



# SPORTLICHT

Das Schönebecker Sportmagazin



Informationen der Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e. V.

Dezember 2024 · Jg. 35 · Ausgabe 02



**SPORTANGEBOT**

**2025**

Über 600 Weine, Sekte,  
Grappe und Obstbrände  
aus aller Welt



Im Girardet Haus  
kostenloses Parken  
direkt vor der Tür!

# WeinPalette

ESSEN

Girardetstr. 10  
45130 Essen-Rüttenscheid  
Tel. 0201 1029693  
Fax 1789174  
service@weinpalette-essen.de

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 10 - 19 h · Sa 9 - 17 h

[www.weinpalette-essen.de](http://www.weinpalette-essen.de)



# Locker am Ball bleiben.

## In einer starken Einheit.

Sport schafft Barrieren ab. Sport fördert das Gefühl von Verbundenheit. Und das führt zu mehr Gemeinwohl. Um dieses auch in der Region weiter wachsen zu lassen, unterstützen wir Vereine und junge Talente des Fußballs. Mehr Informationen zu unserem Engagement finden Sie unter [sparkasse-essen.de](http://sparkasse-essen.de)

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



Sparkasse Essen

# Liebe Mitglieder der SGS, liebe Sportbegeisterte,

und wieder geht ein Sportjahr zu Ende und wir blicken mit Stolz und Freude auf den Zuspruch, den unser Verein weiterhin erfährt. Unsere Mitgliederzahlen steigen kontinuierlich, das Interesse an unseren Kursangeboten ist überwältigend. Ich sage heute als Erstes allen Danke, die sich so engagiert dafür einbringen.

In dieser „Sportlicht“-Ausgabe stellen wir Euch wieder das komplette Halbjahresprogramm unserer Sportangebote vor. Hierbei möchte ich auf eine wichtige Neuerung hinweisen: Für den Abteilungssport im zweiten Teil unseres „Sportlicht“-Heftes haben wir nicht mehr die ausführlichen Informationen zu den Trainingszeiten, AnsprechpartnerInnen und Beiträgen abgebildet. Vielmehr gibt es eine Vorstellung jeder Abteilung mit kurzen Texten und die LeserInnen können dann über einen QR Code direkt auf die Internetpräsenz der jeweiligen Abteilung gehen. Einige Abteilungen (Judo, Tischtennis, Fußball) haben mittlerweile eigene Internetseiten, die regelmäßig gepflegt werden und viele ausführlichere und aktuellere Informationen übermitteln, als wir dies in dieser Zeitung abbilden können. Unser Ziel ist, alle Interessenten mit unserer Internetseite und den umfangreichen Informationen, Beiträgen, Berichten zu Sportereignissen aber auch AnsprechpartnerInnen und Trainingszeiten vertraut zu machen.

Im Sinne der Nachhaltigkeit möchten wir in absehbarer Zeit auf eine Zeitung in Papierform verzichten, zumal die meisten sich schon heute online informieren. Nach der Installation unserer Photovoltaikanlage, der neuen Lüftungsanlage im Fitclub sowie einer Reihe von Energiesparmaßnahmen soll dies eine weitere umweltfreundliche Änderung in unserem Verein werden.

Vorstand, Aufsichtsrat und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der SGS wünschen allen Mitgliedern, Freunden und Förderern sowie ihren Familien eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und alles Gute für 2025.

Bleibt gesund und sportlich

Eure Helga Sander  
Vorstandsvorsitzende



## Inhalt

### Kursprogramm Erwachsene

|   |    |
|---|----|
| Achtsamkeit Workshop                      | 5  |
| Aerobic-Step-BOP                          | 5  |
| Aqua Power                                | 5  |
| Asiatische Ausgleich- und Rückengymnastik | 5  |
| BODYART                                   | 6  |
| BOP-Mix                                   | 6  |
| Dance-Fitness                             | 6  |
| Entspannter Rücken und PMR                | 6  |
| Feldenkrais                               | 6  |
| Fit Forever                               | 7  |
| Fit-Mix 50+                               | 7  |
| Outdoor-Mix                               | 7  |
| Funktionsgymnastik 60+                    | 7  |
| Mobility Fitness                          | 7  |
| Osteoporose-Gymnastik                     | 9  |
| Outdoor Gym                               | 9  |
| Pilates                                   | 9  |
| Power-Mix                                 | 11 |
| Qi Gong                                   | 11 |
| Rücken-Fit                                | 11 |
| Stretching                                | 11 |
| Wassergymnastik                           | 13 |
| Wirbelsäulengymnastik                     | 13 |
| Yin Yoga - Entspannung pur                | 13 |
| Yin Yoga und Meditation Workshop          | 14 |
| Yoga                                      | 14 |
| Zumba                                     | 14 |

### Kursprogramm Kinder

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Bewegungsanregungen (1-2 J.) | 15 |
| Dance Kids (4-6 J.)          | 15 |
| Seepferdchen                 | 15 |

### Übungsleiterausbildung

8

### Abteilungssport

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Fitclub                  | 19 |
| Rehasport                | 21 |
| Fußball Jugend           | 22 |
| Fußball Männer           | 23 |
| Fußball Frauen & Mädchen | 23 |
| Gymnastik                | 25 |
| Judo                     | 25 |
| Leichtathletik           | 27 |
| Sportabzeichen           | 27 |
| Tanzen                   | 29 |
| Volleyball               | 29 |
| Tischtennis              | 29 |
| Turn- und Spielgruppen   | 31 |

### Impressum

31

---

Herausgeber  
SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V.  
Ardelhütte 166 b, 45359 Essen  
Tel.: 0201/675959  
www.sg-schoenebeck.de  
mail@sg-schoenebeck.de

# Kursprogramm 1-2025

## Kurse von A wie Aerobic bis Z wie Zumba

Mit unseren Kursen bieten wir ein breitgefächertes Sportangebot für alle Zielsetzungen an: Ob Fitness, Entspannung, drinnen oder lieber draußen, ob jung oder älteren Semesters - hier ist für jeden etwas dabei.

Im Folgenden stellen wir unser Kursangebot für das 1. Halbjahr 2025 vor. Auf unserer Internetseite wird zusätzlich durch eine farbliche Markierung angezeigt, in welchen Kursen noch freie Plätze verfügbar sind bzw. welche schon ausgebucht sind. Durch Klick auf die Kursnummer öffnet sich das Anmeldeformular, über das Sie sich direkt zu Ihrem gewünschten Kurs anmelden können.

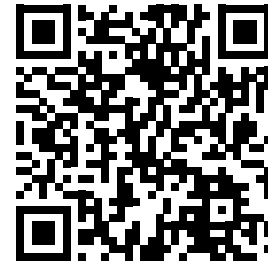
Derzeit sind über 1100 Teilnehmer in unseren Fitness- und Präventionskursen aktiv und treffen sich einmal wöchentlich zum gemeinsamen Sporttreiben.

Zusätzlich gibt es auch die Möglichkeit sich per Anmeldeformular für unsere Kurse anzumelden. Diese liegen im Sport- und Gesundheitszentrum aus.

Kontakt: 0201/675959  
mail@sg-schoenebeck.de



**Kursprogramm**  
Anmeldung, Ansprechpartner und weitere Infos finden Sie hier



# Fitness- und Präventionskurse

## Achtsamkeit *Workshop*

Eine Pause machen, in sich kehren und wieder zu innerer Balance finden. In diesem zweitägigen Workshop lernt man wie es gelingt, durch Achtsamkeit gelassener durchs Leben zu gehen sowie sich selbst und die Umwelt wieder bewusster wahrzunehmen.

| Nr. | Tag       | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis   |
|-----|-----------|-----------------|----------------|---------|
| 27  | Sa 05.04. | 11.00-15.30 Uhr | Tanja Marschan | 89,00 € |
|     | So 06.04. | 11.00-15.30 Uhr |                |         |

## Aerobic-Step-BOP

Zusätzlich zum Ausdaueranteil, der aus Elementen der Aerobic und der Step-Aerobic zusammengesetzt ist, wird in diesem Kurs den Problemzonen der Frau (Bauch, Oberschenkel, Po) durch gezielte Kräftigungsübungen der Kampf angesagt. Eine Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit ist also ebenso Inhalt wie Kräftigung.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin   | Preis    |
|-----|-----|-----------------|------------------|----------|
| 14  | Mo  | 20.00-21.15 Uhr | Michaela Brüning | 125,00 € |
| 50  | Mi  | 18.00-19.00 Uhr | Claudia Gerig    | 113,00 € |
| 20  | Mi  | 19.00-20.00 Uhr | Regina Radtke    | 113,00 € |
| 62  | Do  | 20.00-21.15 Uhr | Michaela Brüning | 125,00 € |



## Aqua Power

Das gelenkschonende Komplett-Programm für die Fitness im warmen Wasser fördert Ausdauer, Kraft und die Erhaltung der Beweglichkeit. Die Stundenschwerpunkte wechseln zwischen Aquajogging mit verschiedenen Kräftigungsübungen im tiefen Wasser, Krafttraining, Aqua-Aerobic und einem Kraft-Ausdauer-Mix (im flachen Wasser). Die Teilnehmer müssen schwimmen können.

