



SPORTLICHT

Das Schönebecker Sportmagazin



Informationen der Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e. V.

Dezember 2022 · Jg. 33 · Ausgabe 02



SPORTANGEBOTE

2023

Über 600 Weine, Sekte,
Grappe und Obstbrände
aus aller Welt



Im Girardet Haus
kostenloses Parken
direkt vor der Tür!

WeinPalette
E S S E N

Girardetstr. 10
45130 Essen-Rüttenscheid
Tel. 0201 1029693
Fax 1789174
service@weinpalette-essen.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10 - 19 h · Sa 9 - 17 h

www.weinpalette-essen.de



Das Beste für junge Talente:
Früh in Führung gehen.

1:0 für die Stars von morgen.

Wir helfen jungen Talenten dabei, groß herauszukommen. In Fußballcamps oder direkt mit Spenden für ihren Verein. Mehr dazu finden Sie unter sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

Liebe Mitglieder der SGS, liebe Sportbegeisterte,

das Jahr 2022 neigt sich dem Ende zu und wir alle sind froh, dass wir unsere sportlichen Aktivitäten wieder im normalen Rahmen ausüben konnten. Wie wichtig das gemeinsame Sporttreiben, die Begegnungen und persönlichen Kontakte sind, hat die Pandemie uns gezeigt. Auf der Mitgliederversammlung im Oktober konnten wir mit Freude feststellen, dass unser Verein in besonderer Weise die Pandemie gut und ohne Schaden bewältigt hat. Dafür möchte ich Dank sagen unseren Hauptamtlichen, den vielen ehrenamtlich Tätigen, den Übungsleiter*innen und all unseren Mitgliedern, die dies ermöglicht haben. Unsere Mitgliederzahlen sind nahezu wieder auf dem Niveau von vor der Pandemie.

Ich freue mich, seit meiner Wahl auf der Mitgliederversammlung im Oktober als neue Vorsitzende unseren Verein, die SG Essen-Schönebeck, unterstützen zu dürfen. Nach 10 Jahren als Mitglied im Aufsichtsrat habe ich die Nachfolge unseres im letzten Jahr plötzlich und leider viel zu früh verstorbenen Vorsitzenden Ulrich Meier angetreten. Für mich eine wunderbare und sehr spannende Aufgabe. Die SGS ist einer der größten Breitensportvereine Essens und Umgebung, und auch ein Verein, der mit Leidenschaft und viel Ehrenamt über 4000 aktive Sportler*innen jeder Altersklasse in Bewegung bringt.

In dieser Sportlicht Ausgabe stellen wir Euch wieder das komplette Angebot der Abteilungen sowie die Kursübersicht des Vereins für das kommende Halbjahr ausführlich dar. Mit „Jazzy Dance Fitness“ schicken wir ein neues Kursangebot ins Rennen. Die tänzerische Bewegung macht richtig Spaß und auf schonende Weise fit. Ebenfalls neu ist unser „TeenFitness“ Programm, das bereits sehr nachgefragt und nahezu ausgebucht ist. Hier können Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren zum besonders günstigen Tarif im Fitclub trainieren. Auch Erwachsene haben momentan noch die Möglichkeit ohne Wartezeit Mitglied im Fitclub zu werden.

Einmal mehr zeigt sich, welche breite Palette des Sporttreibens die SGS bietet. Danke an alle, die daran mitwirken!

Vorstand, Aufsichtsrat und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der SGS wünschen allen Mitgliedern, Freunden und Förderern sowie ihren Familien eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und alles Gute für 2023.

Bleibt gesund und sportlich

Helga Sander
Vorstandsvorsitzende




Inhalt

Erwachsenenkurse	4-14
Anmeldung	8
Kinderkurse	15
Fitclub	19
TeenFitness	19
Rehasport	21
Fußball Jugend	22
Fußball Herren	22
Fußball Frauen	23
Gymnastik	25
Judo	25
Leichtathletik	27
Sportabzeichen	27
Tanzen	29
Tischtennis	29
Volleyball	29
Turn- und Spielgruppen	31
Impressum	30

Herausgeber
SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V.
Ardelhütte 166 b, 45359 Essen
Tel.: 0201/675959 Fax: 0201/8659081
www.sg-schoenebeck.de
mail@sg-schoenebeck.de

Kursangebot 1-2023

Kurse von A wie Aerobic bis Z wie Zumba

Im Folgenden stellen wir unser Kursangebot für das 1. Halbjahr 2023 vor. Die Ausschreibung für das zweite Halbjahr 2023 erfolgt in Kurzform in unserer Juniausgabe. Anmeldungen nehmen wir immer ab 01.12. bzw. 01.06. oder laut Ankündigung auf unserer Homepage entgegen.

Für alle unsere Kurse gilt folgendes Reglement:

Anmeldung

Die Anmeldung kann nach der Kursauswahl online erfolgen oder Sie können sich das Anmeldeformular als pdf-Dokument herunterladen und dann per Post oder per Fax zur Geschäftsstelle senden. Anmeldungen sind nur vollständig ausgefüllt und unterschrieben gültig. Wir bitten zu beachten, dass Sie keine Anmeldebestätigung erhalten. Eine Benachrichtigung erfolgt nur, wenn der gewünschte Kurs bereits belegt ist.

Kursgebühren

Die Höhe der Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Kursstunden. Die Gebühren werden nach Kursbeginn und nach Erteilung einer Einzugsermächtigung von Ihrem Konto abgebucht. Bei Kursanmeldungen nach dem ersten Kursmonat wird die Kursgebühr nur anteilig berechnet. Für Lastschriften, die von der Bank nicht eingelöst wurden, können Bankgebühren von bis zu 15,00 € zu Ihren Lasten entstehen.

