



Altenessener Straße 393
(Altenessen-Mitte)
Telefon 0201-833119-0
www.sgz-altenessen.de
info@sgz-altenessen.de



Programm

1. Halbjahr 2026

Kursprogramm Halle & Bad

- Wasserkurse
- Fitnesskurse
- Wellnesskurse
- Gesundheitskurse nach §20 SGB V
- Kinder- und Jugendkurse
- Ernährungsberatung
- Rückenkurse
- Reha-Sport

Fitness-Club

- Muskelstraffung & -aufbau
- Elektronische Körperanalyse mit SECA
- Innovative eGym- und Milon-Gerätezirkel
- Triggerpunkt-Therapie und verschiedene Massagen
- Sauna

NEU! Training im Fitness-Club
von den Krankenkassen bezahlt! Seite 17



KRAFTZIRKEL

Milon

FITNESS-CLUB

Grundbeitrag: 45,00€ pro Monat,
zusätzlich buchbar: Sauna,
Schwimmbad, Massagen
und Kurse
Monatlich kündbar.



Kostenloses Probetraining vereinbaren unter: 0201/8331195

AOK Kursangebote

im  **SGZ
ALTEN
ESSEN**



Aqua Fitness



**Kraftausdauer-
Training**



**Bodyfit nach der
Schwangerschaft**

KOSTENLOS!

(für AOK Versicherte)

UNSERE KURSE IM ÜBERBLICK

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

Eltern-Kind-Schwimmen.....	7
Anfänger ab 5 Jahren/ Schwimmvor- bereitungskurse	8
Schwimmen für Fortgeschrittene - Bronze Silber Gold	9

WASSERSPASS

Aqua-Power-Rückenfit	14
Wassergymnastik	15
Schwimmen Lernen für Erwachsene ..	15
Aqua-Zumba	15

WELLNESSKURSE / ENTSPANNUNG & MEHR

Yoga für Anfänger	18
Yoga	18
Yoga für den Rücken.....	18
Feldenkrais	18
Wirbelsäulengymnastik.....	16

FITNESS-AREA

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

TANZWELT

Zumba-Fitness	12
Bauchtanz.....	11

AOK-KURSE IM SGZ-ALTENESSEN

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

PRAVENTIONSKURSE: BAD & HALLE

Aqua-Fitness.....	20
Wassergymnastik gegen Rückenprobleme	21
Fitness-Contra-Rückenschmerz	21
Prävention am Gerät	21

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Trägerverein Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V. (SGZ)
Altenessener Straße 393 · 45326 Essen
Telefon 0201-833119-0 · E-mail: info@sgz-altenessen.de
<http://www.sgz-altenessen.de>

Vorstand:

Gerd-Peter Wolf (1. Vorsitzender), Heiko Schloß (stellv. Vorsitzender),
Thomas Przybilla (Beisitzer), Arndt Zengerle (Geschäftsführer, Leiter SGZ)

LAYOUT, GRAFIK

Markus Wolff, Lewin Weidlich, Pascal Zimmer

DAS ZENTRUM

Ausgestattet mit modernsten Trainingsgeräten,
Therapieeinrichtung, Auffahrrampe, Fahrstuhl

WIR SIND

Diplomsportlehrer/-wissenschaftler
qualifizierte Kursleiter und Gymnastiklehrer
Sport- und Fitnesskaufleute
Masseure/Triggerpunkttherapeuten
Schwimmmeister
Ernährungsberater

ÄRZTLICHE KOOPERATIONEN:

Orthopäden
Internisten
Allgemeinmediziner

EINRICHTUNG

- | | | |
|----------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1. Cardiobereich | 2. Trainingsfläche | 3. Sporthallen |
| 4. Sporttherapie | 5. Schwimmbad | 6. Therapieraum |
| 7. Sauna-Wellness-Bereich | | |

Das Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen ist die erste Adresse für Fitness, präventive Gesundheitsvorsorge, wie auch Rehabilitationssport im Essener Norden. Lassen Sie sich auf den nächsten Seiten inspirieren etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun. Sei es in unserem Fitness-Club, in unseren zahlreichen Sportkursen, im Saunapark oder Sporttherapiebereich, wir bieten Ihnen und Ihrer ganzen Familie umfangreiche Möglichkeiten in der „Alten Badeanstalt“. Besuchen Sie uns oder rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



UNSER FITNESS-CLUB „SPORT- UND GESUNDHEITSCENTER“

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit als Mitglied in unserem Fitness-Club flexibel und unter fachlicher Anleitung zu trainieren. Bei uns sind Sie nicht auf sich alleine gestellt. Im Sport- und Gesundheitscenter Altenessen erhalten Sie ein maßgeschneidertes Programm, welches speziell an Ihre Vorstellungen angepasst wird. Unser kompetentes Personal unterstützt Sie in einem umfassenden Eingangsgespräch mit Bewegungsanalyse aktiv, ob Sie Gewicht verlieren oder einfach nur fit bleiben möchten – wir beraten Sie individuell.

Sie erhalten einen individuellen Trainingsplan zur Stärkung eigener Ressourcen, Steigerung der Lebensqualität sowie zur Verbesserung der Ausdauer und Kraft.

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Information/Fitness-Club/Trainingsfläche

Montag – Freitag	08.00 – 21.30 Uhr
Samstag	09.00 – 15.00 Uhr
Sonntag	09.00 – 15.00 Uhr
Pause auf der Trainingsfläche	
Dienstag und Donnerstag	13.00 – 15.00 Uhr

	Sauna	Damensauna
Montag	09.00 – 15.00 Uhr	
Dienstag	15.00 – 21.00 Uhr	
Mittwoch	09.00 – 15.00 Uhr	
Donnerstag	09.00 – 21.00 Uhr	
Freitag	09.00 – 21.00 Uhr	09.00 – 14.00 Uhr
Samstag	geschlossen	
Sonntag	09.30 – 15.00 Uhr	

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

Schwimmbad

Montag	07.00 – 10.00 Uhr	15.00 – 18.00 Uhr
Dienstag	07.00 – 10.00 Uhr	15.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch	07.00 – 10.00 Uhr	
Donnerstag	07.00 – 10.00 Uhr	15.00 – 18.00 Uhr
Freitag	07.00 – 10.00 Uhr	15.00 – 18.00 Uhr
Samstag	07.00 – 13.00 Uhr	
Sonntag	geschlossen	

Eintrittspreise Schwimmbad

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



Bitte keine Straßenschuhe in der Schwimmbad-Umkleide!

Telefon Schwimmbad: 0201-8331196

Wir weisen darauf hin, dass 15 Minuten vor Schließungszeit die Umkleidekabinen der jeweiligen Abteilungen aufzusuchen sind, damit das Haus pünktlich geschlossen werden kann.



Foto: stock.adobe.com

Noch freie Plätze für unsere
Kinderschwimmkurse in Essen!

**Schwimmkurse
für Kinder**

Kurszeiten:
Sonntag,
ab 13.00 Uhr

Kursort:
Das Sport- und
Gesundheitszentrum
Altenessen e.V.
Altenessener Str. 393
45326 Essen

☎ 0800 – 217 0000
✉ kontakt@delfish.de

🌐 www.delfish.de
📷 schwimmschule_delfish

Hier wird den Eltern gezeigt, wie sie ihr Kind spielerisch ans Wasser gewöhnen, ihm erste Fertigkeiten vermitteln und eventuell vorhandene Angst überwinden können.