Dieser Kurs ist die sinnvolle Lösung für diejenigen, die Powergymnastik im Wasser mögen.

*Der Kurs findet in der Schwimmhalle der Traugott-Weise Schule an der Wüstenhöferstr. 175 statt.*

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 15  | Sa  | 14.00-14.45 Uhr | Lene Wachler   | 189,00 € |



## Asiatische Ausgleich- und Rückengymnastik

In diesem asiatischen Ansatz der Wirbelsäulengymnastik wird besonderer Wert auf die Einheit von Körper und Geist gelegt. Das Übungsprogramm sieht asiatische Gymnastik- und Kung Fu-Übungen und Grundtechniken ebenso vor, wie Dehnungsmöglichkeiten und Meridian-Massage. Erlangt wird auf diese Weise geistige Ruhe, eine erhöhte Sauerstoffaufnahme, eine Anregung des Herz-Kreislauf-Systems sowie Geschmeidigkeit und Flexibilität.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiter    | Preis    |
|-----|-----|-----------------|-----------------|----------|
| 32  | Fr  | 18.00-19.15 Uhr | Christopher Yim | 150,00 € |



### Laufzeiten Halbjahr 1-2025:

|            |                   |
|------------|-------------------|
| Montag     | 13.01. - 07.07.25 |
| Dienstag   | 07.01. - 08.07.25 |
| Mittwoch   | 08.01. - 09.07.25 |
| Donnerstag | 09.01. - 10.07.25 |
| Freitag    | 10.01. - 11.07.25 |
| Samstag    | 11.01. - 12.07.25 |
| Sonntag    | 12.01. - 13.07.25 |

### Kursfreie Zeiten:

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| Mo 03.03.25     | Rosenmontag         |
| 14.04.-27.04.25 | Osterferien         |
| Do 01.05.25     | Maifeiertag         |
| Do 29.05.25     | Christi Himmelfahrt |
| 07.-10.06.25    | Pfingsten           |
| Do 19.06.25     | Fronleichnam        |
| 14.07.-26.08.25 | Sommerferien        |

## BODYART *neu!*

Bodyart ist ein dynamisches und harmonisches Bewegungskonzept, das die Balance zwischen Körper und Geist anspricht. Es kombiniert kraftvolle und sanfte Elemente um sowohl die Muskulatur zu stärken als auch die innere Ruhe zu fördern. In diesem fließenden Zusammenspiel von Bewegung und Atmung entsteht ein Gefühl von Einheit und Vitalität, das Körper und Seele in Einklang bringt.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 16  | Di  | 19.00-20.00 Uhr | Eva Brozio     | 132,00 € |

## BOP-Mix

In diesem Kurs ist Abwechslung Programm: Ein Großteil der Zeit wird mit Kräftigungsübungen (mit und ohne Kleingeräte) verbracht. In der übrigen Zeit kommen Übungen aus den Bereichen Pilates, Aerobic, Step etc. zum Zuge. Bei schönem Wetter wird der Kurs auch schon mal an der frischen Luft stattfinden und die Stunde an die Begebenheiten auf dem Sportplatz oder des Schlossparks angepasst.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 88  | Fr  | 09.00-10.00 Uhr | Eva Brozio     | 113,00 € |

## Dance Fitness

Dance Fitness ist ein belebendes, effektives und leicht nachzumachendes Tanz-Fitness-Training. Es werden Grundschritte der Aerobic abgewandelt und mit verschiedenen Tanzstilen zu einer einfachen Choreographie aufgebaut. Wer Spaß am Tanzen hat und gleichzeitig etwas für seine Fitness tun möchte, ist in diesem Kurs goldrichtig.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 29  | Mi  | 11.00-12.00 Uhr | Moni Hammer    | 113,00 € |
| 21  | Do  | 19.00-20.00 Uhr | Moni Hammer    | 99,00 €  |

## Entspannter Rücken und PMR

Durch stundenlanges Sitzen, schwere körperliche Arbeit oder Stress werden viele Menschen heute von Verspannungen und Rückenschmerzen geplagt. Mit Kräftigungsübungen, Stretching und Mobilisation wird der Rücken gezielt trainiert und der Problematik entgegengewirkt. Verstärkt wird der Effekt durch Progressive Muskelentspannung (PMR), die nicht nur muskuläre Verspannungen lösen kann, sondern auch nachhaltig beruhigend und ausgleichend auf Körper und Psyche wirkt.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 72  | Di  | 17.00-18.00 Uhr | Tanja Marschan | 132,00 € |



## Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode bietet die Gelegenheit, eingefahrene Bewegungsabläufe bewusst wahrzunehmen und wenn nötig, zu verändern. Dabei geht es nicht um körperliche Fitness im Sinne von Gymnastik. Die Methode nach Feldenkrais ist vielmehr ein Angebot, durch Bewegung etwas über sich selbst zu erfahren, die eigenen Haltungen zu entdecken und neue Bewegungsmöglichkeiten zu finden. Deshalb gibt es in der Feldenkrais-Arbeit auch kein Richtig oder Falsch. Wichtig ist, dass alle Lektionen leicht, behutsam und ohne Anstrengung erfolgen. Die Feldenkrais-Methode erfordert allerdings Geduld, da das Gehirn neue Bewegungsmuster und ein verändertes Zusammenspiel von Muskeln und Nerven nur langsam speichert.

## Kurs 80 für Fortgeschrittene

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 30  | Mi  | 16.00-17.00 Uhr | Claudia Opp    | 138,00 € |
| 80  | Mi  | 17.00-18.00 Uhr | Claudia Opp    | 138,00 € |

## Fit Forever

Ein gesundes Fitness-Programm für alle, die fit und schön bleiben wollen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden in abwechslungsreichen Übungsformen angesprochen. Für Männer und Frauen!

## Kurse 17 und 75 für Teilnehmer/innen ab 50 Jahren

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin     | Preis    |
|-----|-----|-----------------|--------------------|----------|
| 11  | Mo  | 08.45-10.00 Uhr | Melanie Fuhrmann   | 125,00 € |
| 17  | Mi  | 10.00-11.15 Uhr | Margret Kemner     | 142,00 € |
| 75  | Mi  | 17.00-18.00 Uhr | Jennifer Weingartz | 113,00 € |
| 23  | Mi  | 20.00-21.00 Uhr | Tanja Marschan     | 113,00 € |
| 91  | Mi  | 20.00-21.00 Uhr | Uschi Szymiczek    | 113,00 € |
| 03  | Fr  | 08.45-10.00 Uhr | Margret Kemner     | 142,00 € |



## Fit-Mix 50+

Das 2x wöchentliche Komplett-Programm für die Fitness: Das Training dienstags findet im Fitclub an den Kraft- und Ausdauergeräten statt. Freitags im Kursraum stehen Ausdauer, Kräftigung, Koordination und <Beweglichkeitstraining auf dem Programm.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 02  | Di  | 13.00-14.00 Uhr | Margret Kemner | 221,00 € |
|     | Fr  | 10.00-11.00 Uhr |                |          |

## Funktionsgymnastik 65+

Ziel des Kurses ist es, Unsicherheiten im Alltag, zu Hause und unterwegs, durch Steigerung der Kraft und Beweglichkeit und der Schulung von Gleichgewicht und Körperwahrnehmung zu beseitigen. Da im Alter Koordination, Reaktion, Kraft und Beweglichkeit nachlassen, ist man gerade im fortgeschrittenen Alter gefährdet, sich bei Stürzen nicht ausreichend abfangen zu können und sich somit langwierige Verletzungen zuzuziehen. Auch die Knochendichte kann durch gezielte Kräftigungsübungen erhöht werden und somit das Skelettsystem an Stabilität gewinnen. Durch gezielte Übungen werden in diesem Kurs die koordinativen Fähigkeiten, die Kraft und das Gleichgewicht verbessert. Regelmäßiges körperliches Training reduziert das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen, verbessert somit die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit im Alltag und trägt zur Erhaltung der Selbständigkeit bei.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 95  | Di  | 11.15-12.15 Uhr | Margret Kemner | 108,00 € |



## Mobility Fitness

Mobility Fitness ist ein Beweglichkeits- und Fitnessstraining, das mit Stretching und Mobilitätsübungen die Beweglichkeit und Haltung sowie mit gezielten Kraftübungen und Übungen aus dem Functional Training auch die Kraft und das Körpergefühl verbessert. Dies ist kein Powerkurs, aber auch kein Entspannungskurs sondern ein sanfter Fitnesskurs, der besonderen Fokus auf die Körperwahrnehmung legt. Die Kombination der Übungen dient somit nicht nur der Verbesserung der Fitness und Beweglichkeit, sondern auch dem Stressabbau, dem Lösen von Verspannungen und verhilft zu einem bewussteren Körpergefühl.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 19  | Di  | 18.00-19.00 Uhr | Eva Diebels    | 108,00 € |

Du möchtest was bewegen?

# Werde Übungsleiter\*in bei uns!



**Wir unterstützen dich dabei!**

Dein Weg zur Übungsleiterlizenz - wir übernehmen die Hälfte der Kosten\*!



Für Interessierte, die als Trainer\*in im Fitclub arbeiten möchten, gibt es Kurzausbildungen, die sich ausschließlich auf das Training im Fitnessstudio beziehen.