Gebührenerstattung

Eine Gebührenerstattung ist in allen nachfolgend aufgeführten Fällen nur möglich, wenn uns der Wunsch nach Rückerstattung

schriftlich oder persönlich mitgeteilt wird.

Rücktritt

In begründeten Fällen können Sie bis Kursbeginn noch von der Teilnahme zurücktreten. Die Einzugsermächtigung verliert damit ihre Gültigkeit und es werden keine Gebühren abgebucht. Bereits per Vorkasse geleistete Gebühren werden zurückerstattet.

Erkrankung

Bei Erkrankung kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine Rückerstattung erfolgen. Dies gilt nur für noch nicht abgehaltene Kursstunden. Ist die Behandlung bereits abgeschlossen, kann keine Rückerstattung erfolgen.

Stundenausfall

Aus persönlichen Gründen nicht wahrgenommene Kursstunden können nicht nachgeholt oder erstattet werden. Wir behalten uns vor, bei Erkrankung des Übungsleiters maximal 2 und in besonderen Ausnahmefällen bis zu 5 Kurseinheiten pro Kurssequenz ohne Gebührenrückerstattung ausfallen zu lassen.

Mindestteilnehmerzahl

Alle Kurse erfordern grundsätzlich eine kalkulierte Mindestteilnehmerzahl. Wird diese Zahl zu Kursbeginn nicht erreicht, kann der entsprechende Kurs nicht stattfinden. Bereits geleistete Kursgebühren werden zurückerstattet.

Kursausfall

Fällt ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl aus, erfolgt eine Rückerstattung der Gebühren.

Ausrüstung

Das Betreten unserer Gymnastikräume ist nur mit sauberen Turnschuhen bzw. Socken gestattet. Getränke dürfen ausschließlich in Plastikflaschen in die Kursräume mitgenommen werden - Glasgefäße sind wegen der Verletzungsgefahr nicht erlaubt. Die Übungsleiter sind berechtigt, Teilnehmer/innen die Teilnahme bei Nichtbeachtung zu versagen.

Haftung

Eine Haftung für persönliche Gegenstände, die während eines Kurses verloren gehen, wird nicht übernommen. Wir empfehlen, wertvolle Gegenstände einzuschließen oder in den Kursraum mitzunehmen.



Kurse für Erwachsene

Aerobic-Step-BOP

Zusätzlich zu dem Ausdaueranteil, der aus Elementen der Aerobic und der Step-Aerobic zusammengesetzt ist, wird in diesem Kurs den Problemzonen der Frau (Bauch, Oberschenkel, Po) durch gezielte Kräftigungsübungen der Kampf angesagt. Eine Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit ist also ebenso Inhalt wie Kräftigung.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
14	Mo	20.00-21.15 Uhr	Michaela Brüning	98,00 €
50	Mi	18.00-19.00 Uhr	Claudia Gerig	91,00 €
20	Mi	19.00-20.00 Uhr	Regina Radtke	91,00 €
62	Do	20.00-21.15 Uhr	Michaela Brüning	98,00 €

Asiatische Ausgleich- und Rückengymnastik

In diesem asiatischen Ansatz der Wirbelsäulengymnastik wird besonderer Wert auf die Einheit von Körper und Geist gelegt. Das Übungsprogramm sieht asiatische Gymnastikübungen und Grundtechniken ebenso vor, wie Dehnungsmöglichkeiten und Meridian-Massage. Erlangt wird auf diese Weise geistige Ruhe, eine erhöhte Sauerstoffaufnahme, eine Anregung des Herz-Kreislauf-Systems sowie Geschmeidigkeit und Flexibilität.

Kurs beginnt am 20.01.2023

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
32	Fr	18.00-19.15 Uhr	Christopher Yim	128,00 €

BOP-Mix

In diesem Kurs ist Abwechslung Programm: Ein Großteil der Zeit wird mit Kräftigungsübungen (mit und ohne Kleingeräte) verbracht. In der übrigen Zeit kommen Übungen aus den Bereichen Pilates, Aerobic, Step etc. zum Zuge. Bei schönem Wetter

wird der Kurs auch schon mal an der frischen Luft stattfinden und die Stunde an die Begebenheiten auf dem Sportplatz oder des Schlossparks angepasst.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
88	Fr	09.00-10.00 Uhr	Eva Brozio	87,00 €



Laufzeiten Halbjahr 1-2023:

Montag	09.01. - 19.06.23
Dienstag	10.01. - 20.06.23
Mittwoch	11.01. - 21.06.23
Donnerstag	12.01. - 15.06.23
Freitag	13.01. - 16.06.23
Samstag	14.01. - 17.06.23
Sonntag	15.01. - 18.06.23

Kursfreie Zeiten:

Mo 20.02.	Rosenmontag
03.-16.04.	Osterferien
Mo 01.05.	Maifeiertag
Do 18.05.	Christi Himmelfahrt
27.-30.05.	Pfingsten
Do 08.06.	Fronleichnam
22.06.-04.08.	Sommerferien



Cross-Fitness Outdoor



Ein Kurs für wetterfeste Frischluftfans, die ihre Fitness lieber draußen als im Kursraum verbessern möchten. Aber Achtung: Der Kurs ist intensiv und nicht für Anfänger geeignet. Inhaltlich wechselt das Programm und es werden neben dem eigenen Körpergewicht und Möglichkeiten im Gelände auch verschiedene Kleingeräte genutzt. Auch Laufen hat einen festen Platz im Kurs - als Dauer- oder Intervalllauf, als aktive Pause, als Sprint oder auch Berglauf. In der dunklen Jahreszeit findet der Kurs an der Ardelhütte statt. In der hellen Jahreszeit größtenteils im Schlosspark.

