



Altenessener Straße 393  
(Altenessen-Mitte)  
**Telefon 0201-833119-0**  
www.sgz-altenessen.de  
info@sgz-altenessen.de



# Programm

## 1. Halbjahr 2023

### Kursprogramm Halle & Bad

- Wasserkurse
- Fitnesskurse
- Wellnesskurse
- Gesundheitskurse nach §20 SGB V
- Kinder- und Jugendkurse
- Seniorensport
- Rückenkurse
- Reha-Sport

### Fitness-Club

- Muskelstraffung & -aufbau
- Elektronische Körperanalyse mit SECA **NEU**
- Innovative eGym- und Milon-Gerätezirkel
- Triggerpunkt-Therapie und verschiedene Massagen
- Sauna

**Mit 15 Euro-Gutschein**  
auf Programmheftseite 17



eGym

# FITNESS CLUB

Kraft

Milon

file-xx®

Kostenloses Probetraining vereinbaren unter: 0201/8331195



# TRAINING FÜR DIE ELTERN PARALLEL ZUM KINDER- SCHWIMMKURS

jetzt anmelden!



**KURSNUMMER:**  
**ELTERNFIT2022**

**KURSGEBÜHR:**  
**5,00€/TEILNAHME**

**LAUFZEIT:**  
**GEBUNDEN AN DEN  
KINDERKURS**

# UNSERE KURSE IM ÜBERBLICK

## SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

Eltern-Kind-Schwimmen.....	7
Anfänger ab 5 Jahren/ Schwimmvor- bereitungskurse .....	8
Schwimmen für Fortgeschrittene - Bronze Silber Gold.....	9

## WASSERSPASS

Aqua-Power-Rückenfit .....	14
Aqua-Power-Gerätezirkel.....	15
Wassergymnastik .....	15
Schwimmen Lernen für Erwachsene ..	15
Aqua-Zumba .....	15

## WELLNESSKURSE / ENTSPANNUNG & MEHR

Yoga für Anfänger .....	18
Yoga .....	18
Yoga für den Rücken.....	18
Feldenkrais .....	18
Wirbelsäulengymnastik.....	16

## FITNESS-AREA

Step Fatburner.....	12
Bauch Beine Po .....	11
Bauch muss weg.....	11
Bodystyling .....	11
Fatburner Cycling .....	11
Fitboxe .....	11
Fit-Mix.....	12
Taebo.....	12

## OUTDOOR-TRAINING

Nordic Walking .....	16
----------------------	----

## TANZWELT

Zumba-Fitness .....	12
Bauchtanz.....	11

## PRAVENTIONSKURSE: BAD & HALLE

Aqua-Fitness.....	20
Wassergymnastik gegen Rückenprobleme .....	21
Fitness-Contra-Rückenschmerz .....	21

# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER

Trägerverein Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V. (SGZ)  
Altenessener Straße 393 · 45326 Essen  
Telefon 0201-833119-0 · E-mail: info@sgz-altenessen.de  
<http://www.sgz-altenessen.de>

### Vorstand:

Gerd-Peter Wolf (1. Vorsitzender), Heiko Schloß (stellv. Vorsitzender),  
Klaus Dieter Kreitschmann (Beisitzer), Arndt Zengerle (Geschäftsführer, Leiter SGZ)

## LAYOUT, GRAFIK

Markus Wolff, Lewin Weidlich, Pascal Zimmer

# WIR STELLEN UNS VOR / FITNESS-CLUB

## DAS ZENTRUM

Ausgestattet mit modernsten Trainingsgeräten,  
Therapieeinrichtung, Auffahrrampe, Fahrstuhl

## WIR SIND

Diplomsportlehrer/-wissenschaftler  
qualifizierte Kursleiter und Gymnastiklehrer  
Sport- und Fitnesskaufleute  
Masseure/Triggerpunkttherapeuten  
Schwimmmeister

## ÄRZTLICHE KOOPERATIONEN:

Orthopäden  
Internisten  
Allgemeinmediziner

## EINRICHTUNG

1. Cardioraum
2. Trainingsfläche
3. Sporthallen
4. Sporttherapie
5. Schwimmbad
6. Therapieraum
7. Sauna-Wellness Anlage

Das Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen ist die erste Adresse für Fitness, präventive Gesundheitsvorsorge, wie auch Rehabilitationssport im Essener Norden. Lassen Sie sich auf den nächsten Seiten inspirieren etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun. Sei es in unserem Fitness-Club, in unseren zahlreichen Sportkursen, im Saunapark oder Sporttherapiebereich, wir bieten Ihnen und Ihrer ganzen Familie umfangreiche Möglichkeiten in der „Alten Badeanstalt“. Besuchen Sie uns oder rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



## UNSER FITNESS-CLUB „SPORT- UND GESUNDHEITSCENTER“

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit als Mitglied in unserem Fitness-Club flexibel und unter fachlicher Anleitung zu trainieren. Bei uns sind Sie nicht auf sich alleine gestellt. Im Sport- und Gesundheitscenter Altenessen erhalten Sie ein maßgeschneidertes Programm, welches speziell an Ihre Vorstellungen angepasst wird. Unser kompetentes Personal unterstützt Sie in einem umfassenden Eingangsgespräch mit Bewegungsanalyse aktiv, sei es auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht oder einfach bei Ihren Fragen zu einem ausgewogenen Fitnesstraining.

Sie erhalten einen individuellen Trainingsplan zur Stärkung eigener Ressourcen, Steigerung der Lebensqualität sowie zur Verbesserung der Ausdauer und Kraft.

# UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

## Fitness-Club/Trainingsfläche

Montag – Freitag	08.00 – 21.30 Uhr
Samstag	09.00 – 15.00 Uhr
Sonntag	09.00 – 15.00 Uhr
<b>Pause auf der Trainingsfläche</b>	
Dienstag und Donnerstag	13.00 – 15.00 Uhr

	Sauna	Damensauna
Montag	09.00 – 15.00 Uhr	
Dienstag	15.00 – 21.30 Uhr	
Mittwoch	09.00 – 15.00 Uhr	
Donnerstag	09.00 – 21.30 Uhr	
Freitag	09.00 – 21.30 Uhr	09.00 – 14.00 Uhr
Samstag	09.00 – 15.00 Uhr	
Sonntag	09.00 – 15.00 Uhr	

## Schwimmbad

Montag	07.00 – 10.00 Uhr	15.00 – 18.00 Uhr
Dienstag	07.00 – 10.00 Uhr	15.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch	07.00 – 10.00 Uhr	
Donnerstag	07.00 – 10.00 Uhr	15.00 – 18.00 Uhr
Freitag	07.00 – 10.00 Uhr	15.00 – 18.00 Uhr
Samstag	07.00 – 13.00 Uhr	
Sonntag	geschlossen	

## Eintrittspreise Schwimmbad

Einzelkarte .....	<b>4,00 €</b>
Ermäßigte Einzelkarte .....	<b>2,50 €</b>
Familienkarte .....	<b>8,50 €</b>

Telefon Schwimmbad: **0201-8331196**

**Wir weisen darauf hin, dass 15 Minuten vor Schließungszeit die Umkleidekabinen der jeweiligen Abteilungen aufzusuchen sind, damit das Haus pünktlich geschlossen werden kann.**



Foto: stock.adobe.com

## ELTERN - KIND - SCHWIMMEN

Hier wird den Eltern gezeigt, wie sie ihr Kind spielerisch ans Wasser gewöhnen, ihm erste Fertigkeiten vermitteln und eventuell vorhandene Angst überwinden können.

