



SPORTLICHT

Das Schönebecker Sportmagazin



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

Dezember 2023 · Jg. 34 · Ausgabe 02



SPORTANGEBOTE

2024

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



Im Girardet Haus
kostenloses Parken
direkt vor der Tür!

WeinPalette
E S S E N

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

Damit unsere Kinder cool
bleiben können.

Wir bringen die Zukunft zum Leuchten.

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

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

Liebe Mitglieder der SGS, liebe Sportbegeisterte,

das Sportjahr 2023 neigt sich dem Ende zu und wir blicken mit Stolz und Freude auf ein erfolgreiches Jahr zurück.

Unser Frauenfußball-Bundesligateam um Kapitänin Jacqueline Meißner hat die letzte Bundesligasaison mit einem guten 7. Platz erfolgreich abgeschlossen. Aktuell stehen sie auf Platz 5, punktgleich mit dem Tabellenvierten. Die höher gesteckten Ziele scheinen nicht unerreichbar.

Unsere 1. Herrenmannschaft behauptet sich nach dem Aufstieg in die Landesliga beeindruckend gut und steht aktuell im gesicherten Mittelfeld.

Das U17-Team unserer Mädchen mischt in dieser Saison die Bundesliga West/Südwest auf. Auch wenn der Weg zum Titel noch weit ist, streben die „Mädels“ um Trainerin Kyra Densing ganz klar die Meisterschaft an. Das endlich im Bau befindliche Nachwuchsleistungszentrum für den Frauenfußball an der Raumerstraße wird unsere Jugendarbeit nochmals weiter befördern. Wir freuen uns sehr, dass die Stadt Essen sich hier für uns engagiert.

Unser Verein ist allerdings nicht nur im Fußball erfolgreich; die Leichtathletik entwickelt sich unter Marc Spies erfreulich gut weiter. Bei der Bundesmeisterschaft konnten viele Medaillen errungen werden. Nach Anna Spies' Berufung in den Bundeskader konnte sich eine zweite Athletin, Lara Terlinde, über eine Berufung in den Talentkader freuen. Anna hat zudem an vier World Challenge Meetings teilgenommen und ist mit ihren 15 Jahren in ihrer Altersklasse im Hochsprung in der Weltrangliste unter den TOP 100, in Europa unter den TOP 50 und in Deutschland auf Platz 13.

Wir blicken allerdings nicht nur zufrieden auf unsere sportlichen Erfolge zurück, sondern unser Verein kann auch stolz auf das außergewöhnlich breite Sportangebot in den Abteilungen und die vielfältigen Kursangebote sein. Und so wächst unsere Mitgliederzahl weiter kontinuierlich. Danke an dieser Stelle an alle, die daran so erfolgreich mitwirken.

In dieser „Sportlicht“-Ausgabe stellen wir Euch wieder das komplette Angebot des Vereins für das kommende Halbjahr ausführlich dar. Ab 1.12. gehen die Kurse online!

Abschließend ist es mir ein großes Anliegen darauf hinzuweisen, dass wir weiterhin Übungsleiter suchen. Der Mangel an Übungsleitern und Trainern auf allen Ebenen, bei den Kursen, im Rehasport aber auch im Fitclub, macht uns weiterhin Sorgen.

„Werde Übungsleiter*in bei uns“, wir beraten und unterstützen gerne und übernehmen auch die Hälfte der Kosten. Mehr dazu könnt Ihr auf Seite 8 dieser Sportlicht-Ausgabe lesen.

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 2024.

Bleibt gesund und sportlich

Helga Sander
Vorstandsvorsitzende




Inhalt

Kursangebot	5-15
Kursdaten / kursfreie Zeiten	6
Übungsleiterausbildung	8
SGS Fitness Parcours	8
Fitclub	19
Rehasport	21
Fußball Jugend	22
Fußball Herren	22
Fußball Frauen	23
Gymnastik	25
Judo	25
SGS Geschenkgutschein	26
Leichtathletik	27
Sportabzeichen	27
Tanzen	29
Tischtennis	29
Volleyball	29
Turn- und Spielgruppen	31
Impressum	8

Herausgeber
SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V.
Ardelhütte 166 b, 45359 Essen
Tel.: 0201/675959 Fax: 0201/8659081
www.sg-schoenebeck.de
mail@sg-schoenebeck.de

Kursangebot 1-2024

Kurse von A wie Aerobic bis Z wie Zumba

Im Folgenden stellen wir unser Kursangebot für das 1. Halbjahr 2024 vor. Die Ausschreibung für das zweite Halbjahr 2024 erfolgt in unserer Juniausgabe. Anmeldungen nehmen wir immer ab 01.12. bzw. 01.06. oder laut Ankündigung auf unserer Homepage entgegen.

Für alle unsere Kurse gilt folgendes Reglement:

Anmeldung

Die Anmeldung kann nach der Kursauswahl online erfolgen oder Sie können sich das Anmeldeformular als pdf-Dokument herunterladen und dann per Post oder per Fax zur Geschäftsstelle senden. Anmeldungen sind nur vollständig ausgefüllt und unterschrieben gültig. Wir bitten zu beachten, dass Sie keine Anmeldebestätigung erhalten. Eine Benachrichtigung erfolgt nur, wenn der gewünschte Kurs bereits belegt ist.

Kursgebühren

Die Höhe der Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Kursstunden. Die Gebühren werden nach Kursbeginn und nach Erteilung einer Einzugsermächtigung von Ihrem Konto abgebucht. Bei Kursanmeldungen nach dem ersten Kursmonat wird die Kursgebühr nur anteilig berechnet. Für Lastschriften, die von der Bank nicht eingelöst wurden, können Bankgebühren von bis zu 16,00 € zu Ihren Lasten entstehen.

Gebührenerstattung

Eine Gebührenerstattung ist in allen nachfolgend aufgeführten

Fällen nur möglich, wenn uns der Wunsch nach Rückerstattung schriftlich oder persönlich mitgeteilt wird.

Rücktritt

In begründeten Fällen können Sie bis Kursbeginn noch von der Teilnahme zurücktreten. Die Einzugsermächtigung verliert damit ihre Gültigkeit und es werden keine Gebühren abgebucht. Bereits per Vorkasse geleistete Gebühren werden zurückerstattet.

Erkrankung

Bei Erkrankung kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine Rückerstattung erfolgen. Dies gilt nur für noch nicht abgehaltene Kursstunden. Ist die Behandlung bereits abgeschlossen, kann keine Rückerstattung erfolgen.

Stundenausfall

Aus persönlichen Gründen nicht wahrgenommene Kursstunden können nicht nachgeholt oder erstattet werden.

Wir behalten uns vor, bei Erkrankung des Übungsleiters maximal 2 und in besonderen Ausnahmefällen bis zu 5 Kurseinheiten pro Kurssequenz ohne Gebührenrückerstattung ausfallen zu lassen.