Bei Wetterverhältnissen, die ein Outdoortraining nicht zulassen (Unwetter, Sturm, Schnee etc.), entfällt die Stunde. Die Kursgebühr wird zweigeteilt abgebucht: Die Hälfte der Kursgebühr zu Beginn, der Restbetrag abzüglich entfallener Stunden nach Kursende. Bitte bei der Anmeldung die Handy-Nr. angeben!

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
64	Di	18.30-19.30 Uhr	Annika Weichold	87,00 €

Dance Fitness

Dance Fitness basiert auf den Grundsritten der Aerobic und verbindet Fitness und Tanz. Wer also Spaß am Tanzen hat und gleichzeitig etwas für seine Fitness tun möchte, ist in diesem Kurs goldrichtig. Hier werden Grundsritte abgewandelt und mit verschiedenen Tanzstilen wie Samba, Mambo, Jazz Dance und Hip Hop kombiniert und zu einer einfachen Choreographie aufgebaut.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
29	Mi	11.00-12.00 Uhr	Moni Hammer	91,00 €
21	Do	19.00-20.00 Uhr	Moni Hammer	91,00 €

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode bietet die Gelegenheit, eingefahrene Bewegungsabläufe bewusst wahrzunehmen und, wenn nötig, zu verändern. Dabei geht es nicht um körperliche Fitness im Sinne von Gymnastik. Die Methode nach Feldenkrais ist vielmehr ein Angebot, durch Bewegung etwas über sich selbst zu erfahren, die eigenen Haltungen zu entdecken und neue Bewegungsmöglichkeiten zu finden. Deshalb gibt es in der Feldenkrais-Arbeit auch kein Richtig oder Falsch. Wichtig ist, dass alle Lektionen leicht, behutsam und ohne Anstrengung erfolgen. Die Feldenkrais-Methode erfordert allerdings Geduld, da das Gehirn neue Bewegungsmuster und ein verändertes Zusammenspiel von Muskeln und Nerven nur langsam speichert.

Kurs 80 für Fortgeschrittene

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
30	Mi	16.00-17.00 Uhr	Claudia Opp	113,00 €
80	Mi	17.00-18.00 Uhr	Claudia Opp	113,00 €

Fit Forever

Ein gesundes Fitness-Programm für alle, die fit und schön bleiben wollen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden in abwechslungsreichen Übungsformen angesprochen. Für Männer und Frauen!

Kurs 75 für Teilnehmer ab 50 Jahren

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
23	Mi	20.00-21.00 Uhr	Tanja Marschan	91,00 €
75	Mi	17.00-18.00 Uhr	Jennifer Weingartz	91,00 €
03	Fr	08.45-10.00 Uhr	Margret Kemner	108,00 €

Fit-Mix 50+ 2x wöchentlich

Das wöchentliche Komplett-Programm für die Fitness: Das Training dienstags findet im Fitclub an den Kraft- und Ausdauergeräten statt. Freitags im Kursraum stehen Ausdauer, Kräftigung und Dehnen auf dem Programm. Auch in diesem Kurs kommen Hilfsmittel wie Stepper, Kurzhanteln etc. zum Einsatz.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
02	Di	13.00-14.00 Uhr	Margret Kemner	171,00 €
	Fr	10.00-11.00 Uhr		

Fit werden - fit bleiben

Abwechslungsreiches und vielfältiges Fitnessstraining für den gesamten Körper durch Aerobic- und Step-Choreographien, Zirkel-Training, Wirbelsäulengymnastik, Fitnessgymnastik mit und ohne Handgeräte, Ausdauertraining, Dehn- und Entspannungsübungen.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
11	Mo	08.45-10.00 Uhr	Margret Kemner	98,00 €
17	Mi	11.00-12.15 Uhr	Margret Kemner	113,00 €
91	Mi	20.00-21.00 Uhr	Uschi Szymiczek	91,00 €

Jazzy Dance Gymnastik **neu!**

Bewegung zu Musik bringt alle in Schwung und trainiert nebenbei die Muskeln, die Faszien, das Gleichgewicht, die Koordination und die Merkfähigkeit! Dieser Kurs macht auf schonende Weise fit und die Bewegung zur Musik bringt richtig Spaß.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
27	Do	17.00-18.00 Uhr	Eva Diebels	79,00 €

Mobility Fitness

Mobility Fitness ist ein Beweglichkeits- und Fitnessstraining, das mit Stretching und Mobilitätsübungen die Beweglichkeit und Haltung sowie mit gezielten Kraftübungen und Übungen aus dem Functional Training auch die Kraft und das Körpergefühl verbessert. Dies ist kein Powerkurs, aber auch kein Entspannungskurs sondern ein sanfter Fitnesskurs, der besonderen Fokus auf die Körperwahrnehmung legt. Die Kombination der Übungen dient somit nicht nur der Verbesserung der Fitness und Beweglichkeit, sondern auch dem Stressabbau, dem Lösen von Verspannungen und verhilft zu einem bewussteren Körpergefühl.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
19	Di	18.00-19.00 Uhr	Eva Diebels	87,00 €

Outdoor Gym

In diesem Kurs wird das Fitness Studio nach draußen verlegt. Statt mit Kraftmaschinen kommen allerdings z.B. Medizinbälle, Battle Ropes, Widerstandsbänder, Kurzhanteln, Sprung- und Sprintübungen zum Einsatz. Die Teilnehmer erwartet ein intensives Stationstraining, dass den ganzen Körper brennen lässt

und gleichzeitig richtig viel Spaß macht. Eine Stunde voll auspowern - da schüttet der Körper jede Menge Glückshormone aus und verbrennt noch im Nachhinein viel Energie! Nach dem Motto „Hör nicht auf, wenn es weh tut. Hör auf, wenn Du fertig bist!“ geht hier jeder an seine eigenen Grenzen. Beim Warm-Up liegt der Schwerpunkt auf Mobilitätsübungen.