## HINWEIS

Die 3-12 Monate Baby Kurse, finden derzeit nicht mehr in unserem Hause statt. Anmeldungen und Informationen hierzu, finden sie unter [www.sportbuchen.de](http://www.sportbuchen.de)

### BEWEGUNGSANREGUNG IM WASSER (MIT EINEM ELTERNTEIL)

#### ALTER 1,5 - 3 JAHRE

		1. Quartal		2. Quartal	
Samstag					
9,00 - 9,30 Uhr	Bad	<b>231001</b>	12 x	<b>232001</b>	10 x
N/A		14.01. - 01.04.23	€ 144,-	22.04. - 24.06.23	€ 120,-
Samstag					
9,30 - 10,00 Uhr	Bad	<b>231002</b>	12 x	<b>232002</b>	10 x
N/A		14.01. - 01.04.23	€ 144,-	22.04. - 24.06.23	€ 120,-

#### ALTER 3 - 5 JAHRE

		1. Quartal		2. Quartal	
Samstag					
10,00 - 10,30 Uhr	Bad	<b>231003</b>	12 x	<b>232003</b>	10 x
N/A		14.01. - 01.04.23	€ 144,-	22.04. - 24.06.23	€ 120,-

#### KOMPAKTSCHWIMMKURS AB 5 JAHRE (OHNE BEGLEITPERSON IN DER SCHWIMMHALLE)

		1. Quartal		2. Quartal	
Samstag					
10,30 - 11,00 Uhr	Bad	<b>231004</b>	12 x	<b>232004</b>	10 x
N/A		14.01. - 01.04.23	€ 144,-	22.04. - 24.06.23	€ 120,-
Samstag					
11,00 - 11,30 Uhr	Bad	<b>231005</b>	12 x	<b>232005</b>	10 x
N/A		14.01. - 01.04.23	€ 144,-	22.04. - 24.06.23	€ 120,-

Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 3,00 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (Nur buchbar für ein komplettes Kursquartal. Wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)

# KINDER & JUGEND IM BAD

## SCHWIMMEN LERNEN FÜR KINDER AB 5 JAHRE (OHNE BEGLEITPERSON IN DER SCHWIMMHALLE)

Hier machen die Kinder erste Erfahrungen sich ohne Hilfsmittel im Wasser fortzubewegen. Ziel des Kurses ist, dass die Kinder sicher im Umgang mit dem Element Wasser sind. Das Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ abhängig nach Lernerfolg der Kinder möglich, aber kein zwingendes Ziel des Kurses. Eine Mindestgröße der Kinder von 1,20 m ist Grundvoraussetzung, der vorherige Besuch eines Schwimmvorbereitungskurses wird dringend empfohlen.

		1. Quartal		2. Quartal	
Montag					
15.00 - 15.45 Uhr	Bad	<b>231006</b>	11 x	<b>232006</b>	8 x
N/A		09.01. - 27.03.23	€ 165,-	17.04. - 19.06.23	€ 120,-
Montag					
15.45 - 16.30 Uhr	Bad	<b>231007</b>	11 x	<b>232007</b>	8 x
N/A		09.01. - 27.03.23	€ 165,-	17.04. - 19.06.23	€ 120,-
Montag					
16.30 - 17.15 Uhr	Bad	<b>231008</b>	11 x	<b>232008</b>	8 x
N/A		09.01. - 27.03.23	€ 165,-	17.04. - 19.06.23	€ 120,-
Dienstag					
15.00 - 15.45 Uhr	Bad	<b>231009</b>	12 x	<b>232009</b>	10 x
Ulrike Welskop		10.01. - 28.03.23	€ 180,-	18.04. - 20.06.23	€ 150,-
Dienstag					
15.45 - 16.30 Uhr	Bad	<b>231010</b>	12 x	<b>232010</b>	10 x
Ulrike Welskop		10.01. - 28.03.23	€ 180,-	18.04. - 20.06.23	€ 150,-
Dienstag					
16.30 - 17.15 Uhr	Bad	<b>231011</b>	12 x	<b>232011</b>	10 x
Ulrike Welskop		10.01. - 28.03.23	€ 180,-	18.04. - 20.06.23	€ 150,-
Dienstag					
17.15 - 18.00 Uhr	Bad	<b>231012</b>	12 x	<b>232012</b>	10 x
Ulrike Welskop		10.01. - 28.03.23	€ 180,-	18.04. - 20.06.23	€ 150,-
Mittwoch					
15.00 - 15.45 Uhr	Bad	<b>231013</b>	12 x	<b>232013</b>	10 x
Jenny Heimlich		11.01. - 29.03.23	€ 180,-	19.04. - 21.06.23	€ 150,-
Mittwoch					
17.15 - 18.00 Uhr	Bad	<b>231014</b>	12 x	<b>232014</b>	10 x
Jenny Heimlich		11.01. - 29.03.23	€ 180,-	19.04. - 21.06.23	€ 150,-
Freitag					
15.00 - 15.45 Uhr	Bad	<b>231015</b>	12 x	<b>232015</b>	10 x
N/A		13.01. - 31.03.23	€ 180,-	21.04. - 23.06.23	€ 150,-
Freitag					
15.45 - 16.30 Uhr	Bad	<b>231016</b>	12 x	<b>232016</b>	10 x
Dominik Schöps		13.01. - 31.03.23	€ 180,-	21.04. - 23.06.23	€ 150,-
Samstag					
11.15 - 12.00 Uhr	Bad	<b>231017</b>	12 x	<b>232017</b>	10 x
Dominik Schöps		14.01. - 01.04.23	€ 180,-	22.04. - 24.06.23	€ 150,-

**Wir weisen hier auf die Einhaltung unserer Hausordnung hin, welche den Eltern zu Kursbeginn ausgehändigt wird.**

Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 3,00 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (Nur buchbar für ein komplettes Kursquartal. Wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)



## SCHWIMMEN FÜR FORTGESCHRITTENE – BRONZE / SILBER / GOLD (OHNE BEGLEITPERSON IN DER SCHWIMMHALLE)

Voraussetzungen für diesen Kurs ist das Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“. Durch Spiel und Spaß werden die Kinder auf das Deutsche Jugendschwimmerabzeichen vorbereitet. Erlangen der Abzeichen Bronze / Silber / Gold sind abhängig nach Lernerfolg der Kinder möglich, aber kein zwingendes Ziel des Kurses.

		1. Quartal		2. Quartal	
Montag					
17.15 - 18.00 Uhr	Bad	<b>231018</b>	11 x	<b>232018</b>	8 x
N/A		09.01. - 27.03.23	€ 165,-	17.04. - 19.06.23	€ 120,-
Dienstag					
18.00 - 18.45 Uhr	Bad	<b>231019</b>	12 x	<b>232019</b>	10 x
Ulrike Welskop		10.01. - 28.03.23	€ 180,-	18.04. - 20.06.23	€ 150,-
Mittwoch					
15.45 - 16.30 Uhr	Bad	<b>231020</b>	12 x	<b>232020</b>	10 x
Jenny Heimlich		11.01. - 29.03.23	€ 180,-	19.04. - 21.06.23	€ 150,-
Mittwoch					
16.30 - 17.15 Uhr	Bad	<b>231021</b>	12 x	<b>232021</b>	10 x
Jenny Heimlich		11.01. - 29.03.23	€ 180,-	19.04. - 21.06.23	€ 150,-
Freitag					
16.30 - 17.15 Uhr	Bad	<b>231022</b>	12 x	<b>232022</b>	10 x
Dominik Schöpfs		13.01. - 31.03.23	€ 180,-	21.04. - 23.06.23	€ 150,-
Freitag					
17.15 - 18.00 Uhr	Bad	<b>231023</b>	12 x	<b>232023</b>	10 x
Dominik Schöpfs		13.01. - 31.03.23	€ 180,-	21.04. - 23.06.23	€ 150,-
Samstag					
12.00 - 12.45 Uhr	Bad	<b>231024</b>	12 x	<b>232024</b>	10 x
Dominik Schöpfs		14.01. - 01.04.23	€ 180,-	22.04. - 24.06.23	€ 150,-
Samstag					
12.45 - 13.30 Uhr	Bad	<b>231025</b>	12 x	<b>232025</b>	10 x
Dominik Schöpfs		14.01. - 01.04.23	€ 180,-	22.04. - 24.06.23	€ 150,-

**AUSGEBUCHT**

**AUSGEBUCHT**

**Wir weisen hier auf die Einhaltung unserer Hausordnung hin, welche den Eltern zu Kursbeginn ausgehändigt wird.**

Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 3,00 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (Nur buchbar für ein komplettes Kursquartal. Wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)

