

TUSEM

Sport- und Gesundheitszentrum Kursprogramm

2. Halbjahr 2023 vom 07.08. - 20.12.





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

wir freuen uns, euch zu unseren Sportkursen einzuladen! Sport ist eine großartige Möglichkeit, sich fit zu halten, neue Fähigkeiten zu erlernen und Spaß zu haben. Unsere Kurse bieten eine Vielzahl von Aktivitäten und Trainingsprogrammen, die auf unterschiedliche Fitnesslevel und Interessen zugeschnitten sind.

Egal, ob ihr Anfänger oder bereits sportlich aktiv seid, wir haben etwas Passendes für jeden von euch. Unsere erfahrenen Trainerinnen und Trainer werden euch dabei unterstützen, eure Ziele zu erreichen und euch dabei helfen, euer sportliches Potential auszuschöpfen.

Die Kurse finden regelmäßig statt und bieten eine Vielzahl von Sportarten wie Yoga, Pilates, Zumba, Krafttraining, Tanz und vieles mehr.

Also, wenn ihr Lust habt, eure Fitness zu verbessern, neue Leute kennenzulernen

und eine Menge Spaß zu haben, seid ihr herzlich eingeladen, an unseren Sportkursen teilzunehmen. Schaut euch unser Kursangebot an und meldet euch rechtzeitig an, um euren Platz zu sichern.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch aktiv zu werden und unvergessliche sportliche Erlebnisse zu teilen!

Sportliche Grüße
das Team vom SGZ



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, ausgewogene 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.

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.

HIIT steht für „High-Intensity Interval Training“ und ist eine Trainingsmethode, die intensive Übungsphasen mit kurzen Erholungsphasen kombiniert. Es ist ein effektives und zeitsparendes Training, das sowohl Ausdauer als auch Kraft verbessern kann.

Das HIIT-Training besteht aus kurzen, intensiven Belastungsphasen, in denen man mit maximaler Anstrengung trainiert, gefolgt von kurzen Erholungsphasen oder aktiven

Pausen. Diese Intervalle werden mehrmals wiederholt, normalerweise für eine Gesamtdauer von etwa 20 bis 30 Minuten. Typischerweise umfasst eine HIIT-Sitzung Übungen wie Burpees, Mountain Climbers, Sprünge, High-Knees, Planks und andere Aktivitäten, die den Herzschlag erhöhen und verschiedene Muskelgruppen ansprechen. Das Training kann sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit zusätzlichen Gewichten oder Hilfsmitteln wie Hanteln oder Medizinbällen durchgeführt werden. Der Hauptvorteil von HIIT ist, dass es den Stoffwechsel anregt und nach dem Training zu einem erhöhten Kalorienverbrauch führen kann. Es kann auch die aerobe und anaerobe Fitness verbessern, die Fettverbrennung steigern, den Muskelaufbau fördern und die Ausdauer erhöhen.

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 inter-

nationaler 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 Singen 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-Fitness

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 Teilneh-

mer 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 Trainingsprogramm 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
19x = 142,50 €

Bodyworkout mit Bianka Kurs 55
Montags, 18.45 - 19.40h, Raum 2
17x = 102,00 €
kein Kurs vom 04.09. - 18.09.2023

Bauch intensiv mit Bianka Kurs 56
Montags, 19.45 - 20.15h, Raum 1
17x = 59,50 €
kein Kurs vom 04.09. - 18.09.2023

Bodyworkout mit Britta Kurs 76
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 2
19x = 114,00 €

Bodypower mit Jennifer Kurs 57
Montags, 19.15 - 20.10h, Raum 3
20x = 120,00 €

Bodypower mit Silke Kurs 86
Donnerstags, 19.20 - 20.15h, Raum 2
17x = 102,00 €
kein Kurs in den Herbstferien

Fit - Mix mit Silke Kurs 71
Mittwochs, 10.00 - 10.55h, Raum 2
17x = 102,00 €
kein Kurs in den Herbstferien

Fit for ever 50+ mit Svenja Kurs 51
Montags, 16.00 - 16.55h, Raum 3
20 x = 120,00 €

Fit for ever 50+ mit Svenja Kurs 53
Montags, 17.00 - 17.55h, Raum 2
20 x = 120,00 €

Fit mit Step & Co mit Svenja Kurs 54
Montags, 18.00 - 19.10h, Raum 3
20 x = 124,00 €

Tabata mit Barbara Kurs 58
Montags, 20.00 - 20.55h, Raum 4
19 x = 114,00 €
kein Kurs am 09.10.