Geeignet ist dieser Kurs für körperlich gesunde und belastbare Männer und Frauen bis ca. 55 Jahre, die bereits über eine Grundfitness und sportliche Vorerfahrung verfügen und zudem wetterfest sind.

Der Kurs findet draußen auf der Bezirkssportanlage Ardelhütte im Bereich der Hochsprunganlage statt. Bei Wetterverhältnissen, die ein Outdoortraining nicht zulassen (Unwetter, Sturm, Schnee etc.), entfällt die Stunde. Die Kursgebühr wird zweigeteilt abgebucht: Die Hälfte der Kursgebühr zu Beginn, der Restbetrag abzüglich entfallener Stunden nach Kursende.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
10	Do	19.00-20.00 Uhr	Annika Weichold	98,00 €



Anmeldung



Kurse

Bitte melden Sie sich zu unseren Kursen online an unter

www.sg-schoenebeck.de/kurse.html



Oder per Anmeldeformular, das am Eingang des Sport- und Gesundheitszentrums bereit liegt.

Info: 0201 / 675959

Abteilungen

Bitte melden Sie sich zu unseren Abteilungen beim jeweiligen Trainer an. Ein Schnuppertraining ist vorher möglich. Bitte kontaktieren Sie dafür den Ansprechpartner, der beim jeweiligen Angebot vermerkt ist.





Baby Träume

ökologisch natürlich schön



Der Insider-Tipp




- Babykleidung
- Baby-Tragehilfen
- Naturkind-Kinderwagen
- Matratzen/Bettwaren
- Spielzeug







Frohnhauser Str. 432
45144 Essen
Tel. (0201) 8554305

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10-18 h
Sa. 10-14 h

Nur 4 Auto-Minuten
von der
Schönebecker Str.
entfernt (ca. 2 km)

www.babytraeume.de





Funktionsgymnastik für Senioren 65+



Ziel des Kurses ist es, Unsicherheiten im Alltag, zu Hause und unterwegs, durch Steigerung der Kraft und Beweglichkeit und der Schulung von Gleichgewicht und Körperwahrnehmung zu beseitigen. Da im Alter Koordination, Reaktion, Kraft und Beweglichkeit nachlassen, ist man gerade im fortgeschrittenen Alter gefährdet, sich bei Stürzen nicht ausreichend abfangen zu können und sich somit langwierige Verletzungen zuzuziehen. Auch die Knochendichte kann durch gezielte Kräftigungsübungen erhöht werden und somit das Skelettsystem an Stabilität gewinnen. Durch gezielte Übungen werden in diesem Kurs die koordinativen Fähigkeiten, die Kraft und das Gleichgewicht verbessert. Regelmäßiges körperliches Training reduziert das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen, verbessert somit die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit im Alltag und trägt zur Erhaltung der Selbständigkeit bei.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
95	Di	11.15-12.15 Uhr	Margret Kemner	87,00 €

Kung Fu Si Fang Chuan

Kung Fu Si Fang Chuan ist nicht als alternative Sportart anzusehen, sondern als ein zusätzliches Unterstützungsprogramm. Es ist eine der wenigen Sportarten, die beide Seiten des Körpers trainiert, wie z. B. die linke und die rechte Hand, den linken und den rechten Fuß, so dass man den ganzen Körper sicherer und bewusster bewegen kann. Es erfüllt die Voraussetzungen optimaler körperlicher Anforderungen, da es Aerobic, Flexibilität, Kraft, Gleichgewicht, Koordination, Konzentration, Entspannung und Wettbewerb beinhaltet.

Geeignet für alle, die einen sinnvollen und ganzheitlichen Ausgleich zu sonstigen Sportarten suchen.

Kursbeginn 20.01.2023

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
35	Fr	19.15-20.45 Uhr	Christopher Yim	153,00 €

Osteoporose-Gymnastik

Die Symptomatik der Osteoporose ist dadurch gekennzeichnet, dass die für die Festigkeit des Knochens verantwortliche „Bälkchenstruktur“, die den Knochen aus verschiedenen Richtungen durchzieht, zerstört wird. Diesem Prozess, einhergehend mit einem Stabilitätsverlust, der im Alternsprozess noch zunimmt, kann durch sportliche Aktivität entgegengewirkt werden. Angemessene körperliche Anstrengungen steigern die Muskelkraft,

verbessern den Knochenstoffwechsel und unterstützen somit Erhalt und Wiederaufbau der zerstörten Strukturen. Dieser Kurs beinhaltet Übungen, die trotz Erkrankung (außerhalb der Akutphase) durchgeführt werden können und die Muskulatur stärken, die Wirbelsäule stabilisieren und die Bewegungssicherheit für den Alltag fördern.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
06	Di	11.45-12.45 Uhr	Margret Kemner	87,00 €
01	Mi	10.00-11.00 Uhr	Margret Kemner	91,00 €

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz- und Muskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Kurs 28 für Fortgeschrittene

