

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 -



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*

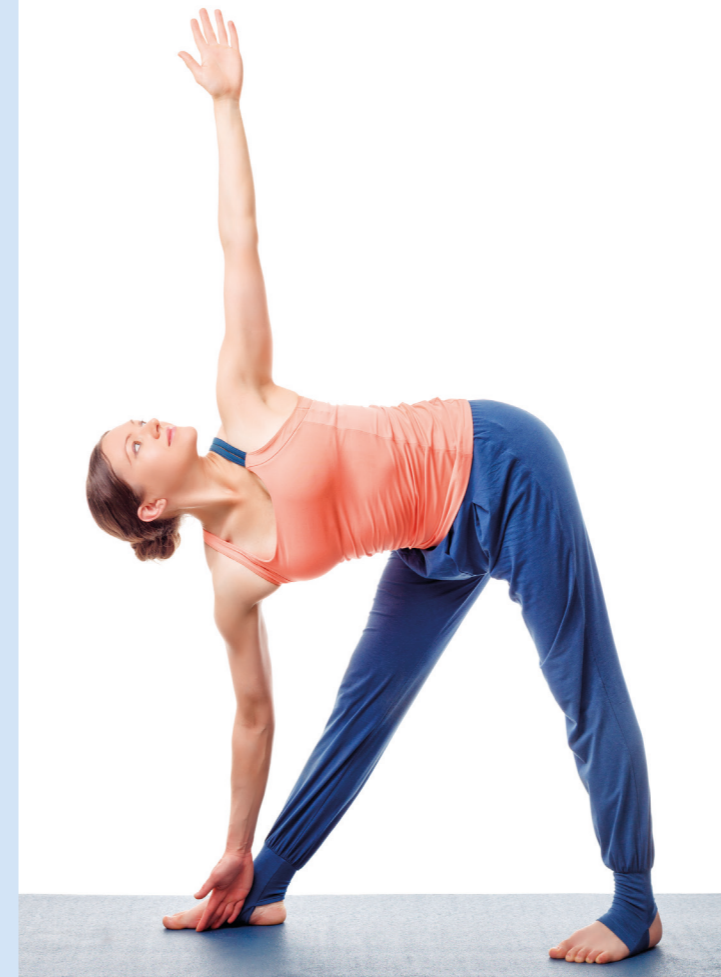
Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit der elektronischen Verarbeitung und Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten, auch der freiwilligen Angaben, einverstanden. Zudem erklären Sie sich mit den Bedingungen der Datenerhebung und -verarbeitung gemäß EU-DS-GVO & BDSGneu vom 25.05.2018 einverstanden. 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



esbg
ESSENER
SPORT-BETRIEBS GMBH

Yoga Präventions- kurse



2/2025
im SGZ Friedrichsbad

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),

Ganzheitliche Yogatherapeutin (BYAT),

staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Bewegungspädagogin nach Dore Jacob

Kontakt: Tel.: 0201 8701115 oder per Mail unter margarethe.sliwinski@essener-sportbund.de

Zur Buchung:



Kursort

SGZ Nienhausen, Kerckhoffstraße 20B, 45144 Essen



Kursangebote

Gemeinsame Yogapraxis mit Yoga-Prinzipien

für Geübte und Ungeübte

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Einheiten	Preis
252209	Mo	09:15 - 10:15	31.03. - 30.06.	10x 60 Min.	130 €
252210	Mi	16:45 - 17:45	02.04. - 02.07.	10x 60 Min.	130 €
252211	Do	10:15 - 11:15	03.04. - 10.07.	9x 60 Min.	117 €

Yoga sanft und beweglich

- auf dem Stuhl

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Einheiten	Preis
252212	Mo	10:30 - 11:30	31.03. - 30.06.	10x 60 Min.	130€

Vital Yoga 60+

Ideal für alle, die aktiv und ausgeglichen älter werden möchten.

Schwierigkeit: leicht Eigenschaften: entspannend

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Einheiten	Preis
252213	Mo	11:35 - 12:35	31.03. - 30.06.	10x 60 Min.	130 €

Herzschutz-Yoga nach Dr. Dean Ornish Programm

- Beschwerden lindern und mehr Lebensenergie erlangen

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Einheiten	Preis
252214	Do	11:30 - 12:00	03.04. - 10.07.	9 x 60 Min.	117 €



Kein Yoga-Unterricht:

Tag der Arbeit, Pfingstmontag, Christi Himmelfahrt, Fronleichnam,

und in KW16, KW17, KW22 und KW23



Krankenkassenzuschluss

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