Mindestteilnehmerzahl

Alle Kurse erfordern grundsätzlich eine kalkulierte Mindestteilnehmerzahl. Wird diese Zahl zu Kursbeginn nicht erreicht, kann der entsprechende Kurs nicht stattfinden. Bereits geleistete Kursgebühren werden zurückerstattet.

Ausrüstung

Das Betreten unserer Gymnastikräume ist nur mit sauberen Turnschuhen bzw. Socken gestattet. Getränke dürfen ausschließlich in nicht splitternden Gefäßen in die Kursräume mitgenommen werden - Glasgefäße sind wegen der Verletzungsgefahr nicht erlaubt. Die Übungsleiter sind berechtigt, Teilnehmer*innen die Teilnahme bei Nichtbeachtung zu versagen.

Haftung

Eine Haftung für persönliche Gegenstände, die während eines Kurses verloren gehen, wird nicht übernommen. Wir empfehlen, wertvolle Gegenstände einzuschließen oder in den Kursraum mitzunehmen.



Fitness- und Gesundheitskurse

Achtsamkeit *Workshop*

Eine Pause machen, in sich kehren und wieder zu innerer Balance finden. Durch Achtsamkeit gelingt es, gelassener durchs Leben zu gehen sowie sich selbst und die Umwelt wieder bewusster wahrzunehmen. Teil 2 baut auf Teil 1 auf.

	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin	Preis
Teil 1	Sa 20.01.	11.00-15.30 Uhr	Tanja Marschan	109 €
	So 21.01.	11.00-15.30 Uhr		
Teil 2	Sa 02.03.	11.00-15.30 Uhr	Tanja Marschan	109 €
	So 03.03.	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.

Kurs 20 beginnt am 17.01.24

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin	Preis
14	Mo	20.00-21.15 Uhr	Michaela Brüning	115,00 €
50	Mi	18.00-19.00 Uhr	Claudia Gerig	97,00 €
20	Mi	19.00-20.00 Uhr	Regina Radtke	93,00 €
62	Do	20.00-21.15 Uhr	Michaela Brüning	115,00 €



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	Lisa Kamann	166,00 €



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.

Kurs beginnt am 19.01.2024

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
32	Fr	18.00-19.15 Uhr	Christopher Yim	149,00 €

i

Laufzeiten Halbjahr 1-2024:

Montag	08.01. - 01.07.24
Dienstag	09.01. - 02.07.24
Mittwoch	10.01. - 03.07.24
Donnerstag	11.01. - 04.07.24
Freitag	12.01. - 05.07.24
Samstag	13.01. - 06.07.24
Sonntag	14.01. - 07.07.24

Kursfreie Zeiten 1-2024:

Mo 12.02.	Rosenmontag
25.03-07.04.	Osterferien
Mo 01.05.	Maifeiertag
Do 09.05.	Christi Himmelfahrt
18.-21.05.	Pfingsten
Do 30.05.	Fronleichnam
08.07.-20.08.	Sommerferien

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	115,00 €

**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	101,00 €

Dance Fitness

Dance Fitness ist ein belebendes, effektives und leicht nachzumachendes Tanz-Fitness-Training. Es basiert auf den Grundschritten der Aerobic. Diese werden abgewandelt und mit verschiedenen Tanzstilen zu einer einfachen Choreographie aufgebaut. Wer also 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	97,00 €
21	Do	19.00-20.00 Uhr	Moni Hammer	93,00 €

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	120,00 €
80	Mi	17.00-18.00 Uhr	Claudia Opp	120,00 €

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	115,00 €
17	Mi	10.00-11.15 Uhr	Margret Kemner	120,00 €
75	Mi	17.00-18.00 Uhr	Jennifer Weingartz	97,00 €
23	Mi	20.00-21.00 Uhr	Tanja Marschan	93,00 €
91	Mi	20.00-21.00 Uhr	Uschi Szymiczek	97,00 €
03	Fr	08.45-10.00 Uhr	Margret Kemner	125,00 €



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	193,00 €
	Fr	10.00-11.00 Uhr		

Functional Mix outdoor

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 im Schlosspark. Der Kurs eignet sich für Sportlerprobte bis ca. 60 Jahre, die eine neue Herausforderung suchen und körperlich gesund und belastbar sind.



Bei Wetterverhältnissen, die ein Outdoortraining nicht zulassen, entfällt die Stunde. Die Kursgebühr wird zweigeteilt abgebucht: Die Hälfte der Kursgebühr zu Beginn, der Restbetrag abzüglich entfallener Stunden nach Kursende. Bitte bei der Anmeldung die Handy-Nr. angeben!

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter*in	Preis
63	Mo	19.30-20.30 Uhr	Michael Föcking	93,00 €
64	Di	18.30-19.30 Uhr	Annika Weichold	97,00 €

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	97,00 €

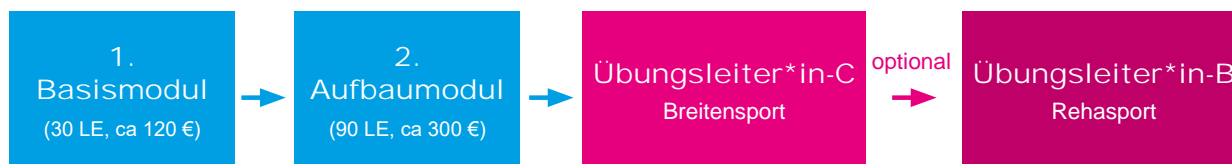
Du möchtest was bewegen?

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.

SGS Fitness Parcours



Schon ausprobiert?

8 Stationen zur Muskelkräftigung
entlang der Umlaufbahn -
unterteilt in 3 Leistungsstufen
mit bebilderten Erklärungen

Frei zugänglich und nutzbar im Rahmen
der Öffnungszeiten der Sportanlage.

Impressum

Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e.V.

Redaktion/Gestaltung: Annika Weichold

Druck: Brochmann GmbH

Auflage: 12.000

**Das nächste Sportlicht erscheint
im Juni 2024**



Kung Fu Si Fang Chuan

Kung Fu Si Fang Chuan ist nicht als alternative Sportart anzusehen, sondern als ein zusätzliches Unterstützungsprogramm. Es ist eine der wenigen Sportarten, die beide Seiten des Körpers trainiert, wie z. B. die linke und die rechte Hand, den linken und den rechten Fuß, so dass man den ganzen Körper sicherer und bewusster bewegen kann. Das Kung Fu Training ist ein zusätzlicher Baustein des Kurses „Asiatische Ausgleich- und Rückengymnastik“ (Seite 5) und schließt sich an diesen nahtlos an. Mit der Anmeldung sind automatisch beide Inhalte gebucht.

Kursbeginn 19.01.2024

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
35	Fr	18.00-19.45 Uhr	Christopher Yim	178,00 €

Mobility Fitness

Mobility Fitness ist ein Beweglichkeits- und Fitnesstraining, 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	97,00 €

Meditation und Yin Yoga

Workshop

Entspannung pur! Eine kleine Auszeit vom Alltag finden und die wohlthuende Entspannung von Körper und Geist genießen - das ist das Anliegen dieses 2-stündigen Workshops. Mitzubringen sind zwei Handtücher. Die beiden Angebote bauen nicht aufeinander auf.

