



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



FITNESS- CLUB

**Grundbeitrag: 45,00€ pro Monat,
zusätzlich buchbar: Sauna,
Schwimmbad, Massagen
und Kurse**

Monatlich kündbar.

Milon



Kostenloses Probetraining vereinbaren unter: 0201/8331195

AOK Kursangebote

im  SGZ
ALTERN
ESSEN



Aqua Fitness



**Kraftausdauer-
Training**



**Bodyfit nach der
Schwangerschaft**

KOSTENLOS!

(für AOK Versicherte)

Auf
S.19

UNSERE KURSE IM ÜBERBLICK

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

Eltern-Kind-Schwimmen.....	7
Anfänger ab 5 Jahren/ Schwimmvorbereitungskurse	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
Wirbelsäulgymnastik.....	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

PRÄVENTIONSKURSE: 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

WIR STELLEN UNS VOR / FITNESS-CLUB

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 GESUNDHEITS CENTER“

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.

KINDER & JUGEND IM BAD



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

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

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 Schwimmabzeichen Bronze erworben werden. Voraussetzung ist das Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“.

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



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

UNSER PREMIUM KURSPAET



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.

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

BAUCHTANZ

Der Bauchtanz ist eine jahrhundertealte 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.

Mittwoch	Halle 3	1. Quartal	2. Quartal
20.00 - 20.55 Uhr Anja Hasse		261015 07.01. - 08.04.26	14 x € 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.

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

BODY-STYLING

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

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

FATBURNER CYCLING

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

Dienstag	Halle 3	1. Quartal	2. Quartal
19.00 - 19.45 Uhr Tamara Gochermann		261018 06.01. - 24.03.26	12x € 96,-
Donnerstag	Halle 3	1. Quartal	2. Quartal
19.00 - 19.45 Uhr Tamara Gochermann		261019 08.01. - 26.03.26	12 x € 96,-
Sonntag	Halle 3	1. Quartal	KURSFREIE ZEIT
09.45 - 10.30 Uhr Markus Scholzen		261020 11.01. - 12.04.26	13 x € 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 wohl fühlen.

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

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 Notfällen.

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.

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

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.

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

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!

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

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.

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

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 ZZZ 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 Kontoinhaber
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

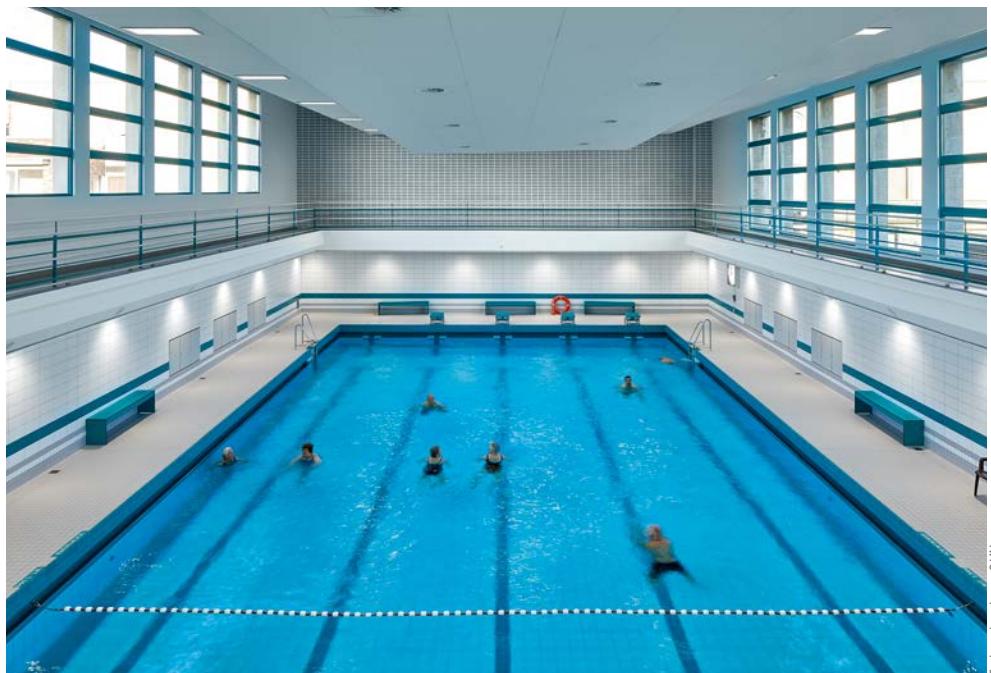


Foto: Jochen Stüber

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

ANGEBOTE ERWACHSENE IM BAD

AQUA - POWER - RÜCKENFIT

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

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 Karin Däsler	Bad	261035 11.01. - 29.03.26	12 x € 120,-	262035 19.04. - 12.07.26	12 x € 120,-

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

WASSERGYMNASTIK

Erleben Sie mit viel Spaß Gymnastik im flachen und tiefen Wasser. Diese neue Art der Wasser-gymnastik 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 Mirette Abdo	Bad	261038 07.01. - 08.04.26	14 x € 140,-	262038 15.04. - 15.07.26	14 x € 140,-

UNSERE WELLNESSKURSE



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!

