



SPORTLICHT

Das Schönebecker Sportmagazin



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

Dezember 2025 · Jg. 36 · Ausgabe 02



SPORTANGEBOT

2026

**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



Mittendrin.

Sparkasse – nah am Menschen.

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

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

Liebe Mitglieder der SGS, liebe Sportbegeisterte,

und schon ist das Sportjahr 2025 auf der Zielgeraden 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 ungebrochen. Dafür danke ich allen, die jedes Jahr dieses großartige Angebot auf die Beine stellen.

In dieser „Sportlicht“-Ausgabe stellen wir Euch wieder alle Sportangebote unseres Vereins vor. Und selbstverständlich gibt es auch wieder neue Angebote; unter dem Namen „Pump-Mix“ verbirgt sich ein Langhantel- und Zirkeltraining, das auf Seite 11 näher beschrieben ist. „Dance Kids“ ist ein Kursangebot für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren, für das wir wieder eine Übungsleiterin gefunden haben. Mehr dazu auf Seite 15.

Auch wir bemühen uns darum, immer optimierter zu arbeiten und den Verwaltungsaufwand zu reduzieren. Bürokratieabbau ist in aller Munde, wir packen es an. Und das machen wir nicht allein über Digitalisierung, sondern nun über Vereinfachungen bei den Kursanmeldungen. Auf Seite 4 könnt Ihr lesen, dass mit unserer Umstrukturierung des Kurssystems zum 1.1.2026 das halbjährliche Anmeldeprozedere entfällt, die Kurse werden zu „Dauerangeboten“. So reduziert sich nicht nur der Aufwand für die Kursteilnehmer*innen, sondern auch ganz erheblich für die Kursverwaltung.

Abschließend darf ich im Namen von Vorstand, Aufsichtsrat und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der SGS allen Mitgliedern, Freunden und Förderern sowie ihren Familien eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und alles Gute für 2026 wünschen.

Bleibt gesund und sportlich

Eure Helga Sander
Vorstandsvorsitzende

Helga Sander



Inhalt

Kursprogramm Erwachsene

Neues Kurssystem	4
Aerobic-Step-BOP	5
Aqua Power	5
Bodyart	5
BOP-Mix	5
Aroha	6
Dance-Fitness	6
Early Bird Fitness	6
Entspannter Rücken und PMR	6
Feldenkrais	7
Fit Forever	7
Fit-Mix 50+	7
Funktionsgymnastik 60+	9
Mobility Fitness	9
Osteoporose-Gymnastik	9
Outdoor Gym	9
Outdoor-Mix	9
Pilates	11
Pilates-Mix	11
Power-Mix	11
Pump-Mix neu!	11
Rücken-Fit	11
Stretching	13
Wassergymnastik	13
Wirbelsäulengymnastik	13
Yoga	13
Zumba	14

Kursprogramm Kinder

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

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

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

Kurse

Umstrukturierung des Kurssystems

Das Jahr 2026 geht mit einer Änderung unseres Kurssystems einher. Bis Ende 2025 waren alle Kurse auf die Dauer eines Halbjahres ausgeschrieben. Ab 2026 sind nun alle Kurse „Dauerangebote“. Das heißt, der vorher befristete Halbjahreszeitraum ist nun unbefristet und die Teilnehmer bleiben angemeldet bis sie kündigen. Hier die Änderungen auf einen Blick:

- Alle jetzigen Kursteilnehmer werden Mitglieder in der Abteilung Kurse.
- Die Beiträge unterteilen sich in einen monatlichen Grundbeitrag (5,00 € pro Mitglied) und einen monatlichen Zusatzbeitrag (pro Kurs). Ferienzeiten sind in den Beiträgen bereits berücksichtigt.
- Die Mitgliedschaft läuft wie in den anderen Abteilungen unbefristet bis zur Kündigung, die zu jedem Quartalsende möglich ist.



Vorteile für Teilnehmer:

- Kursteilnahmen können vierteljährlich anstatt halbjährlich beendet werden.
- Der Kursplatz bleibt den Teilnehmern erhalten bis sie kündigen. Die halbjährliche Neu-anmeldung entfällt.
- Teilnehmer, die sich für mehrere Kurse

- anmelden, sparen Geld.
- Die Beiträge werden je nach Präferenz vierteljährlich oder halbjährlich abgebucht.