	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin	Preis
1	Sa 27.01.	11.00-13.00 Uhr	Tanja Marschan	24,00 €
2	Sa 16.03.	11.00-13.00 Uhr	Tanja Marschan	24,00 €

Osteoporose-Gymnastik

Die Symptomatik der Osteoporose ist dadurch gekennzeichnet, dass die für die Festigkeit des Knochens verantwortliche „Balkchenstruktur“, die den Knochen aus verschiedenen Richtungen durchzieht, zerstört wird. Diesem Prozess, einhergehend mit einem Stabilitätsverlust, der im Alternprozess 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	97,00 €
01	Mi	09.00-10.00 Uhr	Margret Kemner	97,00 €





Wir machen deinen Urlaub unvergesslich

 Frintoper Str. 18
  0201 / 8681075
  info@tur-reisen.de



Immer die richtige Taktik!

LVM-Versicherungsagentur
Ralf Dusy
 Aktienstr. 45
 45359 Essen
 Telefon 0201 868630
info@dusy.lvm.de
<https://agentur.lvm.de/dusy>

LVM
 VERSICHERUNG

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. Eine Stunde voll auspowern - da schüttet der Körper jede Menge Glückshormone aus und verbrennt noch im Nachhinein viel Energie! Nach dem Motto „Hör nicht auf, wenn es weh tut. Hör auf, wenn Du fertig bist!“ geht hier jeder an seine eigenen Grenzen. Beim Warm-Up liegt der Schwerpunkt auf Mobilitätsübungen.



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, entfällt die Stunde. Die Kursgebühr wird zweigeteilt abgebucht: Die Hälfte der Kursgebühr zu Beginn, der Restbetrag abzüglich entfallener Stunden nach Kursende. Bitte bei der Anmeldung die Handy-Nr. angeben!

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin	Preis
10	Do	19.00-20.00 Uhr	Annika Weichold	110,00 €

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 Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.

Kurs 28 für Fortgeschrittene

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin	Preis
78	Mi	17.00-18.00 Uhr	S. Schumacher	97,00 €
79	Mi	18.00-19.00 Uhr	S. Schumacher	97,00 €
28	Fr	10.00-11.00 Uhr	Eva Brozio	101,00 €

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 Faszien-Training, Yogaübungen und auch Sportspiele ihren Platz in diesem Kurs.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin	Preis
24	Do	19.00-20.00 Uhr	Lena Biesemann	89,00 €



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	97,00 €





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



evil eye

true
sport
eyewear



Made in
Austria

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

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

**Auch in Ihrer
Sehstärke
erhältlich!**

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

Optithek

Meisterbetrieb

Unthan-Langen

Von Einem-Str. 1
Ecke Rellinghauser Str.
45130 Essen
Tel. 02 01 / 26 71 52
www.optithek.de

Qi Gong

Qi Gong Si Fang Chuan beinhaltet Atemtechnik und Meditation um die geistige und emotionale Gesundheit der modernen gestressten Menschen zu fördern. Zur Vorbeugung und Behebung von Rückenbeschwerden sind auch Elemente der klassischen Rückenschule ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses.

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	149,00 €
33	Fr	15.00-16.15 Uhr	Christopher Yim	149,00 €

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	97,00 €



Stretching

In diesem Kurs wird 30 Minuten lang die Beweglichkeit aller Körperpartien trainiert. Verspannungen und Fehlhaltungen werden 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	51,00 €

TeenFitness Class (12-16 J.)

Ein Fitnesskurs ausschließlich für Jugendliche. Hier gibt es wechselnde Inhalte wie z.B. HIIT (High Intensity Interval Training) oder Zirkeltraining. Es wird neben der Kraft auch Koordination, Beweglichkeit, Körperstabilität und Ausdauer trainiert. Der Kurs kann einzeln oder in Verbindung mit einer TeenFitness Mitgliedschaft im Fitclub gebucht werden.

Weitere Infos zu TeenFitness auf Seite 19.

Tag	Uhrzeit	Übungsleiter*in	Preis
Di	18.00-19.00 Uhr	N.N.	10,00 €/mtl.

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	N.N.	173,00 €
67	Fr	19.30-20.15 Uhr	N.N.	173,00 €
43	Sa	12.30-13.15 Uhr	Lisa Kamann	166,00 €
44	Sa	13.15-14.00 Uhr	Lisa Kamann	166,00 €

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	93,00 €
09	Mo	18.00-19.00 Uhr	Hartmut Bloch	93,00 €
83	Mo	18.00-19.00 Uhr	Miriam Krosch	93,00 €
45	Mo	19.00-20.00 Uhr	Miriam Krosch	93,00 €
18	Do	18.00-19.00 Uhr	Angelika Mertel	93,00 €

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin	Preis
05	Mo	10.00-11.00 Uhr	Alexa Witt	93,00 €
12	Mo	10.00-11.00 Uhr	Melanie Fuhrmann	93,00 €
47	Di	10.00-11.00 Uhr	Angelika Mertel	97,00 €
48	Di	11.00-12.00 Uhr	Angelika Mertel	97,00 €

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Kursbeginn 19.01.2024

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
08	Fr	11.00-12.15 Uhr	Christopher Yim	149,00 €
16	Fr	16.30-17.45 Uhr	Christopher Yim	149,00 €



Yin Yoga - Entspannung pur

Yin Yoga ist eine besonders ruhige und entspannende Yoga Form. Dieser Kurs bietet eine kleine Auszeit vom Alltag: Körper und Geist kommen durch verschiedene Entspannungstechniken sowie Übungen aus dem Yin Yoga zur Ruhe und die Teilnehmer gewinnen so Abstand zum oft stressigen Alltag.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin	Preis
86	Mo	17.30-19.00 Uhr	Tanja Marschan	110,00 €
76	Di	18.00-19.00 Uhr	Tanja Marschan	115,00 €

Yoga

Gerade heute in der Hektik unseres Alltags suchen wir nach Oasen der Ruhe und Entspannung. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie die verschiedenen Atem- und Meditationstechniken in einer Mischung aus des Hatha und Vinyasa Yoga auf unseren Geist wirken und beste Voraussetzungen für konzentriertes Denken und Handeln schaffen.