# UNSER PREMIUM KURSPAKET



Foto: Fotolia

**Preisvorteile durch einen geregelten Monatsbeitrag. Bequeme monatliche Bezahlung durch Bankeinzug und bis zu **35%** Ersparnis!\***

## **Premium Kurspaket im Detail:**

**Buchung von 1 Kurs /pro Woche . . . . . 25,00 € /Monat**

**Buchung von 2 Kursen/pro Woche . . . . . 39,00 €/Monat**

**Buchung von 3 Kursen /pro Woche . . . . . 55,00 €/Monat**

**Ab dem 4. Kurs /pro Woche zzgl. 3,00 €/Kurs und Monat  
Laufzeit: 12 Monate**

**Hinweis: Alle Fitnessclub-Mitglieder bezahlen weiterhin 15% des ausgeschriebenen Kurspreises. Mitglieder mit einer noch gültigen Kursflat dürfen 3 Kurse pro Quartal buchen (Jeder weitere Kurs kostet 2,50 €.).**

**\*Gilt nicht für Kinder- und Jugendkurse sowie §20 Kurse**

# ANGEBOTE ERWACHSENE IN DER HALLE

## BBP – BAUCH BEINE PO

Bei gymnastischen Übungen nach Musik wird für die "Problemzonen" Bauch, Beine und Po eine Straffung des Gewebes und eine Umfangsreduktion angestrebt.

		1. Quartal		2. Quartal	
Montag					
19.00 - 19.55 Uhr	Halle 1	<b>231026</b>	13 x	<b>232026</b>	8 x
Nina Hübner		02.01. - 03.04.23	€ 104,-	17.04. - 19.06.23	€ 64,-

## BAUCHTANZ

Der Bauchtanz ist eine jahrhundertalte Tanzform voller Harmonie und Sinnlichkeit, Kraft und Energie. Der aus dem arabischen Raum kommende Bewegungsstil fördert nicht nur die Fitness, sondern auch die Gesundheit. Das Ganzkörper-Fitnesstraining unterstützt durch sanfte Körperarbeit ein Gefühl für Bewegung, um den Geist tanzend in Einklang zu bringen.

		1. Quartal		2. Quartal	
Mittwoch					
20.00 - 20.55 Uhr	Halle 3	<b>231027</b>	14 x	<b>232027</b>	11 x
Anja Hasse		04.01. - 05.04.23	€ 112,-	12.04. - 21.06.23	€ 88,-

## BMW - BAUCH MUSS WEG

Dieses Kursangebot bietet Ihnen als Schwerpunkt die Kräftigung der Bauchmuskulatur unter Berücksichtigung trainingsphysiologischer Grundlagen der Fitness und Gesundheit. Auch die restliche Muskulatur, wie z.B. Rückenmuskeln, werden mittrainiert, um Fehlbelastungen und -stellungen durch falsches und einseitiges Training zu vermeiden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

		1. Quartal		2. Quartal	
Montag					
18.00 - 18.55 Uhr	Halle 1	<b>231028</b>	13 x	<b>232028</b>	8 x
Nina Hübner		02.01. - 03.04.23	€ 104,-	17.04. - 19.06.23	€ 64,-

## BODY-STYLING

Wir möchten mit Ihnen versuchen, durch figurbetontes Fitness-Training in Problemzonenbereichen wie Bauch, Taille, Oberschenkel, Po und Herz- Kreislaufftraining - das Gewicht zu reduzieren, die Figur zu straffen und viel Spaß am Sport zu haben.

		1. Quartal		2. Quartal	
Mittwoch					
18.00 - 18.55 Uhr	Halle 1	<b>231029</b>	14 x	<b>232029</b>	11 x
Nina Hübner		04.01. - 05.04.23	€ 112,-	12.04. - 21.06.23	€ 88,-

## FATBURNER CYCLING

Spinning auf höchstem Erfolgsniveau. Für alle, denen gesundheitsorientiertes und gewichtsreduzierendes Training wichtig ist. Ein gruppendynamisches Programm mit individuellen Belastungsstrukturen für jeden Teilnehmer.

		1. Quartal		2. Quartal	
Dienstag					
19.00 - 19.45 Uhr	Halle 3	<b>231030</b>	14 x	<b>232030</b>	11 x
Tamara Gochermann		03.01. - 04.04.23	€ 112,-	11.04. - 20.06.23	€ 88,-
Donnerstag					
19.00 - 19.45 Uhr	Halle 3	<b>231031</b>	14 x	<b>232031</b>	9 x
Tamara Gochermann		05.01. - 06.04.23	€ 112,-	13.04. - 22.06.23	€ 72,-

## FITBOXE

Fitboxe ist ein Fettkiller, es verzehrt bis zu 700 Kcal pro Stunde. Fitboxe ist ein explosiver befreiender Mix aus Fitness- und Boxelementen, Kräftigung und Modellierung des Körpers und es besticht in seiner stressabbauenden Wirkung. Powern Sie sich zur Musik aus.

		1. Quartal		2. Quartal	
Donnerstag					
20.00 - 20.55 Uhr	Halle 1	<b>231032</b>	14 x	<b>232032</b>	9 x
Marc Schmid		05.01. - 06.04.23	€ 112,-	13.04. - 22.06.23	€ 72,-

Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 3,00 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (Nur buchbar für ein komplettes Kursquartal. Wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)

# ANGEBOTE ERWACHSENE IN DER HALLE

## FIT-MIX

Ein Kurs der endlich alles bietet, da sich jede Stunde anders gestaltet. Bei Aerobic, Step, Pilates und vielem mehr kommt keine Langeweile auf. Durch die unterschiedliche Stundengestaltung verbessert sich die Ausdauer (Fettverbrennung), Kraft, Koordination und das Bindegewebe wird gefestigt. Dieser Kurs bedarf keiner großen Vorkenntnisse, gerade Anfänger werden sich in diesem Kurs wohlfühlen.

		1. Quartal		2. Quartal	
Montag					
10.00 - 10.55 Uhr	Halle 1	<b>231033</b>	13 x	<b>232033</b>	8 x
Manuel Schrader		02.01. - 03.04.23	€ 104,-	17.04. - 19.06.23	€ 64,-

## STEP FATBURNER

Stepaerobic für alle! Hier steht weniger die Choreographie im Vordergrund, sondern hier sollen überschüssige Pfunde purzeln. – Fettverbrennung und Bodyshape – Stepper, Hanteln und Co. mit einfachen Schrittfolgen kombiniert. Für Anfänger und Ungeübte genauso geeignet wie für Step-Liebhaber.

		1. Quartal		2. Quartal	
Mittwoch					
17.00 - 17.55 Uhr	Halle 1	<b>231034</b>	14 x	<b>232034</b>	11 x
Nina Hübner		04.01. - 05.04.23	€ 112,-	12.04. - 21.06.23	€ 88,-

## T@EBO

T@eBo verbindet Bewegungen zur Musik, die nach einer Auswahl von Selbstverteidigungstechniken entwickelt wurden. T@eBo heißt schwitzen, powern, Spaß haben, fit werden! T@eBo hat die Fitness-Welt in den letzten Jahren revolutioniert!

		1. Quartal		2. Quartal	
Mittwoch					
19.00 - 19.55 Uhr	Halle 1	<b>231035</b>	14 x	<b>232035</b>	11 x
Manuela Morenz		04.01. - 05.04.23	€ 112,-	12.04. - 21.06.23	€ 88,-

## ZUMBA® FITNESS

Zumba® Fitness ist ein einzigartiges Tanz-Fitnessprogramm für alle, die lateinamerikanische Musik lieben. Zumba® Fitness ist einfach. Leicht nachzumachen. Man muss nicht tanzen können, um mit Zumba® Fitness zu beginnen. DAS Tanzworkout, das Spaß macht. Merengue, Salsa, Cumbia, Samba und viele andere mitreißende Rhythmen heizen den Teilnehmern kräftig ein. Es fühlt sich an wie eine Party ... und der Körper arbeitet in einem effektiven Trainingsprogramm.

