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.

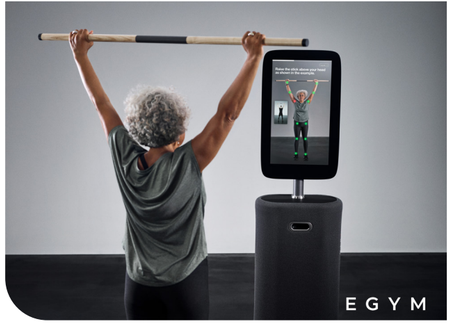
☐ Hiermit ermächtige ich die Essener Sport-Betriebs GmbH mit dem SEPA-Lastschriftmandat die Gebühren für den / die oben eingetragenen Kurs/e per Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Ich erteile das Lastschriftmandat ☐ einmalig ☐ wiederholt.
Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig.

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 **alternativ persönlich bei uns vor Ort abgeben.**



Gesundheits-Studio SGZ Friedrichsbad

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

Sie finden computergesteuertes Krafttraining schon von einem anderen Stern? Wir gehen noch einen Schritt weiter. Neben hochmodernen eGYM- und Precor-Geräten bietet unser Gesundheitsstudio ab Januar 2025 auch den eGYM Fitness Hub an. Durch smarte Tests und Messungen lassen sich Trainingsfortschritte auch ohne Trainer messen.
Interessiert? Dann vereinbaren sie noch heute einen unverbindlichen Termin für ein Probetraining.

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

Einmalige Gebühr* 39 €

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

Onlinebuchung ab 02.04.2025, 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!

- ANZEIGE -

Sparkasse – nah am Menschen.

Wir sind da, wo Sie sind. Deshalb engagieren wir uns in der Region für die Region. Wir unterstützen soziale Projekte, Sportvereine und Veranstaltungen. In unseren Filialen sind wir persönlich für Sie da. Wir hören zu und verstehen Sie. Wir sind mehr als ein Finanzinstitut. Wir sind Ihre Sparkasse.
www.sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Essen

esbg
ESSENER SPORT-BETRIEBS GMBH

SGZ Friedrichsbad

Kursprogramm

2/2025
Anmeldung ab 02.04, 9.00 Uhr

Kurse im 2. Trimester

Liebe Kursteilnehmer/innen,

unser Programm für das 2. Trimester umfasst wieder eine Vielzahl an Kursen. Neu im Programm ist ein Faszien-Training freitags um 15 Uhr bei Martin Staschek.

Genauere Beschreibungen zu unseren Kursen finden Sie auf unserer Internetseite.
Die Wassertemperatur beträgt maximal 30°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
029001	Mo	08:00 - 08:45	28.04. - 07.07.	10x	90 €	W. Roth
029002	Mo	13:35 - 14:20	28.04. - 07.07.	10x	90 €	W. Roth
029003	Mo	14:25 - 15:10	28.04. - 07.07.	10x	90 €	W. Roth
029004	Mo	21:00 - 21:45	28.04. - 07.07.	10x	90 €	C. Macher
029005	Di	13:35 - 14:20	29.04. - 08.07.	11x	99 €	N. Jahnel
029006	Di	14:25 - 15:10	29.04. - 08.07.	11x	99 €	N. Jahnel
029007	Mi	07:00 – 07:45	30.04. - 09.07.	11x	99 €	W. Roth
029008	Mi	13:35 - 14:20	30.04. - 09.07.	11x	99 €	W. Roth
029009	Mi	14:25 - 15:10	30.04. - 09.07.	11x	99 €	W. Roth
029010	Mi	21:00 - 21:45	30.04. - 09.07.	11x	99 €	S. Bierkandt
029011	Do	13:45 - 14:30	08.05. - 10.07.	8x	72 €	W. Roth
029012	Do	21:00 - 21:45	08.05. - 10.07.	8x	72 €	C. Macher
029013	Sa	08:30 - 09:15	03.05. - 12.07.	11x	99 €	M. Staschek
029014	Sa	09:15 - 10:00	03.05. - 12.07.	11x	99 €	M. Staschek
029015	So	13:45 - 14:30	04.05. - 13.07.	11x	99 €	C. Macher
029016	So	14:45 - 15:30	04.05. - 13.07.	11x	99 €	C. Macher

Wassergymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende		Preis	Leitung
029017	Fr	11:45 - 12:30	02.05. - 11.07.	11x	99 €	M. Staschek
029018	Fr	12:45 - 13:30	02.05. - 11.07.	11x	99 €	M. Staschek
029019	Fr	14:00 - 14:45	02.05. - 11.07.	11x	99 €	M. Staschek

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende		Preis	Leitung
029020	Mo	11:15 - 12:15	28.04. - 07.07.	10x	80 €	W. Roth
029021	Mo	18:15 - 19:15	28.04. - 07.07.	10x	80 €	C. Macher

Wirbelsäulengymnastik 70+

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende		Preis	Leitung
029023	Mi	10:15 - 11:15	30.04. - 09.07.	11x	88 €	C. Kremer

Wirbelsäulengymnastik/Faszien Yoga

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende		Preis	Leitung
029024	Mi	11:30 - 12:30	30.04. - 09.07.	11x	88 €	C. Kremer

Faszientraining

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende		Preis	Leitung
029025	Fr	15:00 - 16:00	02.05. - 11.07.	11x	88 €	M. Staschek

Faszientraining ist eine effektive Methode, um die Beweglichkeit zu verbessern, Verspannungen zu lösen und die Körperwahrnehmung zu schärfen. Faszien sind das Bindegewebe, das unsere Muskeln, Organe und Gelenke umhüllt und stützt. Durch gezielte Übungen werden Verklebungen und Verhärtungen im Fasziengewebe gelöst, was nicht nur die Beweglichkeit steigert, sondern auch Schmerzen lindern kann.

Die Vorteile von Faszientraining:
Steigerung der Beweglichkeit und Flexibilität
Reduzierung von Muskelverspannungen und Schmerzen
Verbesserung der Körperhaltung
Vorbeugung von Verletzungen
Förderung der Durchblutung und Regeneration
Stressabbau und
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens

Yo-Pi-Fit

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende		Preis	Leitung
029026	Do	18:30 - 19:30	08.05. - 10.07.	8x	64 €	C. Kremer

Pilates

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende		Preis	Leitung
029027	Mo	19:30 - 20:30	28.04. - 07.07.	10x	80 €	C. Macher
029028	Do	19:30 - 20:30	08.05. - 10.07.	8x	64 €	C. Kremer

Cardio-Fitness

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende		Preis	Leitung
029031	Mi	19:00 - 20:00	30.04. - 09.07.	11x	88 €	T. Egbert

Fitnbess-Boxen/Step Fitness

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende		Preis	Leitung
029032	Mi	17:55 - 18:55	30.04. - 09.07.	11x	88 €	Staschek/Wünsche

Langhantel-Fit

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende		Preis	Leitung
029033	Mi	19:00 - 20:00	30.04. - 09.07.	11x	88 €	Staschek/Wünsche

Full-Body-Workout

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende		Preis	Leitung
029035	Fr	17:30 -18:30	02.05. - 11.07.	9x	72 €	M. Hofmann

Zumba®

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende		Preis	Leitung
029036	Di	17:30 - 18:30	29.04. - 08.07.	11x	93,50 €	O. Solo-monova
029037	Mi	19:00 - 20:00	30.04. - 09.07.	11x	93,50 €	N. Morochnik / O. Solomon.
029038	Fr	17:00 - 18:00	02.05. - 11.07.	11x	93,50 €	N. Morochnik / O. Solomon.

Indoorcycling

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende		Preis	Leitung
029039	Mo	18:15 - 19:00	28.04. - 07.07.	9x	81 €	M. Hofmann
029040	Mo	19:15 - 20:00	28.04. - 07.07.	9x	81 €	M. Hofmann
029041	Mi	17:00 - 17:45	30.04. - 09.07.	11x	99 €	Staschek/Wünsche
029042	Mi	20:05 - 20:50	30.04. - 09.07.	11x	99 €	Staschek/Wünsche
029044	Fr	18:45 - 19:30	02.05. - 11.07.	9x	81 €	M. Hofmann

Anmeldebeginn für alle Kurse:

02.04.2025 um 9:00 Uhr

Kursfreie Tage:

01.05. (Tag der Arbeit), 29.05. (Christi Himmelfahrt), 09.06. (Pfingstmontag) & 19.06. (Fronleichnam)