Vorteil für uns:

- Das halbjährliche Anmeldeprozedere entfällt und der Arbeitsaufwand für die Kursverwaltung reduziert sich deutlich.

Auf den folgenden Seiten ist das Kursangebot mit den entsprechenden Beiträgen zusammengefasst. Die Online-Anmeldung ist ab 01.12.25 freigeschaltet.

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



Kursprogramm
Anmeldung, Ansprech-
partner und weitere Infos
finden Sie hier



Fitness- und Präventionskurse

Aerobic-Step-BOP

Zusätzlich zum Ausdauerteil, 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
14	Mo	20.00-21.00 Uhr	Michaela Brüning
50	Mi	18.00-19.00 Uhr	Claudia Gerig
20	Mi	19.00-20.00 Uhr	Regina Radtke
62	Do	20.00-21.00 Uhr	Michaela Brüning
Grundbeitrag mtl. 5,00 €		Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €	



BODYART

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
16	Di	19.00-20.00 Uhr	Eva Brozio
Grundbeitrag mtl. 5,00 €		Zusatzbeitrag mtl. 15,00 €	

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
15	Sa	14.00-14.45 Uhr	Lene Wachler
Grundbeitrag mtl. 5,00 €		Zusatzbeitrag mtl. 20,00 €	

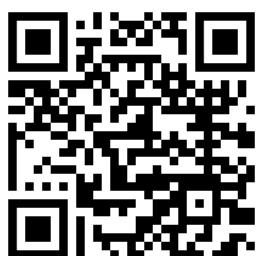
BOP-Mix

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
88	Fr	09.00-10.00 Uhr	Eva Brozio
Grundbeitrag mtl. 5,00 €		Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €	



Kursfreie Zeiten Ferien und Feiertage



Aroha

AROHA ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im $\frac{3}{4}$ Takt komponierter Musik. Es werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, die den Teilnehmern die Möglichkeit geben, effektiv an der gesamten Stunde folgen zu können. Große Muskelgruppen werden dabei bei mittlerer Intensität bewegt, was eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System bewirkt. Es werden wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente durchgeführt, die durch den $\frac{3}{4}$ Takt der AROHA Musik als besonders fließend erlebt werden. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer jeden Alters, die sich gerne zur Musik bewegen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin
25	Di	19.00-20.00 Uhr	Iris Gallina
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 15,00 €

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
29	Mi	11.00-12.00 Uhr	Moni Hammer
21	Do	19.00-20.00 Uhr	Moni Hammer
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €

Early Bird Fitness

Der Kurs ist konzipiert für Frauen und Männer, die bewegt in ihren Arbeits- oder Familienalltag starten möchten. Er umfasst ein abwechslungsreiches Programm von sanften Übungen auf der Matte bis hin zum intensiven Intervall Workout und alles dazwischen.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin
52	Di	08.00-09.00 Uhr	Britta Anders
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €



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
72	Di	17.00-18.00 Uhr	Tanja Marschan
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 15,00 €



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
30	Mi	16.00-17.00 Uhr	Claudia Opp
80	Mi	17.00-18.00 Uhr	Claudia Opp
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 15,00 €

23	Mi	20.00-21.00 Uhr	Britta Anders
91	Mi	20.00-21.00 Uhr	Uschi Szymiczek
03	Fr	09.00-10.00 Uhr	Margret Kemner
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €



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
17	Mi	10.00-11.15 Uhr	Margret Kemner
75	Mi	17.00-18.00 Uhr	Jennifer Weingartz

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
02	Di	13.00-14.00 Uhr	Margret Kemner
	Fr	10.00-11.00 Uhr	
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 20,00 €



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.

ALLTAGSUNTERSTÜZUNG 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
Grugaplatz 2 • 45131 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 finanziert

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 Selbstständigkeit bei.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin
95	Di	10.45-11.45 Uhr	Margret Kemner
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €

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 erwarten ein intensives Stationstraining, dass 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
10	Do	19.00-20.00 Uhr	Annika Weichold
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 15,00 €

Mobility Fitness

Mobility Fitness ist ein Beweglichkeits- und Fitnessstraining, das mit Stretching und Mobilitätsübungen die Beweglichkeit und Haltung sowie mit gezielten Kraftübungen 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
19	Di	18.00-19.00 Uhr	Eva Diebels
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €



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 fortschreitenden Stabilitätsverlust, 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
06	Di	11.45-12.45 Uhr	Margret Kemner
01	Mi	09.00-10.00 Uhr	Margret Kemner
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €

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 Sporterprobte 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.