Wir freuen uns auf deinen Anruf unter 0201 / 675959!



Weitere Infos  
findest du hier

\* Wenn du im Anschluss Sportangebote bei uns leitest oder schon für uns tätig bist.

## ALLTAGSUNTERSTÜTZUNG FÜR SIE UND IHRE FAMILIE

SIE suchen Entlastung und Unterstützung?  
WIR sind sofort an Ihrer Seite und übernehmen  
die Betreuung und Versorgung Ihrer Liebsten.

### BETREUUNG UND PFLEGE EINFACH PERSÖNLICHER

**HOME INSTEAD ESSEN**  
Münchener Straße 50 • 45145 Essen  
☎ 0201 858991 -10  
essen-sued@homeinstead.de  
www.homeinstead.de/essen-sued

**HOME INSTEAD OBERHAUSEN**  
Im Lipperfeld 1A • 46047 Oberhausen  
☎ 0208 810828 -0  
oberhausen@homeinstead.de  
www.homeinstead.de/oberhausen

 **Home Instead.**  
*Zuhause umsorgt*



Leistungen über die Kranken-  
und Pflegekasse finanzierbar



## Osteoporose-Gymnastik

Die Symptomatik der Osteoporose ist dadurch gekennzeichnet, dass die für die Festigkeit des Knochens verantwortliche Bälkchenstruktur, die den Knochen aus verschiedenen Richtungen durchzieht, zerstört wird. Diesem Prozess, einhergehend mit einem Stabilitätsverlust, der im Alternsprozess noch zunimmt, kann durch sportliche Aktivität entgegengewirkt werden. Angemessene körperliche Anstrengungen steigern die Muskelkraft, verbessern den Knochenstoffwechsel und unterstützen somit Erhalt und Wiederaufbau der zerstörten Strukturen. Dieser Kurs beinhaltet Übungen, die trotz Erkrankung (außerhalb der Akutphase) durchgeführt werden können und die Muskulatur stärken, die Wirbelsäule stabilisieren und die Bewegungssicherheit für den Alltag fördern.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 06  | Di  | 11.45-12.45 Uhr | Margret Kemner | 108,00 € |
| 01  | Mi  | 09.00-10.00 Uhr | Margret Kemner | 113,00 € |

## Outdoor Gym

In diesem Kurs wird das Fitnessstudio nach draußen verlegt. Statt mit Kraftmaschinen kommen allerdings z.B. Medizinbälle, Battle Ropes, Widerstandsbänder, Kurzhanteln, Sprung- und Sprintübungen zum Einsatz. Die Teilnehmer erwartet ein intensives Stationstraining, das den ganzen Körper brennen lässt und gleichzeitig richtig viel Spaß macht.

Geeignet ist dieser Kurs für körperlich gesunde und belastbare Männer und Frauen bis ca. 60 Jahre, die bereits über eine Grundfitness und sportliche Vorerfahrung verfügen.

Der Kurs findet draußen auf der Bezirkssportanlage Ardelhütte im Bereich der Hochsprunganlage statt.

*Bei Wetterverhältnissen, die ein Outdoortraining nicht zulassen, findet eine indoor Alternative statt. Bitte bei der Anmeldung die Handy-Nr. angeben!*

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin  | Preis    |
|-----|-----|-----------------|-----------------|----------|
| 10  | Do  | 19.00-20.00 Uhr | Annika Weichold | 121,00 € |



## Outdoor Mix

Functional Training + Laufen: Ein outdoor Kurs für wetterfeste Frischluftfans, die ihre Fitness lieber draußen als im Kursraum

verbessern möchten. Beim Functional Training stehen komplexe Bewegungsabläufe auf dem Plan, für die ein gewisses Maß an Körperstabilität, Kraft und Körperwahrnehmung Voraussetzung sind. Auch das Laufen wird in die Stunde mit eingebunden - zum Aufwärmen, als Teil eines Intervalltrainings oder als aktive Pause. In der dunklen Jahreszeit findet der Kurs an der Ardelhütte statt. In der hellen Jahreszeit auch mal im Schlosspark.

Der Kurs eignet sich für Sportlerprobe bis ca. 65 Jahre, die eine neue Herausforderung suchen und körperlich gesund und belastbar sind.

*Kurs 63: Entfällt bei Wetterverhältnissen, die ein Outdoortraining nicht zulassen. Die Kursgebühr wird daher zweigeteilt abgebucht und entfallene Stunden mit der zweiten Rate verrechnet.*

*Kurs 64: Für Fortgeschrittene. Findet bei schlechtem Wetter in Kursraum 2 statt.*

*Bitte bei der Anmeldung die Handy-Nr. angeben!*

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiter*in | Preis    |
|-----|-----|-----------------|-----------------|----------|
| 63  | Mo  | 19.30-20.30 Uhr | Michael Föcking | 99,00 €  |
| 64  | Di* | 18.30-19.30 Uhr | Annika Weichold | 108,00 € |



## Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz- und tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.

*Kurs 28 für Fortgeschrittene*

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 78  | Mi  | 17.00-18.00 Uhr | Alicia Janßen  | 113,00 € |
| 79  | Mi  | 18.00-19.00 Uhr | Alicia Janßen  | 113,00 € |
| 28  | Fr  | 10.00-11.00 Uhr | Eva Brozio     | 113,00 € |



Wir machen deinen Urlaub unvergesslich

 Frintoper Str. 18

 0201 / 8681075

 [info@tur-reisen.de](mailto:info@tur-reisen.de)



## Immer die richtige Taktik!

LVM-Versicherungsagentur

**Ralf Dusy**

Aktienstr. 45

45359 Essen

Telefon 0201 868630

[info@dusy.lvm.de](mailto:info@dusy.lvm.de)

<https://agentur.lvm.de/dusy>

**LVM**  
VERSICHERUNG

## Pilates-Mix

Anspannen, Dehnen, Balancieren, Koordinieren, Laufen, Springen, Werfen, Schießen, Lachen und Schwitzen – das sind nur ein paar Inhalte, die diesen Kurs abwechslungsreich und kurzweilig machen. Neben klassischen Pilates-Übungen finden ebenso Übungen aus dem Funktionellen Training, dem Faszi-Training, Yogaübungen und auch Sportspiele ihren Platz in diesem Kurs.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis   |
|-----|-----|-----------------|----------------|---------|
| 24  | Do  | 19.00-20.00 Uhr | Lena Biesemann | 99,00 € |



## Power-Mix

Dieser Kurs ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das dafür sorgt, dass man schon nach kurzer Zeit erste Ergebnisse sieht und sich in Topform bringt. In diesem Kurs wird die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert. Hier gibt es die unterschiedlichsten Übungen ohne und mit Equipment (z.B. Kurzhanteln, Bälle, Tubes...), die für eine wohlgeformte Figur sorgen und fit halten.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 22  | Di  | 19.00-20.00 Uhr | Alicia Janßen  | 108,00 € |



## Qi Gong

Qi Gong Si Fang Chuan beinhaltet Atemtechnik und Meditation um die geistige und emotionale Gesundheit der modernen gestressten Menschen zu fördern. Die „Alltagsübungen des Weges der fünf Himmelsrichtungen“ sind ganzheitliche Übungen um die Atmung zu fördern, innere Blockaden aufzulösen sowie Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen und Gelenke zusätzlich in ihrer natürlichen Weise zu bewegen. Typische Bewegungsabläufe sind Stellungsübungen und Bewegungsabläufe zur Förderung der Atmung, der Entwicklung des Gleichgewichtsgefühls, der Verbesserung der Körperhaltung, dem Training der Koordination und Dehnübungen um gelenkig und geschmeidig bis ins hohe Alter zu bleiben. Für alle, die auf die asiatischen Lebenskünste vertrauen oder sie kennenlernen möchten. *Kursbeginn 19.01.2024*

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiter    | Preis    |
|-----|-----|-----------------|-----------------|----------|
| 31  | Fr  | 13.45-15.00 Uhr | Christopher Yim | 150,00 € |
| 33  | Fr  | 15.00-16.15 Uhr | Christopher Yim | 150,00 € |

## Rücken-Fit

Das Rücken-Fit-Training zielt darauf ab, muskuläre Dysbalancen zu beseitigen, eine physiologische (rückengerechte) Körperhaltung zu ermöglichen, geschwächte Muskeln zu kräftigen, verspannte Muskeln zu dehnen, die Wirbelsäule zu mobilisieren sowie die Gelenkbeweglichkeit zu erhalten. Durch gezielte Übungen können Sie Rückenschmerzen vorbeugen und so den belastenden Alltagsbewegungen besser Stand halten.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 51  | Mi  | 19.00-20.00 Uhr | Britta Anders  | 113,00 € |



## Stretching

In diesem Kurs wird 30 Minuten lang die Beweglichkeit aller Körperpartien trainiert. Verspannungen und Fehlhaltungen werden so vorgebeugt und durch die ruhigen Bewegungen und die auf die Dehnung folgende Entspannung der Muskeln erfolgt auch eine mentale Entspannung. Die Teilnehmer müssen zu Kursbeginn schon aufgewärmt sein.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis   |
|-----|-----|-----------------|----------------|---------|
| 04  | Fr  | 11.15-11.45 Uhr | Eva Brozio     | 57,00 € |



**vollmergruppe**  
dienstleistung

security parking cleaning services

**ALLE 3 MINUTEN  
WIRD IN DEUTSCHLAND  
EINGEBROCHEN**

**Wir schützen Sie vor ungebetenen  
Gästen und vor Feuer.**

- Schließfächer für private und geschäftliche Wertgegenstände
- Überwachung und Installation von Brand- und Einbruchmeldeanlagen
- Kurzzeitüberwachung durch mobile Sicherheitskräfte während Ihres Urlaubs



**[24/7] 0208 588 577**

Zuverlässigkeit seit 75 Jahren  
[www.vollmergruppe.de](http://www.vollmergruppe.de)

**Jetzt neu: Home Protection – wir kümmern uns zuverlässig um Ihre Gebäudesicherheit!**

Wählen Sie aus drei Angebots-Paketen das Passende für Sie aus – mehr Informationen auf [www.vollmergruppe.de](http://www.vollmergruppe.de)



**evil eye**

true  
sport  
eyewear

Made in  
Austria

## Ihre neue Sportbrille

Egal ob Sie gehen, laufen oder sprinten...  
Egal ob Sie stehen, springen oder abheben...  
Egal ob Sonne, Regen oder Wind...

