

## Fitness- und Gesundheitskurse

### Pilates

Das ganzheitliche Training, bei dem die tief liegenden Muskeln angesprochen werden. Die Kurse beinhalten Kräftigungs-, Dehn- u. Koordinationsübungen, Atemschulung, Konzentrations- und Haltungsschulung. Die Entspannungsfähigkeit wird gefördert. Die langsamen, fließenden Bewegungen unterstützen die Körperwahrnehmung positiv und sind gelenkschonend.

#### Pilates I

173 006 Di. 16:45-17:45 Uhr 13x 05.09.-19.12. 71,50 €

#### Pilates I

173 024 Mi. 09:30-10:30 Uhr 14x 06.09.-20.12. 77,00 €

#### Pilates I-II

173 007 Di. 17:45-18:45 Uhr 13x 05.09.-19.12. 71,50 €

### Schulter und Nacken

Das Training gegen Verspannungen im Bereich Schulter und Nacken.

Mit hilfreichen Tipps für den Alltag.

173 104 Mo. 19:00-20:00 Uhr 14x 04.09.-18.12. 77,00 €

173 101 Di. 11:00-12:00 Uhr 6x 05.09.-17.10. 33,00 €

173 111 Di. 11:00-12:00 Uhr 6x 14.11.-19.12. 33,00 €

173 102 Mi. 19:00-20:00 Uhr 6x 06.09.-18.10. 33,00 €

173 112 Mi. 19:00-20:00 Uhr 6x 15.11.-20.12. 33,00 €

### Starker und bewegter Rücken

Effektives und vielseitiges Training für einen starken und bewegten

Rücken, das den ganzen Körper einbezieht und Tipps für den Alltag gibt.

173 093 Di. 10:00-11:00 Uhr 13x 05.09.-19.12. 71,50 €

173 098 Mi. 10:00-11:00 Uhr 14x 06.09.-20.12. 77,00 €

173 095 Mi. 11:00-12:00 Uhr 14x 06.09.-20.12. 77,00 €

173 094 Mi. 17:00-18:00 Uhr 14x 06.09.-20.12. 77,00 €

173 096 Mi. 18:00-19:00 Uhr 14x 06.09.-20.12. 77,00 €

173 097 Mi. 20:00-21:00 Uhr 14x 06.09.-20.12. 77,00 €

173 092 Do. 11:00-12:00 Uhr 14x 07.09.-21.12. 77,00 €

### Woman Workout

Ein Ganzkörpertraining nur für Frauen! Hier trainieren Frauen mit/ohne

Kleingerät. Ein Workout mit Elementen u.a. aus BBP, Rückentraining.

173 030 Mo. 17:45-18:45 Uhr 14x 04.09.-18.12. 77,00 €

### Hatha-Yoga

Diese Form des Yogas strebt das Gleichgewicht zwischen Körper und

Geist durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama)

und Meditation an.

173 099 Do. 17:00-18:15 Uhr 14x 07.09.-21.12. 122,50 €

173 103 Do. 18:15-19:30 Uhr 14x 07.09.-21.12. 122,50 €

173 100 Do. 19:30-20:45 Uhr 14x 07.09.-21.12. 122,50 €

### Tai-Chi Chuan I-II

173 087 Di. 18:45-20:00 Uhr 13x 05.09.-19.12. 97,50 €

### Tai-Chi Chuan II

173 088 Di. 20:00-21:15 Uhr 13x 05.09.-19.12. 97,50 €

## Fitness- und Gesundheitskurse

### Functional Fitness

Erleben Sie Bewegungen funktional, dreidimensional und effektiv!

173 062 Mi. 19:00-20:00 Uhr 14x 06.09.-20.12. 77,00 €

### Faszien Training – Roll Out & More

Das effektive Faszien-/Bindegewebestraining u.a. mit der Faszienrolle.