* Kurse für Fortgeschrittene

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin	Preis
73*	Mo	09.30-11.00 Uhr	Sabine Herrmann	137,00 €
55	Mo	17.30-19.00 Uhr	Brigitte Becker	137,00 €
54	Di	10.00-11.30 Uhr	Brigitte Becker	143,00 €
58	Mi	09.00-10.30 Uhr	Sabine Herrmann	143,00 €
77	Mi	18.00-19.30 Uhr	Sabine Jesse	143,00 €
60*	Mi	19.30-21.00 Uhr	Sabine Jesse	143,00 €
74	Do	10.00-11.30 Uhr	Sabine Herrmann	137,00 €
85*	Do	16.30-18.00 Uhr	Sabine Herrmann	137,00 €
84*	Do	18.00-19.30 Uhr	Sabine Herrmann	137,00 €

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	120,00 €
90	So	10.00-11.00 Uhr	Alicia Janßen	120,00 €



KREUZFIDEL

Ergonomie & Design



Girardetstraße 2
Eingang Rüttenscheider Straße
45131 Essen
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	97,00 €
97	Di	16.00-17.00 Uhr	Uschi Szymiczek	97,00 €
99	Di	17.00-18.00 Uhr	Uschi Szymiczek	97,00 €
65	Mi	09.00-10.00 Uhr	Uschi Szymiczek	97,00 €
37	Mi	10.00-11.00 Uhr	Uschi Szymiczek	97,00 €
82	Do	16.00-17.00 Uhr	Uschi Szymiczek	93,00 €
81	Do	17.00-18.00 Uhr	Uschi Szymiczek	93,00 €

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.

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	93,00 €

Seepferdchen (4-6 J.)

In kleinen Gruppen werden bis zu zehn Kinder ab 4 Jahren an das Schwimmen herangeführt. Dabei sollen die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsgefühl folgen. Ziel des Kurses ist das Seepferdchenabzeichen. Die Kinder können dann 25 Meter schwimmen, vom Beckenrand springen und einen Ring aus schultertiefem Wasser ertauchen.

Die Kurse sind für „wasserfeste Anfänger*innen“, die bereits ans Wasser gewöhnt sind, keine Angst haben ihren Kopf ins Wasser zu tauchen und bei Kursbeginn bereits 4 Jahre alt sind.

Kurse 69/70/71 entfallen am 10./31.05. und am 05.07.2024

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin	Preis
71	Fr	14.30-15.15 Uhr	Sandra Eder	152,00 €
69	Fr	15.15-16.00 Uhr	Sandra Eder	152,00 €
70	Fr	16.00-16.45 Uhr	Sandra Eder	152,00 €
39	Sa	09.30-10.15 Uhr	Theresa Illigen	166,00 €
40	Sa	10.15-11.00 Uhr	Theresa Illigen	166,00 €
41	Sa	11.00-11.45 Uhr	Theresa Illigen	166,00 €
42	Sa	11.45-12.30 Uhr	Theresa Illigen	166,00 €





30 JAHRE

1993 bis 2003
ZEIT DER ERSTEN ERFOLGE



1995 / 1996

oben: Trainer Siegfried May, Beatevotin Helga Heinen, Malvina Roth, Miriam Streit, Stephanie Böhmebeck, Malvina Roth, Jessica Ewers, Mandy Brenk-Sveinng, Heidi, Sylvia Schäfer, Linda Braunck, Katrin Lamprecht, Stefanie Wenzel, Susi Chojnacki, Karsten Schloßer, Maja Gieß, Tanja Heise, Jasmin Dräger, Stephanie Duden, Krause Hücking, Carina Chojnacki, Vigi Jahn, Diana Heinen



1999

oben: Ute Nöcker, Jasmin Dräger, Sandra Dettmann, Mandy Brenk, Katrin Lamprecht, Jessica Ewers, Svenja Wink, Klara Danneke Arnold, Fatma Alkan, Gregor Schulz, Trainer Siegfried May, Linda Braunck, Jürgen Ewebeck, unten: Carina Chojnacki, Stephanie Duden, Jasmin Dräger, Janina Jung, Tina Böhmebeck, Lena Giesecke. Von diesen Spielerinnen schafften es alle bis auf zwei in den Kader der ersten Frauen!



Trainerwechsel 1995

am 21. Mai 1995 übergibt Thomas Gröppel nach 10-jähriger Tätigkeit sein Team an Trainer Siegfried May



1998 / 1999

oben: Trainer Siegfried May, Beatevotin Helga Heinen, Malvina Roth, Miriam Streit, Stephanie Böhmebeck, Malvina Roth, Jessica Ewers, Mandy Brenk-Sveinng, Heidi, Sylvia Schäfer, Linda Braunck, Katrin Lamprecht, Stefanie Wenzel, Susi Chojnacki, Karsten Schloßer, Maja Gieß, Tanja Heise, Jasmin Dräger, Stephanie Duden, Krause Hücking, Carina Chojnacki, Vigi Jahn, Diana Heinen

1994 > Die Frauen nehmen zum ersten Mal an einem internationalen Turnier in Ungarn teil und Mareike Gründges sowie Vanessa Baudzus haben ihr erstes offizielles U16 Länderspiel. Die erste U13 Hallenniederrheinmeisterschaft geht an Grün-Weiß Schönebeck

1995 > Erste Juniorenspielerinnen rücken in den Kader der 1. Frauen. Erstmals wird das Team Hallenniederrheinmeister der Frauen und erstmals Niederrheinpokalsieger der U17

1996 > Erster Aufstieg der Frauen in die Regionalliga; erstmals wird Schönebeck Niederrheinmeister der U17

1997 > Erstmals Westdeutscher Meister bei der U16

1999 > Zweiter Aufstieg der Frauen in die Regionalliga

2000 > Das Team bestreitet sein erstes DFB-Pokalspiel gegen Potsdam 2. Erstmals wird in Essen an der Ardelhütte auf Kunstrasen gespielt und erstmals reicht die SGS die Bewerbung zur Bundesliga beim DFB ein!

Im Jahr 2000 fusioniert der SC GW Schönebeck mit dem VfB Borkbeck zur SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V. mit einem neuen Logo!



„Jeder weiß, wir sind heiß. Fußball ist das Allergrößte. Ballgefühl, Spaß am Spiel, siegen: das ist unser Ziel. Jeder weiß, wir sind heiß - Schönebecker Frauenpower. Kämpfergeist Mut und Schweiß. Heute spiel'n wir nur auf Sieg...“

50 JAHRE FRAUENFUSSBALL
BEI DER SGS



2003 bis 2013
ZEIT FÜR DIE 1. LIGA



DAS AUFSTIEGSTTEAM
2003 / 2004

Carina Chojnacki, Daniela Arnold, Heide Göggele, Julia Rudomski, Carina Wenzel, Kathrin Lamprecht, Katrin Lange, Stefanie Böhmebeck, Sabina Duhme, Janine Borkbeck, Stefanie Lohr, Karsten Schloßer



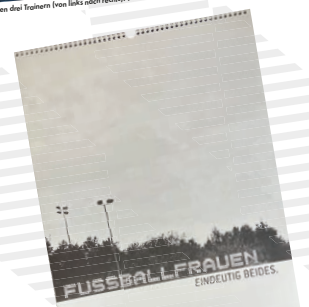
Erstes Bundesligateam - 2004 / 2005

oben: Rebe, Daniela Arnold, Karsten Hillmann, Charline Hartmann, Petra Unterbühl, Stefanie Koper-Duden, Fritze, Trainerin Annelie Weichelt, Torwarttrainerin Reiner Vask, unten: Stephanie Böhmebeck, Carina Chojnacki, Mirja Kohler, Mareike Lamprecht, Stefanie Lohr, Silke Tschyba, Kathrin Lange, Co-Trainerin Kirsten Schloßer



Kirsten Schloßer

Kirsten Schloßer mit ihren drei Trainern (von links nach rechts): Thomas Göggele, Ralf Agalli und Siegfried May



50 JAHRE FRAUENFUSSBALL
BEI DER SGS

Spitzenfußball in

40 JAHRE



Am 12. August 2012 bekam die SGS Essen die Möglichkeit im Stadion Essen ihre Heimspiele auszutragen. Durch wurde ein neuer Abschnitt in der Entwicklung der Bundesligastadion eingeleitet und die bisherige Heimstätte im Sportpark am Hella verlassen.