		1. Quartal		2. Quartal	
Dienstag					
18.00 - 18.55 Uhr	Halle 1	<b>231036</b>	14 x	<b>232036</b>	11 x
Nicole Stempka		03.01. - 04.04.23	€ 140,-	11.04. - 20.06.23	€ 110,-
Donnerstag					
18.00 - 18.55 Uhr	Halle 1	<b>231037</b>	14 x	<b>232037</b>	9 x
Nicole Stempka		05.01. - 06.04.23	€ 140,-	13.04. - 22.06.23	€ 90,-
Samstag					
11.00 - 11.45 Uhr	Halle 1	<b>231038</b>	13 x	<b>232038</b>	11 x
Nicole Stempka		07.01. - 01.04.23	€ 130,-	15.04. - 24.06.23	€ 110,-

Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 3,00 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (Nur buchbar für ein komplettes Kursquartal. Wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)

<b>1.</b>	Kursnummer	Kurstitel	Gebühr
<b>2.</b>	Kursnummer	Kurstitel	Gebühr
<b>3.</b>	Kursnummer	Kurstitel	Gebühr

- Rabatt (Bitte Grund angeben): \_\_\_\_\_
  Kursflatrate<sup>1</sup>  
 Saunaoption (3,00 €)<sup>2</sup>
 Teilnahmebescheinigung erwünscht<sup>3</sup>
 Premium Kurspaket  
 Einverständnis Datenschutz/Verarbeitung der Gesundheitsdaten<sup>6</sup>
 APP installiert

### Kursteilnehmer/-in

(bei Kinderkursen bitte Name des Kindes)

Name		
Vorname		
Straße, Hausnummer		
Postleitzahl, Ort		
Geburtsdatum	<b>M</b>	<b>W</b>
Telefon		
Mobil		
E-Mail		

### Zahlungsmethode

- Bar
  EC-Karte
  SEPA-Lastschrift

### SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-ID: DE66 ZZZO 0000 7495 61  
 Mandatsreferenz: **kann im SGZ angefordert werden**

Ich ermächtige das Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V., einmalig eine Zahlung von meinem (unserem) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V. auf mein (unser) Konto gezogene Lastschrift einzulösen.<sup>5</sup>

Name des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin		
Straße, Hausnummer des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin		
Postleitzahl, Ort des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin		
IBAN		
IBAN (Fortsetzung)		
Kreditinstitut		
Datum, Ort und Unterschrift des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin		
Unterschrift des Kursteilnehmers, ggf. Erziehungsberechtigten		

### Erziehungsberechtigte/r

Name, Vorname	
Geburtsdatum	

**1** Gilt nur für Bestandskunden mit einer bereits gebuchten Kursflatrate (ist nicht mehr dazubuchbar). **2** Für nur 3,00 EUR pro Kurseinheit kann die Saunaoption mitgebucht werden. **3** Teilnahmebescheinigungen können nur für Präventionskurse nach § 20 SGB V und nur nach Teilnahme von mindestens 80% der Kurseinheiten ausgestellt werden. **4** Die Belastung des Kontos erfolgt am ersten Bankarbeitstag im Monat des Kursbeginns. Bitte sorgen Sie für ausreichende Kontodeckung. Es bedarf keiner weiteren Pre-Notification. **5** Mit Unterschrift gelten die Bedingungen zur Teilnahme an unseren Kursen (siehe aktuelles Kursprogrammheft) als gelesen und akzeptiert. **6** Personenbezogene Daten werden nur im Rahmen des gebuchten Kurses verarbeitet.

# ANGEBOTE ERWACHSENE IM BAD



## AQUA - POWER - RÜCKENFIT

Erleben Sie mit viel Spaß die Kombination von Aquarobic und Rückentraining: Gelenkschonende Gymnastik im Wasser beeinflusst das Herz-Kreislaufsystem positiv, führt zu einer erhöhten Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch. Dehn- und Kräftigungsübungen der Bauch- und Rückenmuskulatur führen zu hohem gesundheitlichen Nutzen.

		1. Quartal		2. Quartal	
Dienstag					
08.15 - 09.00 Uhr	Bad	<b>231039</b>	14 x	<b>232039</b>	11 x
Petra Birwe		03.01. - 11.04.23	€ 126,-	11.04. - 20.06.23	€ 99,-
Dienstag					
09.00 - 09.45 Uhr	Bad	<b>231040</b>	14 x	<b>232040</b>	11 x
Petra Birwe		03.01. - 04.04.23	€ 126,-	11.04. - 20.06.23	€ 99,-
Dienstag					
17.15 - 18.00 Uhr	Bad	<b>231041</b>	14 x	<b>232041</b>	11 x
Sabine Weber		03.01. - 04.04.23	€ 126,-	11.04. - 20.06.23	€ 99,-
Dienstag					
18.00 - 18.45 Uhr	Bad	<b>231042</b>	14 x	<b>232042</b>	11 x
Sabine Weber		03.01. - 04.04.23	€ 126,-	11.04. - 20.06.23	€ 99,-
Freitag					
20.15 - 21.00 Uhr	Bad	<b>231043</b>	13 x	<b>232043</b>	11 x
Petra Birwe		06.01. - 31.03.23	€ 117,-	14.04. - 23.06.23	€ 99,-
Samstag					
11.45 - 12.30 Uhr	Bad	<b>231044</b>	13 x	<b>232044</b>	11 x
Petra Birwe		07.01. - 01.04.23	€ 117,-	15.04. - 24.06.23	€ 99,-

Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 3,00 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (Nur buchbar für ein komplettes Kursquartal. Wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)

# ANGEBOTE ERWACHSENE IM BAD

## AQUA-POWER & GERÄTEZIRKEL

Die Kombination für optimale Fitness und Kalorienverbrennung. Der Spaß im Element Wasser und die leichte Bewegungsmöglichkeit stärken das Wohlbefinden. Noch effektiver ist der Kursbesuch in Verbindung mit Kraffttraining an Geräten. Nutzen Sie unsere revolutionären Gerätezirkel um die Muskulatur aufzubauen, zu straffen und die Gesundheit zu unterstützen.

Donnerstag

09.00 - 10.45 Uhr  
Ivonne Wiech

Bad/  
Fit.-Club

### 1. Quartal

**231045** 14 x  
05.01. - 06.04.23 **€ 168,-**

### 2. Quartal

**232045** 9 x  
13.04. - 22.06.23 **€ 108,-**

Dieser Kurs kann bei reduzierter Gebühr auch ohne Fitness-Club gebucht werden  
(9x € 81,-, 14x € 126,-).

Achtung: Die Reihenfolge zwischen Club- und Wassernutzung variiert von Kurs zu Kurs.

## AQUA ZUMBA®

Aqua ZUMBA® der Tanzspaß im Wasser, ist ein erfrischendes Workout und gelenkschonendes Ausdauertraining. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – trainiert wird mit viel Spaß zu latein-amerikanischen und internationalen Rhythmen. Aqua Zumba® ist für jedermann geeignet.

Probieren Sie es einfach aus!

Sonntag

9.05 - 9.50 Uhr  
Karin Däsler

Bad

### 1. Quartal

**231046** 12 x  
15.01. - 02.04.23 **€ 120,-**

### 2. Quartal

**232046** 9 x  
16.04. - 25.06.23 **€ 90,-**

## SCHWIMMEN LERNEN FÜR ERWACHSENE

Ein intensiver Kurs zur Wassergewöhnung und Erlernen der Schwimmtechniken, speziell für Erwachsene.

Mittwoch

18.00 - 18.45 Uhr  
Jenny Heimlich

Bad

### 1. Quartal

**231047** **AUSGEBUCHT**  
11.01. - 09.03.23 **€ 180,-**

### 2. Quartal

**232047** **AUSGEBUCHT**  
19.04. - 19.06.23 **€ 150,-**

## WASSERGYMNASTIK

Erleben Sie mit viel Spaß Gymnastik im flachen und tiefen Wasser. Diese neue Art der Wassergymnastik ist gelenkschonend, Herz-Kreislauf anregend und wirkt sich positiv auf Krampfadern aus. Durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichtes aufgrund der Auftriebskraft des Wassers ist man in der Lage, Bewegungen schmerzfrei auszuführen und seine Beweglichkeit zu verbessern. In hohem Maße werden alle Muskelgruppen gelockert, Gelenke entlastet und die Durchblutung gefördert.