173 061 Mo. 11:00-12:00 Uhr 14x 04.09.-18.12. 77,00 €

173 063 Do. 18:00-19:00 Uhr 14x 07.09.-21.12. 77,00 €

### Fatburner Intervall Core Workout

Kalorien verbrennen mit Intervall-Training. In diesem Kurs wird dem

Training der Körpermitte besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

173 064 Do. 19:00-20:00 Uhr 14x 07.09.-21.12. 77,00 €

### Triple B - Bauch Beine Body

173 016 Mo. 20:00-21:00 Uhr 11x 04.09.-18.12. 60,50 €

### Step + Bauch Beine Po

173 008 Mo. 19:00-20:00 Uhr 11x 04.09.-18.12. 60,50 €

### Bauch Beine Po

173 017 Di. 10:00-11:00 Uhr 10x 05.09.-19.12. 55,00 €

### KAHA® – Wir machen dich fit mit Musik aus Neuseeland und Hawai

Die Bezeichnung stammt aus dem Maorischen und bedeutet soviel wie

„kraft-/energievoll“. KAHA ist inspiriert von Tai-Chi, Qigong, AROHA

und Yoga. Ineinander fließende Bewegungen beinhalten Kraft, Mobi-

lisation und Entspannung. Ohne Vorkenntnisse!

173 072 Mi. 18:00-19:00 Uhr 6x 06.09.-18.10. 36,00 €

173 172 Mi. 18:00-19:00 Uhr 6x 15.11.-20.12. 36,00 €

173 071 Fr. 10:00-11:00 Uhr 6x 08.09.-13.10. 36,00 €

173 171 Fr. 10:00-11:00 Uhr 6x 10.11.-15.12. 36,00 €

### ZUMBA® fitness

Tanz dich fit zu südamerikanischer/intern. Musik.

173 200 Mo. 18:00-19:00 Uhr 13x 04.09.-18.12. 78,00 €

173 201 Di. 18:00-19:00 Uhr 13x 05.09.-19.12. 78,00 €

173 225 Di. 19:00-20:00 Uhr 13x 05.09.-19.12. 78,00 €

173 224 Fr. 18:00-19:00 Uhr 13x 08.09.-15.12. 78,00 €

173 205 Sa. 10:00-11:00 Uhr 8x 07.10.-16.12. 48,00 €

## Präventionssport

Präventionskurse nach §20 SGB V werden i.d.R. von den Krankenkassen bezuschusst. Sie erhalten nach Kursende eine gesonderte Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

### Pilates - ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Dieser Kurs gibt Ihnen einen praktischen, wie theoretischen Einstieg

und Überblick über das systematische Ganzkörpertraining Pilates.

Sie erhalten Teilnehmerunterlagen, die Sie bei der Umsetzung in Ihrem

Alltag unterstützen.

173 001 Do. 10:30-11:30 Uhr 8x 12.10.-14.12. 48,00 €

## Bewegt älter werden

### ZUMBA® GOLD 50+ und Einsteiger

173 220 Fr. 17:00-18:00 Uhr 14x 08.09.-22.12. 84,00 €

### Pilates 50+

173 015 Mi. 10:30-11:30 Uhr 14x 06.09.-20.12. 77,00 €

### Osteoporosegymnastik

173 056 Di. 09:00-10:00 Uhr 13x 05.09.-19.12. 71,50 €

### Tanzkreis 60+

Standard und Lateinamerikanische Tänze. Für Paare und Einzelpersonen!

173 081 Fr. 13:45-14:45 Uhr 14x 08.09.-22.12. 77,00 €

## Kurse für Kinder/Jugendliche

### Eltern-Kind Turnen

Frühe Bewegungsförderung des Kindes unter Einbezug eines Elternteils.

#### 6-12 Monate

173 033 Do. 11:00-12:00 Uhr 14x 07.09.-21.12. 77,00 €

#### 12-24 Monate

173 042 Do. 10:00-11:00 Uhr 14x 07.09.-21.12. 77,00 €

#### 24-36 Monate

173 038 Do. 09:00-10:00 Uhr 14x 07.09.-21.12. 77,00 €

### Eltern-Kind Turnen mit Rhythmus und Musik (18 M. - 4 Jahre)

173 039 Fr. 09:00-10:00 Uhr 14x 08.09.-22.12. 77,00 €

### Kreativ Dance Kids

Bewegung, Fantasie u. Musikerleben neu entdecken. Diese Kurse lassen

Kinder altersgerecht entdeckend Lernen, Wahrnehmen, Erleben und

schaffen Raum für die Entfaltung kreativen Potentials.