**evil eye Sportbrillen bieten für viele Sportarten den optimalen Schutz - in kompromissloser Ausführung und unerreichter Präzision!**

- 100% UV-Schutz
- Anpassungsfähig an jede Kopfform und jede Sportart
- Antiallergisches Rahmenmaterial PPX®: ultraleicht, widerstandsfähig & elastisch
- optische Verglasung: je nach Modell optional mit Direktverglasung, Adapter oder Clip-In

**Auch in Ihrer  
Sehstärke  
erhältlich!**

**Unabhängig, kompromisslos  
individuell... so wie Sie!**

evil eye Sportbrillen –  
in Ihrer Opti thek erleben.  
Vereinbaren Sie jetzt einen Termin!

**Opti thek**  
Meisterbetrieb Unthan-Langen

Von Einem-Str. 1  
Ecke Rellinghauser Str.  
45130 Essen  
Tel. 02 01 / 26 71 52  
[www.opti thek.de](http://www.opti thek.de)

## Wassergymnastik

Für viele Menschen sind herkömmliche Gymnastikübungen schwierig und anstrengend. Dagegen wird die Bewegung im standtiefen, temperierten Wasser mit Hilfe des Auftriebs als wohltuend und leicht empfunden. Durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichtes ist man in der Lage, Bewegungen schmerzfrei auszuführen und dadurch seine Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer auf gelenkschonende Art zu verbessern.

Ort: Schwimmhalle Wüstenhöferstr. 175

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiter*in | Preis    |
|-----|-----|-----------------|-----------------|----------|
| 66  | Fr  | 18.45-19.30 Uhr | Heike Schönhoff | 189,00 € |
| 67  | Fr  | 19.30-20.15 Uhr | Heike Schönhoff | 189,00 € |
| 43  | Sa  | 12.30-13.15 Uhr | Lene Wachler    | 189,00 € |
| 44  | Sa  | 13.15-14.00 Uhr | Lene Wachler    | 189,00 € |

## Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs beinhaltet eine gezielte Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur ebenso wie Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule. Durch die Übungsauswahl wird einerseits Rückenproblemen wie Bandscheibenvorfällen und Verspannungen vorgebeugt, als auch rehabilitativen Zwecken zur Nachbehandlung außerhalb der Akutphase Rechnung getragen. Die Wirbelsäulengymnastik eignet sich auch ganz besonders für Sporteinsteiger und Vielsitzer.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiter*in | Preis   |
|-----|-----|-----------------|-----------------|---------|
| 07  | Mo  | 17.00-18.00 Uhr | Hartmut Bloch   | 99,00 € |

|    |    |                 |                 |         |
|----|----|-----------------|-----------------|---------|
| 09 | Mo | 18.00-19.00 Uhr | Hartmut Bloch   | 99,00 € |
| 83 | Mo | 18.00-19.00 Uhr | Miriam Krosch   | 99,00 € |
| 45 | Mo | 19.00-20.00 Uhr | Miriam Krosch   | 99,00 € |
| 18 | Do | 18.00-19.00 Uhr | Angelika Mertel | 99,00 € |

## Wirbelsäulengymnastik für Senioren

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin   | Preis    |
|-----|-----|-----------------|------------------|----------|
| 05  | Mo  | 10.00-11.00 Uhr | Alexa Witt       | 99,00 €  |
| 12  | Mo  | 10.00-11.00 Uhr | Melanie Fuhrmann | 99,00 €  |
| 47  | Di  | 10.00-11.00 Uhr | Angelika Mertel  | 108,00 € |
| 48  | Di  | 11.00-12.00 Uhr | Angelika Mertel  | 108,00 € |

## Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiter    | Preis    |
|-----|-----|-----------------|-----------------|----------|
| 08  | Fr  | 11.00-12.15 Uhr | Christopher Yim | 150,00 € |

## Yin Yoga

Yin Yoga ist eine besonders ruhige und entspannende Yoga Form, bei der die Asanas lange gehalten werden. Dieser Kurs bietet eine kleine Auszeit vom Alltag: Körper und Geist kommen durch verschiedene Entspannungstechniken sowie speziellen Übungen aus dem Yin Yoga zur Ruhe und die Teilnehmer gewinnen so Abstand zum oft stressigen Alltag. Entspannung pur!

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 76  | Di  | 18.00-19.00 Uhr | Tanja Marschan | 132,00 € |
| 86  | Do  | 19.30-20.30 Uhr | Tanja Marschan | 121,00 € |



## Yin Yoga und Meditation

### Workshops

Diese beiden Workshops bieten eine kleine Auszeit vom Alltag: Körper und Geist kommen durch verschiedene Entspannungstechniken, Übungen aus dem Yin Yoga und Meditation zur Ruhe und die Teilnehmer gewinnen so Abstand zum oft stressigen Alltag. Mitzubringen sind zwei Handtücher, bequeme Kleidung und eine dünne Decke.

| Nr. | Tag       | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis   |
|-----|-----------|-----------------|----------------|---------|
| 25  | Sa 01.02. | 11.00-13.30 Uhr | Tanja Marschan | 30,00 € |
| 26  | Sa 15.03. | 11.00-13.30 Uhr | Tanja Marschan | 30,00 € |



## Hatha Yoga

Kennzeichnend für Hatha Yoga ist, dass im Gegensatz zum Vinyasa Flow meist die Körperhaltungen einzeln eingenommen und oft auch länger gehalten werden. Außerdem gehören zu einer Hatha-Yoga-Klasse Atemübungen, mentale Entspannungstechniken und Meditation. Alle Techniken des Hatha Yoga setzen am Körper an und führen weiter über den Atem zum Geist.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin  | Preis    |
|-----|-----|-----------------|-----------------|----------|
| 55  | Mo  | 17.30-19.00 Uhr | Brigitte Becker | 149,00 € |
| 54  | Di  | 10.00-11.30 Uhr | Brigitte Becker | 162,00 € |

## Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist eine dynamische, fließende und kraftvolle Yogaform, bei der Atem und Bewegung so miteinander verbunden werden, dass ein Gefühl des Flows entsteht.

Einerseits werden die Yogastellungen (Asanas) fließend und kraftvoll durchgeführt, andererseits werden Positionen ruhig gehalten. In diesem Wechselspiel von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung werden Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe gefördert.

\*Fortgeschrittene

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin  | Preis    |
|-----|-----|-----------------|-----------------|----------|
| 73* | Mo  | 09.30-11.00 Uhr | Sabine Herrmann | 149,00 € |
| 87  | Mo  | 11.15-12.45 Uhr | Moni Hammer     | 149,00 € |
| 56  | Di  | 19.15-20.45 Uhr | Moni Hammer     | 162,00 € |
| 58  | Mi  | 09.00-10.30 Uhr | Sabine Herrmann | 169,00 € |
| 77  | Mi  | 18.00-19.30 Uhr | Sabine Jesse    | 169,00 € |
| 60* | Mi  | 19.30-21.00 Uhr | Sabine Jesse    | 169,00 € |
| 74  | Do  | 10.00-11.30 Uhr | Ursel Peters    | 149,00 € |
| 85* | Do  | 16.30-18.00 Uhr | Sabine Herrmann | 149,00 € |
| 84* | Do  | 18.00-19.30 Uhr | Sabine Herrmann | 149,00 € |

## Zumba®

Zumba verbindet Tanz und Fitness und das Gute daran: Hier muss man kein Tänzer sein, um den Schritten folgen zu können. Die Kombination von effektiven Fitnessbewegungen und der anheizenden lateinamerikanischen Musik lassen sowohl Zeit als auch Anstrengung vergessen. Der Trainingseffekt ist jedoch deutlich spürbar: Ausdauer und Körperstraffung stehen hier ganz vorn. Stress und überflüssige Pfunde werden ganz einfach „weggetanzt“.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis    |
|-----|-----|-----------------|----------------|----------|
| 89  | Di  | 20.00-21.00 Uhr | Alicia Janßen  | 144,00 € |
| 90  | So  | 10.00-11.00 Uhr | Alicia Janßen  | 144,00 € |



