



Programm

1. Halbjahr 2025

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



eGym

FITNESS CLUB

Kraft

Milon

file-xx®

Kostenloses Probetraining vereinbaren unter: 0201/8331195

AOK Kursangebote

im  **SGZ
ALTEN
ESSEN**



Aqua Fitness



**Kraftausdauer-
Training**



**Bodyfit nach der
Schwangerschaft**

KOSTENLOS!

(für AOK Versicherte)

Auf
S.19

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

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

TANZWELT

Zumba-Fitness	12
Bauchtanz.....	11

AOK-KURSE IM SGZ-ALTENESSEN

Bodyfit nach Schwangerschaft.....	19
Kraftausdauer Training.....	19
Aqua Fitness.....	19

PRAVENTIONSKURSE: BAD & HALLE

Aqua-Fitness.....	20
Wassergymnastik gegen Rückenprobleme	21
Fitness-Contra-Rückenschmerz	21
Prävention am Gerät NEU	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),
Thomas Przybilla (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
Schwimmeister
Ernährungsberater

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
Pause auf der Trainingsfläche	
Dienstag und Donnerstag	13.00 – 15.00 Uhr

	Sauna	Damensauna
Montag	09.00 – 15.00 Uhr	
Dienstag	15.00 – 21.00 Uhr	
Mittwoch	09.00 – 15.00 Uhr	
Donnerstag	09.00 – 21.00 Uhr	
Freitag	09.00 – 21.00 Uhr	09.00 – 14.00 Uhr
Samstag	geschlossen	
Sonntag	09.00 – 15.00 Uhr	

Bitte vor dem Besuch des Schwimmbades die Öffnungszeiten auf Änderungen überprüfen:
https://www.essen.de/leben/sport_und_freizeit/_schwimmen/alte_badeanstalt.de.html

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 **4,00 €**
 Ermäßigte Einzelkarte **2,50 €**
 Familienkarte **8,50 €**



Bitte keine Straßenschuhe in der Schwimmbad-Umkleide!

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

BEWEGUNGSANREGUNG IM WASSER (MIT EINEM ELTERnteIL)

ALTER 3 - 5 JAHRE

		1. Quartal		2. Quartal	
Samstag					
09.00 - 09.30 Uhr	Bad	251001	14 x	252001	12 x
N/A		11.01. - 12.04.25	€ 210,-	26.04. - 12.07.25	€ 180,-
Samstag					
09.30 - 10.00 Uhr	Bad	251002	14 x	252002	12 x
N/A		11.01. - 12.04.25	€ 210,-	26.04. - 12.07.25	€ 180,-
Samstag					
10.00 - 10.30 Uhr	Bad	251003	14 x	252003	12 x
N/A		11.01. - 12.04.25	€ 210,-	26.04. - 12.07.25	€ 180,-

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	251004	13 x	252004	11 x
N/A		06.01. - 07.04.25	€ 195,-	14.04. - 07.07.25	€ 165,-
Montag					
15.45 - 16.30 Uhr	Bad	251005	13 x	252005	11 x
N/A		06.01. - 07.04.25	€ 195,-	14.04. - 07.07.25	€ 165,-
Montag					
16.30 - 17.15 Uhr	Bad	251006	13 x	252006	11 x
N/A		06.01. - 07.04.25	€ 195,-	14.04. - 07.07.25	€ 165,-
Dienstag					
15.00 - 15.45 Uhr	Bad	251007	14 x	252007	13 x
Sabrina Heinki		07.01. - 08.04.25	€ 210,-	15.04. - 08.07.25	€ 195,-
Dienstag					
15.45 - 16.30 Uhr	Bad	251008	14 x	252008	13 x
Sabrina Heinki		07.01. - 08.04.25	€ 210,-	15.04. - 08.07.25	€ 195,-
Dienstag					
16.30 - 17.15 Uhr	Bad	251009	14 x	252009	13 x
Sabrina Heinki		07.01. - 08.04.25	€ 210,-	15.04. - 08.07.25	€ 195,-
Dienstag					
17.15 - 18.00 Uhr	Bad	251010	14 x	252010	13 x
Sabrina Heinki		07.01. - 08.04.25	€ 210,-	15.04. - 08.07.25	€ 195,-
Freitag					
15.00 - 15.45 Uhr	Bad	251011	14 x	252011	12 x
N/A		10.01. - 11.04.25	€ 210,-	25.04. - 11.07.25	€ 180,-
Freitag					
15.45 - 16.30 Uhr	Bad	251012	14 x	252012	12 x
Dominik Schöps		10.01. - 11.04.25	€ 210,-	25.04. - 11.07.25	€ 180,-
Samstag					
12.00 - 12.45 Uhr	Bad	251013	14 x	252013	12 x
Dominik Schöps		11.01. - 12.04.25	€ 210,-	26.04. - 12.07.25	€ 180,-



