# TUSEM Sport- und Gesundheitszentrum Kursprogramm

1. Halbjahr 2022 vom 10.01. - 25.06.





### unser TUSEM Sport- und Gesundheitszentrum

### Liebe Sportlerinnen, liebe Sportler

Corona liegt leider immer noch nicht hinter uns. Wir werden auch in 2022 mit Einschränkungen in allen Bereichen unseres Lebens zurecht kommen müssen. Das letzte halbe Jahr hat uns aber gezeigt, wie wir, dank Eurer Koorperation und Achtsamkeit, einen guten Weg gefunden haben, den für uns allen so wichtigen Sport auszuüben.

An dieser Stelle möchte ich mich auch bei allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern, sowie dem Team der Geschäftsstelle für Ihren besonderen Einsatz bedanken.

Am 10.01. startet das neue Kursprogramm des ersten Halbjahres 2022. Es werden über 30 verschiedene Kurse angeboten. Von Aqua-Power bis Zumba, in den Altersklassen von 5 Monaten bis 70 Jahre +. Auch im Rehasport für Orthopädie und Herz gibt es über 25 Termine in der Woche

Ich hoffe, dass wir mit diesem vielfältigen Kursangebot wieder viele Teilnehmer ansprechen und die Kurse trotz allem in Gruppen weiterhin stattfinden werden. Sport in der Gemeinschaft ist doch am schönsten..!

Ich wünsche allen viel Spaß und bleibt fit und gesund...

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



### Inhalt

unsere Sportkurse -Beschreibung
unsere Sportkurse -Termine und Preise
kursübersicht

ab Seite 8

kursübersicht

ab Seite 14

unsere Rehakurse

ab Seite 16

kontakt

ab Seite 18

wichtige Informationen

ab Seite 19

### unsere Sportkurse

### 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

#### 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 Ankurblung 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.

#### **Z**umba®

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 Grundfertig-



keiten im Vordergrund. Die Kinder können gemeinsam mit den Eltern turnen, spielen und singen.

**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.



### 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 Haltungsund 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 wer-

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.

### **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.

#### 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.

#### **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

### Ausdauer & Kraft & Fitness

Aquapower mit Britta Kurs 66
Freitags, 15.30 - 16.15h
TC RAWA Haarzopf, Rottmannshof 25
Maximal 12 Teilnehmer\*innen
23x = 172.50 €

**Bodyworkout** mit Bianka Kurs 07 Montags, 18.45 - 19.40h, Raum 2 17x = 98.60 €

**Bauch intensiv** mit Bianka Kurs 08 Montags, 19.45 - 20.15h, Raum 2 17x = 59.50 €

**Bodyworkout** mit Britta Kurs 26 Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 2 24x = 139,20 €

**Bodypower** mit Jennifer Kurs 06 Montags, 19.15 - 20.10h, Raum 1 20x = 116,00 € Kein Kurs am 20.06.

**Bodypower** mit Silke Kurs 35 Donnerstags, 19.15 - 20.10h, Raum 2 20 x = 116,00 € Kein Kurs in den Osterferien

**Fit - Mix** mit Silke Kurs 82 Mittwochs, 10.00 - 10.55h, Raum 2 22 x = 127,60 € Kein Kurs in den Osterferien **Fit for ever 50+** mit Svenja Kurs 19 Montags, 16.00 - 16.55h, Raum 3 19 x = 110,20 €

**Fit for ever 50+** mit Svenja Kurs 03 Montags, 17.00 - 17.55h, Raum 2 19 x = 110,20 €

**Fit mit Step & Co** mit Svenja Kurs 05 Montags, 18.00 - 19.10h, Raum 3 19 x =114,00 €

**Tabata** mit Barbara Kurs 71 Montags, 20.00 - 20.55h, Raum 4 19 x = 110,20 € Kein Kurs in den Osterferien

Zirkeltraining mit Barbara Kurs 21 Dienstags, 20.00 - 20.55h, Raum 2 21 x = 121,80 € Kein Kurs in den Osterferien und am 07.06.

**Bauch Beine Po** mit Halima Kurs 44 Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 2 23 x = 149.50 €



## Tanz & Choreografie

Hip Hop mit Inga

Kurs UDC04, ab 8 Jahre Donnerstags, 16.00 - 17.00h, Raum 3 € 30.00 / Monat

Kurs UDC01, ab 10 Jahre Donnerstags, 17.00 - 18.00h, Raum 3 € 30,00 / Monat

Kurs UDC02, ab 13 Jahre, Donnerstags, 18.00 - 19.00h, Raum 3 € 30.00 / Monat

Keine Kurse in den Osterferien



### Tanz & Fitness



**Zumba**® mit Halima Kurs 45 für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen Freitags, 17.30 - 18.25h, Raum 2 23 x = 149,50 €

