

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

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.

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 09.07.2026, 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 -



SICHER

STABILECHT

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



Sparkasse
Essen

Weil's um mehr als Geld geht.

esbg
ESSENER
SPORT-BETRIEBS GMBH



Kursprogramm

03/2026
Anmeldung ab
09.07.2026, 9.00 Uhr

Kurse im 3. Trimester

Liebe Kursteilnehmer/innen,

unser Programm für das 3.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
260501	Mo	08:00 - 08:45	31.08.-07.12.	13x 130 €	W. Roth
260502	Mo	13:35 - 14:20	31.08.-07.12	13x 130 €	W. Roth
260503	Mo	14:25 - 15:10	31.08.-07.12.	13x 130 €	W. Roth
260504	Mo	21:00 - 21:45	14.09.-07.12.	11x 110 €	C. Macher
260505	Di	13:35 - 14:20	01.09.-08.12.	13x 130 €	N. Jahnel
260506	Di	14:25 - 15:10	01.09.-08.12.	13x 130 €	N. Jahnel
260507	Mi	07:00- 07:45	02.09.-09.12.	13x 130 €	W. Roth
260508	Mi	13:35 - 14:20	02.09.-09.12.	13x 130 €	W. Roth

260509	Mi	14:25 - 15:10	02.09.-09.12.	13x 130 €	W. Roth
260510	Mi	21:00 - 21:45	02.09.-09.12.	13x 130 €	S. Bierkandt
260511	Do	13:45 - 14:30	03.09.-10.12.	13x 130 €	W. Roth
260512	Do	21:00 - 21:45	14.09.-10.12.	11x 110 €	C. Macher
260513	Sa	08:30 - 09:15	05.09.-12.12.	12x 120 €	M. Staschek
260514	Sa	09:15 - 10:00	05.09.-12.12.	12x 120 €	M. Staschek
260515	So	13:45 - 14:30	20.09.-13.12.	11x 110 €	C. Macher
260516	So	14:35 - 15:20	20.09.-13.12.	11x 110 €	C. Macher

Wassergymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260517	Fr	11:45 - 12:30	04.09.-11.12.	13x 130 €	M. Staschek
260518	Fr	12:45 - 13:30	04.09.-11.12.	13x 130 €	M. Staschek
260519	Fr	14:00 - 14:45	04.09.-11.12.	13x 130 €	M. Staschek

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260520	Mo	11:15 - 12:15	31.08.-07.12.	13x 117 €	W. Roth

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260521	Mi	10:15 - 11:15	02.09.-14.10.	7x 63 €	C. Kremer

Wirbelsäulengymnastik/Faszien Yoga

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260522	Mi	11:30 - 12:30	02.09.-14.10.	7x 63 €	C. Kremer

Faszientraining

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260523	Fr	15:00 - 16:00	04.09.-11.12.	13x 117 €	M. Staschek

Mobilität und Flexibiltät 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
260524	Do	19:00-20:00	03.09.-15.10.	7x 63 €	C. Kremer

Pilates

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260525	Mo	19:30 - 20:30	14.09.-07.12.	11x 99 €	C. Macher

Cardio-Fitness

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260528	Mi	19:00 - 20:00	02.09.-09.12.	13x 117 €	T. Egbert



Step Fitness

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260529	Mi	18:10-19:10	02.09.-09.12.	13x 117 €	S.Wünsche

Langhantel-Fit

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260530	Mi	19:15- 20:15	02.09.-09.12.	13x 117 €	S.Wünsche

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
260531	Di	17:30 - 18:30	01.09.-08.12.	13x 123,50 €	O. Solomonova
260533	Fr	17:00 - 18:00	04.09.-11.12.	13x 123,50 €	N.Morochnik/ O.Solomonova

Indoorcycling (02.11.kein Kurs)

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260534	Mi	17:15 - 18:00	02.09.-08.12.	13x 130 €	S.Wünsche
260535	Mo	18:15 - 19:00	31.08.-14.12.	12x 120 €	C.Krause
260536	Mo	19:15 -20:00	31.08.-14.12.	12x 120 €	C.Krause

Dance und Fitness Mix Erwachsene (03. und 05.11. kein Kurs)

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Preis	Leitung
260537	Di	18:30 - 20:00	08.09.-08.12.	11x 110 €	M.Lötz-Gwisdalla
260538	Do	17:00 -18:30	10.09.-10.12.	11x 110 €	M.Lötz-Gwisdalla

Ob Charts, 80er-2000er Lieder, R&B oder Hip Hop. Anfänger? Vorkenntnisse? Egal!
Coole 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:
09.07.2026, 9.00 Uhr

Kursfreie Tage:

03.10 (Tag der deutschen Einheit)
01.11. (Allerheiligen)