Die Schwimmschule **Marlin** bietet für Kinder und Jugendliche ab vier Jahren Schwimmkurse an. In den Kursen können die Kinder und Jugendlichen auf eine spielerische Art

und Weise das Schwimmen erlernen, und die Schwimmabzeichen von Seepferdchen bis Gold erreichen. Die Kurse finden am **MITTWOCH** und **SONNTAG** in der Schwimmhalle des SGZ-Altenessen statt.

Anmeldung: www.schwimmschulemarlin.de



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	251014	13 x	252014	11 x
N/A		06.01. - 07.04.25	€ 195,-	14.04. - 07.07.25	€ 165,-
Dienstag					
18.00 - 18.45 Uhr	Bad	251015	14 x	252015	13 x
Sabrina Heinki		07.01. - 08.04.25	€ 210,-	15.04. - 08.07.25	€ 195,-
Freitag					
16.30 - 17.15 Uhr	Bad	251016	14 x	252016	12 x
Dominik Schöpfs		10.01. - 11.04.25	€ 210,-	25.04. - 11.07.25	€ 180,-
Freitag					
17.15 - 18.00 Uhr	Bad	251017	14 x	252017	12 x
Dominik Schöpfs		10.01. - 11.04.25	€ 210,-	25.04. - 11.07.25	€ 180,-
Samstag					
11.15 - 12.00 Uhr	Bad	251018	14 x	252018	12 x
Dominik Schöpfs		11.01. - 12.04.25	€ 210,-	26.04. - 12.07.25	€ 180,-
Samstag					
12.45 - 13.30 Uhr	Bad	251019	14 x	252019	12 x
Dominik Schöpfs		11.01. - 12.04.25	€ 210,-	26.04. - 12.07.25	€ 180,-

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

Anmelde- und Zahlungsbedingungen für die Schwimmkurse finden Sie auf Seite 30.

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 gymnasfischen 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	251020	13 x	252020	11 x
Nina Hübner		06.01. - 07.04.25	€ 104,-	14.04. - 07.07.25	€ 88,-

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-Fitnessstraining 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	251021	14 x	252021	13 x
Anja Hasse		08.01. - 09.04.25	€ 112,-	16.04. - 09.07.25	€ 104,-

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	251022	13 x	252022	11 x
Nina Hübner		06.01. - 07.04.25	€ 104,-	14.04. - 07.07.25	€ 88,-

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	251023	14 x	252023	13 x
Nina Hübner		08.01. - 09.04.25	€ 112,-	16.04. - 09.07.25	€ 104,-

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	251024	14 x	252024	11 x
Tamara Gochermann		07.01. - 08.04.25	€ 112,-	29.04. - 08.07.25	€ 88,-
Donnerstag					
19.00 - 19.45 Uhr	Halle 3	251025	14 x	252025	9 x
Tamara Gochermann		09.01. - 10.04.25	€ 112,-	08.05. - 10.07.25	€ 72,-
Sonntag					
10.30 - 11.15 Uhr	Halle 3	251026	14 x		
Markus Scholzen		12.01. - 13.04.25	€ 112,-		

KURSFREIE ZEIT

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.