Mittwoch

17.15 - 18.00 Uhr  
Petra Birwe

Bad

### 1. Quartal

**231048** 14 x  
04.01. - 05.04.23 **€ 126,-**

### 2. Quartal

**232048** 11 x  
12.04. - 21.06.23 **€ 99,-**

Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 3,00 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (Nur buchbar für ein komplettes Kursquartal. Wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)

# UNSERE WELLNESSKURSE



Foto: stockadobe.com

**Folgende Angebote stehen ganz im Zeichen unserer Wellness-Philosophie. Sie haben einen besonders hohen gesundheitlichen Nutzen und bieten Ihnen ein hohes Maß an angenehmer Entspannung. Viele dieser Kurse sind bezuschussungsfähig durch die gesetzlichen Krankenkassen!**

## NORDIC WALKING

Ein besonders schonendes Angebot aus unserem Nordic-Walking Programm erwartet Sie in diesem Kurs. Die Laufrouen ziehen sich durch den gesamten Essener Norden. Speziell für alle Einsteiger geeignet!

Montag

9.00 - 10.25 Uhr  
Ingo Rex-Brockner

Outdoor

### 1. Quartal

**231049** 13 x  
02.01. - 03.04.23 € 104,-

### 2. Quartal

**232049** 8 x  
17.04. - 19.06.23 € 64,-

## WIRBELSAULENGYMNASTIK

Gezielte Übungen zur Stabilisierung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule, zur Entspannung und Spannungsregulierung der Rückenmuskulatur, verbunden mit einer Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sind Inhalte dieses Kurses. Lockerung und Dehnung der Rumpfmuskulatur gehören ebenfalls dazu.

Montag

18.00 - 18.55 Uhr  
Carmen Koch

Halle 3

### 1. Quartal

**231050** 13 x  
02.01. - 03.04.23 € 104,-

### 2. Quartal

**232050** 8 x  
17.04. - 19.06.23 € 64,-

**Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 3,00 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (Nur buchbar für ein komplettes Kursquartal. Wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)**



# 15 EURO GUTSCHEIN

Jetzt sparen und einfach mal  
„REINSCHNUPPERN“

Gültig für einen Hallenkurs Deiner Wahl!

Voraussetzung: Du hast diesen Hallenkurs noch nie besucht!

(gilt nicht für unsere Präventionskurse/Workshops und  
es ist nur maximal ein Gutschein pro Kurs einlösbar)



## Abnehmen mal anders ...

Wir begleiten und coachen Dich 3 Monate lang.  
Durch persönliche Beratung, Anwendung  
modernster Technik und Deiner Motivation  
wollen wir Dich auf den richtigen Weg  
bringen, um dein Ziel zu erreichen!

Wir freuen uns auf Dich!



**Terminvereinbarung unter: 0201/88 52 66 0**

# UNSERE WELLNESSKURSE

## FELDENKRAIS – LEKTIONEN IN BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Im Laufe unseres Lebens eignen wir uns eine bestimmte Art und Weise an, uns zu bewegen, zu denken und zu handeln – kurz: unsere Gewohnheiten. Gleichzeitig verlieren wir immer mehr das Gespür für unseren Körper. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode® lernen Sie, sich selbst und der Art und Weise, wie Sie sich bewegen Aufmerksamkeit zu schenken und damit die Qualität ihrer Bewegungen zu verbessern. Gleichzeitig verringern sich Spannungen und Schmerzen, die Atmung wird freier, die Haltung verbessert sich, Ihr Selbstvertrauen nimmt zu. Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen.

Mittwoch		<b>1. Quartal</b>	<b>2. Quartal</b>
19.00 - 19.55 Uhr	Halle 3	<b>231051</b> 14 x 04.01. - 05.04.23 € 112,-	<b>232051</b> 11 x 12.04. - 21.06.23 € 88,-
Claudia Opp			

## YOGA FÜR ANFÄNGER

Durch den Wechsel von Bewegung – Ruhe, Haltung – Gegenhaltung, Dehnung – Anspannen sowie Entspannen wird die Selbstregulierungsfähigkeit des Körpers unterstützt; die Übungen helfen Ihnen, auch Phasen der Anstrengung und Krankheiten leichter zu überwinden.

Freitag		<b>1. Quartal</b>	<b>2. Quartal</b>
16.00 - 17.00 Uhr	Halle 3	<b>231052</b> 13 x 06.01. - 31.03.23 € 104,-	<b>232052</b> 11 x 14.04. - 23.06.23 € 88,-
Heike Weber			

## YOGA

Freitag		<b>1. Quartal</b>	<b>2. Quartal</b>
17.00 - 18.30 Uhr	Halle 3	<b>231053</b> 13 x 06.01. - 31.03.23 € 130,-	<b>232053</b> 11 x 14.04. - 23.06.23 € 110,-
Heike Weber			

## YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Ein Kurs, der durch die Mischung aus Wirbelsäulengymnastik und Yoga einerseits die Rumpfmuskulatur stabilisiert, andererseits die Haltung und Körperwahrnehmung verbessert. Einen weiteren Baustein bildet die Entspannung von Geist und Körper.

Freitag		<b>1. Quartal</b>	<b>2. Quartal</b>
11.00 - 12.30 Uhr	Halle 3	<b>231054</b> 13 x 06.01. - 31.03.23 € 130,-	<b>232054</b> 11 x 14.04. - 23.06.23 € 110,-
Michele De Vivo			



Foto: stock.adobe.com

Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 3,00 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (Nur buchbar für ein komplettes Kursquartal. Wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)

# TRIGGERPUNKT THERAPIE

Häufige Beschwerden die durch eine Triggerpunkttherapie behandelt werden können:

- **Chronische Schmerzen in:** Kopf, Nacken, Hüfte, Knie, Rücken

- **Bewegungseinschränkungen, Blockaden, Fehlhaltungen:** Wirbelsäule, Haltungstörungen, Gelenk-Probleme, Alltagsbeschwerden, etc.

- **Arthritis, Arthrose, Rheuma**

- **Durchblutungsstörungen**

- **Vegetative Störungen:** kalte Hände, Verdauungsstörungen

- **Nerven- und Gefäßeinklemmungen**

- **Schlafstörungen**

**Triggerpunkte** erzeugen typische Schmerzmuster (=Schmerzlokalisierung). Durch die Antwort auf „Wo haben Sie Ihren Schmerz?“ ist oft schon die Zuordnung zu dem verursachenden Muskel möglich. Ein weiteres Diagnosekriterium für jede Körperregion ist ein regionaler Muskel-Befund: Dehntests und Krafttests auffälliger Muskeln. Wenn durch Kompression des Muskels der Schmerz des Patienten reproduziert wird, spricht man von einem Triggerpunkt.

**Wenn Sie Fragen zur Triggerpunkttherapie haben rufen Sie an!**  
Unsere ausgebildeten Triggerpunkt-Therapeuten erreichen Sie unter 0201-8331195.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 29 in unserem Heft.

# Bewegung für die Gesundheit

## Ihre Krankenkasse und Ihre

Gesundheitskurse nach den Richtlinien (§20 SGB V) werden von allen gesetzlichen Krankenkassen mit maximal € 84,- pro Kurs bezuschusst. Dieses Angebot können bei eingereicht werden.

### AQUA-FITNESS

Für Menschen mit Freude an der Bewegung im Wasser.

Dieser Kurs beinhaltet ein gruppendynamisches Herz-Kreislauf-Training im flachen und tiefen Wasser zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Viel Spaß an der Bewegung stehen hier im Vordergrund, um mehr Energie für Ihre alltäglichen Aufgaben und Aktivitäten zu erhalten. Risikofaktoren zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Bewegungsmangel und Stress werden reduziert.