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
78	Mi	17.00-18.00 Uhr	S. Schumacher	91,00 €
79	Mi	18.00-19.00 Uhr	S. Schumacher	91,00 €
28	Fr	10.00-11.00 Uhr	Eva Brozio	87,00 €

Pilates-Mix

Anspannen, Dehnen, Balancieren, Koordinieren, Laufen, Springen, Werfen, Schießen, Lachen und Schwitzen – das sind nur ein paar Inhalte, die diesen Kurs abwechslungsreich und kurzweilig machen. Neben klassischen Pilates-Übungen finden ebenso Übungen aus dem Funktionellen Training, dem Faszien-Training, Yogaübungen und auch Sportspiele ihren Platz in diesem Kurs.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
24	Do	19.00-20.00 Uhr	Lena Biesemann	79,00 €

Power-Mix

Dieser Kurs ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das dafür sorgt, dass man schon nach kurzer Zeit erste Ergebnisse sieht und sich in Topform bringt. In diesem Kurs wird die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert. Hier gibt es die unterschiedlichsten Übungen ohne und mit Equipment (z.B. Kurzhanteln, Bälle, Tubes...), die für eine wohlgeformte Figur sorgen und fit halten.

Kursbeginn 07.02.2023

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
22	Di	19.00-20.00 Uhr	Alicia Janßen	71,00 €



TUR

Wir machen deinen Urlaub unvergesslich

 Frintoper Str. 18
  0201 / 8681075
  info@tur-reisen.de



Du bist Übungsleiter*in oder möchtest es gerne werden?

Dann komm in unser Team!

0201 / 675959



Bedarfsgerechte Vorsorge
braucht fachkundige Beratung.
Bei uns erhalten Sie beides!

Ihr LVM-Servicebüro

Ralf Dusy

Aktienstraße 45

45359 Essen

Telefon (0201) 86 86 30

info@dusy.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG

SGS Fitness Parcours



Schon ausprobiert?

8 Stationen zur
Muskelkräftigung entlang
der Umlaufbahn - unterteilt
in 3 Leistungsstufen

Frei zugänglich und nutzbar im Rahmen
der Öffnungszeiten der Sportanlage.



Qi Gong

Qi Gong Si Fang Chuan beinhaltet Atemtechnik und Meditation um die geistige und emotionale Gesundheit der modernen gestressten Menschen zu unterstützen. Zur Vorbeugung und Behebung von Rückenbeschwerden sind auch Elemente der klassischen Rückenschule ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses. Die „Alltagsübungen des Weges der fünf Himmelsrichtungen“ sind ganzheitliche Übungen um die Atmung zu fördern, innere Blockaden aufzulösen sowie Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen und Gelenke zusätzlich in ihrer natürlichen Weise zu bewegen. Typische Bewegungsabläufe sind Stellungsübungen und Bewegungsabläufe zur Förderung der Atmung, der Entwicklung des Gleichgewichtsgefühls, der Verbesserung der Körperhaltung, dem Training der Koordination und Dehnübungen um gelenkig und geschmeidig bis ins hohe Alter zu bleiben. Für alle, die auf die asiatischen Lebenskünste vertrauen oder sie kennenlernen möchten.

Kursbeginn 20.01.2023

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
31	Fr	13.45-15.00 Uhr	Christopher Yim	128,00 €
33	Fr	15.00-16.15 Uhr	Christopher Yim	128,00 €

Rücken-Fit

Das Rücken-Fit-Training zielt darauf ab, muskuläre Dysbalancen zu beseitigen, eine physiologische (rückengerechte) Körperhaltung zu ermöglichen, geschwächte Muskeln zu kräftigen, verspannte Muskeln zu dehnen, die Wirbelsäule zu mobilisieren sowie die Gelenkbeweglichkeit zu erhalten. Durch gezielte Übungen können Sie Rückenschmerzen vorbeugen und so den belastenden Alltagsbewegungen besser Stand halten.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
51	Mi	19.00-20.00 Uhr	Robin Barth	91,00 €

Stretching

In diesem Kurs wird 30 Minuten lang die Beweglichkeit aller Körperpartien trainiert. Verspannungen und Fehlhaltungen wird so vorgebeugt und durch die ruhigen Bewegungen und die auf die Dehnung folgende Entspannung der Muskeln erfolgt auch eine mentale Entspannung. Die Teilnehmer müssen zu Kursbeginn schon aufgewärmt sein. Tipp: Ein paar Runden auf der Umlaufbahn drehen oder mit dem Fahrrad kommen.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
04	Fr	11.15-11.45 Uhr	Eva Brozio	45,00 €





vollmergruppe
dienstleistung

security parking cleaning services

ALLE 3 MINUTEN WIRD IN DEUTSCHLAND EINGEBROCHEN

Wir schützen Sie vor ungebetenen
Gästen und vor Feuer.

- Schließfächer für private und geschäftliche Wertgegenstände
- Überwachung und Installation von Brand- und Einbruchmeldeanlagen
- Kurzzeitüberwachung durch mobile Sicherheitskräfte während Ihres Urlaubs



[24/7] 0208 588 577

Zuverlässigkeit seit 75 Jahren
www.vollmergruppe.de



evil eye

true
sport
eyewear

Made in
Austria

Ihre neue Sportbrille

Egal ob Sie gehen, laufen oder sprinten...
Egal ob Sie stehen, springen oder abheben...
Egal ob Sonne, Regen oder Wind...

evil eye Sportbrillen bieten für viele Sportarten den optimalen Schutz - in kompromissloser Ausführung und unerreichter Präzision!