Montag

10.00 - 10.55 Uhr
Manuel Schrader

Halle 1

1. Quartal

251027
06.01. - 07.04.25

13 x

€ 104,-

2. Quartal

252027
14.04. - 07.07.25

11 x

€ 88,-

SELBSTVERTEIDIGUNG

In unserem Selbstverteidigungskurs lernen Teilnehmer jeden Alters, sich in kritischen Situationen zu schützen. Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken der Selbstverteidigung, die einfach zu erlernen und in Alltagssituationen anwendbar sind. Neben der körperlichen Verteidigung liegt der Fokus auf der Stärkung des Selbstbewusstseins, der körperlichen Fitness und der Vermeidung von Gefahrensituationen und dem richtigen Verhalten in Nötfällen.

Im Stand und auf der Matte wird mit aktivem Körperkontakt gearbeitet.

Unabhängig von Fitnesslevel oder Vorkenntnissen ist dieser Kurs für alle geeignet – Erwachsene oder Senioren. Gemeinsam üben wir, wie man sich effektiv wehren und in gefährlichen Momenten einen kühlen Kopf bewahren kann.

Donnerstag

NEU

17.00 - 18.00 Uhr
Manuel Schrader

Halle 1

1. Quartal

251028
09.01. - 10.04.25

14 x

€ 112,-

2. Quartal

252028
17.04. - 10.07.25

10 x

€ 80,-

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.

Mittwoch

17.00 - 17.55 Uhr
Nina Hübner

Halle 1

1. Quartal

251029
08.01. - 09.04.25

14 x

€ 112,-

2. Quartal

252029
16.04. - 09.07.25

13 x

€ 104,-

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!

Mittwoch

19.00 - 19.55 Uhr
Manuela Morenz

Halle 1

1. Quartal

251030
08.01. - 09.04.25

14 x

€ 112,-

2. Quartal

252030
16.04. - 09.07.25

13 x

€ 104,-

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.

Dienstag

18.00 - 18.55 Uhr
Nicole Stempka

Halle 1

1. Quartal

251031
07.01. - 08.04.25

14 x

€ 140,-

2. Quartal

252031
15.04. - 08.07.25

13 x

€ 130,-

Donnerstag

18.00 - 18.55 Uhr
Nicole Stempka

Halle 1

251032

09.01. - 10.04.25

14 x

€ 140,-

252032

17.04. - 10.07.25

10 x

€ 100,-

Samstag

11.00 - 11.55 Uhr
Nicole Stempka

Halle 1

251033

11.01. - 12.04.25

14 x

€ 140,-

252033

26.04. - 12.07.25

12 x

€ 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)

1.	Kursnummer	Kurstitel	Gebühr
2.	Kursnummer	Kurstitel	Gebühr
3.	Kursnummer	Kurstitel	Gebühr

- Rabatt (Bitte Grund angeben): _____
 Kursflatrate¹
 Saunaoption (3,00 €)²
 Teilnahmebescheinigung erwünscht³
 Premium Kurspaket
 Einverständnis Datenschutz/Verarbeitung der Gesundheitsdaten⁶
 APP installiert

Kursteilnehmer/-in

(bei Kinderkursen bitte Name des Kindes)

Name		
Vorname		
Straße, Hausnummer		
Postleitzahl, Ort		
Geburtsdatum	M	W
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.⁵

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** Wir weisen darauf hin, dass wir Ihr Konto bei SEPA-Lastschrift mit der von Ihnen unterzeichneten Kursgebühr zum ersten Werktag des Folgemonats belasten. 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