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
63	Mo	19.30-20.30 Uhr	Michael Föcking
64	Di*	18.00-19.00 Uhr	Annika Weichold
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €

3% **CASHBACK**
SGS-Mitglieder

Jetzt Buchen!

WWW.TUR-REISEN.DE



GRIECHENLAND **SPANIEN** **KREUZFAHRDEN**

URLAUB WELTWEIT - GANZ EINFACH BEI UNS BUCHEN



**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

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
78	Mi	17.00-18.00 Uhr	Alicia Janßen
79	Mi	18.00-19.00 Uhr	Alicia Janßen
28	Fr	10.00-11.00 Uhr	Eva Brozio
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €

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
24	Do	19.00-20.00 Uhr	Lena Biesemann
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €



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
22	Di	19.00-20.00 Uhr	Alicia Janßen
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €

Pump-Mix

Ein Abwechslungsreiches Programm aus Zirkel- und Langhanteltraining für alle, die ihre Fitness und Kraft steigern möchten. Krafttraining mit Gewichten steigert die Muskelmasse, erhöht den Grundumsatz und beugt wirksam Osteoporose vor.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin
11	Mo	09.00-10.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €



Rücken-Fit

Das Rücken-Fit-Training zielt darauf ab, muskuläre Dysbalanzen 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 wird Rückenschmerzen vorgebeugt und so den belastenden Alltagsbewegungen besser standgehalten.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin
51	Mi	19.00-20.00 Uhr	Britta Anders
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €



Natürlich guter Schlaf. Für jeden.

Jetzt nur
979€
statt 1179€ *

Entdecken Sie jetzt «PURE», unsere
neue 7-Zonen-Naturlatex-Matratze aus
hochwertigem Naturkautschuk.
Perfekter Komfort für jeden Schlaftyp!

Hüsler Nest Center Essen
Rüttenscheider Str. 194-196
45131 Essen
Tel.: 0201 81410880
essen@huesler-nest.de

www.huesler-nest-essen.de

* Beispiel Premium 7-Zonen-Komfortmatratze 90/200 cm mit 17 cm Gesamthöhe (15 cm Kernhöhe) zum Einführungspreis.

evil eye

true
sport
eyewear

Made in
Austria

Unabhängig, kompromisslos
individuell... so wie Sie!

evil eye Sportbrillen –
in Ihrer Optithek 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

Stretching

In diesem Kurs wird 30 Minuten lang die Beweglichkeit aller Körperteile trainiert. Verspannungen und Fehlhaltungen wird 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
04	Fr	11.15-11.45 Uhr	Eva Brozio
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 5,00 €

Yoga

Funktionelles Yoga 60+

Yoga ist ein Weg zur Erfahrung von Einheit – unter anderem in unserem Körper. Auf der Matte wird erforscht, wie gut die einzelnen Körperteile zusammenarbeiten und wie sie auf das Älterwerden reagieren. In diesem Kurs wird gezielt die Muskulatur gestärkt sowie Koordination und Haltung verbessert. So wird Bewegung im Alltag stabiler, leichter und sicherer. Der Kurs ist besonders geeignet für Menschen ab 60 Jahren – auch mit körperlichen Einschränkungen oder Beschwerden im Bewegungsapparat.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin
74	Di	10.00-11.30 Uhr	Julia Schlenkert
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 20,00 €

Wassergymnastik

Für viele Menschen sind herkömmliche Gymnastikübungen schwierig und anstrengend. Dagegen wird die Bewegung im standfesten, temperierten Wasser mit Hilfe des Auftriebs als wohltuend und leicht empfunden. Durch die scheinbare Vergrößerung 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	Übungsleiterin
66	Fr	18.45-19.30 Uhr	Heike Schönhoff
67	Fr	19.30-20.15 Uhr	Heike Schönhoff
43	Sa	12.30-13.15 Uhr	Lene Wachler
44	Sa	13.15-14.00 Uhr	Lene Wachler
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 20,00 €

