 Alena			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			17:00 - 18:00 Herzsport 10 Monika	17:00-17:45 Reha Ortho 28 Alena	17:00 - 17:55 Mobil + Fit 40- 60 Klaus, Kurs 75	17:00 - 18:30 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	18:00-18:45 Reha Ortho 29 Alena	18:00 - 18:55 Bodyworkout Britta, Kurs 76		18:00 - 19:00 Anim Ahlert 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	Kay Marga	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												

15:00 - 15:55, KK-Turnen, 24-36 Mon., Anke, Kurs 62, SHM

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

Vermietung

Ausdauer & Kraft & Fitness

Gesundheit

Ruhe & Kraft

[illegible][illegible]

Planungsstand: Dezember 2022

Kinder

Tanz / Choreografie

TUSEM

Tanz / Fitness

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 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.

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

Dienstags, 10:30 Uhr, Reha Herzsport mit Jochen

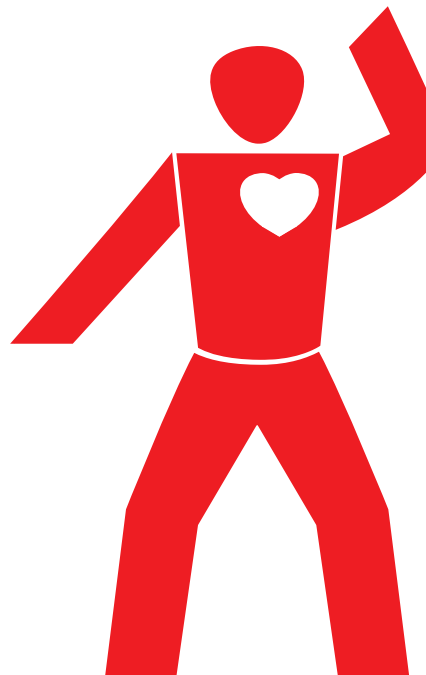
Freitags, 10:00 Uhr, Reha Herzsport mit Jochen

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



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 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 Montag, 09.01.2023 und enden am Mittwoch, 21.06.2023.

Ausnahmen sind Feiertage und bei den betroffenen Kursen vermerkten 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: 20.02.2023 Rosenmontag, 07.04.2023 Karfreitag, 10.04.2023 Ostermontag, 01.05.2023 1.Maifeiertag, 18.05.2023 Christi Himmelfahrt, 29.05.2023 Pfingstmontag, 08.06.2023 Fronleichnam

Bankverbindung

Sparkasse Essen

IBAN: DE 55 3605 0105 0000 266 429

BIC: SPESDE33XXX

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 Dezember 2022

Bilder/Fotos/Piktogramme:

© DOSB/Sportdeutschland

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



**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