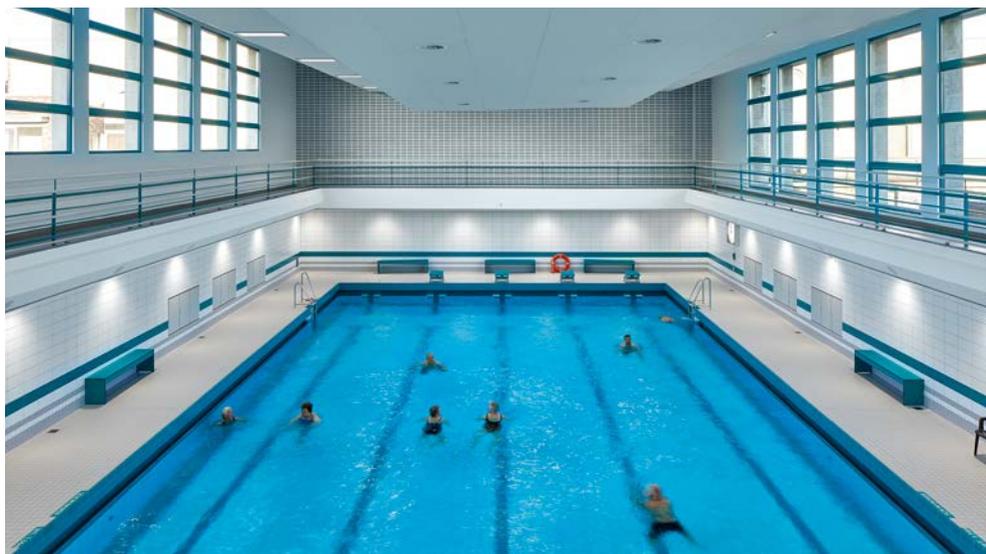


Foto: Jochen Stüber

ACHTUNG!

Für Aqua-Power Kurse wird die Fähigkeit schwimmen zu können vorausgesetzt.

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	251034	14 x	252034	13 x
Petra Birwe		07.01. - 08.04.25	€ 126,-	15.04. - 08.07.25	€ 117,-
Dienstag					
09.00 - 09.45 Uhr	Bad	251035	14 x	252035	13 x
Petra Birwe		07.01. - 08.04.25	€ 126,-	15.04. - 08.07.25	€ 117,-
Dienstag					
17.15 - 18.00 Uhr	Bad	251036	14 x	252036	13 x
Sabine Weber		07.01. - 08.04.25	€ 126,-	15.04. - 08.07.25	€ 117
Dienstag					
18.00 - 18.45 Uhr	Bad	251037	14 x	252037	13 x
Sabine Weber		07.01. - 08.04.25	€ 126,-	15.04. - 08.07.25	€ 117,-
Freitag					
20.15 - 21.00 Uhr	Bad	251038	14 x	252038	12 x
Mirette Abdo		10.01. - 11.04.25	€ 126,-	25.04. - 11.07.25	€ 108,-
Samstag					
10.45 - 11.30 Uhr	Bad	251039	14 x	252039	12 x
Petra Birwe		11.01. - 12.04.25	€ 126,-	26.04. - 12.07.25	€ 108,-

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.

		1. Quartal		2. Quartal	
Donnerstag		251040	14 x	252040	10 x
09.00 - 10.45 Uhr	Bad/ Fit.-Club	09.01. - 10.04.25	€ 154,-	17.04. - 10.07.25	€ 110,-

Dieser Kurs kann bei reduzierter Gebühr auch ohne Fitness-Club gebucht werden (10x € 90,-, 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!

		1. Quartal		2. Quartal	
Sonntag		251041	14 x	252041	10 x
9.05 - 9.50 Uhr	Bad	12.01. - 13.04.25	€ 140,-	04.05. - 13.07.25	€ 100,-

SCHWIMMEN LERNEN FÜR ERWACHSENE

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

		1. Quartal		2. Quartal	
Freitag		251042	14 x	252042	12 x
18.00 - 18.45 Uhr	Bad	10.01. - 11.04.25	€ 210,-	25.04. - 11.07.25	€ 180,-

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.

		1. Quartal		2. Quartal	
Mittwoch		251043	14 x	252043	13 x
17.15 - 18.00 Uhr	Bad	08.01. - 09.04.25	€ 126,-	16.04. - 09.07.25	€ 117,-

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: stock.adobe.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!

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.

		1. Quartal		2. Quartal	
Montag		251044	13 x	252044	11 x
18.00 - 18.55 Uhr	Halle 3	06.01. - 07.04.25	€ 104,-	14.04. - 07.07.25	€ 88,-
Carmen Koch					

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)

2 MONATE TRAINING

FÜR NUR 20€



AB SOFORT!

im SGZ Altenessen

PRÄVENTIONSKURSE AM GERÄT!