Zirkeltraining mit Barbara Kurs 69
Dienstags, 20.00 - 20.55h, Raum 2
18 x = 108,00 €
kein Kurs am 10.10.

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

NEU

HIIT mit Andrea Kurs 97
Mittwochs, 19.00 - 20.00h, Raum 3
19x = 123,50 €



Tanz & Choreografie

Hip Hop mit Inga

Kurs UDC01, ab 9 Jahre
Donnerstags, 16.00 - 17.00h, Raum 3
€ 30,00 / Monat

Kurs UDC02, ab 11 Jahre
Donnerstags, 17.00 - 18.00h, Raum 3
€ 30,00 / Monat

Kurs UDC03, ab 14 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
19 x = 123,50 €

Zumba® mit Wiebke Kurs 68
Dienstags, 19.10h - 20.05h, Raum 4
19 x = 123,50 €

Ruhe & Kraft

Hatha-Yoga mit Nino
Kurs 52
Montags, 17.00 - 18.30h, Raum 1
18 x = 162,00 €
kein Kurs vom 16.10. - 29.10.

Kurs 74
Mittwochs, 17.00 - 18.30h, Raum 3
17 x = 153,00 €
kein Kurs vom 16.10. - 29.10.

NEU

Yoga-Fitness mit Andrea Kurs 85
Donnerstags, 18.00 - 19.00h, Raum 2
19 x = 123,50 €

QiGong mit Hubert Kurs 66
Dienstags, 18.00 - 19.00h, Raum 3
17 x = 113,50 €
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

19 x = 152,00 €

kein Kurs am 02.10.

Kurs 72, Stufe I

Mittwochs, 10.30 - 11.25h, Raum 1

18 x = 144,00 €

kein Kurs am 04.10.

Kurs 80, Stufe II - F

Mittwochs, 20.15 - 21.10h, Raum 2

18 x = 144,00 €

kein Kurs am 04.10.

Kurs 95, Stufe I - A

Samstags, 09.15 - 10.10h, Raum 2

18 x = 144,00 €

kein Kurs am 07.10.

Kurs 96, Stufe II - F

Samstags, 10.30 - 11.25h, Raum 2

18 x = 144,00 €

kein Kurs am 07.10.



Margarethen-Apotheke

**WIR SIND FÜR SIE DA -
VOR ORT UND DIGITAL!**

Laubenweg 16
45149 Essen



715224



NEU: Bestellung per WhatsApp  0201715224



team@margarethen-apo-essen.de



Bestellung
per App



Kinder

Babyturnen 5-9 Monate mit Anke

Kurs 61

Dienstags, 10.00 - 10.55h, Raum 2

19 x = 114,00 €

Purzelturnen 8-12 Monate mit Anke

Kurs 88

Freitags, 10.00 - 10.55h, Raum 2

19 x = 114,00 €

kein Kurs am 01.12.

Kleinkinderturnen 12-24 Monate mit

Anke

Kurs 89

Freitags, 11.00 - 11.55h, Raum 2

19 x = 114,00 €

kein Kurs am 01.12.

Kurs 63

Dienstags, 16.00 - 16.55h, Raum 2

19 x = 114,00 €

Kleinkinderturnen 18-36 Monate mit

Anke Kurs 83

Donnerstags, 16.30 - 17.25h, Raum 2

19 x = 114,00 €

kein Kurs am 30.11.

Kleinkinderturnen 24-36 Monate mit

Anke

Kurs 62

Dienstags, 15.00 - 15.55h

Sporthalle Margarethenhöhe

19 x = 114,00 €

Kindertanz 3-4 Jahre mit Heike

Kurs 91

Freitags, 15.30 - 16.25h, Raum 2

17 x = 102,00 €

Kindertanz 4-5 Jahre mit Heike

Kurs 92

Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 2

17 x = 102,00 €

kein Kurs in den Herbstferien

Gesundheit

Fit und Gesund (Präventionskurse)