KREUZFIDEL  
Ergonomie & Design



Girardetstraße 2  
Eingang Rüttenscheider Straße  
45131 Essen  
[www.kreuzfidel.de](http://www.kreuzfidel.de)

# Kurse für Kinder

## Bewegungsanregungen (1-2 J.)

Die Kinder sollen in ihren Bewegungsimpulsen von den Eltern Anregungen und Unterstützung bekommen. Gezeigt werden Bewegungsmöglichkeiten mit Sport- und Spielgeräten sowie alternativen Materialien und Musik. Ziel ist die Förderung der Feinmotorik und Geschicklichkeit.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin  | Preis    |
|-----|-----|-----------------|-----------------|----------|
| 96  | Di  | 15.00-16.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 108,00 € |
| 97  | Di  | 16.00-17.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 108,00 € |
| 99  | Di  | 17.00-18.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 108,00 € |
| 65  | Mi  | 09.00-10.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 113,00 € |
| 37  | Mi  | 10.00-11.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 113,00 € |
| 82  | Do  | 16.00-17.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 99,00 €  |
| 81  | Do  | 17.00-18.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 99,00 €  |

## Dance Kids (4-6 J.)

Kinder tanzen für ihr Leben gern. Durch altersgerechte Musik werden die Kinder langsam an erste zusammenhängende Schrittkombinationen herangeführt. Hierdurch werden Koordination, Konzentration, Rhythmus und Teamgeist entwickelt. Somit erhalten die Kinder eine ganzheitliche Förderung. Der Spaß an der Bewegung steht an erster Stelle. Ganz nebenbei lernt das Kind seinen Körper kennen, stärkt das Selbstbewusstsein und ist mit anderen Kindern in Kontakt. Über das Jahr hinweg beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit Themen wie Jahreszeiten, verschiedenen Ländern, Tieren und natürlich auch uns selbst. Die Stunde findet ohne Eltern statt! Nur in der ersten Stunde darf ein Elternteil dabei sein. Ab der zweiten Stunde werden die Kinder von den Eltern in der Umkleidekabine verabschiedet

und kommen selbstständig in die Halle.  
Der Kurs findet in der Turnhalle der Traugott-Weise Schule, Wüstenhöferstr. 175, statt.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin | Preis   |
|-----|-----|-----------------|----------------|---------|
| 98  | Do  | 17.30-18.30 Uhr | Moni Hammer    | 99,00 € |

## Seepferdchen (4-6 J.)

In kleinen Gruppen werden bis zu zehn Kinder ab 4 Jahren an die Grundlagen des Schwimmens heran geführt. Ziel des Kurses ist die Schwimmfähigkeit auf Seepferdchen-Niveau und das Absolvieren des Abzeichens. Diese Fähigkeiten sind je nach Kind nicht immer in nur einem Kurshalbjahr erreichbar, so dass die Teilnahme auf ein weiteres Halbjahr verlängert werden kann. Die Kurse sind für Schwimmanfänger, die bereits ans Wasser gewöhnt sind und keine Angst haben, ihren Kopf ins Wasser zu tauchen und ohne Elternteil ins Wasser zu gehen. Die Kinder müssen zu Kursbeginn bereits 4 Jahre alt sein. Wir behalten uns vor Kinder zurückzustellen, die sich mit dem Medium Wasser noch schwer tun oder für ein gezieltes Schwimmenlernen in der Gruppe noch Zeit brauchen.

Die Kurse finden im Schwimmbad der Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175, statt.

| Nr. | Tag | Uhrzeit         | Übungsleiterin  | Preis    |
|-----|-----|-----------------|-----------------|----------|
| 69  | Fr  | 15.00-15.45 Uhr | Sandra Eder     | 197,00 € |
| 70  | Fr  | 15.45-16.30 Uhr | Sandra Eder     | 197,00 € |
| 39  | Sa  | 09.30-10.15 Uhr | Theresa Illigen | 189,00 € |
| 40  | Sa  | 10.15-11.00 Uhr | Theresa Illigen | 189,00 € |
| 41  | Sa  | 11.00-11.45 Uhr | Theresa Illigen | 189,00 € |
| 42  | Sa  | 11.45-12.30 Uhr | Theresa Illigen | 189,00 € |





## Engagement, Spaß und Fairness verbinden.

Langjährige Partnerschaft mit  
einer geballten Ladung Energie –  
die SGS Essen und Westenergie!



westenergie



# maler müller

Qualität für Ihr zuhause.

Roland Müller GmbH

fon 0201 · 68 27 10

fax 0201 · 65 13 29

info@malermueller.de

www.malermueller.de

**Fassaden** · Wärmedämmung

· Sanierung

· Anstrich

· Gestaltung

**Raum** · Gestaltung

· Instandsetzung

**Balkon** · Sanierung

# Dickhaut & Garcia GbR

## Sanitär- und Heizungsinstallation

Ihr Sanitär- und Heizungsfachmann in  
Essen - Schönebeck



**Wir installieren  
Ideen!**

◆ Badgestaltung ◆ Kundendienst ◆ Heizungswartung

◆ Abflußservice ◆ Schwimmbadtechnik ◆ Solartechnik

Telefon: 0201 - 56 408 90

Mobil: 0170 - 81 775 99

Telefax: 0201 - 56 408 91

info@dickhaut-garcia.de

# FC BROCHMANN, OLÉ!



Kataloge | Broschüren | Zeitschriften | Magazine | Preislisten | Datenblätter  
Brief-Mailings | Selfmailer | Briefbögen | Formulare | Plakate | Fulfillment  
Composing | Bildretuschen | Vektorisierung | Datenkonvertierung | Digital & Offset

**Brochmann GmbH**

Im Ahrfeld 8 | 45136 Essen

Telefon 0201/877277-33 | ch@brochmann.de | www.brochmann.de

# Abteilungssport

**Fitclub, Fußball, Gymnastik, Leichtathletik, Rehasport, Turn- und Spielgruppen, Tanzen, Tischtennis, Volleyball**

## Fitclub

Auf einer Trainingsfläche von 210 m<sup>2</sup> bieten wir im Sport- und Gesundheitszentrum Fitnesstraining an 18 Kraft- und 12 Ausdauergeräten sowie diversen Kleingeräten wie Kurzhanteln, Schlingentrainer, BosuBall etc. an. Das Training an Geräten ist leicht zu erlernen und erfordert keine Vorkenntnisse.



Mit TeenFitness bieten wir bereits Jugendlichen ab 13 Jahren ein angeleitetes Training zu einem vergünstigten Preis an.

Wer Mitglied werden möchte, kann telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit uns aufnehmen. Die Aufnahme läuft wie folgt ab:

- Probetraining (optional außer für TeenFitness)
- Aufnahmetermin mit Fitness-Check (ab 18 J.)
- Trainingseinweisung

Danach kann die Trainingsfläche zu allen Öffnungszeiten flexibel genutzt werden. Ein Trainer ist zu allen Zeiten anwesend.



### FITCLUB

Öffnungszeiten, Kontakt, Konditionen und weitere Infos finden Sie hier



Ziel des Trainings ist es, die Fitness, Gesundheit und das Wohlbefinden durch regelmäßiges Training zu verbessern und so Gesundheitsproblemen entgegenzuwirken, die ihre Ursache in zu wenig Bewegung finden. Wir erstellen individuelle Trainingspläne, bei denen persönliche Zielsetzungen, sportliche Vorerfahrungen und gesundheitliche Belange berücksichtigt werden. Besonders Rückenbeschwerden, Verspannungen, Bluthochdruck, Diabetes und Arthrose können durch regelmäßigen Sport verbessert werden.



**SP: Ney**  +  
Ihr **Service-Partner** **TechniSat**  
**-Fachhändler**

**TV-Reparaturen**  
**SAT-Montage • Liefer-Service**  
**Kaffeeautomaten-Reparatur**

Wüstenhöferstraße 226 • Essen-Borbeck  
☎ **02 01 / 68 70 06** • Inhaber: Albo Mirto

**WIR MACHEN FÜR EUCH DIE WELLE!**

**Laola** 

VERANSTALTUNGEN JEDER ART

Das Vereinslokal auf dem Gelände der SG-Schönebeck.  
Ardelhütte 166 b • 45359 Essen • Telefon: 0201.67 38 01

[www.laola-essen.de](http://www.laola-essen.de)



*In besten Händen!*

**BERGMANN**  
KAROSSERIETECHNIK

Frintroper Straße 33-35 • 45355 Essen  
[www.bergmann-karosserietechnik.de](http://www.bergmann-karosserietechnik.de)

FAMILIE IST 

**UNSER BIER SEIT 1867**



**Stauder ist Familie**  
Ehrlich wie das Ruhrgebiet

Privatbrauerei Jacob Stauder • Essen

[stauder.de](http://stauder.de) |  



**MiG**  
Management • Immobilien • Gutachten

Bei mir erhalten Sie ein maßgeschneidertes  
Immobilienpaket für die

Immobilienvermittlung  
Wohnungseigentums- / Mietverwaltung  
Wertermittlung

MiG Immobilien GmbH • 0201- 74 75 63 00 • [www.mig-nrw.de](http://www.mig-nrw.de)



## Rehasport

Rehabilitationssport ist eine für behinderte und von einer Behinderung bedrohte Menschen entwickelte Leistung, mit dem Ziel die Betroffenen auf Dauer in das Arbeitsleben und in die Gesellschaft einzugliedern.