ALTER 3 - 5 JAHRE

		1. Quartal	2. Quartal
Samstag			
09.00 - 09.30 Uhr	Bad	261001 12 x	262001 14 x
N/A		10.01. - 28.03.26 € 180,-	18.04. - 18.07.26 € 210,-
Samstag			
09.30 - 10.00 Uhr	Bad	261002 12 x	262002 14 x
N/A		10.01. - 28.03.26 € 180,-	18.04. - 18.07.26 € 210,-
Samstag			
10.00 - 10.30 Uhr	Bad	261003 12 x	262003 14 x
N/A		10.01. - 28.03.26 € 180,-	18.04. - 18.07.26 € 210,-

KINDER & JUGEND IM BAD

SCHWIMMEN LERNEN FÜR KINDER AB 5 JAHRE (OHNE BEGLEITPERSON IN DER SCHWIMMHALLE)

Hier machen die Kinder erste Erfahrungen sich ohne Hilfsmittel im Wasser fortzubewegen. Ziel des Kurses ist, dass die Kinder sicher im Umgang mit dem Element Wasser sind. Das Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ abhängig nach Lernerfolg der Kinder möglich, aber kein zwingendes Ziel des Kurses. Eine Mindestgröße der Kinder von 1,20 m ist Grundvoraussetzung, der vorherige Besuch eines Schwimmvorbereitungskurses wird dringend empfohlen.

		1. Quartal	2. Quartal
Dienstag			
15.45 - 16.30 Uhr	Bad	261004 12 x 06.01. - 24.03.26 € 180,-	262004 14 x 14.04. - 14.07.26 € 210,-
Andreas Lüdecke			
Dienstag			
16.30 - 17.15 Uhr	Bad	261005 12 x 06.01. - 24.03.26 € 180,-	262005 14 x 14.04. - 14.07.26 € 210,-
Andreas Lüdecke			
Freitag			
15.00 - 15.45 Uhr	Bad	261006 12 x 09.01. - 27.03.26 € 180,-	262006 13 x 17.04. - 17.07.26 € 195,-
Dominik Schöps			
Freitag			
15.45 - 16.30 Uhr	Bad	261007 12 x 09.01. - 27.03.26 € 180,-	262007 13 x 17.04. - 17.07.26 € 195,-
Dominik Schöps			
Samstag			
12.00 - 12.45 Uhr	Bad	261008 12 x 10.01. - 28.03.26 € 180,-	262008 14 x 18.04. - 18.07.26 € 210,-
Dominik Schöps			

KINDERSCHWIMMKURS – BRONZE

In diesem Kurs werden die Fähigkeiten aus dem Seepferdchen-Kurs vertieft und erweitert. Die Kinder lernen, längere Strecken ohne Hilfsmittel zu schwimmen, ihre Schwimmtechnik zu verbessern und ihre Ausdauer zu steigern. Außerdem werden Sprünge ins tiefere Wasser, richtiges Atmen und erste Tauchübungen geübt.

Ziel des Kurses ist es, dass die Kinder mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Wasser gewinnen und optimal auf den Bronzekurs vorbereitet sind.

Bei entsprechendem Lernerfolg kann in diesem Kurs bereits das Schwimmaabzeichen Bronze erworben werden. Voraussetzung ist das Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“.

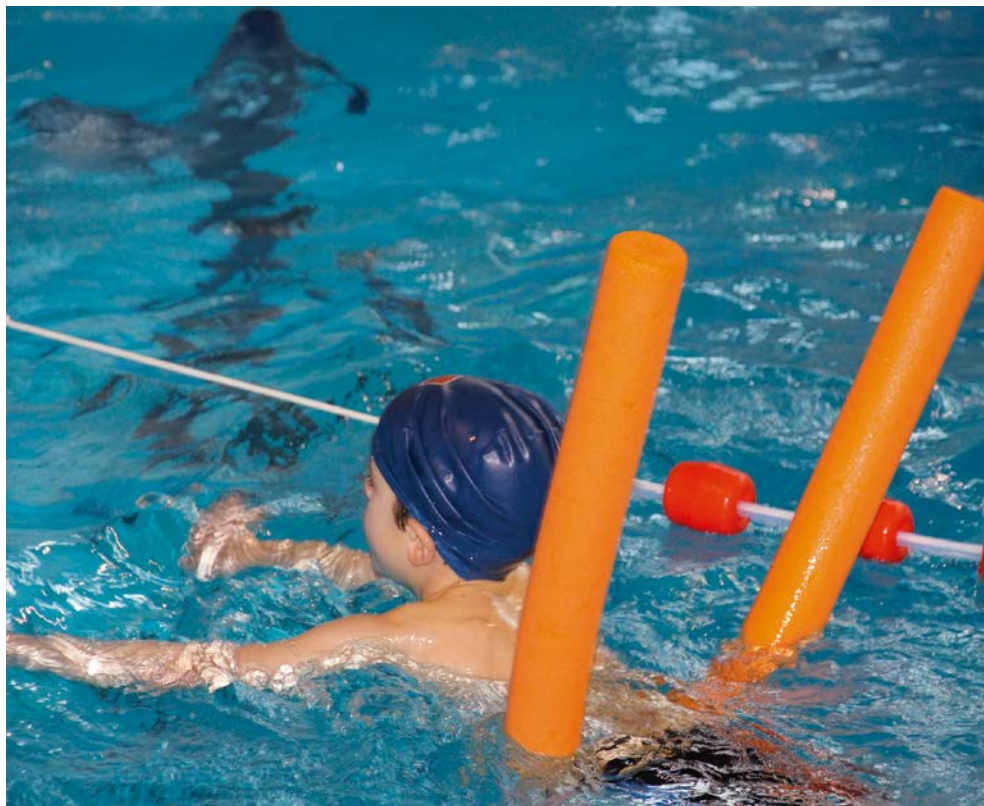
		1. Quartal	2. Quartal
Dienstag			
17.15 - 18.00 Uhr	Bad	261009 12 x 06.01. - 24.03.26 € 180,-	262009 14 x 14.04. - 14.07.26 € 210,-
Andreas Lüdecke			



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

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

Anmeldung: www.schwimmschulemarlin.de



SCHWIMMEN FÜR FORTGESCHRITTENE – BRONZE / SILBER / GOLD (OHNE BEGLEITPERSON IN DER SCHWIMMHALLE)

Voraussetzungen für diesen Kurs ist das Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“. Durch Spiel und Spaß werden die Kinder auf das Deutsche Jugendschwimmerabzeichen vorbereitet. Das Erlangen der Abzeichen Bronze / Silber / Gold ist abhängig nach Lernerfolg der Kinder möglich, aber kein zwingendes Ziel des Kurses.

		1. Quartal		2. Quartal	
Dienstag					
18.00 - 18.45 Uhr	Bad	261010	12 x	262010	14 x
Andreas Lüdecke		06.01. - 24.03.26	€ 180,-	14.04. - 14.07.26	€ 210,-
Freitag					
16.30 - 17.15 Uhr	Bad	261011	12 x	262011	13 x
Dominik Schöps		09.01. - 27.03.26	€ 180,-	17.04. - 17.07.26	€ 195,-
Samstag					
11.15 - 12.00 Uhr	Bad	261012	12 x	262012	14 x
Dominik Schöps		10.01. - 28.03.26	€ 180,-	18.04. - 18.07.26	€ 210,-
Samstag					
12.45 - 13.30 Uhr	Bad	261013	12 x	262013	14 x
Dominik Schöps		10.01. - 28.03.26	€ 180,-	18.04. - 18.07.26	€ 210,-

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

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



Foto: Fotolia

Preisvorteile durch einen geregelten Monatsbeitrag. Bequeme monatliche Bezahlung durch Bankeinzug und bis zu **35% Ersparnis!***

Premium Kurspaket im Detail:

Buchung von 1 Kurs /pro Woche 25,00 € /Monat

Buchung von 2 Kursen/pro Woche 39,00 €/Monat

Buchung von 3 Kursen /pro Woche 55,00 €/Monat

**Ab dem 4. Kurs /pro Woche zzgl. 3,00 €/Kurs und Monat
Laufzeit: 12 Monate**

Hinweis: Alle Fitnessclub-Mitglieder bezahlen weiterhin 15% des ausgeschriebenen Kurspreises. Mitglieder mit einer noch gültigen Kursflat dürfen 3 Kurse pro Quartal buchen (Jeder weitere Kurs kostet 2,50 €.).