- 2004 > Aufstieg in die erste Bundesliga. Vorstand beschließt das Abenteuer Bundesliga anzugehen. Im Mai wird Willi Wißing Geschäftsführer mit dem Schwerpunkt Frauenfußball.
- 2005 / 2006 > Gründung 3. Frauenteam. Kirsten Schlosser beendet ihre Fußball-Karriere. Sie kam in allen damaligen Spielklassen zum Einsatz.
- 2007 / 2008 > Die 2. Frauenmannschaft wird Meister der Regionalliga; aber aus finanziellen Gründen gibt es keinen Aufstieg.
- 2008 / 2009 > Mit derzeit elf A-National- und Jugendnationalspielerinnen aus vier Nationen ist die SGS gut positioniert.
- 2010 / 2011 > Markus Högner löst Ralf Agalli als Trainer ab. Christian Kowalski wird Koordinator für den Juniorinnenfußball
- 2012/2013 > Neues Logo für den Mädchen- und Frauenfußball. Stadioneöffnung an der Hafenstr. / Stadion wird Hauptspielstätte



FRAUENFUßBALL



50 JAHRE

2013 bis 2023 ZEIT FÜR ZUKUNFT



Mit diesem Team geht die SGS Essen in die 30. Bundesligasaison.



Mit dem Bau des neuen Funktionsgebäudes schließt das Programm zur Verbesserung der notwendigen Infrastruktur für die 1. Frauen Bundesliga ab. Den Verantwortlichen der Stadt Essen gilt hier unser besonderer Dank.



Mit ihm als Manager wurden die Fußballerinnen erstklassig. An der Ardehütte hat er etwas aufgebaut. Als Rentner ist er zurück im Ehrenamt. Eine Ära endet. Der langjährige Geschäftsführer Willi Wißing (Mitler SGS) gibt seine Ämter in jüngere Hände. Nach einem Jahr übernimmt Florian Zentgraf die Geschäfte des Mädchen- und Frauenfußballs bei M. Gald.



- 2013 / 2014 > Die SGS Essen steht zum ersten Mal im DFB-Pokal-finale in Köln. 17.000 Zuschauer und über 1,7 Millionen an den Fernsehern verfolgten das Spiel. Die U17 wird Meister der Bundesliga West/Südwest und richtet zusammen mit dem DFB das Final-Four im Stadion an der Hafenstr. aus.
- 2017/2018 > Im Mai 2018 stellt Willi Wißing das Konzept „Essen - Standort für den Frauenfußball“ im Sportausschuss und den Fraktionen vor. Die U20 steigt in die zweite Bundesliga auf.
- 2019/2020 > Die U17 wird zum zweiten Mal Meisterin der Bundesliga West/Südwest.
- 2021/2022 > Einweihung des Hybridrasenspielfeldes und des Kunststoffrasen-Trainingspielfeldes auf der Helmut-Rahn-Sportanlage in Frohnhausen durch Oberbürgermeister Thomas Kufen. U32 werden nach 2017 zum 2. Mal Deutsche Meisterinnen.
- 2022/2023 > Spatenstich und Baubeginn (Oktober 2023) des Funktionsgebäudes als Abschluss der notwendigen Einrichtungen für den Trainingsbetrieb. Fünftägige ZDF-Dokumentation über die SGS Essen. An der erfolgreichen Europameisterschaft 2023 nahmen sieben (!) Spielerinnen teil, die ihr erstes Spiel in der Nationalmannschaft gemacht haben, als sie bei der SGS Essen unter Vertrag standen.



50 JAHRE FRAUENFUßBALL BEI DER SGS

Essen präsentiert von west**energie**

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 R

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!

B BROCHMANN
Datenbearbeitung Digital- & Offsetdruck

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

Fitnessstraining an Kraftgeräten kann jeder erlernen und zeitlich flexibel seine Kraft und Ausdauer verbessern.

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. Aber auch bei anderen Beeinträchtigungen ist Sport meist förderlich.

Ansprechpartnerin		
Annika Weichold	Tel.: 0201 / 865 90 82	
E-Mail: annika.weichold@sg-schoenebeck.de		
Monatsbeiträge		
Erwachsene ab 18 Jahre	25,00 €	
TeenFitness Gym (Fitclub 13-17 Jahre)	15,00 €	
TeenFitness Class (Kurs 13-17 Jahre)	10,00 €	
TeenFitness Kombi (Gym + Class)	22,00 €	
Aufnahmegebühr		
Erwachsene ab 18 Jahre	30,00 €	
TeenFitness	ohne	
Öffnungszeiten		
Mo - Do	Fr	Sa/So/Feiertag
08.00-13.00 Uhr	08.00-13.00 Uhr	10.00-15.00 Uhr
15.00-21.30 Uhr	15.00-20.00 Uhr	

TeenFitness (13-17 J.)

Mit TeenFitness haben Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren die Möglichkeit zum besonders günstigen Tarif zu trainieren. Hierfür gibt es zwei verschiedene Angebote:

TeenFitness Gym: Dies ist eine reguläre Mitgliedschaft im Fitclub. Es kann zu allen Öffnungszeiten trainiert werden. Die Jugendlichen bekommen vorab einen Trainingsplan und eine Trainingseinweisung. Voraussetzung: mind. 1,55 m Körpergröße.

TeenFitness Class: Dies ist ein Fitnesskurs im Kursraum gegenüber des Fitclubs. Hier wird intensiv und abwechslungsreich mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten trainiert.

Wer möchte kann beide Angebote als **TeenFitness Kombi** nutzen.

Mitglied werden

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

Erwachsene (ab 18 Jahren)

1. Termin: Probetraining (optional)
2. Termin: Aufnahme, Fitness-Check mit Blutdruckmessung, Fahrradergometerstest, Beweglichkeitsmessung und Erstellung eines individuellen Trainingsplans
3. Termin: Trainingseinweisung

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

Bei entsprechenden Vorkenntnissen und Trainingserfahrung an Geräten kann auf eigenen Wunsch und eigene Verantwortung auf alle oder einzelne Vorab-Termine verzichtet werden und das Training direkt begonnen werden.

