

ANMELDUNG Kursprogramm

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

Bitte gut lesentlich ausfüllen. Die Anmeldung können Sie uns schicken: per Post an SGZ Friedrichsbad, Kerckhoffstraße 20 B, 45144 Essen oder persönlich bei uns vor Ort abgeben.



Gesundheits-Studio Friedrichsbad

- Hochmoderne eGYM-Kraft und Precor-Ausdauergeräte
- Nach neusten trainingswissenschaftlichen Standards
- Zeiteffizientes & effektives Training
- Gerätebedienung mittels Trainingschip

Ob Sie Ihre Kondition verbessern, Gewicht reduzieren oder Kraft aufbauen wollen, wir erstellen mit Ihnen zusammen den passenden Trainingsplan. Mit unseren computergesteuerten Kraftgeräten der Marke eGYM und den Ausdauergeräten von Precor können Sie selbstständig und sicher Ihre gewünschten Ziele verfolgen. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für den Fitnesscheck und die Trainingsplanerstellung.

Die einmalige Anmeldegebühr (beinhaltet persönlichen Fitness-Check, Beratung, Trainingsplanerstellung, Geräteeinweisung und Trainingsarmband, welches Ihre Einstellungen der eGYM- und Precor-Geräte speichert und auch Ihren Trainingsfortschritt dokumentiert) beträgt 39 €.

Jahresmitgliedschaft (Mindestlaufzeit 12 Monate)	12 Monate	33 € pro Monat
Halbjahresmitgliedschaft (Mindestlaufzeit 6 Monate)	6 Monate	39 € pro Monat
Bis 17 Uhr Tarif (Mo bis Fr bis 17 Uhr, Sa bis 14 Uhr)	12 Monate	25 € pro Monat
Rehasport Plus (parallel zur Rehasportverordnung)	1 Monat	25 € pro Monat

Weitere Informationen erhalten Sie im Studio.

Onlinebuchung ab 08.03.2023, 9.00 Uhr
unter www.sgz-friedrichsbad.de

Impressum

Herausgeber

Essener Sportbund e.V. und
Essener Sport-Betriebs GmbH
Planckstr. 42 · 45147 Essen
SGZ Friedrichsbad
Kerckhoffstraße 20 B, 45144 Essen
Tel. 0201 870 110 Fax 0201 870 11 22
kurse@sgz-friedrichsbad.de

Redaktion: Essener Sportbund e.V.

Bildquellen: ESBG, Adpic

Grafik: Angelika Schlüter

- ANZEIGE -

stressless it

SICHERSTABILECHT

www.stressless-it.de

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



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.



esbg
ESSENER
SPORT-BETRIEBS GMBH



Kursprogramm

2/2023

Anmeldung ab
08. März, 9.00 Uhr

Kurse 2. Trimester

Liebe Kursteilnehmer/innen,

auch in der kurzen Phase zwischen Ostern und den Sommerferien bietet unser Kursprogramm wieder eine vielfältige Auswahl. Genauere Beschreibungen zu unseren Kursen finden Sie auf unserer Internetseite.

Die Wassertemperatur beträgt maximal 29°C. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Spaß beim Sport!

Ihr Team des Friedrichsbades

Pro Trimester gelten folgende Rabatte: 2. Kurs 10 %, 3. Kurs 15 %, 4. Kurs und alle weiteren 20 %.

Aquafitness

Vergabe von barrierefreien Umkleidekabinen (Grüne Schlüssel) Aufgrund der steigenden Nachfrage und einer begrenzten Zahl von Kabinen, können wir barrierefreie Kabinen nur noch gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises (z.B. Schwerbehindertenausweis) vergeben. Wir bitten um Verständnis, dass im Regelfall die Umkleidekabinen in der 1. Etage genutzt werden müssen.

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022001	Mo	08:00 - 08:45	17.04. - 12.06.	7x 63 €	W. Roth
022002	Mo	13:45 - 14:30	17.04. - 12.06.	7x 63 €	W. Roth
022003	Mo	21:00 - 21:45	17.04. - 12.06.	7x 63 €	L. Schrepper/ C. Macher
022004	Di	14:15 - 15:00	18.04. - 13.06.	9x 81 €	W. Roth
022005	Mi	07:00 - 07:45	19.04. - 14.06.	9x 81 €	W. Roth
022006	Mi	13:45 - 14:30	19.04. - 14.06.	9x 81 €	W. Roth
022007	Mi	15:00 - 15:45	19.04. - 14.06.	9x 81 €	W. Roth
022008	Mi	21:00 - 21:45	19.04. - 14.06.	9x 81 €	C. Patalong
022009	Do	13:45 - 14:30	20.04. - 15.06.	7x 63 €	W. Roth