Der Reha-Sport ist gesetzlich verankert und wird primär von den Krankenkassen mit dem Ziel *Hilfe zur Selbsthilfe* zur Verfügung gestellt und für einen begrenzten Zeitraum bewilligt. Die Kostenträger des Reha-Sports können Rentenversicherungen, Krankenkassen oder Unfallversicherungen sein. Die Kostenübernahme für Rehabilitationssport muss vom medizinisch verantwortlichen Arzt ausgestellt und vom Leistungsträger, z. B. der Krankenkasse, genehmigt werden. Nach Ablauf der Verordnung besteht die Möglichkeit als Selbstzahler durch Entrichtung eines Monatsbeitrags weiter in den jeweiligen Rehasport-Gruppen Sport zu treiben.

Jedes therapeutische Bewegungsprogramm wird von lizenzierten Fachübungsleiter/innen durchgeführt und ist speziell auf die verschiedenen Rehasportschwerpunkte abgestimmt.

### Orthopädische Krankheitsbilder

Probleme am Stütz- und Bewegungsapparat wie Wirbelsäulenerkrankungen, Hüft-, Knie-, Schulter- und Nackenprobleme sind weit verbreitet. Die Erfahrungen aus der ambulanten Rehabilitation und Sportmedizin zeigen, dass nur mit einer langfristig angelegten, aktiv ausgerichteten Betreuung eine deutliche Besserung der Beschwerden zu erzielen ist.

Bewegungsspiele, Entspannungselemente, Wahrnehmungsübungen, Übungen zur Verbesserung der Haltung, Muskelkraft und Beweglichkeit sind Inhalte dieses Angebotes.

### Herzsport

Mit einem speziellen Programm wird hier dem Herzpatienten die Möglichkeit eröffnet, nach Abschluss der kardiologischen Behandlung von z. B. Herzinfarkten, Bluthochdruck, Klappenersatz und anderer chronischer Herzerkrankungen, fachkundig angeleiteten Sport im Rahmen der ärztlichen Verordnung zu betreiben.

Im Mittelpunkt steht hierbei die richtig dosierte Belastung und die Vermittlung des notwendigen Wissens, seine individuellen Möglichkeiten einzuschätzen und falsches Schonverhalten im physiologischen Bereich zu vermeiden.

### Lungensport

Atmen ohne Angst ist für die meisten Menschen eine Selbstverständlichkeit. Für Patienten mit Atemwegserkrankungen wie z.B. COPD oder Asthma ist das leider nicht so. Sie erleben häufig das Gefühl der

Atemnot. Mit unserem Lungensport möchten wir dieser Zielgruppe helfen, leichter Luft zu holen. COPD-Patienten, die Lungensport betreiben berichten, wie positiv der Körper auf die regelmäßige Bewegung reagiert. Das Treppensteigen fällt viel leichter, die Sparziergänge werden länger und alltägliche Arbeiten und Belastungen werden müheloser bewältigt. Die Teilnahme am Lungensport erleichtert den Patienten nicht nur das Atmen, sondern gibt ihnen auch Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

In den Stunden werden Atem- und Entspannungstechniken vermittelt, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert, der Muskelaufbau gefördert, die Muskelkraft gestärkt und die Koordination der Bewegungsabläufe verbessert. In unseren Lungensportgruppen wird jeder Patient auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt.

### Sport in der Krebsnachsorge

Hierbei handelt es sich um Rehabilitationssport mit einem speziell entwickelten Programm für an Krebs erkrankte Menschen. Er wird von qualifizierten und lizenzierten Übungsleitern durchgeführt und von den Krankenkassen im Rahmen der Gesamtvereinbarung zur Durchführung von Rehabilitationssport unterstützt.

Die Weiterführung der rehabilitativen Maßnahmen bei Funktionseinschränkungen, eine Optimierung der allgemeinen Fitness durch Bewegungstraining, eine psychosoziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung durch die Gruppe, eine Verbesserung der Lebensqualität durch Bewegung, Spiel und Entspannung, die Hinführung zu Eigeninitiativen.



### Rehasport

Kursplan, Kontakt und weitere Infos finden Sie hier



## Fußball Jugend

Mit 29 Mannschaften bei der männlichen Jugend und den Senioren ist die SGS einer der größten Fußballvereine in ganz Deutschland. Im Schatten der erfolgreichen Bundesligafrauen wird hier Leistung ebenso großgeschrieben wie der Spaß am Spiel.

Bei den Jüngsten (ab ca. 4 Jahren) wird dem Drang nach Bewegung der größte Raum eingeräumt. Hier startet die Grundlagenschulung zur Entwicklung und Ausbildung einer breiten motorischen Vielseitigkeit. Kleine Spiele mit verschiedenen Bällen, Klettern, Springen, Werfen usw. stehen im Vordergrund.

Schon ab der U7 (Bambini) nehmen alle Teams am regelmäßigen Spielbetrieb teil.

Die F- und E-Jugend (U8-U11) ist geprägt vom Grundlagentraining. Koordinationsschulung und die Einführung von Fußballtechniken wie Torschuss, Dribbling und Pässen etc. auf spielerischem Wege stehen im Vordergrund. Unsere TrainerInnen achten in der F- und E-Jugend (8 - 11 Jahre) schon auf die aufblühenden Talente. Trotzdem geht es nicht um Punkte, um Sieg oder Niederlage, sondern um die Begeisterung für den Fußballsport, das Lernen des Miteinanders und das Aufbauen des Teamgedankens. Der Fair-Play-Gedanke steht hier oben an. Ab der D-Jugend (U12/U13) beginnt das Aufbautraining mit Grundlagentraining auch im fußballtaktischen Bereich (z.B. Spielsysteme).

Ab der U14-U19 hält das Leistungstraining Einzug. Gruppen- und mannschaftstaktisches Training gewinnt an Bedeutung. Konditionelle Leistungsfaktoren werden spezifisch trainiert.

Im letzten Juniorenjahr (U19) werden die SpielerInnen an die Abteilung der Fußball Senioren herangeführt.



In allen Altersklassen (Bambini bis A-Jugend) sind lizenzierte und engagierte ÜbungsleiterInnen im Einsatz, die regelmäßig Fortbildungen besuchen, um eine bestmögliche Entwicklung der Sportler zu gewährleisten. Über den sportlichen Bereich hinaus, steht fortlaufend die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen und die Wertevermittlung ebenfalls im Vordergrund.

Ab der D-Jugend (12. Lebensjahr) erfolgt die Einteilung in die entsprechenden Leistungsbereiche. Lizenzierte TrainerInnen arbeiten mit den Kindern und Jugendlichen mindestens drei Mal in der Woche an den Grundzügen des Fußballs, dem taktischen Verständnis, den richtigen Bewegungsabläufen und der weiteren Ausbildung des Teamgedankens.

Daneben besteht selbstverständlich auch die Möglichkeit, Fußball im Breitensportbereich weiter zu betreiben, da in den einzelnen Altersgruppen regelmäßig jeweils mehrere Mannschaften aufgestellt werden und angemeldet sind. Unter Berücksichtigung der schulischen, familiären und persönlichen Situationen haben Kinder und Jugendliche in unserer SGS alle Möglichkeiten, den Volkssport Nr. 1 in Deutschland auszuüben.

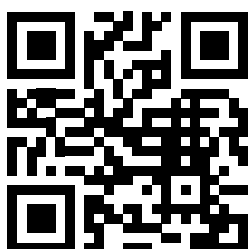
Ein besonderes Merkmal ist die enge Verzahnung des Jugend- und Seniorenbereichs. Die Trainer der Teams der A-Jugend und den Senioren stehen in einem engen und stetigen Austausch. Verlassen die Spieler mit 19 Jahren den Jugendbereich, werden sie somit schon frühzeitig über die weiteren Möglichkeiten informiert. Es bieten sich höchstklassige sportliche Herausforderungen bei den 1. Herren, in der 2. Mannschaft oder die Möglichkeit zum Kicken mit langjährigen Freunden in einer von zwei weiteren Herrenmannschaften.

Fußball in Schönebeck heißt: Fußball für alle!



### Fußball Jugend

Trainingszeiten, Beiträge  
und Aktuelles finden Sie  
hier



## Fußball Männer

Ziel der Fußballabteilungen ist es, Talente im Verein ausbilden und langfristig im Verein zu halten.

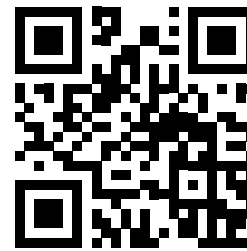
Seit vielen Jahren ist die SGS für ihre erfolgreiche Fußball-Jugendarbeit bekannt. Alleine in dieser Saison spielen mit der A-, B- und C-Jugend drei Teams in der Niederrheinliga, der zweithöchsten deutschen Jugendklasse. Das Ziel der Seniorenabteilung ist es, diese Spieler im Verein zu halten und sie erfolgreich in die Herrenmannschaften zu integrieren. Ein Konzept, hinter dem die Trainer zu 100% stehen. Bereits in der zweiten Saison hintereinander stellt die SGS in der Landesliga das jüngste Team.