Teens (ab 13 Jahren)

1. Termin: Probetraining
2. Termin: Aufnahme, Trainingsplan und Trainingseinweisung

Da die körperliche Entwicklung bei Teenagern sehr unterschiedlich schnell voranschreitet, beurteilen wir beim Probetraining, ob die körperlichen Voraussetzungen für ein Krafttraining an Geräten gegeben sind und behalten uns vor, vorerst davon abzuraten und alternative Trainingsmöglichkeiten mit dem eigenen Körpergewicht anzubieten.

Nach der Trainingseinweisung kann die Trainingsfläche zu allen Öffnungszeiten flexibel genutzt werden. Ein Trainer ist zu allen Zeiten anwesend. Die Mitgliedschaft geht mit dem 18. Lebensjahr automatisch in eine Erwachsenenmitgliedschaft über.



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

TV-Reparaturen
SAT-Montage • Liefer-Service
Kaffeautomaten-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



In besten Händen!

BERGMANN
KAROSSERIETECHNIK

Frintroper Straße 33-35 • 45355 Essen
www.bergmann-karosserietechnik.de

FAMILIE IST 

UNSER BIER SEIT 1867



Thomas Stauder
Thomas Stauder

Axel Stauder
Axel Stauder

Stauder ist Familie
Ehrlich wie das Ruhrgebiet

Privatbrauerei Jacob Stauder • Essen 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



Rehasport

Rehabilitationssport wird vom Arzt bei vielen verschiedenen Beeinträchtigten verordnet und von der Krankenkasse über eine bestimmte Dauer bezahlt. In unserer Rehasportabteilung kommen wir der großen Nachfrage mit inzwischen über 35 Kursen in den verschiedenen Rehasportbereichen nach.

Ansprechpartnerin	
Anja Rech	Tel.: 0201 / 675959
E-Mail: anja.rech@sg-schoenebeck.de	

Orthopädie			
Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter*in
123	Mo	16.00-17.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
102	Mo	17.00-18.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
103	Mo	19.00-20.00 Uhr	Anja Rech
104	Mo	20.00-21.00 Uhr	Anja Rech
114	Di	08.30-09.30 Uhr	Iris Gallina
100	Di	12.00-13.00 Uhr	Angelika Mertel
107	Di*	17.30-18.30 Uhr	Melanie Fuhrmann
108	Di*	18.30-19.30 Uhr	Melanie Fuhrmann
110	Di*	19.30-20.30 Uhr	Melanie Fuhrmann
109	Mi	11.15-12.15 Uhr	Iris Gallina
118	Mi**	12.00-13.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
121	Mi	12.15-13.15 Uhr	Iris Gallina
120	Mi**	13.00-14.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
116	Mi	14.00-15.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
127	Do	09.00-10.00 Uhr	Iris Gallina
111	Do	10.00-11.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
125	Do	11.00-12.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
115	Do**	11.15-12.15 Uhr	Iris Gallina
119	Do	13.00-14.00 Uhr	Tina Witte-Hungerbach
122	Do	14.00-15.00 Uhr	Tina Witte-Hungerbach
117	Do	15.00-16.00 Uhr	Tina Witte-Hungerbach
105	Do	16.00-17.00 Uhr	Angelika Mertel
101	Do	17.00-18.00 Uhr	Angelika Mertel
126	Do	20.00-21.00 Uhr	Achim Kaufels
113	Fr	10.00-11.00 Uhr	Iris Gallina
106	Fr	11.15-12.15 Uhr	Iris Gallina

* Turnhalle Dürerschule, Wallstr. 2
 ** Hockergymnastik

Herzsport			
Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter*in
302	Mo	14.00-15.00 Uhr	Margret Poerschke
300	Mo	15.00-16.00 Uhr	Margret Poerschke
303	Mi	13.30-14.30 Uhr	Iris Gallina
301	Do	10.00-11.00 Uhr	Iris Gallina

Lungensport			
Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter*in
404	Mo	11.00-12.00 Uhr	Alexa Witt
405	Mo	12.00-13.00 Uhr	Alexa Witt
401	Di	13.00-14.00 Uhr	Alessia Hermes
400	Di	14.00-15.00 Uhr	Alessia Hermes
402	Mi	16.00-17.00 Uhr	Anja Rech
500	Fr	12.15-13.15 Uhr	Iris Gallina

Sport in der Krebsnachsorge			
Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter*in
200	Di	09.30-10.30 Uhr	Margret Kemner





Fußball

Mit nahezu 1000 Mitgliedern, aufgeteilt auf die Abteilungen Frauen, Herren und Jugend, ist die Sportart Fußball bei uns im Verein am stärksten vertreten.

Besonderen Wert legen wir dabei auf die Nachwuchsarbeit und die Förderung des Mädchen- und Frauenfußballs.

Nicht zuletzt der Aufstieg unserer 1. Frauenmannschaft in die 1. Bundesliga im Jahr 2004 bestätigte uns in diesem Unterfangen.

Mit fast 40 Mannschaften (von den Bambinis bis zu den Alten Herren) werden unsere beiden Kunstrasen-Trainingsplätze an der Ardelhütte sowohl in der Woche als auch am Wochenende voll ausgenutzt.

Fußball Jugend (ab 4 J.)	
Ansprechpartner Jungen	
Thomas Kasten <i>Abteilungsleitung</i>	Tel.: 0151 / 61001747
Wilfried Huber <i>Passangelegenheiten</i>	Tel.: 0172 / 2450663
Geschäftsstelle	0201 / 675959
Ansprechpartner Mädchen	
Christian Kowalski <i>Koordinator</i>	0177 / 4210669 christian.kowalski@sgs-essen.de
Jonas Kaltenmeier <i>Koordinator</i>	0162 / 6024405 jonas.kaltenmeier@sgs-essen.de

Beiträge	
Monatsbeitrag	10,00 €
Zweitmitglied (in der Abteilung)	5,00 €
Drittmitglied (in der Abteilung)	2,00 €
passive Mitgliedschaft	3,00 € / 6,00 €
Aufnahmegebühr	15,00 €
Teams / Trainer / Trainingszeiten etc.	
männliche Jugend:	www.sgs-jugend.de
weibliche Jugend:	www.sgs-essen.de

Fußball Herren	
Ansprechpartner	
Martin Sprenger	sprenger-sgs@web.de
Christian Kersjes	C.kersjes@gmx.net
Beiträge	
Monatsbeitrag	10,00 €
ermäßigt	7,00 €
passive Mitgliedschaft	3,00 € / 6,00 €
Aufnahmegebühr	15,00 €