**Zumba**® mit Wiebke Kurs 85 Dienstags, 19.10h - 20.05h, Raum 1 24 x = 156,00 €

### Ruhe & Kraft

**Hatha-Yoga** mit Nino Kurs 04 Montags, 17.00 - 18.30h, Raum 1 19 x = 171,00 €

Kurs 25 Mittwochs, 16.45 - 18.15h, Raum 1 22 x = 198,00 €

Kurs 24 Mittwochs, 18.20 - 19.50h, Raum 1 22 x = 198.00 €

Keine Kurse vom 25.04. - 06.05.2021

**Yoga** mit Jana Kurs 34 Donnerstags, 18.00 - 19.15h, Raum 2 22 x = 198,00 €



QiGong mit Hubert Kurs 56 Dienstags, 18.00 - 19.00h, Raum 1 22 x = 165,00 € Kein Kurs in den Osterferien

**Pilates** mit Vera Kurs 09 Stufe I+II Montags, 20.15 - 21.10h, Raum 2 20 x = 160.00 €

Kurs 22, Stufe I Mittwochs, 10.30 - 11.25h, Raum 1 22 x = 176,00 €

### Kinder

**Babyturnen** mit Anke Kurs 11 5 - 9 Monate Dienstags, 10.00 - 10.55h, Raum 2 22 x = 127,60 €

Purzelturnen mit Anke Kurs 39 8-12 Monate Freitags, 10.00 - 10.55h, Raum 2 22 x = 127,60 €

Kleinkinderturnen mit Anke Kurs 40 12-24 Monate Freitags, 11.00 - 11.55h, Raum 2 22 x = 127,60 € Kurs 14 Dienstags, 16.00 - 16.55h, Raum 2 22 x = 127.60 €

**Kleinkinderturnen** mit Anke Kurs 32 18-36 Monate Donnerstags, 16.30 - 17.25h, Raum 2 20 x = 116,00 €

Kleinkinderturnen mit Anke Kurs 47, 24-36 Monate Dienstags, 15.00 - 15.55h, SHM 22 x = 127,60 € Sporthalle Margarethenhöhe Lührmannwald Kurs 29, Stufe II - F Mittwochs, 20.15 - 21.10h, Raum 2 22 x = 176.00 €

Kurs 46, Stufe I - A Samstags, 09.30 - 10.25h, Raum 2 22 x = 176.00 €

Kurs 67, Stufe II - F Samstags, 10.30 - 11.25h, Raum 2 22 x = 176.00 €

Keine Kurse in den Osterferien

**Kindertanz** mit Heike Kurs 41 3 - 4 Jahre Freitags, 15.30 - 16.25h, Raum 2 22 x = 127.60 €

**Kindertanz** mit Heike Kurs 43 4 - 5 Jahre Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 2 22 x = 127.60 €



### Gesundheit

Fit und Gesund mit Gudrun

Kurs 10

Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2 11.01 - 29.03.2022

12 x = 72,00 €

Kurs 16

Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 3

11.01. - 29.03.2022

12 x = 72,00 €

Kurs 18

Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 3

11.01. - 29.03.2022

12 x = 72,00 €

Kurs 20

Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 3

11.01. - 29.03.2022

12 x = 72,00 €

Kurs 38

Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

14.01. - 01.04.2022

12 x = 72,00 €

Kurs 60

Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

05.04. - 21.06.2022,

12 x = 72,00 €

Kurs 61

Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 3

05.04. - 21.06.2022

12 x = 72,00 €

Kurs 62

Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 3

05.04. - 21.06.2022

12 x = 7,00 €

Kurs 63

Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 3

05.04. - 21.06.2022

12 x = 72,00 €

Kurs 64

Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2

08.04. - 24.06.2022

11 x = 66.00 €

Rückenfit mit Julia

Kurs 23

Mittwochs, 11.00 - 11.55h, Raum 3

24 x = 158.40 €

Kurs 30

Donnerstags, 09.00 - 09.55h, Raum 3

22 x = 145,20 €

Fit im Alter Kurs 12

Dienstags, 10.00 - 10.55h, Raum 3

22 x = 127,60 €

Seniorensport Kurs 13

Dienstags, 11.10 - 12.05h, Raum 2

22 x = 127,60 €



### **Functional Training**

**Mobil + Fit 60+** mit Klaus Kurs 31 Donnertags, 10.00 - 10.55h, Raum 2 19 x = 190,00 € Nicht am 20.01., 12.05. und 19.05.2021

**Mobil + Fit 40-60** mit Klaus Kurs 83 Montags, 16.00 - 16.55h, Raum 1 18 x = 180,00 € Nicht am 17.01., 16.05. und 23.05.2021

Kurs 77 Mittwochs, 17.00 - 17.55h, Raum 2 20 x = 200,00 € Nicht am 19.01., 11.05., 18.05. und 25.05.