		1. Quartal		2. Quartal	
Montag					
09.00 - 09.45 Uhr	Bad	<b>PK3101</b>	12 x	<b>PK3201</b>	8 x
Ivonne Wiech		02.01. - 27.03.23	€ 108,-	17.04. - 19.06.23	€ 72,-
Mittwoch					
17.00 - 17.45 Uhr	Bad	<b>PK3102</b>	12 x	<b>PK3202</b>	11 x
Ivonne Wiech		04.01. - 22.03.23	€ 108,-	12.04. - 21.06.23	€ 99,-
Donnerstag					
16.00 - 16.45 Uhr	Bad	<b>PK3103</b>	12 x	<b>PK3203</b>	9 x
Ivonne Wiech		05.01. - 23.03.23	€ 108,-	13.04. - 22.06.23	€ 81,-
<b>Dieser Kurs findet ausschließlich im Tiefwasser statt! Nur für Schwimmer geeignet!</b>					
Freitag					
09.00 - 09.45 Uhr	Bad	<b>PK3104</b>	12 x	<b>PK3204</b>	11 x
Ivonne Wiech		06.01. - 24.03.23	€ 108,-	14.04. - 23.06.23	€ 99,-
<b>Dieser Kurs findet ausschließlich im Tiefwasser statt! Nur für Schwimmer geeignet!</b>					

Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 3,00 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (Nur buchbar für ein komplettes Kursquartal. Wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)

# gesundheit – wir und unterstützen Sie dabei!

**Linien des Präventionsgesetzes  
gesetzlichen Krankenkassen  
zuschusst. 2 Kurse aus dem  
der Krankenkasse jedes Jahr**

## **FITNESS CONTRA RÜCKENSCHMERZ**

Sie wollen eine Kombination aus Ausdauer, Kräftigung und Dehnung? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Die Zivilisationskrankheit „Rückenschmerzen“ wird durch gezielte Gymnastik aktiv bekämpft, die Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule stabilisiert. Verkrampte Muskulatur wird gelockert und Verspannungen gelöst. Ein Teil des Kurses findet auf der Trainingsfläche statt.

Mittwoch

08.30 - 09.25 Uhr  
Markus Lütke

Halle 3  
Fit.-Club

<b>1. Quartal</b>		<b>2. Quartal</b>	
<b>PK3105</b>	12 x 04.01. - 22.03.23 <b>€ 96,-</b>	<b>PK3205</b>	11 x 12.04. - 21.06.23 <b>€ 88,-</b>

## **WASSERGYMNASTIK GEGEN RÜCKENPROBLEME**

In diesem Kurs werden Dehn- und Kräftigungsübungen der traditionellen Rückenschule von der Halle in das Element Wasser verlegt. Wasser hat den Vorteil, dass das Körpergewicht des Menschen nicht auf den Gelenken lastet und viele Bewegungen schmerzfrei und sehr schonend ausgeführt werden können. Sie werden die Wirkungen der Übungen im Wasser in nachhaltiger positiver Weise erleben, auch wenn Sie schon lange wieder festen Boden unter den Füßen haben. Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Donnerstag

15.00 - 15.45 Uhr  
Ivonne Wiech

Bad

<b>1. Quartal</b>		<b>2. Quartal</b>	
<b>PK3106</b>	12 x 05.01. - 23.03.23 <b>€ 108,-</b>	<b>PK3206</b>	9 x 13.04. - 22.06.23 <b>€ 81,-</b>

**Dieser Kurs findet ausschließlich im Flachwasser statt!**

*Sämtliche Kurse können mit einem Aufschlag von nur 3,00 € je Stunde mit anschließender Saunanutzung gebucht werden (Nur buchbar für ein komplettes Kursquartal. Wir bitten, dabei die Frauenzeiten zu beachten)*

**NEU** IM SGZ ALTENESSENEN:

THE  
TRUTH  
IN  
FITNESS

**seca**TRU

Mach deine  
Trainingserfolge  
sichtbar.

ENTDECKE DEIN VOLLES POTENZIAL.  
**Wahre Motivation kommt  
von innen.**

Die seca TRU zeigt dir die Wahrheit über  
deinen Körper und dein Training, deine Erfolge. Es  
lohnt sich, einen Blick zu riskieren, denn es geht um deine Gesundheit.



# Deine **Gesundheit** braucht deine Unterstützung.

- + Fett- und Muskelmasse sagen viel mehr über deine Fitness aus als dein Gewicht.
- + Sieh dir deine Trainingsfortschritte an und erlebe einen Motivationsboost.
- + Investiere nur wenige Sekunden und erhalte ein vollständiges Bild deiner Körperzusammensetzung.
- + Mit deinem eigenen Zugang für die seca TRU kannst du dir deine Messergebnisse anschauen, wann und wo du willst.



Jetzt unser Team ansprechen und Messung starten!

Vereinbare direkt einen **Termin** bei uns! Tel.: 0201/83 31 195



Begegnen Schmerzen mit **Bewegung**. Hält Ihnen den Rücken frei.

**Neu. Stark. Effektiv.**

Die fle-xx Philosophie ist einfach, aber revolutionär. Rückenschmerzen sind das Ergebnis einseitiger Bewegungsmuster in der täglichen Routine. fle-xx ist die Gegenbewegung: damit werden Muskeln verlängert, Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken wird entgegengewirkt und Ihre Beweglichkeit wird verbessert.



**BASIC  
SERIE**

Für einen schmerzfreien Alltag mit neu gewonnener Beweglichkeit.

- Unsere Trainer beraten Sie gerne
- Infos auch unter: [www.fle-xx.de](http://www.fle-xx.de)





# BAUCHGEFÜHL



## Was ist BauchGefühl?

Das SGZ-Altenessen und „BauchGefühl“ unterstützen dich dabei gesundheitsbewusst zu leben. Wir klären auf und geben Tipps und Tricks für eine gesunde Lebensweise und Ernährung.



## BauchGefühl Kampagnen

Mit Aufklärungsprogrammen, Rezepten, Online-Vorträgen, Einkaufsratgebern und Sportangeboten auf Instagram, Facebook, TikTok, LinkedIn, Twitter und YouTube probieren wir deinen Alltag ein Stück weit gesünder zu machen. Damit Du nicht lange suchen musst bereiten wir unser Wissen für dich kompakt auf und kreieren QR-Codes, über die du schnell und einfach auf alle Inhalte zugreifen kannst.

## Ernährungskompass

Mit unserem Ernährungskompass kommst du schnell und einfach an die für dich relevanten Themen.



## Wie funktionieren QR-Codes



Achte in Zukunft auf unsere QR Codes...



...diese werden dich ab jetzt in unserem Haus begleiten!



Marktplatz der Gesundheit  
info@marktplatz-der-gesundheit.de  
www.marktplatz-der-gesundheit.de

**Einer der größten Einrichtungen für Rehabilitationssport in Essen stellt sich vor:**

# Vom Arzt verordnet, von den Kassen finanziell unterstützt!

Unter fachlicher Anleitung haben Sie bei uns die Möglichkeit an jedem Tag der Woche Rehabilitationssport als Gruppenangebot in der Halle und im Wasser zu erleben.

Im Mittelpunkt stehen die Verbesserung ihres Gesundheitszustandes und die Erhaltung Ihrer Arbeitskraft.

Werden Sie Mitglied im Reha-Sport-Verein und profitieren Sie von vielen weiteren Vorteilen, wie z.B. der Nutzung unserer Trainingsfläche zum Beschleunigen Ihres Therapieerfolgs.

Die rechts abgebildete Verordnung bekommen Sie bei Ihrem Arzt oder auch direkt bei uns an der Information, wo wir gerne weitere Fragen mit Ihnen rund um den Rehabilitationssport klären.



## Antrag auf Kostenübernahme

für Rehabilitationssport

für Funktionstraining

Rehabilitationssport/Funktionstraining werden von den Krankenkassen insbesondere mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe zur Verfügung gestellt.