***Gilt nicht für Kinder- und Jugendkurse sowie §20 Kurse**

ANGEBOTE ERWACHSENE IN DER HALLE

BBP – BAUCH BEINE PO

Bei gymnastischen Übungen nach Musik wird für die "Problemzonen" Bauch, Beine und Po eine Straffung des Gewebes und eine Umfangsreduktion angestrebt.

		1. Quartal	2. Quartal
Montag			
19.00 - 19.55 Uhr	Halle 1	261014 12 x	262014 13 x
Nina Hübner		05.01. - 30.03.26 € 96,-	13.04. - 13.07.26 € 104,-

BAUCHTANZ

Der Bauchtanz ist eine jahrhundertalte Tanzform voller Harmonie und Sinnlichkeit, Kraft und Energie. Der aus dem arabischen Raum kommende Bewegungsstil fördert nicht nur die Fitness, sondern auch die Gesundheit. Das Ganzkörper-Fitnesstraining unterstützt durch sanfte Körperarbeit ein Gefühl für Bewegung, um den Geist tanzend in Einklang zu bringen.

		1. Quartal	2. Quartal
Mittwoch			
20.00 - 20.55 Uhr	Halle 3	261015 14 x	262015 14 x
Anja Hasse		07.01. - 08.04.26 € 112,-	15.04. - 15.07.26 € 112,-

BMW - BAUCH MUSS WEG

Dieses Kursangebot bietet Ihnen als Schwerpunkt die Kräftigung der Bauchmuskulatur unter Berücksichtigung trainingsphysiologischer Grundlagen der Fitness und Gesundheit. Auch die restliche Muskulatur, wie z.B. Rückenmuskeln, werden mittrainiert, um Fehlbelastungen und -stellungen durch falsches und einseitiges Training zu vermeiden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

		1. Quartal	2. Quartal
Montag			
18.00 - 18.55 Uhr	Halle 1	261016 12 x	262016 13 x
Nina Hübner		05.01. - 30.03.26 € 96,-	13.04. - 13.07.26 € 104,-

BODY-STYLING

Wir möchten mit Ihnen versuchen, durch figurbetontes Fitness-Training in Problemzonenbereichen wie Bauch, Taille, Oberschenkel, Po und Herz- Kreislaufraining - das Gewicht zu reduzieren, die Figur zu straffen und viel Spaß am Sport zu haben.

		1. Quartal	2. Quartal
Mittwoch			
18.00 - 18.55 Uhr	Halle 1	261017 13 x	262017 14 x
Nina Hübner		07.01. - 01.04.26 € 104,-	15.04. - 15.07.26 € 112,-

FATBURNER CYCLING

Spinning auf höchstem Erfolgsniveau. Für alle, denen gesundheitsorientiertes und gewichtsreduzierendes Training wichtig ist. Ein gruppendynamisches Programm mit individuellen Belastungsstrukturen für jeden Teilnehmer.

		1. Quartal	2. Quartal
Dienstag			
19.00 - 19.45 Uhr	Halle 3	261018 12x	262018 14 x
Tamara Gochermann		06.01. - 24.03.26 € 96,-	14.04. - 14.07.26 € 112,-
Donnerstag			
19.00 - 19.45 Uhr	Halle 3	261019 12 x	262019 12 x
Tamara Gochermann		08.01. - 26.03.26 € 96,-	16.04. - 16.07.26 € 96,-
Sonntag			
09.45 - 10.30 Uhr	Halle 3	261020 13 x	KURSFREIE ZEIT
Markus Scholzen		11.01. - 12.04.26 € 104,-	

ANGEBOTE ERWACHSENE IN DER HALLE

FIT-MIX

Ein Kurs der endlich alles bietet, da sich jede Stunde anders gestaltet. Bei Aerobic, Step, Pilates und vielem mehr kommt keine Langeweile auf. Durch die unterschiedliche Stundengestaltung verbessert sich die Ausdauer (Fettverbrennung), Kraft, Koordination und das Bindegewebe wird gefestigt. Dieser Kurs bedarf keiner großen Vorkenntnisse, gerade Anfänger werden sich in diesem Kurs wohlfühlen.

		1. Quartal	2. Quartal
Montag			
10.00 - 10.55 Uhr	Halle 1	261021 12 x 05.01. - 30.03.26 € 96,-	262021 13 x 13.04. - 13.07.26 € 104,-
Manuel Schrader			

SELBSTVERTEIDIGUNG

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

Im Stand und auf der Matte wird sowohl mit dem Boxsack, als auch mit aktivem Körperkontakt gearbeitet. Unabhängig von Fitnesslevel oder Vorkenntnissen ist dieser Kurs für alle geeignet – Erwachsene oder Senioren. Gemeinsam üben wir, wie man sich effektiv wehren und in gefährlichen Momenten einen kühlen Kopf bewahren kann.

HINWEIS: Wer hat, kann gerne eigene MMA Handschuhe mitbringen.

		1. Quartal	2. Quartal
Donnerstag			
17.00 - 18.00 Uhr	Halle 1	261022 14 x 08.01. - 09.04.26 € 112,-	262022 12 x 16.04. - 16.07.26 € 96,-
Manuel Schrader			

STEP FATBURNER

Stepaerobic für alle! Hier steht weniger die Choreographie im Vordergrund, sondern hier sollen überschüssige Pfunde purzeln. – Fettverbrennung und Bodyshape – Stepper, Hanteln und Co. mit einfachen Schrittfolgen kombiniert. Für Anfänger und Ungeübte genauso geeignet wie für Step-Liebhaber.

		1. Quartal	2. Quartal
Mittwoch			
17.00 - 17.55 Uhr	Halle 1	261023 13 x 07.01. - 01.04.26 € 104,-	262023 14 x 15.04. - 15.07.26 € 112,-
Nina Hübner			

T@EBO

T@eBo verbindet Bewegungen zur Musik, die nach einer Auswahl von Selbstverteidigungstechniken entwickelt wurden. T@eBo heißt schwitzen, powern, Spaß haben, fit werden! T@eBo hat die Fitness-Welt in den letzten Jahren revolutioniert!

		1. Quartal	2. Quartal
Mittwoch			
19.00 - 19.55 Uhr	Halle 1	261024 14 x 07.01. - 08.04.26 € 112,-	262024 14 x 15.04. - 15.07.26 € 112,-
Manuela Morenz			

ZUMBA® FITNESS

Zumba® Fitness ist ein einzigartiges Tanz-Fitnessprogramm für alle, die lateinamerikanische Musik lieben. Zumba® Fitness ist einfach und leicht nachzumachen. Man muss nicht tanzen können, um mit Zumba® Fitness zu beginnen. DAS Tanzworkout, das Spaß macht. Merengue, Salsa, Cumbia, Samba und viele andere mitreißende Rhythmen heizen den Teilnehmern kräftig ein. Es fühlt sich an wie eine Party ... und der Körper arbeitet in einem effektiven Trainingsprogramm.