#### 3-4 Jahre

173 025 Fr. 14:45-15:45 Uhr 14x 08.09.-22.12. 77,00 €

#### 5-7 Jahre

173 026 Fr. 15:45-16:45 Uhr 14x 08.09.-22.12. 77,00 €

#### 8-10 Jahre

173 027 Fr. 17:00-18:00 Uhr 14x 08.09.-22.12. 77,00 €

### Fit For Kids (3-6 J.) Schulung der motorischen Fähigkeiten.

173 053 Do. 15:00-16:00 Uhr 14x 07.09.-21.12. 77,00 €

**Babyträume**  
ökologisch natürlich schön

Online-Shop  
Geschäft in Essen

**babytraeume.de**  
Frohnhauser Str. 432 · 45144 Essen · Tel. (0201) 8554305

NATURKIND Kinderwagen  
GESCHULT DURCH HA GESCHULE

## Kurslaufzeit / Kursfreie Zeit

Allgemeine Kurslaufzeit: 04.09.-22.12.2017

(Ausnahmen siehe Ausschreibung)

### Kursfreie Zeit / Ferien:

Dienstag	03.10.17	Tag d. Dt. Einheit
Dienstag	31.10.17	Reformationstag
Mittwoch	01.11.17	Allerheiligen
	23.10.-05.11.17	Herbstferien
	23.12.17-06.01.18	Weihnachtsferien

## Kurslevel

Level I = Anfänger, Level II = Mittelstufe, Level III = Fortgeschrittene

## Neuer Kursraum

Seit Januar 2017 steht ein neuer Kursraum für den Sportbetrieb in der Jugendhalle zur Verfügung!

Der Kursraum befindet sich im Anbau, rechts neben dem Hauptgebäude und hat einen separaten Eingang.

Das Kursprogramm wird erweitert und hierzu suchen wir auch noch neue Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die das Team des Sport- und Gesundheitszentrums - GSG Jugendhalle Schonneck - verstärken möchten. Hierzu bitte unter den angegebenen Kontaktdaten (siehe Titelseite) melden.

Wir freuen uns!

## GSG Jugendhalle Schonneck

Das Anmeldeformular für unsere Kurse erhalten Sie direkt in der GSG Jugendhalle (im Eingangsbereich und im Sportbüro) oder über unsere Homepage.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



**apotheke kürsch**  
am schonnecker markt  
stefan kürsch e.K. fon.+49 201 216363  
huestrasse 111 fax.+49 2018915511  
45309 essen apo@apo.kuersch.de



## Thomas Pilgrim

Ambulante Kranken- und Altenpflege  
Viktoriastraße 17 ● 45327 Essen

Tel.: 0201 / 830 280 ● Fax: 0201 / 830 2810

**Morant GmbH**  
Sanitätshaus Orthopädie & Reha-Technik

... denn helfen ist unser Handwerk



EN ISO 9001:2008  
EN ISO 13485:2012

Filialen:  
Gelsenkirchen-Mitte  
Gelsenkirchen-Buer  
Essen-Katernberg  
Essen-Schonneck  
Essen-Steele

Huestr. 111  
45309 Essen  
Telefon 0201 45855808  
Telefax 0201 45855804

www.morant-gmbh.de - info@morant-gmbh.de

# Sport- und Gesundheitszentrum Kursprogramm

04.09. - 22.12.2017



(c) LSB NRW | Foto: Bowinkelmann

GSG Jugendhalle Schonneck

Saatbruchstr. 52 - 45309 Essen

www.jugendhalle-schonneck.de

E-Mail: info@jugendhalle-schonneck.de

Tel.: 0201/21 33 55 Fax: 0201/86 04 443

Öffnungszeiten Sportbüro:

Di. 15:00-17:00 Uhr, Mi. 12:00-14:00 Uhr

Do. 12:00-14:00 Uhr