- 100% UV-Schutz
- Anpassungsfähig an jede Kopfform und jede Sportart
- Antiallergisches Rahmenmaterial PPX®: ultraleicht, widerstandsfähig & elastisch
- optische Verglasung: je nach Modell optional mit Direktverglasung, Adapter oder Clip-In

Auch in Ihrer
Sehstärke
erhältlich!

**Unabhängig, kompromisslos
individuell... so wie Sie!**

evil eye Sportbrillen –
in Ihrer Opti thek erleben.
Vereinbaren Sie jetzt einen Termin!

Opti thek
Meisterbetrieb Unthan-Langen

Von Einem-Str. 1
Ecke Rellinghauser Str.
45130 Essen
Tel. 02 01 / 26 71 52
www.opti thek.de

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs beinhaltet eine gezielte Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur ebenso wie Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule. Durch die Übungsauswahl wird einerseits Rückenproblemen wie Bandscheibenvorfällen und Verspannungen vorgebeugt, als auch rehabilitativen Zwecken zur Nachbehandlung außerhalb der Akutphase Rechnung getragen. Die Wirbelsäulengymnastik eignet sich auch ganz besonders für Sporteinsteiger und Vielsitzer.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
07	Mo	17.00-18.00 Uhr	Hartmut Bloch	79,00 €
09	Mo	18.00-19.00 Uhr	Hartmut Bloch	79,00 €
83	Mo	18.00-19.00 Uhr	Miriam Krosch	79,00 €
45	Mo	19.00-20.00 Uhr	Miriam Krosch	79,00 €
18	Do	18.00-19.00 Uhr	Angelika Mertel	79,00 €

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
05	Mo	10.00-11.00 Uhr	Alexa Witt	79,00 €
12	Mo	10.00-11.00 Uhr	Melanie Fuhrmann	79,00 €
47	Di	10.00-11.00 Uhr	Angelika Mertel	87,00 €
48	Di	11.00-12.00 Uhr	Angelika Mertel	87,00 €
52	Di	19.00-20.00 Uhr	Brigitte Hartwig	87,00 €



Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Kursbeginn 20.01.2023

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
08	Fr	11.00-12.00 Uhr	Christopher Yim	128,00 €
16	Fr	16.30-17.45 Uhr	Christopher Yim	128,00 €

Tabata-Mix

Auch in diesem Kurs ist Durchhaltevermögen gefragt: Tabata-Training ist extrem intensiv und extrem effektiv, denn in 4-Minuten Intervallen, aufgeteilt in abwechselnd 20 Sekunden Power und 10 Sekunden Pause, wird hier der Verbrennungsmotor ordentlich angekurbelt und jeder einzelne Muskel im Körper zum Brennen gebracht. Neben Tabata-Training wird in diesem Kurs ein bunter Mix an Übungsformen geboten, die abwechslungsreich die Fitness verbessern.

Der Kurs findet bei entsprechenden Wetterbedingungen auch mal draußen statt.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
25	Do	18.00-19.00 Uhr	Niklas Obermann	79,00 €

Zumba®

Zumba verbindet Tanz und Fitness und das Gute daran: Hier muss man kein Tänzer sein, um den Schritten folgen zu können. Die Kombination von effektiven Fitnessbewegungen und der anheizenden lateinamerikanischen Musik lassen sowohl Zeit als auch Anstrengung vergessen. Der Trainingseffekt ist jedoch deutlich spürbar: Ausdauer und Körperstraffung stehen hier ganz vorn. Stress und überflüssige Pfunde werden ganz einfach „weggetanzt“.



Kursbeginn 05./07.02.23

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
89	Di	20.00-21.00 Uhr	Alicia Janßen	88,00 €
90	So	10.00-11.00 Uhr	Alicia Janßen	88,00 €



Weitere Sportangebote für Kinder und Erwachsene auf den folgenden Seiten:

Fitclub, Fußball, Judo, Leichtathletik, Turn- und Spielgruppen und Tischtennis

Yoga

Gerade heute in der Hektik unseres Alltags suchen wir nach Oasen der Ruhe und Entspannung. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie die verschiedenen Atem- und Meditationstechniken des Hatha-Yoga auf unseren Geist wirken und beste Voraussetzungen für konzentriertes Denken und Handeln schaffen.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
73	Mo	09.30-11.00 Uhr	Sabine Herrmann	117,00 €
55	Mo	17.30-19.00 Uhr	Brigitte Becker	117,00 €
54	Di	10.00-11.30 Uhr	Brigitte Becker	129,00 €
58	Mi	09.00-10.30 Uhr	Sabine Herrmann	135,00 €
77	Mi	18.00-19.30 Uhr	Sabine Jesse	135,00 €
60	Mi	19.30-21.00 Uhr	Sabine Jesse	135,00 €
74	Do	10.00-11.30 Uhr	Sabine Herrmann	117,00 €
85	Do	16.30-18.00 Uhr	Sabine Herrmann	117,00 €
84	Do	18.00-19.30 Uhr	Sabine Herrmann	117,00 €



Wasserkurse für Erwachsene

Aqua Power

Das gelenkschonende Komplett-Programm für die Fitness im warmen Wasser fördert Ausdauer, Kraft und die Erhaltung der Beweglichkeit. Die Stundenschwerpunkte wechseln zwischen Aquajogging mit verschiedenen Kräftigungsübungen im tiefen Wasser, Krafttraining, Aqua-Aerobic und einem Kraft-Ausdauer-Mix (im flachen Wasser). Die Teilnehmer müssen schwimmen können.

