Alle Kurse direkt online buchen unter:
https://kurse.essener-sport-betriebsgesellschaft.de
Yogazentrum

oder über den QR-Code auf der Vorderseite!

Impressum

Herausgeber
Essener Sportbund e.V. und
Essener Sport-Betriebs GmbH

Planckstr. 42 · 45147 Essen
Tel. 0201 8701115 · Fax 0201 81 46 119
margarethe.sliwinski@essener-sportbund.de
www.essener-sportbund.de

Redaktion: Essener Sportbund e.V.
Bilder: © Adpic; Grafik: Angelika Schlüter

- ANZEIGE -

stressless it

SICHERSTABILECHT
www.stressless-it.de

Ihr zuverlässiger Partner für IT-Service, Beratung, Programmierung und Telekommunikation!

ANMELDUNG
Kursprogramm Yogazentrum

Ich melde mich an zu folgendem Kurs/zu folgenden Kursen:

* Pflichtfeld

1. Kurstitel*

Kurs-Nr.* Gebühr*

2. Kurstitel*

Kurs-Nr.* Gebühr*

Name, Vorname*

Straße, Haus-Nr.*

PLZ, Wohnort*

Geburtsdatum*

Telefon* E-Mail*

Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit der elektronischen Verarbeitung und Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten, auch der freiwilligen Angaben, einverstanden. Zudem erklären Sie sich mit den Bedingungen der Datenerhebung und -verarbeitung gemäß EU-DS-GVO & BDSGneu vom 25.05.2018 einverstanden. Diese Einwilligung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren AGB (Allgemeine Geschäftsbedingungen). Mit Ihrer Kursanmeldung willigen Sie ein, dass im Falle eines coronabedingten Infektionsgeschehens Ihre Daten an die zuständigen Behörden weitergeleitet werden dürfen.

☐ Hiermit ermächtige ich die Essener Sport-Betriebs GmbH mit dem SEPA-Lastschriftmandat die Gebühren für den / die oben eingetragenen Kurs/e per Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Ich erteile das Lastschriftmandat ☐ einmalig ☐ wiederholt.
Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig.

Allgemeiner Hinweis: Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, kann die Erstattung des belasteten Betrages verlangt werden. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bankinstitut, IBAN (Pflichtfeld bei Bankeinzug; Kontoinhaber ist die oben genannte Person)

Datum, Unterschrift

Laufsport für Groß und Klein.

Sport macht Menschen stark. Sport verbindet. Das ist gut für die Region und für unsere Zukunft. Daher fördern wir seit vielen Jahren die Sportlerinnen und Sportler von heute, wie auch die von morgen.
Mehr zu unserem Engagement und unseren Laufveranstaltungen finden Sie unter **sparkasse-essen.de**

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Essen

esbg
ESSENER
SPORT-BETRIEBS GMBH

Yoga für alle

2/2023
Yoga-Präventionskurse

Sich Zeit schenken!

Die Yogapraxis erinnert daran innezuhalten, zu Atmen, wahrzunehmen, zu spüren und die **Dankbarkeit** zu kultivieren.

Im Fokus jedes Kurses steht das, was uns körperlich, geistig und emotional gut tut, innerlich stärkt und uns Freude macht.

Die Anmeldung ist über die Onlinebuchung oder das umseitige Formular möglich. Bei Fragen zum Inhalt der Yoga-Reihe kontaktieren Sie mich gerne.

Margarethe Sliwinski
Yogalehrerin (BVY), staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Kontakt: Tel.: 0201 8701115 oder per Mail unter
margarethe.sliwinski@essener-sportbund.de

Zur Buchung:

Am 01.05., 18.05., 08.06.23 ,
& in der 21. und 22. KW
finden keine Yoga-Kurse statt.