WIRBELSÄULEGYMNASTIK

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 Rumpfmuskelatur 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.

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

YOGA FÜR ANFÄNGER

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.

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

YOGA

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

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

JETZT CODE SCANNEN
und sich
für unseren
Newsletter
anmelden!



AOK-KURSE IM SGZ-ALTENESSEN

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.

		1. Quartal		2. Quartal	
Donnerstag		AOK6101	8 x	AOK6201	8 x
11.00 - 12.00 Uhr	Halle 1	08.01. - 26.02.26	€ 90,-	16.04. - 18.06.26	€ 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.

		1. Quartal		2. Quartal	
Montag		AOK6102	8 x	AOK6202	8 x
16.00 - 16.45 Uhr	Halle 1	05.01. - 02.03.26	€ 90,-	13.04. - 08.06.26	€ 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 entgegenseetzt, 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.

		1. Quartal		2. Quartal	
Freitag		AOK6103	8 x	AOK6203	8 x
17.00 - 17.45 Uhr	Bad	09.01. - 27.02.26	€ 90,-	17.04. - 12.06.26	€ 90,-

Bewegung für die Ge

Ihre Krankenkasse un

Gesundheitskurse nach den Rich

(§20 SGB V) werden von allen g

mit mindestens € 75,- pro Kurs be

folgenden Angebot können bei

eingereicht werden.

AQUA-FITNESS

Für Menschen mit Freude an der Bewegung im Wasser.

Dieser Kurs beinhaltet ein gruppendifnamisches 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 Ivonne Wiech	Bad	PK6101 05.01. - 30.03.26	12 x € 120,-	PK6201 13.04. - 06.07.26	12 x € 120,-
Mittwoch 17.00 - 17.45 Uhr Ivonne Wiech	Bad	PK6102 07.01. - 25.03.26	12 x € 120,-	PK6202 15.04. - 01.07.26	12 x € 120,-

Dieser Kurs findet ausschließlich im Tiefwasser statt! Nur für Schwimmer geeignet!

		1. Quartal		2. Quartal	
Donnerstag 15.45 - 16.30 Uhr Ivonne Wiech	Bad	PK6103 08.01. - 26.03.26	12 x € 120,-	PK6203 16.04. - 16.07.26	12 x € 120,-

Dieser Kurs findet ausschließlich im Tiefwasser statt! Nur für Schwimmer geeignet!

		1. Quartal		2. Quartal	
Freitag 09.00 - 09.45 Uhr Ivonne Wiech	Bad	PK6104 09.01. - 27.03.26	12 x € 120,-	PK6204 17.04. - 10.07.26	12 x € 120,-

Dieser Kurs findet ausschließlich im Tiefwasser statt! Nur für Schwimmer geeignet!

sundheit – wir und terstützen Sie dabei!

linien des Präventionsgesetzes
esetzlichen 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		1. Quartal	2. Quartal
08.30 - 09.25 Uhr Markus Lütke	Halle 3 Fit.-Club	PK6105 07.01. - 25.03.26	PK6205 15.04. - 01.07.26

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 schmerzfreier und sehr schnell 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		1. Quartal	2. Quartal
15.00 - 15.45 Uhr Ivonne Wiech	Bad	PK6106 08.01. - 26.03.26	PK6206 16.04. - 16.07.26

Dieser Kurs findet ausschließlich im Flachwasser statt!

PRÄVENTION AM GERÄT

Montag – Sonntag / Fit.-Club		1. Quartal	2. Quartal
Tag und Uhrzeit sind individuell buchbar		PKGerät 8 x € 100,-	PKGerät 8 x € 100,-

Nähere Informationen erhalten Sie auf Seite 17.

IM SGZ ALTENESSEN:



THE
TRUTH
IN
FITNESS

seca TRU



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



Häufige Beschwerden die durch eine Triggerpunkttherapie behandelt werden können:

- **Chronische Schmerzen in:** Kopf, Nacken, Hüfte, Knie, Rücken
- **Bewegungseinschränkungen, Blockaden, Fehlhaltungen:** Wirbelsäule, Haltungsstörungen, Gelenk-Probleme, Alltagsbeschwerden, etc.
- **Arthritis, Arthrose, Rheuma**
- **Durchblutungsstörungen**
- **Vegetative Störungen:** kalte Hände, Verdauungsstörungen
- **Nerven- und Gefäßeinklemmungen**
- **Schlafstörungen**

Triggerpunkte erzeugen typische Schmerzmuster (=Schmerzlokalisation). 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



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 Ehemals Marienhospital,
Altenessen Hospitalstr. 24, 45329 Essen

**FÜR ALLE
KINDER VON
6-10 JAHREN**



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.