Krankenkasse bzw. Kostenträger

Name, Vorname des Versicherten: \_\_\_\_\_ geb. am \_\_\_\_\_

Kostenträgerkennung \_\_\_\_\_ Versicherten-Nr. \_\_\_\_\_

Betriebsstätten-Nr. \_\_\_\_\_ Arzt-Nr. \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Stabsnr. \_\_\_\_\_

### Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport/Funktionstraining

verordnungsrelevante Diagnose(n), gegebenenfalls relevante Nebendiagnose(n)

Schädigung der Körperfunktionen und Körperstrukturen für die verordnungsrelevante Beeinträchtigung der Aktivität und Teilhabe

Ziel des Rehabilitationssports/Funktionstrainings

#### Empfohlene Rehabilitationssportart

- Gymnastik (auch im Wasser)
- Schwimmen
- Leichtathletik
- Bewegungsspiele
- Sonstige \_\_\_\_\_

#### Empfohlene Funktionstrainingsarten

- Trockengymnastik
- Wassergymnastik

Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins behinderter oder von der Behinderung bedrohter Frauen und Mädchen erforderlich

#### Rehabilitationssport ist notwendig für

- 50 Übungseinheiten in 18 Monaten (Richtwerte)
- 120 Übungseinheiten in 36 Monaten (Richtwerte) nur bei
  - Asthma bronchiale
  - Morbus Parkinson
  - Blindheit, in den letzten 12 Monaten vor Antragsstellung erworben
  - Mukoviszidose
  - Chronischer-obstruktiver-Lungenkrankheit (COPD)
  - Multipler Sklerose
  - Doppelamputation
  - Muskeldystrophie
  - Epilepsie, therapieresistent
  - Niereninsuffizienz, terminal
  - Glasknochen
  - Organische Hirnschädigung
  - Infantiler Zerebralparese
  - Polyneuropathie
  - Marfan-Syndrom
  - Querschnittslähmung, schwere Lähmung (Paraparese, Paraplegie, Tetraparese, Tetraplegie)
  - Morbus Bechterew

#### Funktionstraining ist notwendig für

- 12 Monate (Richtwert)
- 24 Monate (Richtwert) nur bei folgenden gesicherten chronischen Krankheiten/Behinderungen bei schwerer Beeinträchtigung der Beweglichkeit/Mobilität
  - Fibromyalgie-Syndrome
  - Kollagenosen
  - Morbus Bechterew
  - Osteoporose
  - Polyarthrosen, schwer
  - Psoriasis-Arthritis
  - Rheumatoide Arthritis

28 Übungseinheiten (Richtwert) zur Stärkung des Selbstbewusstseins behinderter oder von der Behinderung bedrohter Frauen und Mädchen

Übungsseinheiten bei Abweichung von oben genannten Richtwerten

ingere Leistungsdauer, wenn bei kognitiven und psychischen Beeinträchtigungen die langfristige Durchführung des Leistungsprogramms in Eigenverantwortung nicht oder noch nicht möglich ist.

120 Übungseinheiten in 36 Monaten (Richtwerte)

Bei weiteren Verordnungen für Rehabilitationssport und Funktionstraining, warum der Versicherte nicht oder noch nicht in der Lage ist, die erlernten Übungen selbstständig und eigenverantwortlich durchzuführen

24 Monate (Richtwert)

Muster 56 (10/2014)

Datum

TTMMJJ

Stempel der Krankenkasse / ...

# eGYM- UND MILON-ZIRKEL/SAUNA-WELLNESS-PARK

## DIE INNOVATIVEN EGYM- UND MILON GERÄTEZIRKEL

Sie hätten gerne mehr Energie für den Alltag, haben aber wenig Zeit, etwas dafür zu tun? Ihr Job, Ihre Familie und Ihre restliche Tagesgestaltung lassen Ihnen wenig Raum für sportliche Betätigung obwohl Sie gerne etwas aktiver wären? Sie möchten ihre Fitness in kurzer Zeit effektiv steigern? Sie würden gerne ein paar Pfunde verlieren? Sie leiden unter Rückenschmerzen und möchten dagegen vorgehen? Egal in welchen dieser Wünsche Sie sich wiederfinden, unsere Zirkel werden Sie begeistern. Individuelle Trainingsmöglichkeiten an jedem Gerät. Kraft, Fatburner, Ausdauer... Ein Klick und schon ist das Gerät individuell eingestellt.

Regelmäßige Tests in den Geräten sichern den Trainingserfolg.

**Erleben Sie die Zukunft im Sport- und Gesundheits-Center Altenessen!**

## DER SAUNA-WELLNESS-PARK

Auf über 300 qm können Sie nach Ihrem Training entspannen und die Seele baumeln lassen. Aber auch Gäste, die lediglich unsere Sauna besuchen möchten, sind herzlich willkommen. Genießen Sie unsere Finnische Sauna, träumen Sie in unserem mediterranen Saunagarten oder gönnen Sie sich eine Massage. Wie auch immer Ihre Art der Entspannung aussieht, die „Alte Badeanstalt“ ist Ihr persönlicher Vitalbrunnen.

## UNSER GESUNDHEITSORIENTIERTES KONZEPT

### 1. Anamnese / Befundung

- Kundenbefragung bezüglich Krankheiten, Verletzungen und Schmerzbildern in Verbindung mit einem aktuellen ärztlichen Befund
- Klinische Tests durch unsere Sporttherapeuten
- Muskelfunktionstest zur Erkennung muskulärer Dysbalancen mit Hilfe der neuen eGym-Geräte
- Koordinations- und Beweglichkeitstest

### 2. Einstufung der Trainingskategorie

- Präventives Gesundheitstraining unter Berücksichtigung bereits bestehender Beschwerden
- Postrehabilitatives Training nach der klinischen oder ambulanten Reha
- Check-up Ausdauer (mit **Polar**®-Messsystemen)
- Verbesserung der Beweglichkeit durch unseren neuen fle-xx-Zirkel

### 3. Erstellung eines individuellen Trainingsplans

- sporttherapeutische Betreuung auf der Trainingsfläche
- Fortwährende Anpassung der Trainingspläne mit Hilfe von regelmäßigen Krafttests (eGym)
- Neue Möglichkeit der zusätzlichen Betreuung durch unsere innovative Trainings-App auf Ihrem Smartphone Weitere Angebote der Sporttherapie

## TRIGGERPUNKTTHERAPIE

Sie haben eine Schmerzproblematik aber noch nicht die richtige Therapie gefunden? Hier setzt die Triggerpunkttherapie an. Ziel dieser Behandlungsmethode ist es, sogenannte „myofasziale Triggerpunkte“ zu beseitigen. Dies sind Verhärtungen in der Muskulatur, welche lokal druckempfindlich sind und von denen schmerzhaftes Ausstrahlungsmuster ausgehen können.

In einer 30-minütigen Behandlung gehen wir Ihren Schmerzverursachern (Triggerpunkten) auf die Spur, behandeln diese und geben Ihnen Tipps und Ratschläge wie Sie erneuten Schmerzen vorbeugen können

## NEU: **seca**TRU ANALYSE

Die secaTRU-Analyse ist das Ergebnis langjähriger Zusammenarbeit mit medizinischen Fachexperten und der Forschung im Bereich der Körperzusammensetzung.

Hinter jedem Messparameter steht eine Validierung gegen den medizinischen Goldstandard, die in einer transparent veröffentlichten Studie belegt ist.

Bei der Beurteilung der Werte helfen Dir die Ergebnisse aus Studien mit über 3.000 gesunden Probanden.

**Die revolutionäre Ganzkörper-Analyse exklusiv bei uns im SGZ Altenessen!  
(weitere Informationen lesen Sie auf den Seiten 22-23)**

### MASSAGE

Massagen zählen zu den ältesten Therapieverfahren, die vorrangig dem Ziel der Entspannung dienen. Sie stellt ein ideales Mittel zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden dar. Außerdem ergänzt Massage in idealer Weise Entspannungsübungen und sportliche Aktivitäten.