		1. Quartal	2. Quartal
Dienstag			
18.00 - 18.55 Uhr	Halle 1	261025 14 x 06.01. - 07.04.26 € 140,-	262025 14 x 14.04. - 14.07.26 € 140,-
Nicole Stempka			
Donnerstag			
18.00 - 18.55 Uhr	Halle 1	261026 14 x 08.01. - 09.04.26 € 140,-	262026 12 x 16.04. - 16.07.26 € 120,-
Nicole Stempka			
Samstag			
10.00 - 10.55 Uhr	Halle 1	261027 13 x 10.01. - 11.04.26 € 130,-	262027 14 x 18.04. - 18.07.26 € 140,-
Nicole Stempka			

NEUE ZEIT

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

- ☐ Rabatt (Bitte Grund angeben): _____
 ☐ Kursflatrate¹
- ☐ Teilnahmebescheinigung erwünscht²
☐ Premium Kurspaket
- ☐ Einverständnis Datenschutz/Verarbeitung der Gesundheitsdaten⁵
☐ APP installiert

Kursteilnehmer/-in

(bei Kinderkursen bitte Name des Kindes)

Name		
Vorname		
Straße, Hausnummer		
Postleitzahl, Ort		
Geburtsdatum	M	W
Telefon		
Mobil		
E-Mail		

Zahlungsmethode

- ☐ Bar
 ☐ EC-Karte
 ☐ SEPA-Lastschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-ID: DE66 220 0000 7495 61

Mandatsreferenz: **kann im SGZ angefordert werden**

Ich ermächtige das Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V., einmalig eine Zahlung von meinem (unserem) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V. auf mein (unser) Konto gezogene Lastschrift einzulösen.⁴

Name des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin
Straße, Hausnummer des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin
Postleitzahl, Ort des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin
IBAN
IBAN (Fortsetzung)
Kreditinstitut
Datum, Ort und Unterschrift des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin

Erziehungsberechtigte/r

Name, Vorname
Geburtsdatum

Unterschrift des Kursteilnehmers, ggf. Erziehungsberechtigten

- 1** Gilt nur für Bestandskunden mit einer bereits gebuchten Kursflatrate (ist nicht mehr dazubuchbar).
- 2** Teilnahmebescheinigungen können nur für Präventionskurse nach § 20 SGB V und nur nach Teilnahme von mindestens 80% der Kurseinheiten ausgestellt werden. **3** Wir weisen darauf hin, dass wir Ihr Konto bei SEPA-Lastschrift mit der von Ihnen unterzeichneten Kursgebühr zum ersten Werktag des Folgemonats belasten. Bitte sorgen Sie für ausreichende Kontodeckung. Es bedarf keiner weiteren Pre-Notification. **4** Mit Unterschrift gelten die Bedingungen zur Teilnahme an unseren Kursen (siehe aktuelles Kursprogrammheft) als gelesen und akzeptiert.
- 5** Personenbezogene Daten werden nur im Rahmen des gebuchten Kurses verarbeitet.

ANGEBOTE ERWACHSENE IM BAD

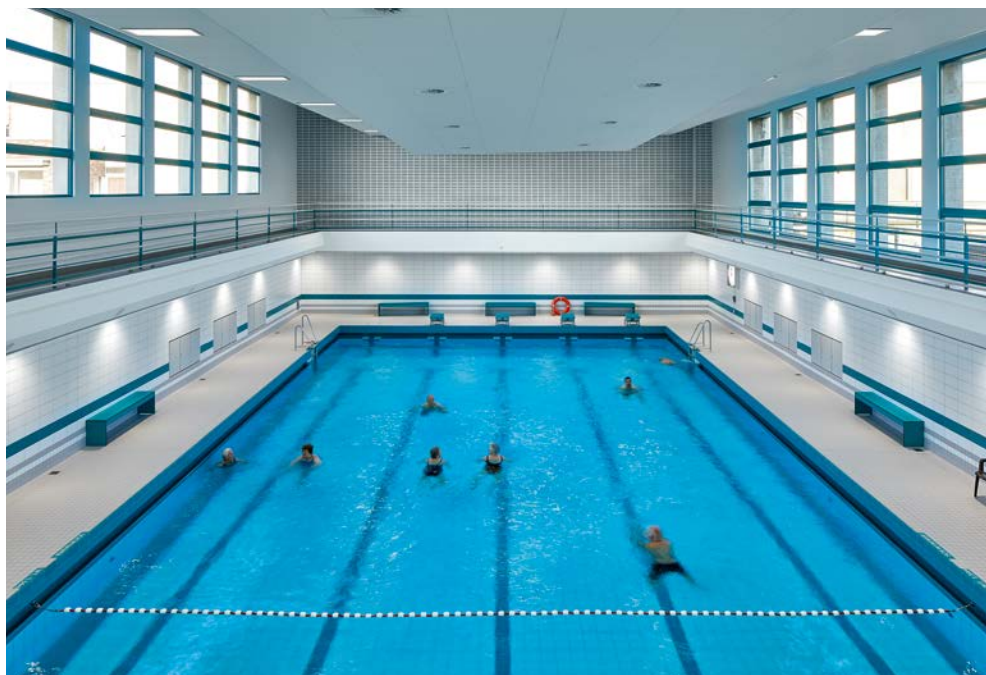


Foto: Jochen Stüber

ACHTUNG!

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

AQUA - POWER - RÜCKENFIT

Erleben Sie mit viel Spaß die Kombination von Aquarobic und Rückentraining: Gelenkschonende Gymnastik im Wasser beeinflusst das Herz-Kreislaufsystem positiv, führt zu einer erhöhten Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch. Dehn- und Kräftigungsübungen der Bauch- und Rückenmuskulatur führen zu hohem gesundheitlichen Nutzen.

		1. Quartal	2. Quartal
Dienstag			
08.15 - 09.00 Uhr	Bad	261028 06.01. - 07.04.26	262028 14.04. - 14.07.26
Petra Birwe		14 x € 140,-	14 x € 140,-
Dienstag			
09.00 - 09.45 Uhr	Bad	261029 06.01. - 07.04.26	262029 14.04. - 14.07.26
Petra Birwe		14 x € 140,-	14 x € 140,-
Dienstag			
17.15 - 18.00 Uhr	Bad	261030 06.01. - 07.04.26	262030 14.04. - 14.07.26
Sabine Weber		14 x € 140,-	14 x € 140,-
Dienstag			
18.00 - 18.45 Uhr	Bad	261031 06.01. - 07.04.26	262031 14.04. - 14.07.26
Sabine Weber		14 x € 140,-	14 x € 140,-
Donnerstag			
09.00 - 09.45 Uhr	Bad	261032 08.01. - 09.04.26	262032 16.04. - 16.07.26
Ivonne Wiech		14 x € 140,-	12 x € 120,-

ANGEBOTE ERWACHSENE IM BAD

AQUA - POWER - RÜCKENFIT

		1. Quartal	2. Quartal
Freitag			
20.00 - 20.45 Uhr	Bad	261033 13 x 09.01. - 10.04.26 € 130,-	262033 13 x 17.04. - 17.07.26 € 130,-
Mirette Abdo			
Samstag			
10.45 - 11.30 Uhr	Bad	261034 13 x 10.01. - 11.04.26 € 130,-	262034 14 x 18.04. - 18.07.26 € 140,-
Petra Birwe			

AQUA ZUMBA®

Aqua ZUMBA® der Tanzspaß im Wasser, ist ein erfrischendes Workout und gelenkschonendes Ausdauertraining. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – trainiert wird mit viel Spaß zu latein-amerikanischen und internationalen Rhythmen. Aqua Zumba® ist für jedermann geeignet. Probieren Sie es einfach aus!