DIE KRANKENKASSEN ZAHLEN BIS ZU 100€ PRO KURS!

- Zuschuss der Krankenkassen
- 1-2x in der Woche
- 8 Trainingseinheiten
- 1 Stunde je Kurseinheit
- flexible Trainingszeiten
- Kurs wird 2x pro Jahr bezuschusst

JETZT TERMIN
VEREINBAREN UND
SOFORT STARTEN!

0201-8331190 (Empfang)
0201-8331195 (Fitness-Club)

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		1. Quartal		2. Quartal	
19.00 - 19.55 Uhr	Halle 3	251045	14 x	252045	13 x
Claudia Opp		08.01. - 09.04.25	€ 112,-	16.04. - 09.07.25	€ 104,-

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		1. Quartal		2. Quartal	
16.00 - 17.00 Uhr	Halle 1	251046	14 x	252046	12 x
Heike Weber		10.01. - 11.04.25	€ 112,-	25.04. - 11.07.25	€ 96,-

YOGA

Freitag		1. Quartal		2. Quartal	
17.00 - 18.30 Uhr	Halle 1	251047	14 x	252047	12 x
Heike Weber		10.01. - 11.04.25	€ 140,-	25.04. - 11.07.25	€ 120,-

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		1. Quartal		2. Quartal	
11.00 - 12.30 Uhr	Halle 3	251048	14 x	252048	12 x
Michele De Vivo		10.01. - 11.04.25	€ 140,-	25.04. - 11.07.25	€ 120,-



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)

AOK-KURSE IM SGZ-ALTENESSEN

Verbessere deine Gesundheit und steigere dein Wohlbefinden mit unseren neuen AOK-Präventionskursen.

Dieses Angebot ist für AOK-Versicherte kostenlos und bietet dir die Möglichkeit, präventiv aktiv zu werden!

Auch Kunden anderer Krankenkassen sind herzlich willkommen, müssen jedoch in Vorkasse gehen. Mehr dazu auf S.20

Nutze diese Chance, investiere in deine Gesundheit und mach dir selbst das beste Geschenk – ein gesünderes, glücklicheres Leben!

BODYFIT NACH SCHWANGERSCHAFT

Nach der Schwangerschaft ist es besonders wichtig, wieder einen sanften Einstieg in körperliche Aktivitäten zu finden. Insbesondere der Beckenboden und die Rumpfmuskulatur dürfen hierbei in den Fokus rücken. Wenn nach der Geburt eines Babys allmählich wieder der Alltag einkehrt, führen oft einseitige Körperhaltungen und psychische Anspannung zu Rücken- und Nackenbeschwerden. In diesem Kurs mit 8 Einheiten à 60 Minuten, wird auf sanfte Weise die gesamte Rumpfmuskulatur sowie der Beckenboden trainiert und alltagstauglich gekräftigt. Verschiedene Trainingsgeräte kommen zum Einsatz und gestalten das Training abwechslungsreich. Hinweis: Dieser Kurs ist kein Rückbildungskurs. Vorherige Rückbildung bei einer Hebamme ist zu empfehlen.

Donnerstag

11.00 - 12.00 Uhr
Servina Ziu

Halle 1

1. Quartal

AOK5101

09.01. - 27.02.25

8 x

€ 100,-

2. Quartal

AOK5201

17.04. - 26.06.25

8 x

€ 100,-

KRAFTAUSDAUER TRAINING

Der Alltag fordert viel von uns. Mit regelmäßiger, moderater Bewegung wird daher der Wunsch vieler Menschen nach Entlastung und damit nach Entspannung erfüllt. Vermittelt wird im Kurs in 8 Einheiten à 45 Minuten die Wirkungsweise des Kraftausdauertrainings, die Funktion des Sympathikus und Parasympathikus, unterschiedliche Trainingsmethoden und Entspannungs-, Dehn-, Kraft und Koordinationsübungen sowie das Training an ausgewählten Geräten im Fitnessstudio, in dem dieser Kurs stattfindet. Das Kraftausdauertraining stärkt Ihr körperliches Wohlbefinden. Nutzen Sie die Möglichkeit eine für Sie optimale Trainingsatmosphäre kennenzulernen. Sorgen Sie damit langfristig für Ihre gute Gesundheit.