### KLASSISCHE-MASSAGE

Besonderheit ist hier die Intensivierung des Stoffwechsels, Verspannungszustände der Muskulatur werden reduziert. Besonders geeignet ist sie bei Bandscheibensyndrom, Rheuma, nach Operationen und Verletzungen.

### WELLNESS-MASSAGE

Die Wellness-Massage hilft u. a. bei Unruhe und Schlaflosigkeit, indem sie den Abbau von Stresshormonen und das Senken des Blutdrucks unterstützt. Sie wirkt sich positiv auf das Konzentrationsvermögen, den Stoffwechsel und das Nervensystem aus. Wohlfühlen steht hier im Vordergrund.

## Preise für Saunapark, Massagen Triggerpunkttherapie und SECA

SAUNA		
Einzelkarte (je 3 Stunden)	10er-Karte (3 Stunden)	Kursteilnehmer Einzelpreis
<b>15,00 €</b>	<b>135,00 €</b>	<b>9,00 €</b>
MASSAGEN		
Einzelkarte (30 Minuten)	5er-Karte (je 30 Minuten)	10er-Karte (je 30 Minuten)
<b>25,00 €</b>	<b>115,00 €</b>	<b>220,00 €</b>
TRIGGERPUNKTTHERAPIE		
Einzelkarte (30 Minuten)	3er-Karte (je 30 Minuten)	5er-Karte (je 30 Minuten)
<b>28,00 €</b>	<b>79,00 €</b>	<b>125,00 €</b>
NEU SECA KÖRPERANALYSE NEU		
Erstmessung für Mitglieder	Einzelkarte für Mitglieder	Einzelkarte für Externe
<b>10,00 €</b>	<b>18,00 €</b>	<b>39,00 €</b>

# KURSE

## DAS KURSPROGRAMM:

Wir stellen für Sie ein breitgefächertes Programm bereit. Da ist für jeden etwas dabei. Suchen Sie sich aus den alphabetisch geordneten Kursen die aus, die Ihnen zusagen. Unsere qualifizierten Kursleiter und Kursleiterinnen freuen sich auf Sie!

## ANMELDUNG FÜR KURSE

Füllen Sie bitte in jedem Fall eine Kursanmeldung aus. Sie können per SEPA-Lastschriftverfahren, bar oder mit **EC-Karte** bezahlen. Bei Bar-/EC-Kartenzahlung ist der Betrag bei Anmeldung an unserer Information zu entrichten.

Wir weisen darauf hin, dass wir Ihr Konto bei SEPA-Lastschrift mit der von Ihnen unterzeichneten Kursgebühr am ersten Werktag im Monat des Kursbeginns belasten. Bitte sorgen Sie für ausreichende Kontodeckung. Es bedarf keiner weiteren Pre-Notification.

Für Lastschriften, die von der Bank nicht eingelöst werden konnten, müssen wir Ihnen die Bankgebühren zzgl. € 2,00 Verwaltungsgebühr weiterberechnen.

**Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs ausgebucht ist oder nicht stattfindet.**

**WICHTIG: Mehrere Nachlässe unserer Kooperationspartner lassen sich nicht kombinieren!**

Die Kursgebühren sind so kalkuliert, dass durch besondere Umstände (Schneechaos, Streik, kurzfristiger Ausfall einer Kursleitung, Hitze u. a.) 2 Stunden ausfallen können.

**Geschwister von angemeldeten Kindern bis 16 Jahren zahlen nur 25% des Kurspreises (außer Krankenkassenkurse).**

## RÜCKTRITT/GEBÜHRENERSTATTUNG

Bis 14 Tage vor Kursbeginn erstatten wir Ihnen bei Rücktritt durch schriftliche Mitteilung die Kursgebühr abzüglich einer Verwaltungsgebühr von € 10,-. Sollte diese Frist überschritten werden, behalten wir uns vor, den Kurs mit 60% des Kursbeitrages zu berechnen.

## TEILNEHMERZAHL

Alle Kurse erfordern eine kalkulierte Teilnehmerzahl. Wird diese Zahl nicht erreicht, behalten wir uns vor, den Kurs abzusetzen. Die Gebühr wird voll erstattet.

## VERSICHERUNG

Alle Besucher unseres Hauses sind im Rahmen einer Betriebshaftpflichtversicherung versichert. Wegeunfälle sind ausgeschlossen. Eine Haftung für persönliche Gegenstände kann nicht übernommen werden. Wir empfehlen, keine wertvolle Kleidung, Schmuck, Geld usw. in den Umkleideräumen zu lassen.

# ANMELDEBEDINGUNGEN

## DURCHFÜHRUNG

Programm-, Termin- oder Raumänderungen sind nicht immer vermeidbar. Wir sind jedoch bemüht, Sie rechtzeitig zu informieren. Anspruch auf bestimmte Leiterinnen oder Leiter besteht nicht. Die Übungsstätten sind nur mit sauberen Sportschuhen, die eine nicht färbende Sohle haben, zu betreten.

Der Hausordnung und den Anweisungen des Personals ist unbedingt Folge zuleisten.

## KURSFREIE ZEIT

20.01., 07.04. – 10.04., 01.05., 18.05., 29.05. und 08.06.2023

## WO KANN ICH MICH ANMELDEN?

Anmeldungen nehmen wir gerne persönlich entgegen!

Sie können uns alternativ die Anmeldung per Post, Fax oder Online-Formular auf unserer Homepage zukommen lassen.

**Trägerverein Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V.**

**Altenessener Straße 393 · 45326 Essen**

Telefon 0201-833119-0 · E-mail: [info@sgz-altenessen.de](mailto:info@sgz-altenessen.de) · [www.sgz-altenessen.de](http://www.sgz-altenessen.de)

Unsere Informationszeiten: Montags bis Freitags von 8.00 – 21.30 Uhr

Samstags von 9.00 – 15.00 Uhr

Sonntags von 9.00 – 15.00 Uhr

**Bitte nutzen Sie das Anmeldeformular auf der Seite 13 dieses Heftes.**

ANZEIGE



**Damit unsere Kinder cool  
bleiben können.**

## Wir bringen die Zukunft zum Leuchten.

Für uns ist Nachhaltigkeit mehr als nur ein Herzensthema. Es ist zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Ob es um Geldanlagen oder die Finanzierung von energieeffizientem Bauen geht: Wir kümmern uns. Mehr Infos erhalten Sie unter [sparkasse-essen.de](http://sparkasse-essen.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse Essen**

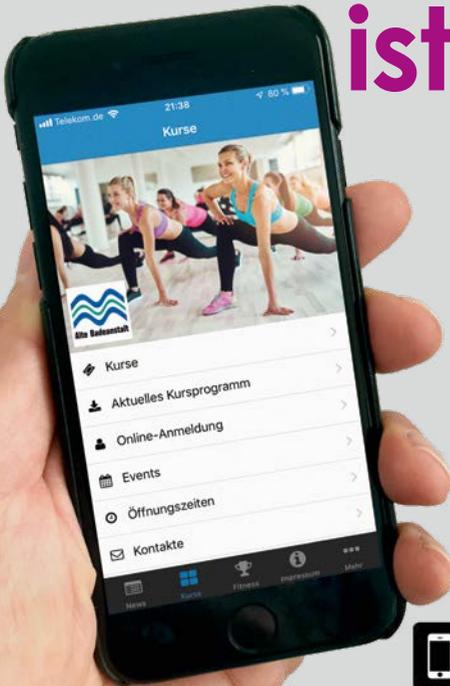
# SO FINDEN SIE UNS

A 42 (Emscher-Schnellweg)



U-Bahnlinien U 17 & U 11 halten direkt vor dem SGZ: U-Bahnhof „Altenessen-Mitte“

# Die neue SGZ-App ist verfügbar!



- Aktuelles Kursprogramm inklusive Online-Anmeldung
- Events • Fotos
- News über Fitclub/ Hallenbad/Reha/Kurse
- Öffnungszeiten
- Kontakte/Support



QR-Code scannen  
und direkt  
installieren!

Erhältlich im  
**App Store**

JETZT BEI  
**Google play**