		1. Quartal	2. Quartal
Sonntag			
9.05 - 9.50 Uhr	Bad	261035 12 x 11.01. - 29.03.26 € 120,-	262035 12 x 19.04. - 12.07.26 € 120,-
Karin Däsler			

SCHWIMMEN LERNEN FÜR ERWACHSENE

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

		1. Quartal	2. Quartal
Freitag			
17.15 - 18.00 Uhr	Bad	261036 12 x 09.01. - 27.03.26 € 180,-	262036 13 x 17.04. - 17.07.26 € 195,-
Dominik Schöps			
Freitag			
18.00 - 18.45 Uhr	Bad	261037 12 x 09.01. - 27.03.26 € 180,-	262037 13 x 17.04. - 17.07.26 € 195,-
Dominik Schöps			

WASSERGYMNASTIK

Erleben Sie mit viel Spaß Gymnastik im flachen und tiefen Wasser. Diese neue Art der Wassergymnastik ist gelenkschonend, Herz-Kreislauf anregend und wirkt sich positiv auf Krampfadern aus. Durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichtes aufgrund der Auftriebskraft des Wassers ist man in der Lage, Bewegungen schmerzfrei auszuführen und seine Beweglichkeit zu verbessern. In hohem Maße werden alle Muskelgruppen gelockert, Gelenke entlastet und die Durchblutung gefördert.

		1. Quartal	2. Quartal
Mittwoch			
17.15 - 18.00 Uhr	Bad	261038 14 x 07.01. - 08.04.26 € 140,-	262038 14 x 15.04. - 15.07.26 € 140,-
Mirette Abdo			



Foto: stock.adobe.com

Folgende Angebote stehen ganz im Zeichen unserer Wellness-Philosophie. Sie haben einen besonders hohen gesundheitlichen Nutzen und bieten Ihnen ein hohes Maß an angenehmer Entspannung. Viele dieser Kurse sind bezuschussungsfähig durch die gesetzlichen Krankenkassen!

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Gezielte Übungen zur Stabilisierung der Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule, zur Entspannung und Spannungsregulierung der Rückenmuskulatur, verbunden mit einer Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sind Inhalte dieses Kurses. Lockerung und Dehnung der Rumpfmuskulatur gehören ebenfalls dazu.

Montag

18.00 - 18.55 Uhr
Carmen Koch

Halle 3

1. Quartal

261039

05.01. - 30.03.26

12 x
€ 96,-

2. Quartal

262039

13.04. - 13.07.26

13 x
€ 104,-

2 MONATE TRAINING

FÜR NUR 20€



AB SOFORT!

im SGZ Altenessen

PRÄVENTIONSKURSE AM GERÄT!

**DIE KRANKENKASSEN
ZAHLEN BIS ZU
100€ PRO KURS!**

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

JETZT TERMIN
VEREINBAREN UND
SOFORT STARTEN!

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

UNSERE WELLNESSKURSE

FELDENKRAIS – LEKTIONEN IN BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Im Laufe unseres Lebens eignen wir uns eine bestimmte Art und Weise an, uns zu bewegen, zu denken und zu handeln – kurz: unsere Gewohnheiten. Gleichzeitig verlieren wir immer mehr das Gespür für unseren Körper. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode® lernen Sie, sich selbst und der Art und Weise, wie Sie sich bewegen Aufmerksamkeit zu schenken und damit die Qualität ihrer Bewegungen zu verbessern. Gleichzeitig verringern sich Spannungen und Schmerzen, die Atmung wird freier, die Haltung verbessert sich, Ihr Selbstvertrauen nimmt zu. Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen.

		1. Quartal	2. Quartal
Mittwoch			
19.00 - 19.55 Uhr	Halle 3	261040	262040
Claudia Opp		14 x 07.01. - 08.04.26 € 112,-	14 x 15.04. - 15.07.26 € 112,-

YOGA FÜR ANFANGER

Durch den Wechsel von Bewegung – Ruhe, Haltung – Gegenhaltung, Dehnung – Anspannen sowie Entspannen wird die Selbstregulierungsfähigkeit des Körpers unterstützt; die Übungen helfen Ihnen, auch Phasen der Anstrengung und Krankheiten leichter zu überwinden.

		1. Quartal	2. Quartal
Freitag			
16.00 - 17.00 Uhr	Halle 1	261041	262041
Heike Weber		13 x 09.01. - 10.04.26 € 104,-	13 x 17.04. - 17.07.26 € 104,-

YOGA

		1. Quartal	2. Quartal
Freitag			
17.00 - 18.30 Uhr	Halle 1	261042	262042
Heike Weber		13 x 09.01. - 10.04.26 € 140,-	13 x 17.04. - 17.07.26 € 140,-

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Ein Kurs, der durch die Mischung aus Wirbelsäulengymnastik und Yoga einerseits die Rumpfmuskulatur stabilisiert, andererseits die Haltung und Körperwahrnehmung verbessert. Einen weiteren Baustein bildet die Entspannung von Geist und Körper.

		1. Quartal	2. Quartal
Freitag			
11.00 - 12.30 Uhr	Halle 3	261043	262043
Michele De Vivo		13 x 09.01. - 10.04.26 € 140,-	13 x 17.04. - 17.07.26 € 140,-

JETZT CODE SCANNEN

und sich
für unseren
Newsletter
anmelden!



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

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

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

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

BODYFIT NACH SCHWANGERSCHAFT

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

Donnerstag

11.00 - 12.00 Uhr
Servina Ziu

Halle 1

1. Quartal

AOK6101

08.01. - 26.02.26

8 x

€ 90,-

2. Quartal

AOK6201

16.04. - 18.06.26

8 x

€ 90,-

KRAFTAUSDAUER TRAINING

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

Montag

16.00 - 16.45 Uhr
Arndt Zengerle

Halle 1

1. Quartal

AOK6102

05.01. - 02.03.26

8 x

€ 90,-

2. Quartal

AOK6202

13.04. - 08.06.26

8 x

€ 90,-

AQUA FITNESS

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

Freitag

17.00 - 17.45 Uhr
Ivonne Wiech

Bad

1. Quartal

AOK6103

09.01. - 27.02.26

8 x

€ 90,-

2. Quartal

AOK6203

17.04. - 12.06.26

8 x

€ 90,-

Bewegung für die Gesundheit

Ihre Krankenkasse und Sie

Gesundheitskurse nach den Richtlinien (§20 SGB V) werden von allen gesetzlichen Krankenkassen mit mindestens € 75,- pro Kurs bei folgendem Angebot können bei eingereicht werden.

AQUA-FITNESS

Für Menschen mit Freude an der Bewegung im Wasser.

Dieser Kurs beinhaltet ein gruppendynamisches Herz-Kreislauf-Training im flachen und tiefen Wasser zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Viel Spaß an der Bewegung steht hier im Vordergrund, um mehr Energie für Ihre alltäglichen Aufgaben und Aktivitäten zu erhalten. Risikofaktoren zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Bewegungsmangel und Stress werden reduziert.

			1. Quartal	2. Quartal
Montag				
09.00 - 09.45 Uhr	Bad		PK6101 12 x	PK6201 12 x
Ivonne Wiech			05.01. - 30.03.26 € 120,-	13.04. - 06.07.26 € 120,-
Mittwoch				
17.00 - 17.45 Uhr	Bad		PK6102 12 x	PK6202 12 x
Ivonne Wiech			07.01. - 25.03.26 € 120,-	15.04. - 01.07.26 € 120,-
Dieser Kurs findet ausschließlich im Tiefwasser statt! Nur für Schwimmer geeignet!				
Donnerstag				
15.45 - 16.30 Uhr	Bad		PK6103 12 x	PK6203 12 x
Ivonne Wiech			08.01. - 26.03.26 € 120,-	16.04. - 16.07.26 € 120,-
Dieser Kurs findet ausschließlich im Tiefwasser statt! Nur für Schwimmer geeignet!				
Freitag				
09.00 - 09.45 Uhr	Bad		PK6104 12 x	PK6204 12 x
Ivonne Wiech			09.01. - 27.03.26 € 120,-	17.04. - 10.07.26 € 120,-
Dieser Kurs findet ausschließlich im Tiefwasser statt! Nur für Schwimmer geeignet!				

und unterstützen Sie dabei! **Linien des Präventionsgesetzes gesetzlichen Krankenkassen zuschusst. 2 Kurse aus dem der Krankenkasse jedes Jahr**

FITNESS CONTRA RÜCKENSCHMERZ

Sie wollen eine Kombination aus Ausdauer, Kräftigung und Dehnung? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Die Zivilisationskrankheit „Rückenschmerzen“ wird durch gezielte Gymnastik aktiv bekämpft, die Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule stabilisiert. Verkrampfte Muskulatur wird gelockert und Verspannungen gelöst. Ein Teil des Kurses findet auf der Trainingsfläche statt.