mit Gudrun

Kurs 60

Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

08.08. - 31.10.2023

12 x = 72,00 €

Kurs 64

Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1

08.08. - 31.10.2023

12 x = 72,00 €

Kurs 65

Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1

08.08. - 31.10.2023

12 x = 72,00 €

Kurs 67

Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1

08.08. - 31.10.2023

12 x = 72,00 €

Kurs 87

Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

11.08. - 27.10.2023

12 x = 72,00 €

Kurs 60/2

Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

07.11. - 19.12.2023

7x = 42,00 €

Kurs 64/2

Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1

07.11. - 19.12.2023

7x = 42,00 €

Kurs 65/2

Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1

07.11. - 19.12.2023

7x = 42,00 €

Kurs 67/2

Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1

07.11. - 19.12.2023

7x = 42,00 €

Kurs 87/2

Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

03.11. - 15.12.2023

7x = 42,00 €

Rückenfit mit Julia

Kurs 73

Mittwochs, 11.00 - 11.55h, Raum 3

19 x = 125,40 €

Kurs 81

Donnerstags, 09.00 - 09.55h, Raum 3

19 x = 125,40 €

Sanfte Gymnastik 75+ mit Gudrun

Kurs 70

Dienstags, 10.00 - 10.55h, Raum 3

19 x = 114,00 €

Functional Training

Mobil + Fit 60+ mit Klaus Kurs 82

Donnerstags, 09.30 - 10.25h, Raum 2

19 x = 190,00 €

Mobil + Fit 40 - 60

mit Klaus

Kurs 75

Mittwochs, 17.00 - 17.55h, Raum 2

19 x = 190,00 €

Kurs 79

Mittwochs, 19.00 - 19.55h, Raum 2

19 x = 190,00 €

Animal Athletics mit Klaus

Kurs 77

Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 4

19 x = 190,00 €

Kurs 84

Donnerstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1

19 x = 190,00 €

Neuro-Mobility mit Klaus

Kurs 98

Donnerstags, 08.30 - 09.25 Uhr, Raum 2

19 x = 237,50 €

12,50 € pro Einheit

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.



TUSEM DAY

2023

12.AUGUST 12:00 Uhr

Sportplatz

FIBELWEG



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

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 Rückentlit 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 - 16:45 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	TUSEM Taekwondo	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- 40 Klaus, Kurs 75	17:00 - 18:30 Hatha-Yoga Nino, Kurs 74	
18:00	TUSEM Taekwondo		18:00 - 19:10 Fit mit Step & Co Svenja Kurs 54	18:00 - 19:00 Herzsport 04 Jochen	18:00 - 18:55 Reha Ortho 24 Julia	18:00 - 18:45 Reha Ortho 25 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 Animal ATH Klaus, Kurs 77
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- 40 Klaus, Kurs 79	19:00 - 20:00 HIIT mit Andrea Kurs 97	
20:00				20:00 - 20:55 Tabata Barbara, Kurs 58		20:00 - 20:55 Zirkeltraining Barbara, Kurs 69	Krav Marga					
21:00		20:15 - 21:10 Pilates I+II Vera Kurs 59								20:15 - 21:10 Pilates Vera, Kurs 80		

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]

Freitags 14:45 - 16:15 Uhr Wasserzeiten bei TC RAWA zur Zeit nur ein Kurs 90, 15:30 - 16:15

Planungsstand: 12.06.2023

Tanz / Choreografie

TUSEM

Tanz / Fitness

Rehasport

Kinder

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

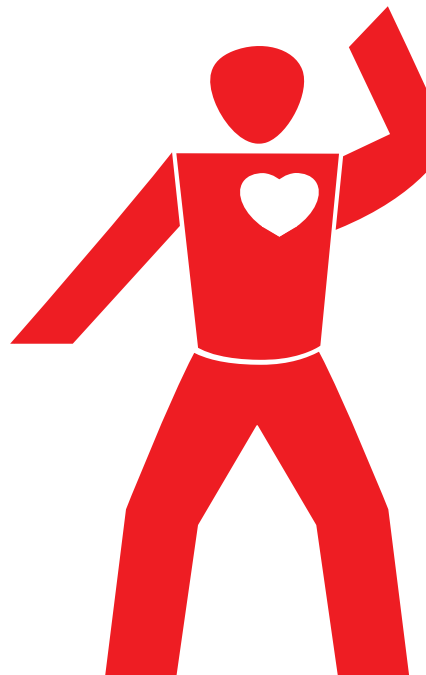
Montags, 15:00 Uhr, Reha Herzsport mit Jochen

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



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, 07.08.2023 und enden am Mittwoch, 20.12.2023.

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: 03.10.2023 Tag der deutschen Einheit, 01.11.2023 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 2023

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