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 Sporneinstieger und Vielsitzer.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter/in
07	Mo	17.00-18.00 Uhr	Hartmut Bloch
09	Mo	18.00-19.00 Uhr	Hartmut Bloch
83	Mo	18.00-19.00 Uhr	Miriam Krosch
45	Mo	19.00-20.00 Uhr	Miriam Krosch
18	Do	18.00-19.00 Uhr	Angelika Mertel
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin
05	Mo	10.00-11.00 Uhr	Alexa Witt
12	Mo	10.00-11.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
47	Di	10.00-11.00 Uhr	Angelika Mertel
48	Di	11.00-12.00 Uhr	Angelika Mertel
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €



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
55	Mo	17.30-19.00 Uhr	Elisabeth Klahold
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 20,00 €

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
76	Di	18.00-19.00 Uhr	Tanja Marschan
86	Do	19.30-20.30 Uhr	Tanja Marschan
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 15,00 €

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.



*Fortgeschritten

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin
73*	Mo	09.30-11.00 Uhr	Sabine Herrmann
87	Mo	11.15-12.45 Uhr	Moni Hammer
56	Di	19.15-20.45 Uhr	Moni Hammer
58	Mi	09.00-10.30 Uhr	Sabine Herrmann
77	Mi	18.00-19.30 Uhr	Sabine Jesse
60*	Mi	19.30-21.00 Uhr	Sabine Jesse
74	Do	10.00-11.30 Uhr	Julia Schlenkert
85*	Do	16.30-18.00 Uhr	Sabine Herrmann
84*	Do	18.00-19.30 Uhr	Sabine Herrmann
Grundbeitrag mtl. 5,00 €		Zusatzbeitrag mtl. 20,00 €	

Yoga Workshops

Yin Yoga und Meditation

Diese 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 07.03.	11.00-13.30 Uhr	Tanja Marschan	30,00 €
26	Sa 21.03.	11.00-13.30 Uhr	Tanja Marschan	30,00 €
27	Sa 25.04.	11.00-13.30 Uhr	Tanja Marschan	30,00 €

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
89	Di	20.00-21.00 Uhr	Alicia Janßen
90	So	10.00-11.00 Uhr	Alicia Janßen
Grundbeitrag mtl. 5,00 €		Zusatzbeitrag mtl. 15,00 €	



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
96	Di	15.00-16.00 Uhr	Uschi Szymiczek
97	Di	16.00-17.00 Uhr	Uschi Szymiczek
99	Di	17.00-18.00 Uhr	Uschi Szymiczek
65	Mi	09.00-10.00 Uhr	Uschi Szymiczek
37	Mi	10.00-11.00 Uhr	Uschi Szymiczek
81	Do	15.00-16.00 Uhr	Uschi Szymiczek
82	Do	16.00-17.00 Uhr	Uschi Szymiczek
Grundbeitrag mtl. 5,00 €		Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €	

Seepferdchenschwimmen (4-6 J.)



Dance Kids (4-6 J.)

Kinder tanzen für ihr Leben gern. Durch altersgerechte Musik werden die Kinder langsam an erste zusammenhängende Schritt-kombinationen herangeführt. Hierdurch werden Koordination, Konzentration, Rhythmus und Teamgeist entwickelt. Der Spaß an der Bewegung steht hierbei an erster Stelle. 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 Umkleide verabschiedet und kommen selbstständig in den Kursraum.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin
98	Mi	16.00-17.00 Uhr	Alex West
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 10,00 €



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

Stufe 1 - Anfänger (Anmeldung ab 18.12.25)

In Stufe 1 werden die Kinder spielerisch an das Medium Wasser herangeführt. Übungen zur Wassergewöhnung sowie gezielte vorbereitende Übungen für die Stufe 2 finden hier genauso Platz wie etwas Zeit zum freien Spielen im Wasser. Kinder, die sehr ängstlich sind, gehen in Absprache mit den Übungsleitern übergangsweise mit einem Elternteil ins Wasser. Wir behalten uns vor, Kinder, die dem Schwimmunterricht noch nicht wie erforderlich folgen können, zurückzustellen. Die Kinder müssen mit Kursbeginn mindestens 4 Jahre alt sein.