Mittwoch

08.30 - 09.25 Uhr
Markus Lütke

Halle 3
Fit.-Club

1. Quartal

PK6105

07.01. - 25.03.26

12 x

€ 120,-

2. Quartal

PK6205

15.04. - 01.07.26

12 x

€ 120,-

WASSERGYMNASTIK GEGEN RÜCKENPROBLEME

In diesem Kurs werden Dehn- und Kräftigungsübungen der traditionellen Rückenschule von der Halle in das Element Wasser verlegt. Wasser hat den Vorteil, dass das Körpergewicht des Menschen nicht auf den Gelenken lastet und viele Bewegungen schmerzfrei und sehr schonend ausgeführt werden können. Sie werden die Wirkungen der Übungen im Wasser in nachhaltiger positiver Weise erleben, auch wenn Sie schon lange wieder festen Boden unter den Füßen haben. Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Donnerstag

15.00 - 15.45 Uhr
Ivonne Wiech

Bad

1. Quartal

PK6106

08.01. - 26.03.26

12 x

€ 120,-

2. Quartal

PK6206

16.04. - 16.07.26

12 x

€ 120,-

Dieser Kurs findet ausschließlich im Flachwasser statt!

PRÄVENTION AM GERÄT

Montag – Sonntag / Fit.-Club

Tag und Uhrzeit sind
individuell buchbar

1. Quartal

PKGerät

8 x

€ 100,-

2. Quartal

PKGerät

8 x

€ 100,-

Nähere Informationen erhalten Sie auf Seite 17.

IM SGZ ALTENESSEN:

THE
TRUTH
IN
FITNESS

secaTRU

Mach deine
Trainingserfolge
sichtbar.

ENTDECKE DEIN VOLLES POTENZIAL.
**Wahre Motivation kommt
von innen.**

Die seca TRU zeigt dir die Wahrheit über
deinen Körper und dein Training, deine Erfolge. Es
lohnt sich, einen Blick zu riskieren, denn es geht um deine Gesundheit.



TRIGGERPUNKTTHERAPIE

A photograph of a person's back, seen from behind. The person has short, dark hair. Their hands are clasped behind their neck. On the back, there are five red circles with white borders, indicating trigger points. These circles are located on the upper back, shoulder blades, and lower back.

Häufige Beschwerden die durch eine Triggerpunkttherapie behandelt werden können:

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

- **Bewegungseinschränkungen, Blockaden, Fehlhaltungen:** Wirbelsäule, Haltungstörungen, Gelenk-Probleme, Alltagsbeschwerden, etc.

- **Arthritis, Arthrose, Rheuma**

- **Durchblutungsstörungen**

- **Vegetative Störungen:** kalte Hände, Verdauungsstörungen

- **Nerven- und Gefäßeinklemmungen**

- **Schlafstörungen**

Triggerpunkte erzeugen typische Schmerzmuster (=Schmerzlokalisierung). Durch die Antwort auf „Wo haben Sie Ihren Schmerz?“, ist oft schon die Zuordnung zu dem verursachenden Muskel möglich. Ein weiteres Diagnosekriterium für jede Körperregion ist ein regionaler Muskel-Befund: Dehntests und Krafttests auffälliger Muskeln. Wenn durch Kompression des Muskels der Schmerz des Patienten reproduziert wird, spricht man von einem Triggerpunkt.

Wenn Sie Fragen zur Triggerpunkttherapie haben rufen Sie an!
Unsere ausgebildeten Triggerpunkt-Therapeuten
erreichen Sie unter 0201-8331195.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 28 in unserem Heft.

Neu. Stark. Effektiv.

Die fle-xx Philosophie ist einfach, aber revolutionär. Rückenschmerzen sind das Ergebnis einseitiger Bewegungsmuster in der täglichen Routine. fle-xx ist die Gegenbewegung: damit werden Muskeln verlängert, Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken wird entgegengewirkt und Ihre Beweglichkeit wird verbessert.

BASIC SERIE



Begegnet Schmerzen mit **Bewegung.** Hält Ihnen den Rücken frei.

Für einen schmerzfreien Alltag mit
neu gewonnener Beweglichkeit.

- Unsere Trainer beraten Sie gern
- Infos auch unter www.fle-xx.de

KIDS Reha SPORT

**FÜR ALLE
KINDER VON
6-10 JAHREN**

Reha Sport für Kinder und das auf Rezept!

Hier werden auf spielerische Art die motorischen und koordinativen Fähigkeiten der Kinder geschult.

Schwerpunkt: Haltungsschwäche, Adipositas, Bewegungsarmut.

Einen Antrag auf Rehasport für Kinder erhalten
Sie bei Ihrem Kinderarzt.

Vereinbaren Sie einen Termin zur Aufnahme
im SGZ Altenessen e.V.,
der Sport findet in folgenden Räumlichkeiten statt:









Gesundheitspark
Altenessen

Ehemals Marienhospital,
Hospitalstr. 24, 45329 Essen

KOSTENFREI



Ernährungsberatung

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

Jetzt einen Termin vereinbaren!

0201-8331190

**Einer der größten Einrichtungen für
Rehabilitationssport in Essen stellt sich vor:**

Vom Arzt verordnet, von den Kassen finanziell unterstützt!

Unter fachlicher Anleitung haben Sie bei uns die Möglichkeit an jedem Tag der Woche Rehabilitationssport als Gruppenangebot in der Halle und im Wasser zu erleben.

Im Mittelpunkt stehen die Verbesserung ihres Gesundheitszustandes und die Erhaltung Ihrer Arbeitskraft.

Werden Sie Mitglied im Reha-Sport-Verein und profitieren Sie von vielen weiteren Vorteilen, wie z.B. der Nutzung unserer Trainingsfläche zum Beschleunigen Ihres Therapieerfolgs.

Die rechts abgebildete Verordnung bekommen Sie bei Ihrem Arzt oder auch direkt bei uns an der Information, wo wir gerne weitere Fragen mit Ihnen rund um den Rehabilitationssport klären.



Krankenkasse bzw. Kostenträger

Nachname, Vorname des Versicherten

geb. am

Kostenübernahme

Versicherungs-Nr.

Status

Befreiungs-Nr.

Arzt-Nr.

Datum

Antrag auf Kostenübernahme

☐ für Rehabilitationssport
 ☐ für Funktionstraining

Rehabilitationssport/Funktionstraining werden von den Krankenkassen insbesondere mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe zur Verfügung gestellt.

Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport/Funktionstraining

verordnungsrelevante Diagnose(n), gegebenenfalls relevante Nebendiagnose

Schädigung der Körperfunktionen und Körperstrukturen für die verordnungsrelevanten Beeinträchtigung(en)

Ziel des Rehabilitationssports/Funktionstrainings

☐ erhöhter Teilhabebedarf für schwerstbehinderte Menschen (z. B. Blindheit, Doppelamputation oder Hirnverletzung)

Empfohlene Rehabilitationssportart

☐ Gymnastik (auch im Wasser)
 ☐ Schwimmen
 ☐ Ausdauer- und Kraftausdauerübungen
 ☐ Bewegungsspiele
 ☐ Sonstige

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

Rehabilitationssport ist notwendig für:

☐ 50 Übungseinheiten in 18 Monaten (Richtwerte)
 ☐ 120 Übungseinheiten in 18 Monaten (Richtwerte) insbesondere bei folgenden Krankheiten mit daraus resultierenden schweren Beeinträchtigungen

Asthma bronchiale	Morbus Parkinson
Blindheit, in den letzten 12 Monaten vor Antragstellung erworben	Mukoviszidose
Chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD)	Multipler Sklerose
Demenz bis mittelschwer	Muskeldystrophie
Diabetes mellitus mit Folgeerkrankungen	Niereninsuffizienz, terminal
Doppelamputation	Organische Hirnschädigung
Epilepsie, therapieresistent	Polyneuropathie
Infantile Zerebralparese	Querschnittslähmung, schwere Lähmung
Intelligenzverminderung, mittelgradig	
Morbus Bechterew	

☐ 28 Übungseinheiten (Richtwert) zur Stärkung des Selbstbewusstseins behinderter oder von Behinderung bedrohter Frauen und Mädchen erforderlich
 ☐ 120 Übungseinheiten in 28 Monaten (Richtwerte)

Folgeverordnung mit Begründung, wenn erlernte Übungen nicht oder noch nicht selbstständig durchgeführt werden können

Empfohlene Funktionstrainingsarten

☐ Trockngymnastik
 ☐ Wassergymnastik

Funktionstraining ist notwendig für:

☐ 12 Monate (Richtwert)
 ☐ 24 Monate (Richtwert) nur bei folgenden gezielten chronischen Krankheiten/Behinderungen bei schwerer Beeinträchtigung der Beweglichkeit/Mobilität

Fibromyalgie-Syndrom
Kollagenosen
Morbus Bechterew
Osteoporose
Polyarthrosen, schwer
Psoriasis-Arthritis
Rheumatoide Arthritis

24 Monate (Richtwert)

Datum

Stempel der Krankenkasse / Unterschrift des Versicherten

DIE INNOVATIVEN EGYM- UND MILON GERÄTEZIRKEL

Sie hätten gerne mehr Energie für den Alltag, haben aber wenig Zeit, etwas dafür zu tun? Ihr Job, Ihre Familie und Ihre restliche Tagesgestaltung lassen Ihnen wenig Raum für sportliche Betätigung obwohl Sie gerne etwas aktiver wären? Sie möchten ihre Fitness in kurzer Zeit effektiv steigern? Sie würden gerne ein paar Pfunde verlieren? Sie leiden unter Rückenschmerzen und möchten dagegen vorgehen? Egal in welchen dieser Wünsche Sie sich wiederfinden, unsere Zirkel werden Sie begeistern. Individuelle Trainingsmöglichkeiten an jedem Gerät. Kraft, Fatburner, Ausdauer... Ein Klick und schon ist das Gerät individuell eingestellt.

Regelmäßige Tests in den Geräten sichern den Trainingserfolg.

Erleben Sie die Zukunft im Sport- und Gesundheits-Center Altenessen!

DER SAUNA-WELLNESS-BEREICH

Auf über 300 qm können Sie nach Ihrem Training entspannen und die Seele baumeln lassen. Aber auch Gäste, die lediglich unsere Sauna besuchen möchten, sind herzlich willkommen. Genießen Sie unsere Finnische Sauna, träumen Sie in unserem mediterranen Saunagarten oder gönnen Sie sich eine Massage. Wie auch immer Ihre Art der Entspannung aussieht, die „Alte Badeanstalt“ ist Ihr persönlicher Vitalbrunnen.

UNSER GESUNDHEITSORIENTIERTES KONZEPT

1. Anamnese / Befundung

- Kundenbefragung bezüglich Krankheiten, Verletzungen und Schmerzbildern in Verbindung mit einem aktuellen ärztlichen Befund
- Klinische Tests durch unsere Sporttherapeuten
- Muskelfunktionstest zur Erkennung muskulärer Dysbalancen mit Hilfe der neuen eGym-Geräte
- Koordinations- und Beweglichkeitstest

2. Einstufung der Trainingskategorie

- Präventives Gesundheitstraining unter Berücksichtigung bereits bestehender Beschwerden
- Postrehabilitatives Training nach der klinischen oder ambulanten Reha
- Verbesserung der Beweglichkeit durch unseren neuen fle-xx-Zirkel

3. Erstellung eines individuellen Trainingsplans

- sporttherapeutische Betreuung auf der Trainingsfläche
- Fortwährende Anpassung der Trainingspläne mit Hilfe von regelmäßigen Krafttests (eGym)
- Neue Möglichkeit der zusätzlichen Betreuung durch unsere innovative Trainings-App auf Ihrem Smartphone Weitere Angebote der Sporttherapie

TRIGGERPUNKT THERAPIE

Sie haben eine Schmerzproblematik aber noch nicht die richtige Therapie gefunden? Hier setzt die Triggerpunkttherapie an. Ziel dieser Behandlungsmethode ist es, sogenannte „myofasziale Triggerpunkte“ zu beseitigen. Dies sind Verhärtungen in der Muskulatur, welche lokal druckempfindlich sind und von denen schmerzhaftes Ausstrahlungsmuster ausgehen können.

In einer 30-minütigen Behandlung gehen wir Ihren Schmerzverursachern (Triggerpunkten) auf die Spur, behandeln diese und geben Ihnen Tipps und Ratschläge wie Sie erneuten Schmerzen vorbeugen können

NEU: **seca**TRU ANALYSE

Die secaTRU-Analyse ist das Ergebnis langjähriger Zusammenarbeit mit medizinischen Fachexperten und der Forschung im Bereich der Körperzusammensetzung.

Hinter jedem Messparameter steht eine Validierung gegen den medizinischen Goldstandard, die in einer transparent veröffentlichten Studie belegt ist.

Bei der Beurteilung der Werte helfen Dir die Ergebnisse aus Studien mit über 3.000 gesunden Probanden.

Die revolutionäre Ganzkörper-Analyse exklusiv bei uns im SGZ Altenessen!
(weitere Informationen finden Sie auf Seite 22)

MASSAGE

Massagen zählen zu den ältesten Therapieverfahren, die vorrangig dem Ziel der Entspannung dienen. Sie stellt ein ideales Mittel zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden dar. Außerdem ergänzt Massage in idealer Weise Entspannungsübungen und sportliche Aktivitäten.

KLASSISCHE-MASSAGE

Besonderheit ist hier die Intensivierung des Stoffwechsels, Verspannungszustände der Muskulatur werden reduziert. Besonders geeignet ist sie bei Bandscheibensyndrom, Rheuma, nach Operationen und Verletzungen.

Preise für Saunapark, Massagen Triggerpunkttherapie und SECA

SAUNA		
Einzelkarte	10er-Karte	Kursteilnehmer Einzelpreis
18,00 €	144,00 €	10,00 €
MASSAGEN		
Einzelkarte (30 Minuten)	5er-Karte (je 30 Minuten)	10er-Karte (je 30 Minuten)
28,00 €	125,00 €	230,00 €
TRIGGERPUNKTTHERAPIE		
Einzelkarte (30 Minuten)	5er-Karte (je 30 Minuten)	
33,00 €	150,00 €	
NEU SECA KÖRPERANALYSE NEU		
Erstmessung für Mitglieder	Einzelkarte für Mitglieder	Einzelkarte für Externe
10,00 €	18,00 €	39,00 €

KURSE

ANMELDUNG FÜR KURSE

Füllen Sie bitte in jedem Fall eine Kursanmeldung aus. Sie können per SEPA-Lastschriftverfahren, bar oder mit **EC-Karte** bezahlen. Bei Bar-/EC-Kartenzahlung ist der Betrag bei Anmeldung an unserer Information zu entrichten.