Trainingszeiten 1. Herren (Landesliga)		
Dienstag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Mittwoch	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Freitag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Trainingszeiten 2. Herren (Kreisliga A)		
Mittwoch	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Freitag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Trainingszeiten 3. Herren (Kreisliga B)		
Mittwoch	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Freitag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Trainingszeiten 4. Herren (Kreisliga B)		
Mittwoch	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Freitag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Ü32		
Montag	19.45-21.00 Uhr	Ardelhütte
Fußball-Treff		
Montag	19.45-21.00 Uhr	Ardelhütte

1. Frauen Google Pixel Frauen-Bundesliga	
Ansprechpartner*in	
Florian Zeutschler <i>Management</i>	florian.zeutschler@sgs-essen.de
Luis Germes <i>Vertrieb / Marketing</i>	luis.germes@sgs-essen.de
Sandra Glahn <i>Spieltagsorganisation & Merchandising / Ticketing</i>	sandra.Glahn@sg-schoenebeck.de

Dominik Oberholz <i>PR / Öffentlichkeitsarbeit</i>	dominik.oberholz@sgs-essen.de	
2. Frauen / U20 Regionalliga		
Ansprechpartner		
Jonas Kaltenmeier <i>Trainer</i>	0162-6024405	jonas.kaltenmeier@sgs-essen.de
Christian Kowalski <i>Koordinator</i>	0177-4210669	Christian.Kowalski@sgs-essen.de
Trainingszeiten 2. Frauen / U20		
Dienstag	17.30-19.00 Uhr	Raumerstraße
Mittwoch	17.30-19.00 Uhr	Raumerstraße
Donnerstag	19.00-20.30 Uhr	Raumerstraße
Freitag	17.30-19.00 Uhr	Raumerstraße
3. Frauen Niederrheinliga		
Ansprechpartner		
Michael Wehling <i>Trainer</i>	0177-4540918	
Beiträge		
Monatsbeitrag	10,00 €	
ermäßigt	5,00 €	
passive Mitgliedschaft	3,00 € / 6,00 €	
Aufnahmegebühr	15,00 €	
Trainingszeiten		
Dienstag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Donnerstag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte



HISTORISCHE GÄRTNEREI
HOLTWIESCHE

Moderne Floristik Friedhofsgärtnerei
Gartenbau Gartenpflege

Michael Holtwiesche
Gärtnermeister

Pflanzstr. 20
45355 Essen
Tel.: 0201/608101
Fax:
0201/59227571

*... 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

Rechtsstraße 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

Immer am Ball!

wohnbau^{eg}



Gymnastik

In der Gymnastikabteilung zählt nicht der schnelle Erfolg, die Bestzeit, der Ehrgeiz. Hier zählt das Miteinander. Hier tauscht man sich aus und schließt Freundschaften. Hier hält man sich fit für den Alltag, stärkt und dehnt den Körper um geschmeidig und flexibel zu bleiben. Hier wird aber auch mal Kaffee getrunken und gemeinsam gefrühstückt.

Ansprechpartnerinnen		
Gunthild Bahls	0201 / 45323023	
Barbara Weingartz	0201 / 676224	
Beiträge		
Monatsbeitrag	8,00 €	
passive Mitgliedschaft	4,00 €	
Senioren/Seniorinnen 60+		
Montag	09.00-10.00 Uhr	SGZ-2, Ardelhütte
Dienstag	09.00-10.00 Uhr	SGZ-1, Ardelhütte
Dienstag	20.00-21.00 Uhr	SGZ-1, Ardelhütte
Mittwoch	15.00-16.00 Uhr	SGZ-1, Ardelhütte
Donnerstag	19.30-20.30 Uhr	TH Eichendorffschule
Fit am Ball		
Mittwoch	18.00-19.00 Uhr	TH Alb.-Liebmann Schule
Badminton und Fitness		
Mittwoch	19.00-20.00 Uhr	TH Alb.-Liebmann Schule
Frauen 40+		
Mittwoch	20.00-21.00 Uhr	TH Alb.-Liebmann Schule



Judo



Wer den Judo-Sport in familiärer Atmosphäre, in einer schönen und modern ausgestatteten Sporthalle in Essen-Schönebeck, unter hervorragenden Trainingsbedingungen und unter der Anleitung eines erfahrenen Trainerteams erlernen und ausüben möchte, ist bei uns richtig.

Ansprechpartner			
Rainer Hagelgans	0152 / 239 13 944		
Beiträge			
Monatsbeitrag	8,00 €		
ermäßigt	3,00 €		
Aufnahmegebühr	20,00 / 30,00 €		
Trainingszeiten			
Kinder ab 6 J. / Jugendliche	Mo	17.30-19.30 Uhr	TH Eichendorffschule
	Do	17.30-19.30 Uhr	
Erwachsene	Mo	19.30-20.30 Uhr	

Team Jens Knetsch




Kommunikation für Ihren Erfolg! • www.content-news.de • Tel. 0173 58 30 66 1

Auf Geschenksuche?

Den SGS
Fitness Gutschein

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
www.glas-stebani.de

Leichtathletik

Kinder ab 6 Jahren erfahren eine spielerische Einführung in die einzelnen Disziplinblöcke Sprint, Sprung, Lauf und Wurf, in der koordinative und technische Elemente, sowie das Erleben einer breiten Palette an Bewegungserfahrungen im Vordergrund stehen. Ab dem 10. Lebensjahr erfolgt eine Aufteilung in die Leistungs- und Freizeitgruppen. Auch für Erwachsene gibt es mit den Jedermännern und Jederfrauen Angebote mit teils leichtathletischen Inhalten.



**DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN**

An den folgenden Terminen können die Disziplinen des Sportabzeichens auf unserer Sportanlage absolviert werden. Für die Abnahme der Schwimmdisziplinen gibt es zwei gesonderte Termine im Freibad Hesse (Scheppmannskamp 6, 45357 Essen, hier ist das reguläre Eintrittsgeld an der Kasse zu entrichten).

Ansprechpartner*in		
Marc Spies (Abteilungsleiter)	marcspies@aol.com	
Katharina Goschnick (Jugendleiterin)	katharina.goschnick@icloud.com	
Beiträge		
Monatsbeitrag	8,00 €	
Zweitmitglied (in der Abteilung)	4,00 €	
Drittmitglied (in der Abteilung)	2,00 €	
passive Mitgliedschaft	4,00 €	
Trainingszeiten		
6-10 Jahre	Mittwoch	17.00-18.00 Uhr
	Donnerstag	16.00-17.00 Uhr
ab 10 Jahre	Donnerstag (Hobby)	17.00-18.00 Uhr
U14 Leistung	Dienstag	16.30-18.00 Uhr
	Freitag	16.30-18.00 Uhr
U16-U20 Leistung	Montag	18.00-20.00 Uhr
	Mittwoch	18.00-20.00 Uhr
	Freitag	18.00-20.00 Uhr
Jederfrauen	Dienstag	18.30-20.00 Uhr
Jedermänner	Montag	20.00-21.45 Uhr