Montag

16.00 - 16.45 Uhr
Arndt Zengerle

Halle 1

1. Quartal

AOK5102

06.01. - 24.02.25

8 x

€ 100,-

2. Quartal

AOK5202

14.04. - 09.06.25

8 x

€ 100,-

AQUA FITNESS

Sie wollen sich mehr bewegen und effektiv etwas für Ihre Ausdauer tun? Der ultimative Kick für Freunde fortgeschrittenen Badevergnügens: Der sanfte und doch beharrliche Widerstand, den Wasser unserem Körper entgegensetzt, macht das Training wirksam und dabei besonders gelenkschonend. Sehr gut ist der Effekt für das Herz-Kreislauf-System. So werden Sie an 8 Terminen mit jeweils 45 Minuten gemeinsam mit anderen auf feuchtfrohliche Art fit.

Freitag

17.00 - 17.45 Uhr
Vonne Wiech

Bad

1. Quartal

AOK5103

10.01. - 28.02.25

8 x

€ 100,-

2. Quartal

AOK5203

25.04. - 13.06.25

8 x

€ 100,-

Bewegung für die Gesundheit

Ihre Krankenkasse und Ihre Gesundheitskasse

Gesundheitskurse nach den Richtlinien (§20 SGB V) werden von allen gesetzlichen Krankenkassen mit mindestens € 75,- pro Kurs bei folgenden Angeboten 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	PK5101	12 x	PK5201	11 x
Ivonne Wiech		06.01. - 31.03.25	€ 108,-	14.04. - 07.07.25	€ 99,-
Mittwoch					
17.00 - 17.45 Uhr	Bad	PK5102	12 x	PK5202	12 x
Ivonne Wiech		08.01. - 26.03.25	€ 108,-	16.04. - 02.07.25	€ 108,-
Dieser Kurs findet ausschließlich im Tiefwasser statt! Nur für Schwimmer geeignet!					
Donnerstag					
16.00 - 16.45 Uhr	Bad	PK5103	12 x	PK5203	10 x
Ivonne Wiech		09.01. - 27.03.25	€ 108,-	17.04. - 10.07.25	€ 90,-
Dieser Kurs findet ausschließlich im Tiefwasser statt! Nur für Schwimmer geeignet!					
Freitag					
09.00 - 09.45 Uhr	Bad	PK5104	12 x	PK5204	12 x
Ivonne Wiech		10.01. - 28.03.25	€ 108,-	25.04. - 11.07.25	€ 108,-
Dieser Kurs findet ausschließlich im Tiefwasser statt! Nur für Schwimmer geeignet!					

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. Verkrampfte 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

1. Quartal

PK5105 12 x
08.01. - 26.03.25 € 96,-

2. Quartal

PK5205 12 x
16.04. - 02.07.25 € 96,-

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 schmerzfreier 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

1. Quartal

PK5106 12 x
09.01. - 27.03.25 € 108,-

2. Quartal

PK5206 10 x
17.04. - 10.07.25 € 90,-

Dieser Kurs findet ausschließlich im Flachwasser statt!

PRÄVENTION AM GERÄT

Montag – Sonntag / Fit.-Club

Tag und Uhrzeit sind
individuell buchbar

1. Quartal

PKGerät 8 x
€ 100,-

2. Quartal

PKGerät 8 x
€ 100,-

NEU

Nähere Informationen erhalten Sie auf Seite 17.

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 ALTENESSEN: 

THE
TRUTH
IN
FITNESS

secaTRU

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.



TRIGGERPUNKTTHERAPIE



Häufige Beschwerden die durch eine Triggerpunkttherapie behandelt werden können:

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

- **Bewegungseinschränkungen, Blockaden, Fehlhaltungen:** Wirbelsäule, Haltungsstörungen, 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 28 in unserem Heft.