Wir weisen darauf hin, dass wir Ihr Konto bei SEPA-Lastschrift mit der von Ihnen unterzeichneten Kursgebühr zum ersten Werktag des Folgemonats belasten. Bitte sorgen Sie für ausreichende Kontodeckung. Es bedarf keiner weiteren Pre-Notification.

Für Lastschriften, die von der Bank nicht eingelöst werden konnten, müssen wir Ihnen die Bankgebühren zzgl. € 2,00 Verwaltungsgebühr weiterberechnen.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs ausgebucht ist oder nicht stattfindet.

WICHTIG: Mehrere Nachlässe unserer Kooperationspartner lassen sich nicht kombinieren!

Die Kursgebühren sind so kalkuliert, dass durch besondere Umstände (Schneechaos, Streik, kurzfristiger Ausfall einer Kursleitung, Hitze u. a.) 2 Stunden ausfallen können. Das Kursprogramm:

GESCHWISTER-RABATT

Geschwister von angemeldeten Kindern bis 16 Jahren bekommen 25% Rabatt auf den regulären Kurspreis (außer Krankenkassenkurse).

RÜCKTRITT/GEBÜHRENERSTATTUNG

Bis 14 Tage vor Kursbeginn erstatten wir Ihnen bei Rücktritt durch schriftliche Mitteilung die Kursgebühr abzüglich einer Verwaltungsgebühr von € 10,-. Sollte diese Frist überschritten werden, behalten wir uns vor, den Kurs mit 60% des Kursbeitrages zu berechnen, zzgl. der bereits abgelaufenen Kursstunden.

TEILNEHMERZAHL

Alle Kurse erfordern eine kalkulierte Teilnehmerzahl. Wird diese Zahl nicht erreicht, behalten wir uns vor, den Kurs abzusetzen. Die Gebühr wird voll erstattet.

VERSICHERUNG

Alle Besucher unseres Hauses sind im Rahmen einer Betriebshaftpflichtversicherung versichert. Wegeunfälle sind ausgeschlossen. Eine Haftung für persönliche Gegenstände kann nicht übernommen werden. Wir empfehlen, keine wertvolle Kleidung, Schmuck, Geld usw. in den Umkleieräumen zu lassen.

DURCHFÜHRUNG

Programm-, Termin- oder Raumänderungen sind nicht immer vermeidbar. Wir sind jedoch bemüht, Sie rechtzeitig zu informieren. Anspruch auf bestimmte Leiterinnen oder Leiter besteht nicht. Die Übungsstätten sind nur mit sauberen Sportschuhen, die eine nicht färbende Sohle haben, zu betreten.

Der Hausordnung und den Anweisungen des Personals ist unbedingt Folge zu leisten.

KURSFREIE ZEIT

16.02., 03.04. bis 06.04., 01.05., 14.05., 24.05., 25.05. und 04.06.2026

ANMELDEBEDINGUNGEN

SONDERÖFFNUNGSZEITEN FÜR FITNESS-CLUB UND REHASPORT

16.02.2026 (Rosenmontag)	08.00 - 14.00 Uhr
03.04.2026 (Karfreitag)	geschlossen
05.04.2026 (Ostersonntag)	geschlossen
06.04.2026 (Ostermontag)	09.00 - 14.00 Uhr
01.05.2026 (Maifeiertag)	geschlossen
14.05.2026 (Christi-Himmelfahrt)	09.00 - 14.00 Uhr
25.05.2026 (Pfingstmontag)	geschlossen
04.06.2026 (Fronleichnam)	09.00 - 14.00 Uhr

WO KANN ICH MICH ANMELDEN?

Anmeldungen nehmen wir gerne persönlich entgegen!

Sie können uns alternativ die Anmeldung per Post oder Online-Formular auf unserer Homepage zukommen lassen.

Trägerverein Sport- und Gesundheitszentrum Altenessen e.V.

Altenessener Straße 393 · 45326 Essen

Telefon 0201-833119-0 · E-mail: info@sgz-altenessen.de · www.sgz-altenessen.de

Unsere Informationszeiten: Montags bis Freitags von 8.00 – 21.30 Uhr

Samstags von 9.00 – 15.00 Uhr

Sonntags von 9.00 – 15.00 Uhr

Bitte nutzen Sie das Anmeldeformular auf der Seite 13 dieses Heftes.

ANZEIGE



Miteinander. Mittendrin.

**Gemeinsam mit Ihnen setzen wir auf
Respekt, Offenheit und Vertrauen.**

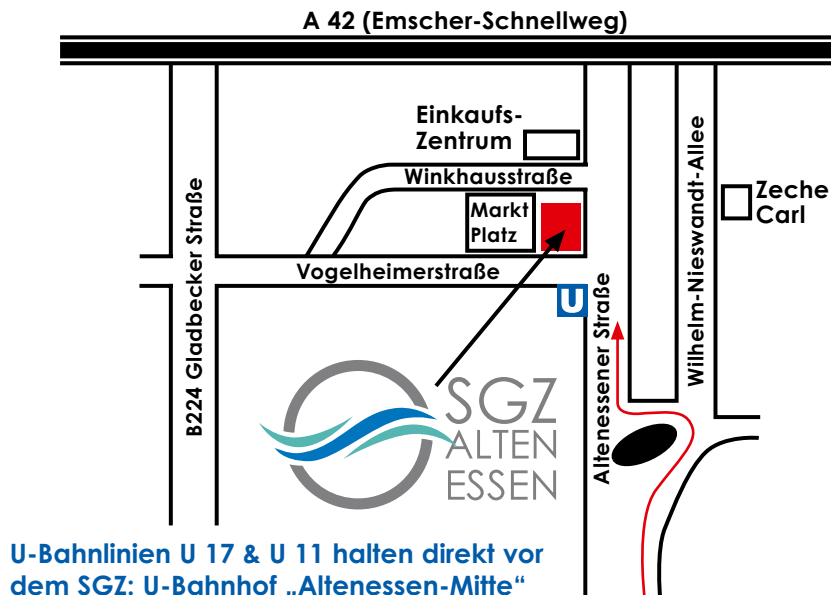
sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



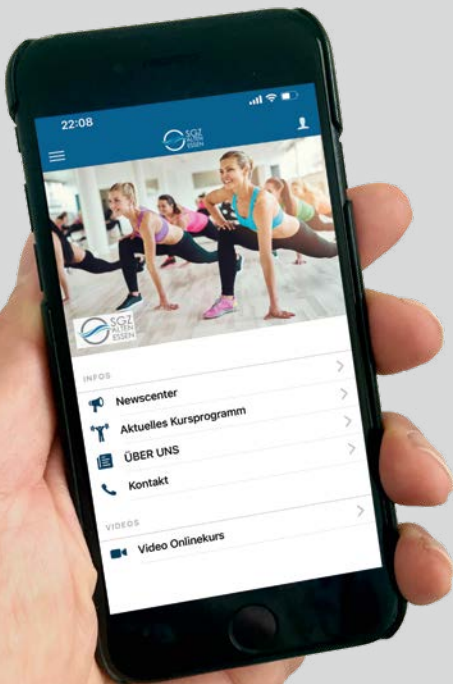
Sparkasse Essen

SO FINDEN SIE UNS



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

„Jetzt unsere App laden und nichts mehr verpassen!“



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



Erhältlich im
App Store



JETZT BEI
Google play

QR-Code
scannen
und direkt
installieren!