Kursangebote

Hatha-Yoga

Yoga für absolute Anfänger, Wiedereinsteiger und fortgeschrittene Neugierige. Die Einheiten beinhalten die Grundlagen des Yoga mit ganzheitlichem Ansatz und gesunder Wirkung auf den Übenden. In dieser Wochenreihe werden die wichtigsten Techniken der Asana-Praxis vermittelt, so wie Korrekturen in den Haltungen.

Jeder Woche gibt's andere Schwerpunkte:
Atmung und Spinal Movements/ Sonnengrüße
Variationen/Stehende Haltungen mit Seitstreckungen/
Stärkung des Körperzentrum und Balance-Haltungen

immer dabei: Dehnungen, Rück- und Vorbeugen, Hüftöffner, Umkerhaltungen.

SGZ Nienhausen

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Einheiten	Preis
233201	Mo	15:00 - 16:00	17.04. - 03.07.	9x 60 Min.	117 €
233202	Di	09:30 - 10:30	18.04. - 04.07.	10x 60 Min.	130 €
233203	Mi	10:30 - 11:30	19.04. - 05.07.	10x 60 Min.	130 €
233204	Do	17:00 - 18:00	20.04. - 06.07.	8x 60 Min.	104 €

SGZ Friedrichsbad

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Einheiten	Preis
233205	Mo	09:15 - 10:15	17.04. - 12.06.	6x 60 Min.	78 €
233206	Mi	15:30 - 16:30	19.04. - 14.06.	7x 60 Min.	91 €
233207	Do	10:30 - 11:30	20.04. - 15.06.	5x 60 Min.	65 €

Hatha-Yoga für Späteinsteiger (auf dem Stuhl)

Dieses Yoga Programm wendet sich an Menschen, die eine Alternative zum Yoga auf der Matte suchen. Sie können bei den Übungen auf einem Stuhl sitzen und gelenkschonend Lebenslust und Beweglichkeit mit Yoga praktizieren.

SGZ Friedrichsbad

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Einheiten	Preis
232208	Mo	10:30 - 11:30	17.04. - 12.06.	6x 60 Min.	78 €
232209	Do	09:15 - 10.15	20.04. - 15.06.	5x 60 Min.	65 €

Dankbarkeit

Sich jetzt einen Moment Zeit nehmen...
die Augen schließen und sich sanft mit dem Atem verbinden.
Und genau in diesem gegenwärtigen Moment echte Dankbarkeit spüren...

Wofür? Es können die Menschen sein, die wir in unserem Leben haben, die sichere Umgebung, in der wir leben;
unsere Belastbarkeit durch die Herausforderungen des Lebens.
Oder vielleicht sind wir einfach dankbar für die Gelegenheit, es noch einmal zu versuchen und einen brandneuen Tag zu genießen oder mit Yogapraxis in einem Kurs zu beginnen und sie zu vertiefen.

Standorte

SGZ Friedrichsbad
Kerckhoffstr. 20b, 45144 Essen

SGZ Nienhausen
Feldmarkstr. 201, 45883 Gelsenkirchen

Krankenkassenzuschuss

Pimärpräventionskurse

Eine Krankenkassenbezuschussung nach §20 SGB V Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung" ist bei allen angebotenen Yogakursen möglich. Die Kurse werden bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst oder teilweise ganz übernommen. Der/die gesetzlich Krankenversichrte geht zunächst in Vorleistung und legt der Krankenkasse nach Abschluss der Kurseinheit den Teilnahmenachweis und die Rechnung zur Erstattung vor. Dieser Anspruch kann in der Regel 2 x jährlich in Anspruch genommen werden.

Nähere Informationen über die Angebote nach § 20 SGB V erhalten Sie auch von Ihrer Yogalehrerin.

Beratung & Probestunde

Eine persönliche und individuelle Beratung liegt mir sehr am Herzen, um die für Sie passende Gruppe zu finden. Da es für jede Übungsstunde eine maximale Teilnehmeranzahl gibt, ist eine Probestunde nur nach kurzer vorheriger Abstimmung möglich. Für weitere Informationen kontaktieren Sie mich bitte.

Ihre Margarethe Sliwinski