Ansprechpartner*in			
Regina Radtke	Leichtathletik	0178 3200700	
Andreas Hüsgen	Schwimmen	0201 651358	
Geschäftsstelle	0201 675959		
Abnahme / Training			
Fr	03.05.2024	Leichtathletik / Ardelhütte	18.00 Uhr
Fr	17.05.2024	Leichtathletik / Ardelhütte	18.00 Uhr
Fr	31.05.2024	Leichtathletik / Ardelhütte	18.00 Uhr
Fr	14.06.2024	Leichtathletik / Ardelhütte	18.00 Uhr
Di	18.06.2024	Schwimmen / Hesse	17.30 Uhr
Fr	28.06.2024	Leichtathletik / Ardelhütte	18.00 Uhr
Fr	05.07.2024	Leichtathletik / Ardelhütte	18.00 Uhr
Fr	23.08.2024	Leichtathletik / Ardelhütte	18.00 Uhr
Di	27.08.2024	Schwimmen / Hesse	17.30 Uhr
Fr	06.09.2024	Leichtathletik / Ardelhütte	18.00 Uhr
Fr	27.09.2024	Leichtathletik / Ardelhütte	18.00 Uhr
Fr	11.10.2024	Leichtathletik / Ardelhütte	18.00 Uhr




WOLLENBERG.

Wohnen | Kochen | Design
 Altendorfer Str. 9 | 45127 Essen | Tel. 0201/228831
 www.wollenberg-wohnen.de



Kochen trifft Wohnen



- Individuelle Küchenplanung
- Individuelle Einrichtungsberatung
- Außergewöhnliche Accessoires
- Vertrauensvoller Service aus einer Hand

über 100 Jahre
 Umzüge **Meinrich**[®]
 ... der freundliche Familienbetrieb



Umzug um die Ecke – um die Welt ?

- Packservice
- Küchen- und Möbelmontagen
- Seniorenumzüge + 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**

Tanzen

In ungezwungener, geselliger Atmosphäre werden hauptsächlich die Standard-Tänze (Langsamer Walzer, Tango, Quickstep, Slowfox und Wiener Walzer) sowie die Latein-Tänze (Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba, Jive und Paso Doble) einstudiert. Aber auch der Disco-Fox, Salsa oder ein Party-Tanz stehen gelegentlich auf dem Programm.

Ansprechpartner		
Bruno Nierfeld		0201 / 673480
Beiträge		
Teilnahme pro Abend und Paar		5,00 €
Trainingszeit		
Montag	19.30-21.00 Uhr	Pfarrsaal St. Antonius Abbas

Tischtennis

Mit fünf Herren-, einer Damen- und vier Jugendmannschaften geht die Tischtennisabteilung auf Titeljagd. Zusätzlich gibt es eine Hobby-Gruppe.

Ansprechpartner			
H.-G. Holzgrebe			0201 / 6099491
Beiträge			
Monatsbeitrag			8,00 €
Schüler und Studenten			6,00 €
Zweitmitglied (in der Abteilung)			4,00 €
Drittmitglied (in der Abteilung)			2,00 €
Trainingszeiten			
8-17 Jahre	Mi	18.00-20.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr	18.00-20.00 Uhr	
Erwachsene	Di	18.00-22.00 Uhr	
	Mi	20.00-22.00 Uhr	
	Fr	20.00-22.00 Uhr	
Hobby	Mi	20.00-22.00 Uhr	



Volleyball

Mit ca. 50 aktiven Mitgliedern geht es in der Volleyballabteilung hauptsächlich darum Spaß zu haben. Am Ligabetrieb wird daher nicht teilgenommen.

Ansprechpartner			
Michael Abel			michaelabel1@gmx.de
Geschäftsstelle			0201 / 675959
Beiträge			
Monatsbeitrag			7,00 €
Zweitmitglied (in der Abteilung)			3,00 €
Drittmitglied (in der Abteilung)			1,00 €
Trainingszeiten			
Mixed 1	Fr	20.00-21.45 Uhr	TH G.-Scholl-Schule
Mixed 3	Di	18.00-20.00 Uhr	TH Unterstr.



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

Bei diesen speziellen Sportangeboten können sich die jüngeren Kinder gemeinsam mit ihren Eltern und die älteren „alleine“ mit Gleichaltrigen Kindern ausprobieren und auf spielerische Weise ihre motorischen und koordinativen Fähigkeiten verbessern. In unseren Spielgruppen steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen im Vordergrund, vom Fingerspiel bis zum Bewegungslied, vom Turnen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten bis hin zum Kennlernen von Bewegungslandschaften und Teamspielen. Das Wichtigste für uns aber ist, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder zu stillen und den Kindern Spaß und Freude an Bewegung zu vermitteln- für einen guten Start in ein aktives Leben.

Ansprechpartner	
SGS Geschäftsstelle	0201 / 675959
Beiträge	
Monatsbeitrag	8,00 €
Zweitmitglied (in der Abteilung)	4,00 €
Drittmitglied (in der Abteilung)	2,00 €
passive Mitgliedschaft	4,00 €
Monatsbeitrag für 2 Gruppen	10,00 €

Eltern-Kind-Turnen (2-4 J.)		
Tag	Zeit	Ort
Mo	15.30-16.30 Uhr	TH Eichendorffschule
Mo	16.00-17.00 Uhr	TH Schlossschule
Mo	16.00-17.00 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule
Mo	16.30-17.30 Uhr	TH Eichendorffschule
Di	15.00-16.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Di	16.00-17.00 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule

Mi	16.00-17.00 Uhr	TH Schlossschule
Mi	16.00-17.00 Uhr	TH Albert-Liebmann-Schule
Mi	17.00-18.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Do	16.00-17.00 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule
Do	16.30-17.30 Uhr	TH Eichendorffschule
Fr	15.30-16.30 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule
Fr	17.30-18.30 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule

Turn- und Spielgruppen (4-10 J.)			
Tag	Zeit	Ort	Alter
Mo	14.30-15.30 Uhr	TH Eichendorffschule	4-6
Mo	17.00-18.00 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule	
Mo	17.00-18.00 Uhr	TH Schlossschule	
Di	17.00-18.00 Uhr	TH Eichendorffschule	
Di	17.00-18.00 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule	
Di	17.30-18.30 Uhr	TH Schlossschule	
Mi	16.00-17.00 Uhr	TH Eichendorffschule	
Mi	17.00-18.00 Uhr	TH Albert-Liebmann-Schule	
Do	17.00-18.00 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule	
Di	16.00-17.00 Uhr	TH Eichendorffschule	
Mi	15.00-16.00 Uhr	TH Eichendorffschule	
Fr	16.30-17.30 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule	

Parcours und Teamspiele (6-10 J.)			
Tag	Zeit	Ort	Alter
Fr	16.00-17.00 Uhr	TH Eichendorffschule	6-10
Fr	17.00-18.00 Uhr	TH Eichendorffschule	





FRISCHECENTER



BURKOWSKI

GENIESSEN MIT FREUNDEN

SEIT 1988



WWW.BURKOWSKI.RUHR