Wir stehen für Leidenschaft, ein enges Miteinander und Zusammenhalt – wir sind eine besondere Fußballfamilie mit einer langen Tradition und einer großen Zukunft.



### Fußball Herren

Trainingszeiten, Beiträge und Aktuelles finden Sie hier



## Fußball Frauen & Mädchen

Die Entwicklung und Förderung von jungen Nachwuchsspielerinnen macht uns deutschlandweit zu einer der attraktivsten Adresse im Frauen- und Mädchenfußball. Mit vielen Jugendnationalspielerinnen und 41 SGS Juniorinnen, die bis in unser Bundesligateam gefördert wurden, bildet unser Nachwuchsförderturm die Basis für viele Bundesligaspielerinnen, die sich wie Nicole Anyomi zu A-Nationalspielerinnen entwickelt haben.

Mit gemeinsamem Engagement und aufopferungsvoller Leidenschaft wird bei uns beispielhaft auch ohne viel Geld Großes geleistet und die Professionalisierung des Frauen- und Mädchenfußballs stetig vorangetrieben.

Die jungen Spielerinnen werden von Beginn an taktisch und technisch, entsprechend der Altersstruktur, von unseren lizenzierten Trainerteams ausgebildet. Alle unsere Trainer im Juniorinnenbereich haben Lizenzen inne und bilden sich stetig fort sodass auch einige A-Lizenzinhaber in unseren Reihen sind. Aktuell betreibt die SGS sechs U-Teams, davon spielen die drei Teams U11, U13 und U15 des Aufbaubereichs in gleichaltrigen Jungenspielerklassen und unsere Teams U17, U19 und U21 in den höchsten Juniorinnen Spielklassen bzw. die U21 in Frauenligen.

Auch die Digitalisierung bzw. die Datenanalyse hat bei uns großen Stellenwert. Als Vorreiter im Mädchenfußball arbeiten Juniorinnenteams im Leistungsbereich mit Trackern und Videoanalysen zur Betrachtung der individuellen und mannschaftlichen Performance. Wir wollen verantwortungsvoll Spielerinnen individuell sowie maximal fördern und fordern, um das SGS-Gen zu vermitteln, sodass unsere erfolgreiche Arbeit in der Durchlässigkeit

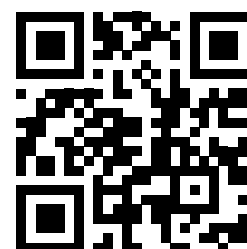
nicht nur innerhalb der Juniorinnen sondern auch in unser Bundesligateam mündet.

Kooperationen mit umliegenden Schulen und medizinischen Einrichtungen vervollständigen das Konzept einer ganzheitlichen und nachhaltigen Ausbildung der Spielerinnen.



### Fußball Mädchen & Frauen

Fanshop, Tickets und Aktuelles finden Sie hier



HISTORISCHE GÄRTNEREI  
HOLTWIESCHE

Moderne Floristik Friedhofsgärtnerei  
Gartenbau Gartenpflege

**Michael Holtwiesche**  
Gärtnermeister

Pflanzstr. 20  
45355 Essen  
Tel.: 0201/608101  
Fax:  
0201/5922751

*... alles aus  
Meisterhand*

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir:

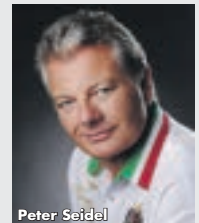
**Floristinnen**  
**Landschaftsgärtner\*innen**  
**Friedhofsgärtner\*innen**

Verschiedene Arbeitszeitmodelle möglich!

**Sehkomfort**  
auf den Punkt gebracht ...



Kompetent für  
Design & Qualität



Peter Seidel



**BRILLEN • CONTACTLINSEN**

Rechtstraße 13-15 • 45355 Essen  
Tel.: (0201) 67 46 71 • Fax: (0201) 67 70 61

**Unsere Leistungen für Sie:**

- Sehergonomieberatung
- Beratung zu Filter- und Gleitsichtgläsern
- Fassungen aller namhaften Hersteller
- Eigene Brillenkollektionen
- Spezialbrillen  
(z.B. Tauch- und Schießbrillen)
- Sehhilfen für Sehbehinderte  
(z.B. Lupenbrillen, elektronische Sehhilfen)
- Optimale Anpassung und Betreuung  
in unserem Contactlinsen-Institut

[www.optik-roecken.de](http://www.optik-roecken.de)



Immer am Ball!

**Wohnbau<sup>eg</sup>**





## Gymnastik

Seit über 50 Jahren ist die Gymnastikabteilung fester Bestandteil des Vereinsangebots. In momentan acht Gruppen halten sich derzeit knapp 130 Frauen einmal wöchentlich zusammen fit. Hier gilt es nicht Bestleistungen anzustreben, sondern regelmäßig den Körper zu trainieren und etwas für die Fitness und das Wohlbefinden zu tun. Ganz nach dem Motto „steter Tropfen höhlt den Stein“ sind viele Mitglieder schon seit Beginn der Abteilung in ihren Gruppen aktiv.



### Gymnastik

Beiträge, Kontakt  
und weitere Infos  
finden Sie hier



## Judo

Judo ist eine japanische Kampfsportart, die ohne Schläge und Tritte auskommt. Wörtlich übersetzt bedeutet Judo „der sanfte Weg“. Judo ist mehr als nur ein Sport und hat traditionell starke Werte. In Deutschland leben wir diese Tradition in der Form von 10 Judowerten rund um Respekt, Freundschaft, Hilfsbereitschaft und Mut.

Das Erste, was beim Judo auffällt, ist die Sportkleidung. Alle Judoka tragen einen Judoanzug, der aus sehr stabilem Baumwollstoff besteht. Zusammengehalten wird die Jacke durch einen Gürtel, dessen Farbe den Ausbildungsstand zeigt. Angefangen beim weißen Gürtel, können durch Prüfungen nach und nach die Gürtelfarben weiß-gelb, gelb, gelb-orange, orange, orange-grün, grün, blau und braun erworben werden. Auf den braunen Gürtel folgt der schwarze Gürtel, als erster Meistergrad.

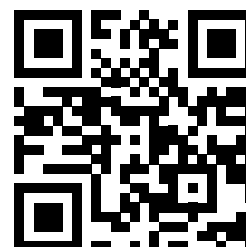
Zurzeit betreiben im Verein 40 Judoka von 6 bis über 60 Jahren aktiv den Judosport. Dabei werden sie immer begleitet von einem Team aus erfahrenen Trainern und Betreuern. Ob Wettkämpfe das Ziel sind oder lieber Techniken trainiert oder etwas für die Fitness getan werden soll - bei uns bestimmt das Mitglied seinen Weg.

Wir trainieren in der Turnhalle der Eichendorffschule, die vor einigen Jahren modernisiert wurde. Wer das Training bei uns ausprobieren und eine Probestunde machen möchte, ist herzlich willkommen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.



### Judo

Trainingszeiten, Beiträge,  
Kontakt und Aktuelles  
finden Sie hier



## Team Jens Knetsch




Kommunikation für Ihren Erfolg! • [www.content-news.de](http://www.content-news.de) • Tel. 0173 58 30 66 1

## Auf Geschenksuche?

Den SGS

## Fitness Gutscheine

kann man für  
alle unsere Sportangebote  
einlösen!



Jetzt bestellen: 0201/675959

## Oops. Volltreffer...



## Glas Stebani

Reparaturverglasung  
24-Stunden-Notdienst  
Glas-Küchenspiegel  
Glas-Duschen

 02 01  
821 34 90

Betrieb + Ausstellung  
Econova-Allee 18  
45356 Essen  
[info@glasstebani.de](mailto:info@glasstebani.de)  
[www.glas-stebani.de](http://www.glas-stebani.de)

## Leichtathletik

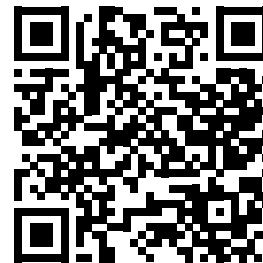
In unserer Leichtathletikabteilung erfahren Kinder im Alter von 6-10 Jahren in drei verschiedenen Trainingsgruppen eine spielerische Einführung in das Laufen, Springen und Werfen, die Kernsportart der olympischen Spiele. Im Fokus stehen hier viele koordinative und technische Elemente, sowie das Erleben einer breiten Palette an Bewegungserfahrungen. Ab dem 10 Lebensjahr besteht die Möglichkeit sich in einer Freizeitgruppe weiter dem Sport aus gesundheitlicher oder spaßorientierter Motivation zu widmen oder sich einer der Leistungsgruppen anzuschließen. Diese bereitet sich vorwiegend im Bereich des Mehrkampfes auf Wettkämpfe mit dem Ziel der Teilnahme an Nordrheinmeisterschaften im Alter von 10 – 14 Jahren vor. Ab dem 15. Lebensjahr gibt es dann die Möglichkeit in der Leistungsgruppe der Jugend zu trainieren, in der sich einige Landesmeistermeister, Bundesmeister oder Kaderathleten befinden. Vereinzelt schaffen unsere Athleten hier den Sprung zu unterschiedlichen Deutschen Meisterschaften oder sogar in die Bundesmannschaft der DJK, wo uns beispielsweise in diesem Jahr Anna und Thomas erfolgreich für das Team D bei den Ficep Games in Bukarest vertreten haben. Neben dem sportlichen Aspekt stehen auch gemeinsame Aktivitäten wie eine große Weihnachtsfeier, die Aktive Teilnahme am Borbecker Weihnachtsmarkttag, Trainingslager, die Organisation von Wettkämpfen sowie kleinere Aktionen in den einzelnen Trainingsgruppen auf dem Programm. Für

die Erwachsenen besteht in den Trainingsgruppen der Jedermänner und Jederfrauen sich sportlich zu betätigen und beispielsweise das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben.



