

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

## 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](https://www.sparkasse-essen.de)

### Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

esbg  
ESSENER  
SPORT-BETRIEBS GMBH

## Yoga

für einen gesunden Rücken





## Für einen beweglichen und gesunden Rücken!

Die Yogapraxis verbessert unsere gesamte Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Es werden viele Asanas zur Stärkung und Dehnung des Rückens in die Kursstunde eingebaut. So wird der gesamte Rücken nach und nach beweglicher und unserer Haltung insgesamt rückenfreundlich.

*Im Fokus jedes Kurses steht das, was uns gut tut, innerlich stärkt und die Anspannung löst.*

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:



## Standorte

SGZ Friedrichsbad

Kerckhoffstr. 20b, 45144 Essen

SGZ Nienhausen

Feldmarkstr. 201, 45883 Gelsenkirchen

# Kursangebote

Info: Am 12.02.2024 (Rosenmontag) findet kein Yoga statt.

## 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. Besonders ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Jede Woche gibt's andere Schwerpunkte: Atmung und Spinal Movements/ Sonnengröße 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 |
|----------|-----|---------------|-----------------|--------------|-------|
| 243101   | Di  | 09:30 - 10:30 | 09.01. - 12.03. | 10 x 60 Min. | 130 € |
| 243102   | Mi  | 10:30 - 11:30 | 09.01. - 12.03. | 10 x 60 Min. | 130 € |
| 243103   | Do  | 17:00 - 18:00 | 11.01. - 14.03. | 10 x 60 Min. | 130 € |
| 243104   | Do  | 18:00 - 19:00 | 11.01. - 14.03. | 10 x 60 Min. | 130 € |

## SGZ Friedrichsbad

| Kurs-Nr. | Tag | Zeit          | Start - Ende    | Einheiten    | Preis |
|----------|-----|---------------|-----------------|--------------|-------|
| 242105   | Mo  | 09:15 - 10:15 | 08.01. - 11.03. | 9 x 60 Min.  | 117 € |
| 242106   | Mi  | 15:30 - 16:30 | 10.01. - 13.03. | 10 x 60 Min. | 130 € |
| 242107   | Mi  | 16:40 - 17:40 | 10.01. - 13.03. | 10 x 60 Min. | 130 € |
| 243108   | Do  | 10:30 - 11:30 | 11.01. - 14.03. | 10 x 60 Min. | 130 € |

## 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 |
|----------|-----|---------------|-----------------|-------------|-------|
| 242109   | Mo  | 10:30 - 11:30 | 08.01. - 11.03. | 9 x 60 Min. | 117 € |

### „Glücklicher und gesunder Rücken“

Verspannungen im Rücken, Nacken, Brustkorb und in den Schultern durch Yoga lösen und wieder frei und tief atmen.

In den Yogastunden werden den Körperteilen besondere Aufmerksamkeit geschenkt, die besonders gerne von Anspannung betroffen sind. Durch regelmäßiges üben wird wieder mehr Wohlbefinden erlangt und der Körper entlastet.

Darüber hinaus werden viele alltagstaugliche Konzepte vermittelt, die sich bewährt haben, um den Geist darin zu unterstützen, wieder ruhig, stabil und belastbar zu werden.

Yoga wirkt sich sehr positiv auf unsere Gesundheit aus!



## Krankenkassenzuschuss

### Primärpräventionskurse

Eine Krankenkassenbezuschung 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 Krankenversicherte 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