Den Wechsel in einen Kurs der Stufe 2 veranlassen die Übungsleiter/innen.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin
69	Fr	15.00-15.45 Uhr	Eder / Brandenbusch
39	Sa	09.30-10.15 Uhr	Illigen / Torres
40	Sa	10.15-11.00 Uhr	Illigen / Torres
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 20,00 €

Stufe 2 - Fortgeschrittene

In Stufe 2 sind die Kinder bereits wassergewöhnt und bewegen sich angstfrei alleine im Wasser, um gezielt für die Abnahme des Seepferdchenabzeichens zu üben. Die Abnahme erfolgt je nach Leistungsstand der Kinder. Die Anmeldung für Stufe 2 erfolgt ausschließlich über die Übungsleiterinnen für Kinder aus Stufe 1 Kursen.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin
70	Fr	15.45-16.30 Uhr	Eder / Brandenbusch
41	Sa	11.00-11.45 Uhr	Illigen / Torres
42	Sa	11.45-12.30 Uhr	Illigen / Torres
Grundbeitrag mtl. 5,00 €			Zusatzbeitrag mtl. 20,00 €

Energie für gelebte Partnerschaft.

Seit 13 Jahren stehen die SGS Essen und Westenergie Seite an Seite mit Leidenschaft und Engagement für Spitzensport in der Region. Gemeinsam setzen wir weiterhin Zeichen für den Frauenfußball – von den Juniorinnen bis zur Bundesliga.

Für die aktuelle Saison wünschen wir allen Mannschaften viel Erfolg, Freude und unvergessliche Momente auf dem Platz.

westenergie

westenergie.de

GEMEINSAM
STÄRKER



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

Sanitär- und Heizungsinstallation

Ihr Sanitär- und Heizungsfachmann in
Essen - Schönebeck

- ◆ 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



**Wir installieren
Ideen!**

Abteilungssport

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

Fitclub

Auf einer Trainingsfläche von 210 m² 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.



Für Jugendliche ab 13 Jahren, die einer unserer Wettkampfteilungen angehören und/oder ein Elternteil im Fitclub haben, bieten wir TeenFitness zum vergünstigten Mitgliedsbeitrag 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 Mирто

WIR MACHEN FÜR EUCH DIE WELLE!

LaLa
VERANSTALTUNGEN JEDER ART

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

www.lala-essen.de



IN BESTEN HÄNDEN

FAMILIE IST

UNSER BIER SEIT 1867



Axel Stauder
Axel Stauder

Thomas Stauder
Thomas Stauder

Stauder ist Familie
Ehrlich wie das Ruhrgebiet

Privatbrauerei Jacob Stauder • Essen

stauder.de | [Facebook](#) [Instagram](#)

BERGMANN
KAROSSERIETECHNIK

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

Atemen 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 Sparzergänge 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

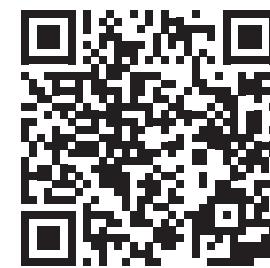
Hierbei handelt es sich um Rehabilitationssport mit einem speziell entwickelten Programm für an Krebs erkrankte Menschen. Er wird von qualifizierten und lizenzierten Übungsleitern durchgeführt und von den Krankenkassen im Rahmen der Gesamtvereinbarung zur Durchführung von Rehabilitationssport unterstützt.

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 Passen 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. Lizensierte 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.

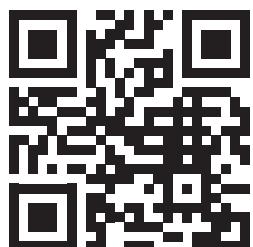
Daneben besteht selbstverständlich auch die Möglichkeit, Fußball im Breitensportbereich weiter zu betreiben, da in den einzelnen Altersgruppen regelmäßig jeweils mehrere Mannschaften aufgestellt werden und angemeldet sind. Unter Berücksichtigung der schulischen, familiären und persönlichen Situationen 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 hochklassige 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 auszubilden und langfristig im Verein zu halten.

Seit vielen Jahren ist die SGS für ihre erfolgreiche Fußball-Jugendarbeit bekannt. In dieser Saison spielen mit der A- und C-Jugend zwei Teams in der Niederrheinliga, der zweithöchsten deutschen Jugendklasse. Die B-Jugend spielt seit der laufenden Saison in der neu gegründeten Rhein-Ruhr-Liga.

