

## 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.

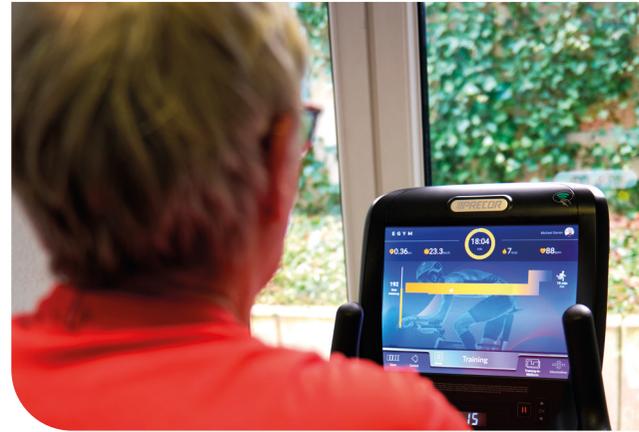
Hiermit ermächtige ich die Essener Sport-Betriebs GmbH mit dem SEPA-Lastschriftmandat die Gebühren für den / die oben eingetragenen Kurs/e per Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Ich erteile das Lastschriftmandat  einmalig  wiederholt. Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig.

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 leserlich ausfüllen. Die Anmeldung können Sie uns schicken: per Post an SGZ Friedrichsbad, Kerckhoffstraße 20 B, 451144 Essen oder persönlich bei uns vor Ort abgeben.



### Gesundheits-Studio Friedrichsbad

\* neue Preise zum 01.01.2024

- 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 €.

<b>Jahresmitgliedschaft</b> (Mindestlaufzeit 12 Monate)	12 Monate	39 € pro Monat
<b>Halbjahresmitgliedschaft</b> (Mindestlaufzeit 6 Monate)	6 Monate	45 € pro Monat
<b>Bis 17 Uhr Tarif</b> (Mo bis Fr bis 17 Uhr, Sa bis 14 Uhr)	12 Monate	30 € pro Monat
<b>Rehasport Plus</b> (parallel zur Rehasportverordnung)	1 Monat	30 € pro Monat

Weitere Informationen erhalten Sie im Studio.

Onlinebuchung ab 15.11.2023, 9.00 Uhr  
unter [www.sgz-friedrichsbad.de](http://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](http://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](http://sparkasse-essen.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



## Kursprogramm

**1/2024**  
Anmeldung ab  
15.11.2023, 9.00 Uhr

## Liebe Kursteilnehmer/innen,

Startet mit uns fit ins neue Jahr. NEU im Programm sind dienstags ein Kinderturnkurs, sowie ein Bauch-Beine-Po-Kurs. Außerdem haben wir 2 neue Aquafitnesskurse montags und dienstags mittags im Angebot.

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
025001	Mo	08:00 - 08:45	08.01. - 18.03.	10x 90 €	W. Roth
025002	Mo	13:35 - 14:20	08.01. - 18.03.	10x 90 €	W. Roth
025003	Mo	14:25 - 15:10	08.01. - 18.03.	10x 90 €	L. Lange
025004	Mo	21:00 - 21:45	08.01. - 18.03.	10x 90 €	S. Bierkandt/ C. Macher
025005	Di	13:35 - 14:20	09.01. - 19.03.	11x 99 €	W. Roth
025006	Di	14:25 - 15:10	09.01. - 19.03.	11x 99 €	L. Lange
025007	Mi	07:00 - 07:45	10.01. - 20.03.	11x 99 €	W. Roth
025008	Mi	13:45 - 14:30	10.01. - 20.03.	11x 99 €	W. Roth
025009	Mi	14:45 - 15:30	10.01. - 20.03.	11x 99 €	W. Roth
025010	Mi	21:00 - 21:45	10.01. - 20.03.	11x 99 €	S. Bierkandt

025011	Do	13:45 - 14:30	11.01. - 21.03.	11x 99 €	W. Roth
025012	Do	21:00 - 21:45	11.01. - 21.03.	11x 99 €	B. Lipperheide
025013	Sa	08:30 - 09:15	20.01. - 23.03.	10x 90 €	R. Meierkamp
025014	Sa	09:15 - 10:00	20.01. - 23.03.	10x 90 €	R. Meierkamp
025015	So	13:45 - 14:30	21.01. - 24.03.	10x 90 €	C. Macher
025016	So	14:45 - 15:30	21.01. - 24.03.	10x 90 €	C. Macher