022010	Do	21:00 - 21:45	20.04. - 15.06.	7x 63 €	B. Lipperheide
022011	Sa	08:30 - 09:15	21.04. - 17.06.	9x 81 €	L. Behrendt / C. Patalong
022012	Sa	09:15 - 10:00	21.04. - 17.06.	9x 81 €	L. Behrendt / C. Patalong
022013	So	13:45 - 14:30	22.04. - 18.06.	9x 81 €	C. Macher
022014	So	14:45 - 15:30	22.04. - 18.06.	9x 81 €	C. Macher

Erwachsenenschwimmkurs (Anfänger)

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022046	So	18:00 - 18:45	22.04. - 18.06.	9x 90 €	L. Merani/ M. Schmitt

Erwachsenenschwimmkurs (Fortgeschritten)

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022047	So	18:45 - 19:30	22.04. - 18.06.	9x 90 €	L. Merani/ M. Schmitt

Technikschwimmkurs ab 18 Jahren

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022048	So	19:30 - 20:15	22.04. - 18.06.	9x 90 €	L. Merani

Wassergymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022015	Fr	11:45 - 12:30	21.04. - 16.06.	9x 81 €	J. Gehenio
022016	Fr	12:45 - 13:30	21.04. - 16.06.	9x 81 €	J. Gehenio
022017	Fr	14:00 - 14:45	21.04. - 16.06.	9x 81 €	J. Gehenio



Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022018	Mo	11:15 - 12:15	17.04. - 12.06.	7x 56 €	W. Roth
022019	Mo	17:00 - 18:00	17.04. - 12.06.	7x 56 €	L. Behrendt
022020	Mi	09:00 - 10:00	19.04. - 14.06.	9x 72 €	S. Meister
022021	Do	19:45 - 20:45	20.04. - 15.06.	7x 56 €	B. Lipperheide

Wirbelsäulengymnastik 70+

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022022	Mi	10:15 - 11:15	19.04. - 14.06.	9x 72 €	S. Meister

Wirbelsäulengymnastik/Faszien Yoga

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022023	Mi	11:30 - 12:30	19.04. - 14.06.	9x 72 €	S. Meister

Yoga-Fitness

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022024	Mo	19:00 - 20:00	17.04. - 12.06.	7x 56 €	J. Becker

Fitmix/Yo-Pi-Fit

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022025	Do	18:30 - 19:30	20.04. - 15.06.	7x 56 €	C. Kremer

Pilates

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022026	Mi	17:50 - 18:50	19.04. - 14.06.	9x 72 €	W. Ningelgen

Bauch-Beine-Po

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022027	Mo	18:00 - 19:00	17.04. - 12.06.	7x 56 €	L. Behrendt
022028	Do	19:30 - 20:30	20.04. - 15.06.	7x 56 €	C. Kremer



Cardio-Fitness

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022029	Mi	19:00 - 20:00	19.04. - 14.06.	9x 72 €	T. Egbert

Step Fitness

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022030	Mi	17:55 - 18:55	19.04. - 14.06.	9x 72 €	S. Wünsche

Langhantel-Fit

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022031	Mo	19:00 - 20:00	17.04. - 12.06.	7x 56 €	L. Schrepper
022032	Mi	19:00 - 20:00	19.04. - 14.06.	9x 72 €	S. Wünsche

Full-Body-Workout

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022033	Mo	20:00 - 20:45	17.04. - 12.06.	7x 52,50 €	L. Schrepper
022034	Fr	17:45 - 18:30	21.04. - 09.06.	8x 60 €	M. Hofmann

Zumba®

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022035	Di	17:30 - 18:30	18.04. - 13.06.	9x 72 €	O. Solomonova
022036	Mi	19:00 - 20:00	19.04. - 14.06.	9x 72 €	N. Morochnik / O. Solomon.
022037	Fr	17:00 - 18:00	21.04. - 16.06.	9x 72 €	N. Morochnik / O. Solomon.

Indoorcycling

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
022038	Mo	18:15 - 19:00	17.04. - 05.06.	6x 54 €	M. Hofmann
022039	Mo	19:15 - 20:00	17.04. - 05.06.	6x 54 €	M. Hofmann
022040	Mi	17:00 - 17:45	19.04. - 14.06.	9x 81 €	S. Wünsche
022041	Mi	20:05 - 20:50	19.04. - 14.06.	9x 81 €	S. Wünsche
022042	Fr	18:45 - 19:30	21.04. - 09.06.	8x 72 €	M. Hofmann



Anmeldebeginn für alle Kurse:

08.03.2023

Kursfreie Tage:

1. Mai (01.05.), Chr. Himmelfahrt (18.05.),
Pfingstmontag (29.05.), Fronleichnam (08.06.)