Dieser Kurs ist die sinnvolle Lösung für diejenigen, die Powergymnastik im Wasser mögen.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
15	Sa	14.00-14.45 Uhr	Lisa Kamann	143,00 €



Wassergymnastik

Für viele Menschen sind herkömmliche Gymnastikübungen schwierig und anstrengend. Dagegen wird die Bewegung im standtiefen, temperierten Wasser mit Hilfe des Auftriebs als wohltuend und leicht empfunden. Durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichtes ist man in der Lage, Bewegungen schmerzfrei auszuführen und dadurch seine Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer auf gelenkschonende Art zu verbessern.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
66	Fr	18.45-19.30 Uhr	Tom Schnittka	150,00 €
67	Fr	19.30-20.15 Uhr	Tom Schnittka	150,00 €
43	Sa	12.30-13.15 Uhr	Lisa Kamann	143,00 €
44	Sa	13.15-14.00 Uhr	Lisa Kamann	143,00 €



KREUZFIDEL
Ergonomie & Design



Girardetstraße 2
Eingang Rütterscheider Straße
45131 Essen
www.kreuzfidel.de

Kinderkurse

Bewegungsanregungen (1-2 J.)

Die Kinder sollen in ihren Bewegungsimpulsen von den Eltern Anregungen und Unterstützung bekommen. Gezeigt werden Bewegungsmöglichkeiten mit Sport- und Spielgeräten sowie alternativen Materialien und Musik. Ziel ist die Förderung der Feinmotorik und Geschicklichkeit.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
96	Di	15.00-16.00 Uhr	Uschi Szymiczek	87,00 €
97	Di	16.00-17.00 Uhr	Uschi Szymiczek	87,00 €
99	Di	17.00-18.00 Uhr	Uschi Szymiczek	87,00 €
65	Mi	09.00-10.00 Uhr	Uschi Szymiczek	91,00 €
37	Mi	10.00-11.00 Uhr	Uschi Szymiczek	91,00 €
81	Do	15.00-16.00 Uhr	Uschi Szymiczek	79,00 €
82	Do	16.00-17.00 Uhr	Uschi Szymiczek	79,00 €

Dance Kids (4-5 J.)

Kinder tanzen für ihr Leben gern. Durch altersgerechte Musik werden die Kinder langsam an erste zusammenhängende Schrittkombinationen herangeführt. Hierdurch werden Koordination, Konzentration, Rhythmus und Teamgeist entwickelt. Somit erhalten die Kinder eine ganzheitliche Förderung. Der Spaß an der Bewegung steht an erster Stelle. Ganz nebenbei lernt das Kind seinen Körper kennen, stärkt das Selbstbewusstsein und ist mit anderen Kindern in Kontakt. Über das Jahr hinweg beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit Themen wie Jahres-

zeiten, verschiedenen Ländern, Tieren und natürlich auch uns selbst.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
94	Mi	15.00-16.00 Uhr	Moni Hammer	91,00 €
98	Mi	16.00-17.00 Uhr	Moni Hammer	91,00 €

Wasserkurse für Kinder

Seepferdchen-Kurse (4-6 J.)

In kleinen Gruppen werden bis zu zehn Kinder ab 4 Jahren an das Schwimmen herangeführt. Dabei sollen die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsgefühl folgen. Ziel des Kurses ist das Seepferdchenabzeichen. Die Kinder können dann 25 Meter schwimmen, vom Beckenrand springen und einen Ring aus schultertiefem Wasser ertauchen.

Die Kurse sind für „wasserfeste Anfänger“, die bereits ans Wasser gewöhnt sind, keine Angst haben, ihren Kopf ins Wasser zu tauchen und bei Kursbeginn bereits 4 Jahre alt sind.

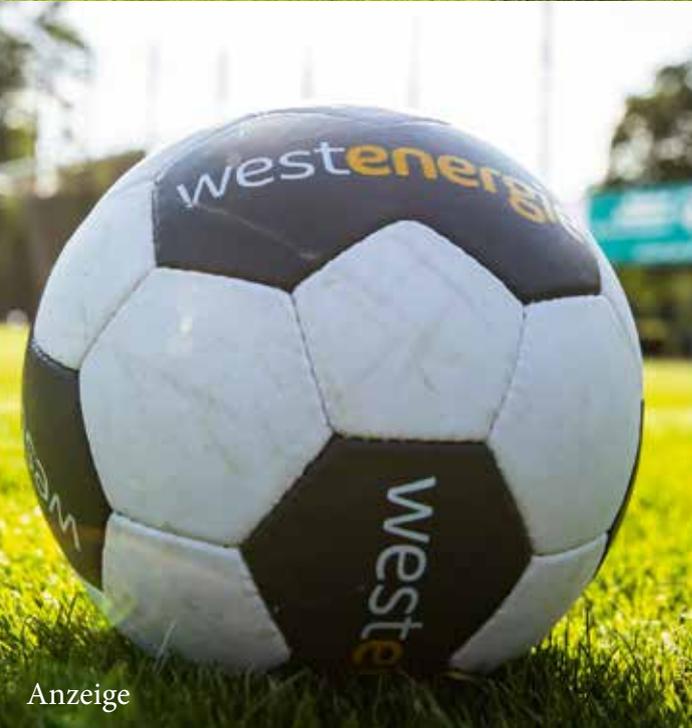
Kurse entfallen am 19./20.05. und 9./10.06.23

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
69	Fr	15.15-16.00 Uhr	Sandra Eder	136,00 €
70	Fr	16.00-16.45 Uhr	Sandra Eder	136,00 €
39	Sa	09.30-10.15 Uhr	M. Brandenbusch	129,00 €
40	Sa	10.15-11.00 Uhr	M. Brandenbusch	129,00 €
41	Sa	11.00-11.45 Uhr	M. Brandenbusch	129,00 €
42	Sa	11.45-12.30 Uhr	M. Brandenbusch	129,00 €





SGS und Westenergie wür





Wünschen Frohe Weihnachten.



maler müller

Qualität für Ihr zuhause.