### Leichtathletik

Trainingszeiten, Kontakt  
und Beiträge finden Sie  
hier



## DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports. Es wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Gruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden. Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Das Sportabzeichen kann jährlich und ohne Vereinszugehörigkeit absolviert werden.

An verschiedenen Terminen können die Disziplinen des Sportabzeichens auf unserer Sportanlage trainiert und absolviert werden. Für die Abnahme der Schwimmdisziplinen gibt es zwei gesonderte Termine im Freibad Hesse.



### Sportabzeichen

Termine, Anforderungen,  
Training und Kontakt  
finden Sie hier



Kundenparkplätze vor der Tür!

# PLATZWECHSEL

AB  
16.12.



## WOLLENBERG.

Küche | Design

Neuer Standort:  
In der Hagenbeck 37  
45143 Essen



Designküchen

Unser Service bleibt.  
Individuelle Küchenplanung und Service aus einer Hand.  
[www.wollenberg-kuechen.de](http://www.wollenberg-kuechen.de) T: 0201.20 01 74

über 100 Jahre  
Umzüge **Meinrich**<sup>®</sup>  
... der freundliche Familienbetrieb



**Umzug um die Ecke – um die Welt ?**

- Packservice
- Küchen- und Möbelmontagen
- Seniorenzüge + Service

**Sonderkonditionen für SGS-Mitglieder!**



**Lagerung tagelang – jahrelang?**

- Einzelstücke + kplt. Hausrat
- Sicher – sauber – trocken
- Varioboxen versch. Größen

unser guter Ruf: **0201-67 73 73** besuchen Sie uns unter: [www.meinrich.de](http://www.meinrich.de)

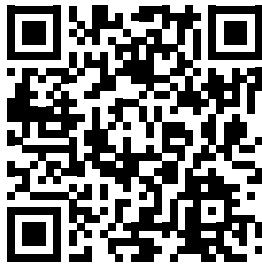
## Tanzen

In ungezwungener, geselliger Atmosphäre treffen sich die Tänzer der SGS montags im Pfarrheim St. Antonius und legen sowohl Standard-Tänze als auch Lateinamerikanische Tänze auf's Parkett. Auch der allseits beliebte Disco-Fox kommt nicht zu kurz. Ab und zu bleibt sogar Zeit für einen Party-Tanz.

Im wöchentlichen Wechsel werden Tanzschritte und Haltung mit einem Tanzlehrer geübt und danach vertieft. Der Tanzsport ist für Paare jeden Alters geeignet. Interessierte Paare sind herzlich willkommen!



**Tanzen**  
Zeit, Beitrag und Kontakt  
finden Sie hier

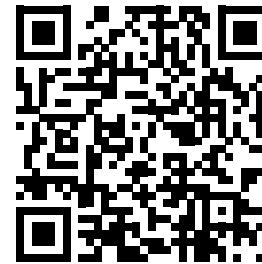


## Volleyball

Mit ca. 40 aktiven Mitgliedern geht es in der Volleyballabteilung hauptsächlich darum Spaß zu haben und der Leidenschaft des Volleyballspielens nachzugehen. Derzeit trainieren zwei Mixed-Mannschaften je einmal wöchentlich und nehmen nicht am Ligabetrieb teil. Interessenten sind herzlich willkommen und können gerne ein Probetraining absolvieren bevor sie sich anmelden. Wer Spaß am Volleyballspielen hat ist herzlich willkommen!



**Volleyball**  
Training, Beiträge  
und Kontakt  
finden Sie hier



## Tischtennis

Die Tischtennis-Abteilung bietet ein besonderes Gemeinschaftserlebnis und zeichnet sich durch eine lebendige Vereinsgeschichte aus. Mit rund 100 Mitgliedern wird die Leidenschaft für die schnellste Ballsportart der Welt gelebt und auf die Platte gebracht.

Von den ersten Erfolgen der Damen bis hin zu Höhepunkten, wie dem Aufstieg der Herren in die Landesliga, steht die Abteilung für sportliche Leistungen und Teamgeist und ist besonders stolz auf die intensive und erfolgreiche Jugendarbeit.

Die Trainer fördern Fairplay und Zusammenhalt und vermitteln den Spaß am Spiel. Wer sich der Abteilung anschließt, wird Teil einer Gemeinschaft, die seit über 50 Jahren das Tischtennispiel in Essen prägt. Ob Hobby- oder Wettkampfspieler - hier findet jeder seinen Platz.



**Tischtennis**  
Training, Beiträge, Aktuelles  
und Kontakt  
finden Sie hier



# gkw:treuadvisa

## WIRTSCHAFTSPRÜFUNG · STEUERBERATUNG

gkw:treuadvisa GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft · Kruppstraße 82 – 100 H6 · 45145 Essen  
Tel. +49 (0) 201 26 98 54 0  
kontakt@treuadvisa.de · www.treuadvisa.de



**Am besten testen**  
Die vollelektrischen Modelle von Volkswagen

Jetzt Probefahrt  
buchen.



### Volkswagen Zentrum Essen

Gottfried Schultz Automobilhandels SE  
ThyssenKrupp Allee 20, 45143 Essen, T 0201 8743-560  
volkswagen-zentrum-essen.de

**GOTTFRIED SCHULTZ**

## Turn- und Spielgruppen

### Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre)

Unsere Sportstunden für die Kleinsten sind speziell für Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren konzipiert, die in Begleitung eines Elternteils kommen. In einem liebevollen und sicheren Umfeld stehen der Spaß und die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Die Kinder erleben spannende Abenteuerlandschaften, die zum Klettern, Rutschen und Spielen einladen. Durch verschiedene Bewegungslieder und kleine Regelspiele fördern wir die motorischen Fähigkeiten der Kinder und schaffen eine positive Beziehung zur Bewegung.

### Turn- und Spielgruppen (4-10 Jahre)

Für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren bieten wir Turn- und Spielgruppen an, die abwechslungsreiche Teamspiele und sportliche Herausforderungen umfassen. Hier haben die Kinder die Möglichkeit, verschiedene Sportarten kennenzulernen und ihre Teamfähigkeit zu stärken. Auch in dieser Altersgruppe wird großen Wert auf den Spielspaß gelegt. Die Stunden finden in den umliegenden Turnhallen statt, wo ein liebevolles und unterstützendes Umfeld geschaffen wird.

### Parcours und Teamspiele (6-10 Jahre)

Dieses Sportangebot richtet sich an Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren und kombiniert Parcours mit spannenden Teamspielen. Die Kinder haben die Möglichkeit, ihre Motorik, Koordination und Kraft auf spielerische Weise zu trainieren.

Durch das Überwinden von Hindernissen und sicheres Landen lernen die Kinder, ihre Bewegungen optimal auf die körperlichen Anforderungen einzustellen. Die verschiedenen Stationen fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch den Spaß an der Bewegung. Im Fokus stehen Körpergefühl, Teamfähigkeit und Selbstvertrauen. Gemeinsam in Gruppen werden Aufgaben gelöst



und Strategien entwickelt, was das Gemeinschaftsgefühl stärkt und die sozialen Kompetenzen der Kinder fördert. Hier steht die Freude am Spiel und an der Bewegung an erster Stelle.

### Schnupperstunden und Anmeldung

Interessierte Eltern können sich in der Geschäftsstelle über freie Plätze in unseren Angeboten informieren. Gerne können Sie mit Ihrem Kind eine Schnupperstunde besuchen, um einen ersten Eindruck zu gewinnen. Die Übungsleiter/innen vor Ort stehen bereit, um alle weiteren Schritte zu erklären und die Kinder herzlich willkommen zu heißen.

Wir freuen uns auf zahlreiche kleine Sportler und gemeinsame Erlebnisse!

### Impressum

Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e.V.

Redaktion/Gestaltung: Annika Weichold

Druck: Brochmann GmbH

Auflage: 12.000

**Das nächste Sportlicht erscheint  
im Juli 2025**



**Turn- und  
Spielgruppen**  
Übungsleiter, Beiträge  
und Kontakt  
finden Sie hier





**BOCK AUF EINEN  
FRISCHEN JOB?**

**WWW.BURKOWSKI.RUHR**