Antrag auf Kostenübernahme

für Rehabilitationssport

für Funktionstraining

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

Diagnoseschlüssel ICD-10-GM

Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport/Funktionstraining

verordnungsrelevante Diagnose(n), gegebenenfalls relevante Nebendiagnose

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

der Aktivität(en) und Teilhabe

Ziel des Rehabilitationssports/Funktionstrainings

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

Empfohlene Rehabilitationssportarten

- Gymnastik (auch im Wasser)
- Schwimmer
- 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 insbesondere der Mobilität oder Selbstversorgung

Asthma bronchiale

Blindheit, in den letzten 12 Monaten vor Antragstellung erworben

Chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD)

Demenz, leicht bis mittelschwer

Diabetes mellitus mit Folgeerkrankungen

Doppelamputation

Epilepsie, therapieresistent

Infantile Zerebralparese

Intellektuelle Beeinträchtigung, mittelschwer

Morbus Bechterew

Morbus Parkinson

Mukoviszidose

Multipler Sklerose

Muskeldystrophie

Niereninsuffizienz, terminal

Organische Hirnschädigung

Polyneuropathie

Guerschtmäßigung, schwere Lähmung

andere vergl. Krankheiten (vgl. Diagnose/Nebendiagnose)

Stärkung des Selbstbewusstseins

behinderter oder von Behinderung bedrohter Frauen und Mädchen erforderlich

langfristige Durchführung des

Übungsprogramms in Eigenverantwortung nicht oder noch nicht möglich ist.

28 Übungseinheiten (Richtwerte) zur

wiederholte Erneuerung der

Leistungsfähigkeit, wenn bei kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen die langfristige Durchführung des

Übungsprogramms in Eigenverantwortung nicht oder noch nicht möglich ist.

24 Monate (Richtwert)

120 Übungseinheiten in 36 Monaten (Richtwerte)

wiederholte Erneuerung der

Leistungsfähigkeit, wenn bei kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen die langfristige Durchführung des

Übungsprogramms in Eigenverantwortung nicht oder noch nicht möglich ist.

Empfohlene Funktionstrainingsarten

- Trockengymnastik
- Wassergymnastik

Funktionstraining ist notwendig für:

12 Monate (Richtwert)

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

Fibromyalgie-Syndrom

Kollagenosen

Morbus Bechterew

Osteoporose

Polyarthrosen, schwer

Psoriasis-Arthritis

Rheumatoide Arthritis

Muster 52 (1.2009)

Datum
T/T/M/M/J/J

Stempel der Krankenkasse / Unterschrift des Arztes

eGYM- UND MILON-ZIRKEL/SAUNA-WELLNESS-PARK

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

TRIGGERPUNKTHERAPIE

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 schmerzhafte 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: secaTRU ANALYSE

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

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	Kurstteilnehmer 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/GEBUHRENERSTATTUNG

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 Umkleideräumen 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 zuleisten.

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

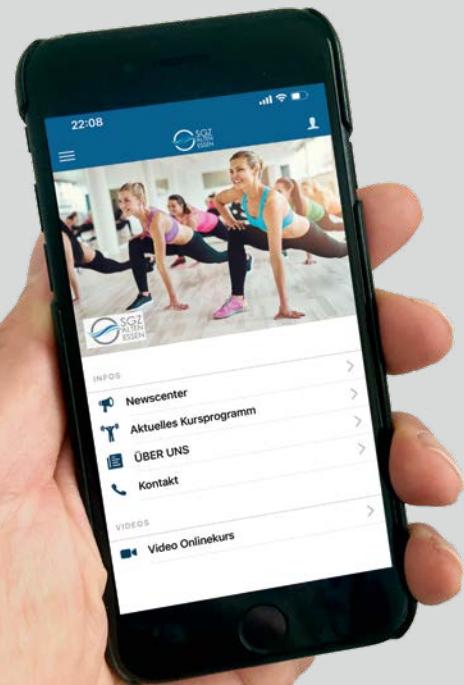
SO FINDEN SIE UNS

A 42 (Emscher-Schnellweg)



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



QR-Code
scannen
und direkt
installieren!

Erhältlich im
App Store

JETZT BEI
Google play