

## 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



### Gesundheits-Studio SGZ 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.

<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

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 26.11.2025, 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](mailto:kurse@sgz-friedrichsbad.de)

Redaktion: Essener Sportbund e.V.

Bildquellen: ESBG, Adpic

Grafik: Angelika Schlüter

- ANZEIGE -



SICHER **STABILE**LECHT  
[www.stressless-it.de](http://www.stressless-it.de)

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



- ANZEIGE -



# Mittendrin.

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



Sparkasse  
Essen

Weil's um mehr als Geld geht.

esbg  
ESSENER  
SPORT-BETRIEBS GMBH



## Kursprogramm

01/2026  
Anmeldung ab  
26.11.2025, 9.00 Uhr



# Kurse im 1. Trimester

## Liebe Kursteilnehmer/innen,

unser Programm für das 1.Trimester umfasst wieder eine Vielzahl an Kursen.

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
260101	Mo	08:00 - 08:45	05.01.-23.03.	11x 99 €	W. Roth
260102	Mo	13:35 - 14:20	05.01.-23.03.	11x 99 €	W. Roth
260103	Mo	14:25 - 15:10	05.01.-23.03.	11x 99 €	W. Roth
260104	Mo	21:00 - 21:45	05.01.-23.03.	11x 99 €	C. Macher
260105	Di	13:35 - 14:20	06.01.-24.03.	12x 108 €	N. Jahnel
260106	Di	14:25 - 15:10	06.01.-24.03.	12x 108 €	N. Jahnel
260107	Mi	07:00- 07:45	07.01.-25.03.	12x 108 €	W. Roth
260108	Mi	13:35 - 14:20	07.01.-25.03.	12x 108 €	W. Roth

260109	Mi	14:25 - 15:10	07.01.-25.03.	12x 108 €	W. Roth
260110	Mi	21:00 - 21:45	07.01.-25.03.	12x 108 €	S. Bierkandt
260111	Do	13:45 - 14:30	08.01.-26.03.	12x 108 €	W. Roth
260112	Do	21:00 - 21:45	08.01.-26.03.	12x 108 €	C. Macher
260113	Sa	08:30 - 09:15	10.01.-27.03.	12x 108 €	M. Staschek
260114	Sa	09:15 - 10:00	10.01.-27.03.	12x 108 €	M. Staschek
260115	So	13:45 - 14:30	11.01.-28.03.	12x 108 €	C. Macher
260116	So	14:35 - 15:20	11.01.-28.03.	12x 108 €	C. Macher

## Wassergymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260117	Fr	11:45 - 12:30	09.01.-27.03.	12x 108 €	M. Staschek
260118	Fr	12:45 - 13:30	09.01.-27.03.	12x 108 €	M. Staschek
260119	Fr	14:00 - 14:45	09.01.-27.03.	12x 108 €	M. Staschek

## Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260120	Mo	11:15 - 12:15	05.01.-23.03.	11x 88 €	W. Roth

## Wirbelsäulengymnastik 70+

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260121	Mi	10:15 - 11:15	07.01.-25.03.	12x 96 €	C. Kremer

## Wirbelsäulengymnastik/Faszien Yoga

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260122	Mi	11:30 - 12:30	07.01.-25.03.	12x 96 €	C. Kremer

## Faszientraining

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260123	Fr	15:00 - 16:00	09.01.-27.03.	12x 96 €	M. Staschek

## Mobilität und Flexibilität für Körper und Geist

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 Faszien gewebe gelöst, was nicht nur die Beweglichkeit steigert, sondern auch Schmerzen lindern kann.

Warum Faszientraining wichtig ist:

Unsere Faszien reagieren auf Bewegungsmangel, einseitige Belastung und Stress. Sie verlieren an Elastizität und Flexibilität, was zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen kann. Faszientraining hilft dabei, diese Gewebestrukturen wieder geschmeidig und elastisch zu machen, was die allgemeine Lebensqualität steigern 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
260124	Do	18:30 - 19:30	08.01.-26.03.	12x 96 €	C. Kremer

## Pilates

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260125	Mo	19:30 - 20:30	05.01.-23.03.	11x 88 €	C. Macher
260126	Do	19:30 - 20:30	08.01.-26.03.	12x 96 €	C. Kremer

## Pränatales Pilates

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260127	Mo	18:00 - 19:00	05.01.-23.03.	11x 88 €	C. Kremer

## Pilates in der Schangerschaft

Pränatales Pilates ist ideal für werdende Mütter. Durch das Training wird die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert. Dies hat einen positiven Effekt auf die anstehende Entbindung und die anschließende Rückbildung. Zu den positiven Effekten gehört nicht nur die Entwicklung eines starken Gerüst's, sondern auch der Austausch und das gemeinsame Training mit anderen Müttern.

## Cardio-Fitness

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260128	Mi	19:00 - 20:00	07.01.-25.03.	12x 96 €	T. Egbert

## Step Fitness

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260129	Mi	17:55 - 18:55	07.01.-25.03.	12x 96 €	S. Wünsche

## Langhantel-Fit

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260130	Mo	18:00 - 19:00	05.01.-23.03.	10x 80 €	J. Fürst
260131	Mi	19:00-20:00	07.01.-25.03.	14x 112 €	S. Wünsche

Achtung: Der Kurs am Montag, 09.02.2026 entfällt!

Zielgerichtetes Langhanteltraining aller Hauptmuskelgruppen, kombiniertes Cardio-/und Krafttraining. Werde in kurzer Zeit fit und definiert. Gezielte Übungen und energiegeladene Musik bringen dich mit höchster Motivation an dein Ziel.

## Zumba®

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260132	Di	17:30 - 18:30	06.01.-24.03.	12x 102 €	O. Solomonova
260133	Mi	19:00 - 20:00	07.01.-25.03.	12x 102 €	O. Horkun/ O. Solomon
260134	Fr	17:00 - 18:00	09.01.-27.03.	12x 102 €	O. Horkun/ O. Solomon

## Indoorcycling

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260135	Mi	17:00 - 17:45	07.01.-25.03.	12x 108 €	S. Wünsche

## Dance Mix Erwachsene

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260136	Di	18:30 - 19:30	06.01.-24.03.	12x 108 €	M. Lötz-Gwisdalla
260137	Di	19:30-20:30	06.01.-24.03.	14x 112 €	M. Lötz-Gwisdalla

Ob Charts, 80er-2000er Lieder, R&B oder Hip Hop. Anfänger? Vorkenntnisse? Egal!

Cooler Musik zu vertanzen ist wie Träumen mit Körper und Seele. Hier wird Fitness mit Spaß, Freude und ein wenig Crazyness für eine tolle gemeinsame Zeit kombiniert. Schöne Choreographien aufbauen, um dem Alltag zu entfliehen. Wollt Ihr das? Dann seid dabei.



**Anmeldebeginn für alle Kurse:**

**26.11.2025 09.00 Uhr**

**Kursfreie Tage:**

16.02.2026 Rosenmontag