Kurs 49 Mittwochs, 19.00 - 19.55h, Raum 2 20 x = 200,00 € Nicht am 19.01., 11.05., 18.05. und 25.05. Kurs 68 Donnerstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1 19 x = 190,00 € Nicht am 20.01., 12.05. und 19.05.2021

**Mobil + Fit bis 40** Kurs 78 Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 4  $20 \times 200,00 \in$ Nicht am 19.01., 11.05., 18.05. und 25.05.

**Neuro-Mobility** mit Klaus Kurs 80 Donnerstags, 09.00 - 09.55 Uhr, Raum 2  $19 \times 237,50 \in 12,50 \in 1$ 







### 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

### SGZ Kursplan Wochenü

Uhrzeit		Moi	ntag			Dier	ıstag	Mittwoch					
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1 Raum 2		Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum	
08:00													
09:00			09.30 - 10.30			9:00 - 9:55 Fit und Gesund Gudrun Nr. 10							
10:00			Seniorengym. Ludmilla 10.30 - 11.30 Fitness im		10:00-10:45 Reha Ortho Alena R 25	10:00 - 10:55 Babyturnen 5-9 Monate Anke Nr. 11	10:00 - 10:55 Fit im Alter Nr. 12	10:00 - 11:00 Rehasport Herz Jochen HG 6	10:30 - 11:25 Pilates	10:00 - 10:55 Fit-Mix Silke Nr. 82	10:00 - 10:45 Reha Ortho Julia Nr. R 6		
11:00		Mobi-Fit	Alter Ludmilla B.		11:00-11:45 Reha Ortho Alena R 25	11:10 - 12:05 Senioren-sport Nr. 13		11:00 - 12:00 Rehasport Herz Jochen HG 7	Vera Nr. 22		11:00 - 11:55 Rückenfit Julia Nr. 23		
12:00													
13:00										13.30-14.15 Reha Ortho			
14:00										Alena R 21			
45.00				15:00 - 16:00	15.00-15.45	<u> </u>		15:00 - 16:00		15.00-15.45			
15:00				Rehasport Herz Joachim HG 1	Lungensport Alena L 01			Rehasport Herz Monika HG 8		Lungensport Alena L 01			
16:00	16:00 - 16:55 Mobil + Fit 40 60 Jahre Klaus Nr. 83	16:00-16:45 Reha Ortho Julia Nr. R 1	16.00 - 16.55 Fit 50+ Svenja Nr. 19	16:00 - 17:00 Rehasport Herz Joachim HG 2		16:00 - 16:55 KK-Turnen 12-24 Mon. Anke Nr. 14		16:00 - 17:00 Rehasport Herz Monika HG 9					
17:00	17:00 - 18:30 Hatha-Yoga Nino	17:00 - 17:55 Fit 50+ Svenja Nr. 03		17:00 - 18:00 Rehasport Herz Joachim HG 3			17:00 - 17:55 Fit und Gesund Gudrun Nr. 16	17:00 - 18:00 Rehasport Herz Monika HG 10	17.00-17.45 Reha Ortho Alena R 23	17:00 - 17:55 Mobil + Fit 40- 60 Jahre Klaus Nr. 77	16:45 - 18:15 Hatha-Yoga Nino Nr. 25		
18:00	Nr. 04	18:45-19:40	18:00 - 19:10 Fit mit Step & Co Svenja	18:00 - 19:00 Rehasport Herz Joachim HG 4	18:00 - 19:00 QiGong Hubert Nr. 56	18:00 - 18:45 Reha Ortho Julia	18:00 - 18:55 Fit und Gesund Gudrun Nr. 18	18:00 - 19:00 Rehasport Herz Monika HG 11	18.00-18.45 Reha Ortho Alena R 22	18:00 - 18:55 Bodyworkout Britta Nr. 26	18:20 - 19:50 Hatha-Yoga	18:00 - Mobil + 40 Ja Kla Nr.	
19:00	19:45-20:15	Bodyworkout Bianka Nr. 07	Nr. 05 19:15 - 20:10 Body power Jennifer	19:00 - 20:00 Rehasport Herz Joachim HG 5	19.10 - 20.05 Zumba Wiebke Nr. 85	19:00 - 19:45 Reha Ortho Julia Nr. R 5	19:00 - 19:55 Fit und Gesund Gudrun Nr. 20			19:00 - 19:55 Mobil + Fit 40-60 Jahre Klaus Nr. 49	Nino Nr. 24		
20:00	Bauch intensiv Bianka Nr. 08	20:15 - 21:10 Pilates I+II Vera	Nr. 06	20:00 - 20:55 Tabata Barbara Nr. 71		20:00 - 20:55 Zirkeltraining Barbara Nr. 21				20:15 - 21:10 Pilates Vera			
21:00		Nr. 09								Nr. 29			
						0-15:55 Kinderti rthalle Margaret			Mittwochs 09:0	00 - 10:30 Wass kein	erzeiten bei TC Kurs	RAWA 2	