Begegnen Sie 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



Ernährungsberatung

-  **Kostenlose Erstberatung**
-  **Individuelle Analyse und Planerstellung**
-  **Ernährungsalternativen bei Unverträglichkeiten**
-  **Gewichtsabnahme**
-  **Gewichtszunahme**
-  **Muskelaufbau**

Jetzt einen Termin vereinbaren!

0201-8331190

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 _____

Kostenigerkennung _____ Versicherten-Nr. _____ Status _____

Betriebsstätten-Nr. _____ Arzt-Nr. _____ Datum _____

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

Funktionstraining ist notwendig für

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

Rehabilitationssport ist notwendig für

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

- 50 Übungseinheiten in 18 Monaten (Richtwert)
- 120 Übungseinheiten in 36 Monaten (Richtwert) nur bei
 - Asthma bronchiale
 - Morbus Parkinson
 - Blindheit, in den letzten 12 Monaten vor Antragstellung erworben
 - Mukoviszidose
 - Chronischer-obstruktiver Lungenerkrankheit (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

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

Übungseinheiten 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 (Richtwert)

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)

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
- 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

TRIGGERPUNKT THERAPIE

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	10er-Karte	Kursteilnehmer Einzelpreis
18,00 €	144,00 €	10,00 €
MASSAGEN		
Einzelkarte (30 Minuten)	5er-Karte (je 30 Minuten)	10er-Karte (je 30 Minuten)
25,00 €	115,00 €	220,00 €
TRIGGERPUNKTTHERAPIE		
Einzelkarte (30 Minuten)	3er-Karte (je 30 Minuten)	5er-Karte (je 30 Minuten)
28,00 €	79,00 €	125,00 €
NEU SECA KÖRPERANALYSE NEU		
Erstmessung für Mitglieder	Einzelkarte für Mitglieder	Einzelkarte für Externe
10,00 €	18,00 €	39,00 €

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 zum ersten Werktag des Folgemonats 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 bekommen 25% Rabatt auf den regulären Kurspreis (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, zzgl. der bereits abgelaufenen Kursstunden.

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

03.03., 18.04. bis 21.04., 01.05., 29.05., 09.06., 19.06.2025

WO KANN ICH MICH ANMELDEN?

Anmeldungen nehmen wir gerne persönlich entgegen!

Sie können uns alternativ die Anmeldung per Post 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 · 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



Sparkasse – nah am Menschen.

Wir sind da, wo Sie sind. Deshalb engagieren wir uns in der Region für die Region. Wir unterstützen soziale Projekte, Sportvereine und Veranstaltungen. In unseren Filialen sind wir persönlich für Sie da. Wir hören zu und verstehen Sie. Wir sind mehr als ein Finanzinstitut. Wir sind Ihre Sparkasse.

www.sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

Mittendrin.

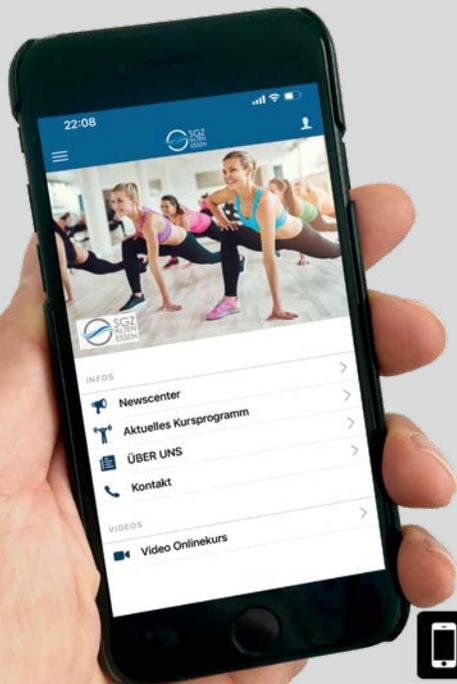
SO FINDEN SIE UNS

A 42 (Emscher-Schnellweg)



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

„Jetzt unsere App laden und nichts mehr verpassen!“



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



Erhältlich im
App Store

JETZT BEI
Google play

QR-Code scannen
und direkt
installieren!