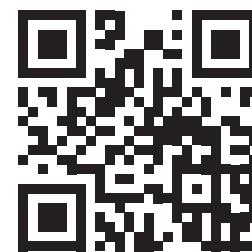
Das Ziel der Seniorenabteilung ist es, diese Spieler im Verein zu halten und sie erfolgreich in die Herrenmannschaften zu integrieren. Ein Konzept, hinter dem die Trainer zu 100% stehen. Bereits in der dritten Saison hintereinander spielt die SGS erfolgreich in der Landesliga.

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 Adressen im Frauen- und Mädchenfußball. Mit vielen Jugendnationalspielerinnen und 41 SGS Juniorinnen, die bis in unser Bundesligateam gefördert wurden, bildet unser Nachwuchsfördersturm 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.

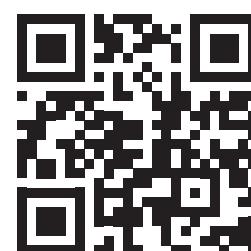
Die jungen Spielerinnen werden von Beginn an taktisch und technisch, entsprechend der Altersstruktur, von unseren lizenzierten Trainerteams ausgebildet. Alle unsere Trainer im Juniorinnenbereich haben Lizenzen inne und bilden sich stetig fort sodass auch einige A-Lizenzinhaber in unseren Reihen sind.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



Fußball

Mädchen & Frauen
Fanshop, Tickets und Aktuelles finden Sie hier





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!



Immer am Ball!



Sehkomfort
auf den Punkt gebracht ...



Kompetent für
Design & Qualität



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. Luppenbrillen, elektronische Sehhilfen)
- Optimale Anpassung und Betreuung
in unserem Contactlinsen-Institut

www.optik-roecken.de

wohnbau.eg

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.



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 Gürtaufbauten 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 rund 50 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.



Gymnastik

Beiträge, Kontakt und weitere Infos finden Sie [hier](#)