Gesundheit

Ruhe & Kraft

**SEITE 14** 

Vermietung

Ausdauer & Kraft & Fitness

# bersicht 1.Halbjahr 2022

- 11		Donn	erstag			Fre	itag		Samstag				
4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	
ᅦ			9:00 - 9:55			9:00 - 9:55							
			Rückenfit Julia			Fit und Gesund Gudrun	09:30-10:15			09:30-10:25			
		10:00 - 10:55	Nr. 30 10:00 - 10:45			Nr. 38 10:00 - 10:55	Reha Ortho Alena	10:00 - 11:00		Pilates I Vera			
		10:00 - 10:55 Mobil + Fit 60 Jahre+	Reha Ortho Julia Nr. R 7			Purzelturnen 8-12 Mon.	R 23	10:00 - 11:00 Rehasport Herz		Nr. 46			
Ш		Klaus Nr. 31	Nr. R 7			Anke Nr. 39	10:30-11:15 Reha Ortho Alena	Joachim HG 15		10:30-11:25 Pilates II			
			11:00 - 11:45 Reha Ortho			11:00 - 11:55 KK-Turnen	R 24	11:00 - 12:00 Rehasport		Vera Nr. 67			
Ш			Julia Nr. R 8			12-24 Mon. Anke		Herz Joachim					
١١						Nr. 40		HG 16					
ЦI													
Ш													
Ш													
ᅦ													
Ш													
_  I													
Ш						15:30 - 16:25 Kindertanz							
ᅰ			16:00 - 17:00		-	3-4 Jahre Heike			<u> </u>			1	
Ш		16:30 - 17:25	HipHop ab 8 Inga		16.30 - 17.25	Nr. 41 16:30 - 17:25							
_]]		KK-Turnen 18-36 Mon.	Nr. UDC04		Bauch, Beine,	Kindertanz 4-5 Jahre							
Ш	17:00 - 17:55 Mobil + Fit 40-60 Jahre	Anke Nr. 32	17:00 - 18:00 HipHop ab 10		Halima Nr. 44	Heike Nr. 43							
Ш	Klaus Nr. 68		Inga Nr. UDC01			17.30 - 18.25 Zumba		17:00 - 19:00 TUSEM Taekwondo					
:55 bis	141. 00	18:00 - 19:15	18:00 - 19:00			Halima Nr. 45		Kinder Jugendliche					
e e		Yoga Jana	HipHop ab 13 Inga	18:15 - 19:00 Reha Ortho Wendy		141. 45		Erwachsene					
4	19.00-19.45	Nr. 34	Nr. UDC02	Nr. R 9									
Ш	19.00-19.45 Reha Ortho Alena	19:20 - 20:15	i	19:00 - 19:45 Reha Ortho Wendy									
	R 26	Bodypower Silke		Nr. R 10									
		Nr. 35											
╢			<del>                                     </del>		-								
IJļ													
Zeit					Freitags 14:4	5 - 16:15 Uhr W Zeit nur ein Kurs	asserzeiten bei	TC RAWA zur	Р	lanungs	stand: 08	3.12.2021	
			z / Choreo	grafie		Zorenar cirriculs	-00-13.30 - 10.1				Kinder		
		TUSEM					Rehaspor	t					

### unser 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.

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, 15:00 Uhr, Lungensport 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

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



### Herzsport

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.

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, 10:00 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, 15:00 Uhr, Reha Herzsport mit Monika

Dienstags, 16:00 Uhr, Reha Herzsport mit Monika

Dienstags, 17:00 Uhr, Reha Herzsport mit Monika

Dienstags, 18:00 Uhr, Reha Herzsport mit Monika



### **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



### 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, 10.01.2022 und enden am Samstag, 25.06.2022.

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: 28.02.2022 Rosenmontag, 15.04. -18.04.2022 Ostern, 26.05.2022 Christi Himmelfahrt, 06.06.2022 Pfingstmontag, 16.06.2022 Fronleichnam

#### 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 Dezember 2021

#### Bilder/Fotos:

Photo by Jonathan Borba, Kelly Sikkema, bruce mars, Dane Wetton, Yulissa Tagle, Anupam Mahapatra, Yan Berthemy, Geert Pieters, Danielle Cerullo, lawrence wilcox, Nate Johnston, Nelka, Mike Cox, Sandra Seitamaa Dylan Gillis, Gabin Vallet, Sriyoga-Ashram, Miguel Angel Hernandez and Anna Samoylova on Unsplash

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

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

Fordern Sie uns heraus.

www.zuhorn.de



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