## Erwachsenenschwimmkurs (Anfänger)

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025047	So	18:00 - 18:45	21.01. - 17.03.	10x 100 €	Merani/ M. Schmitt
025048	So	18:45 - 19:30	21.01. - 17.03.	10x 100 €	Merani/ M. Schmitt

## Erwachsenenschwimmkurs (Fortgeschritten)

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025049	So	19:30 - 20:15	21.01. - 17.03.	10x 100 €	Merani/ M. Schmitt
023050	So	20:15 - 21:00	21.01. - 17.03..	10x 100 €	Merani/ M. Schmitt

## Wassergymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025017	Fr	11:45 - 12:30	12.01. - 22.03.	11x 99 €	L. Lange
025018	Fr	12:45 - 13:30	12.01. - 22.03.	11x 99 €	L. Lange/ N. Jahnel
025019	Fr	14:00 - 14:45	12.01. - 22.03.	11x 99 €	L. Lange/ N. Jahnel

## Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025020	Mo	11:15 - 12:15	08.01. - 18.03.	10x 80 €	W. Roth
025021	Mo	17:00 - 18:00	08.01. - 18.03.	10x 80 €	L. Behrendt
025022	Mi	09:00 - 10:00	10.01. - 20.03.	11x 88 €	C. Kremer

## Wirbelsäulengymnastik 70+

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025023	Mi	10:15 - 11:15	10.01. - 20.03.	11x 88 €	C. Kremer

## Wirbelsäulengymnastik/Faszien Yoga

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025024	Mi	11:30 - 12:30	10.01. - 20.03.	11x 88 €	C. Kremer



## Yoga-Fitness

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025025	Mo	19:00 - 20:00	08.01. - 18.03.	10x 80 €	J. Becker

## Yo-Pi-Fit

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025026	Do	18:30 - 19:30	11.01. - 21.03.	11x 88 €	C. Kremer

## Pilates

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025027	Do	19:30 - 20:30	11.01. - 21.03.	11x 88 €	C. Kremer

## Bauch-Beine-Po

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025028	Mo	18:00 - 19:00	08.01. - 18.03.	10x 80 €	L. Behrendt
053029	Di	18:30 - 19:30	09.01. - 19.03.	11x 88 €	R. Meierkamp

## Cardio-Fitness

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025030	Mi	19:00 - 20:00	10.01. - 20.03.	11x 88 €	T. Egbert

## Step Fitness

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025031	Mi	17:55 - 18:55	10.01. - 20.03.	11x 88 €	S. Wünsche

## Langhantel-Fit

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025032	Mi	19:00 - 20:00	10.01. - 20.03.	11x 88 €	S. Wünsche

## Full-Body-Workout

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025033	Fr	17:30 - 18:30	12.01. - 05.04.	10x 80 €	M. Hofmann

## Zumba®

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025034	Di	17:30 - 18:30	09.01. - 19.03.	11x 88 €	O. Solomonova
025035	Mi	19:00 - 20:00	10.01. - 20.03.	11x 88 €	N. Morochnik / O. Solomon.
025036	Fr	17:00 - 18:00	12.01. - 22.03.	11x 88 €	N. Morochnik / O. Solomon.

## Indoorcycling

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025037	Mo	18:15 - 19:00	08.01. - 26.03.	10x 90 €	M. Hofmann
025038	Mo	19:15 - 20:00	08.01. - 26.03.	10x 90 €	M. Hofmann
025039	Mi	17:00 - 17:45	10.01. - 20.03.	11x 99 €	S. Wünsche
025040	Mi	20:05 - 20:50	10.01. - 20.03.	11x 99 €	S. Wünsche
025041	Do	20:00 - 20:45	11.01. - 21.03.	11x 99 €	B. Lipperheide
025042	Fr	18:45 - 19:30	12.01. - 05.04.	10x 90 €	M. Hofmann

## Kinderturnen (3 - 5 Jahre)

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
025046	Di	16:00 - 17:00	09.01. - 19.03.	11x 99 €	R. Meierkamp



Anmeldebeginn für alle Kurse:

15. November 2023; 09.00 Uhr