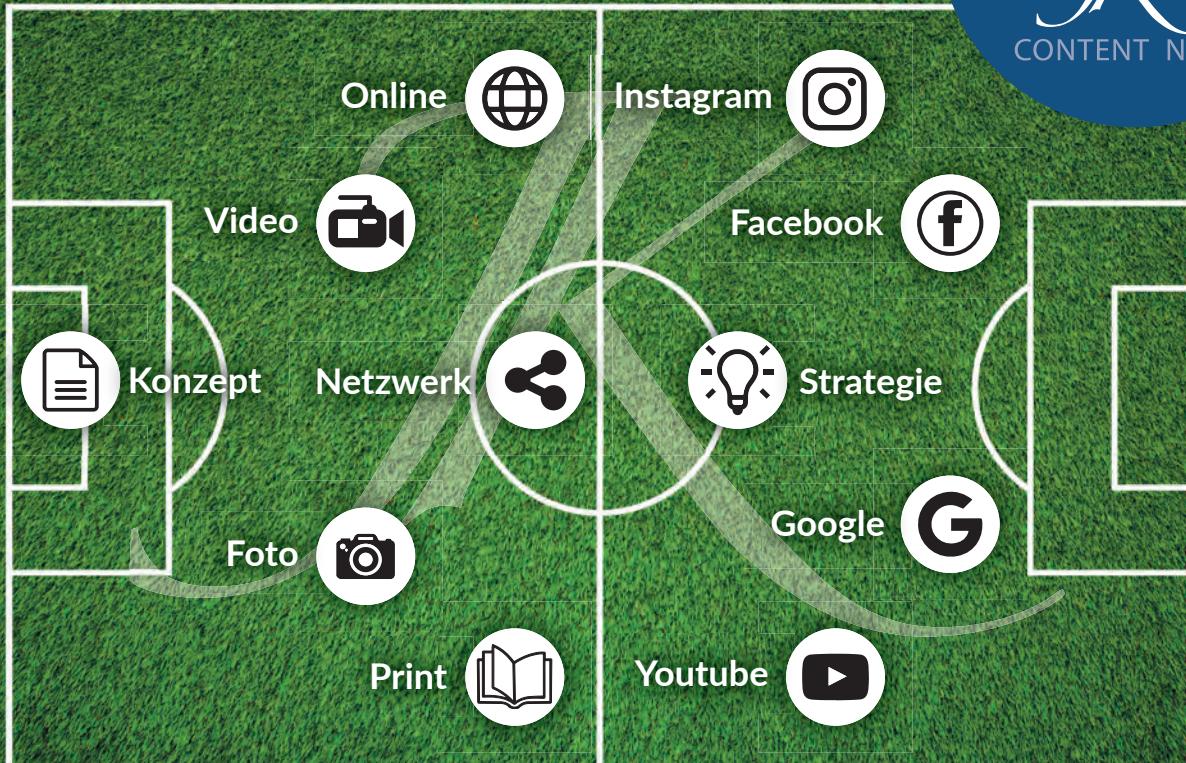
Judo

Trainingszeiten, Beiträge, Kontakt und Aktuelles finden Sie [hier](#)



Team Jens Knetsch

K
CONTENT NEWS



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**

**02 01
821 34 90**

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

Betrieb + Ausstellung
Econova-Allee 18
45356 Essen
info@glas-stebani.de
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 Möglichkeitsich 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 Jedermann 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 Schwimmfertigkeit 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 gesonderte Termine im Freibad Hesse.



Sportabzeichen
Termine, Anforderungen, Training und Kontakt finden Sie [hier](#)





WOLLENBERG.
Küche | Design

In der Hagenbeck 37
45143 Essen

Individuelle Küchenplanung
und Service aus einer Hand

www.wollenberg-kuechen.de
Tel: 0201 200174



 **Immo-Group-West**

Immobilienmakler mit
Dynamik und Expertise
in Nordrhein-Westfalen

Immo-Group-West GmbH

Ihr Ansprechpartner in Essen

Dipl.-Verwaltungswirt
Volker Höwel
Immobilienmakler (IHK)

Tel: 0201 / 61 51 88 0
volker.hoewel@immogroupwest.de
www.immogroupwest.com



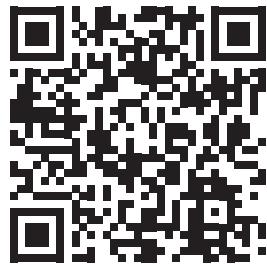
Tanzen

In ungezwungener, geselliger Atmosphäre treffen sich die Tänzer der SGS montags im Pfarrheim St. Antonius und legen sowohl Standard-Tänze als auch Lateiname-rikanische 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](#)

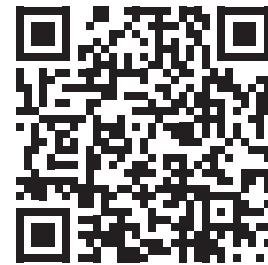


Volleyball

Mit ca. 40 aktiven Mitgliedern geht es in der Volleyballabteilung hauptsächlich darum Spaß zu haben und der Leidenschaft des Volleyballspiels 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

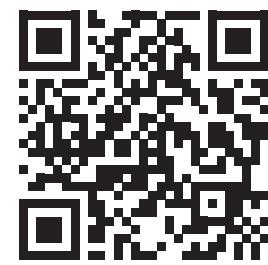
Die Tischtennis-Abteilung bietet ein besonderes Gemeinschaftserlebnis und zeichnet sich durch eine lebendige Vereinsgeschichte aus. Mit rund 100 Mitgliedern wird die Leidenschaft für die schnellste Ballsportart der Welt gelebt und auf die Platte gebracht.

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 Tischtennisspiel in Essen prägt. Ob Hobby- oder Wettkampfspieler - hier findet jeder seinen Platz.



Tischtennis
Training, Beiträge, Aktuel-
les 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.

[QR-Code](#)

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!



Turn- und
Spielgruppen
Übungsstunden, Beiträge
und Kontakt
finden Sie hier



Impressum

Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e.V.

Redaktion/Gestaltung: Annika Weichold
Druck: Brochmann GmbH

Das nächste Sportlicht erscheint
im Juli 2026



FRISCHE CENTER



BURKOWSKI

GENIESSEN MIT FREUNDEN

SEIT 1988

BOCK AUF EINEN
FRISCHEN JOB?

WWW.BURKOWSKI.RUHR