Roland Müller GmbH

fon 0201 · 68 27 10

fax 0201 · 65 13 29

info@malermueller.de

www.malermueller.de

Fassaden · Wärmedämmung

· Sanierung

· Anstrich

· Gestaltung

Raum · Gestaltung

· Instandsetzung

Balkon · Sanierung

Dickhaut & Garcia GbR

Sanitär- und Heizungsinstallation R

Ihr Sanitär- und Heizungsfachmann in
Essen - Schönebeck



**Wir installieren
Ideen!**

◆ Badgestaltung ◆ Kundendienst ◆ Heizungswartung

Telefon: 0201 - 56 408 90

Telefax: 0201 - 56 408 91

◆ Abflußservice ◆ Schwimmbadtechnik ◆ Solartechnik

Mobil: 0170 - 81 775 99

info@dickhaut-garcia.de

FC BROCHMANN, OLÉ!



Kataloge | Broschüren | Zeitschriften | Magazine | Preislisten | Datenblätter
Brief-Mailings | Selfmailer | Briefbögen | Formulare | Plakate | Fulfillment
Composing | Bildretuschen | Vektorisierung | Datenkonvertierung | Digital & Offset

Brochmann GmbH

Im Ahrfeld 8 | 45136 Essen

Telefon 0201/877277-33 | ch@brochmann.de | www.brochmann.de

Abteilungssport

Fitclub, Fußball, Gymnastik, Leichtathletik, Rehasport, Turn- und Spielgruppen, Tanzen, Tischtennis, Volleyball

Fitclub

Fitnessstraining an Kraftgeräten kann jeder erlernen und zeitlich flexibel seine Kraft und Ausdauer verbessern.

Wir erstellen individuelle Trainingspläne, bei denen persönliche Zielsetzungen, sportliche Vorerfahrungen und gesundheitliche Belange berücksichtigt werden. Besonders Rückenbeschwerden, Verspannungen, Bluthochdruck, Diabetes und Arthrose können durch regelmäßigen Sport verbessert werden. Aber auch bei anderen Beeinträchtigungen ist Sport meist förderlich.

Ansprechpartnerin Fitclub / KidsFitness / TeenFitness		
Annika Weichold		Tel.: 0201 / 865 90 82
E-Mail: annika.weichold@sg-schoenebeck.de		
Beiträge Erwachsene		
Monatsbeitrag ab 18 J.		25,00 €
Aufnahmegebühr (ab 18 J.)		30,00 €
Öffnungszeiten		
Mo - Do	Fr	Sa/So/Feiertag
08.00-13.00 Uhr	08.00-13.00 Uhr	10.00-15.00 Uhr
15.00-21.30 Uhr	15.00-20.00 Uhr	

TeenFitness (13-17 J.)

Mit TeenFitness haben Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren die Möglichkeit zum besonders günstigen Tarif zu trainieren. Hierfür gibt es zwei verschiedene Angebote:

TeenFitness Gym: reguläre Mitgliedschaft im Fitclub

TeenFitness Class: Fitnesskurs im Kursraum

Wer möchte kann beide Angebote als **TeenFitness Kombi** nutzen.

TeenFitness Gym		
Training im Fitnessstudio (Öffnungszeiten siehe oben)		
Monatsbeitrag		15,00 €
TeenFitness Class		
Training im Kursraum: funktionales Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining		
Di 18.00-19.00 Uhr	Kursraum 2	10,00 € monatlich
TeenFitness Kombi		
Gym und Class		22,00 € monatlich

Mitglied werden

Neue Mitglieder nehmen wir momentan jederzeit auf. Bei Interesse bitte telefonisch oder per E-Mail melden (siehe Kasten links). Die Aufnahme läuft wie folgt ab:

Erwachsene (ab 18 Jahren)

1. Termin: Probetraining (optional)
2. Termin: Aufnahme, Fitness-Check mit Blutdruckmessung, Fahrradergometertest, Beweglichkeitsmessung und Erstellung eines individuellen Trainingsplans
3. Termin: Trainingseinweisung

Danach kann die Trainingsfläche zu allen Öffnungszeiten flexibel genutzt werden. Ein Trainer ist zu allen Zeiten anwesend.

Teens (ab 13 Jahren)

1. Termin: Probetraining
 2. Termin: Aufnahme, Trainingsplan und Trainingseinweisung
- Da die körperliche Entwicklung bei Teenagern sehr unterschiedlich schnell voranschreitet, beurteilen wir beim Probetraining, ob die körperlichen Voraussetzungen für ein Krafttraining an Geräten gegeben sind und behalten uns vor, vorerst davon abzuraten und alternative Trainingsmöglichkeiten mit dem eigenen Körpergewicht anzubieten.

Nach der Trainingseinweisung kann die Trainingsfläche zu allen Öffnungszeiten flexibel genutzt werden. Ein Trainer ist zu allen Zeiten anwesend. Die Mitgliedschaft geht mit dem 18. Lebensjahr automatisch in eine Erwachsenenmitgliedschaft über.



SP: Ney  +
Ihr **Service-Partner** **TechniSat**
-Fachhändler

TV-Reparaturen
SAT-Montage • Liefer-Service
Kaffeautomaten-Reparatur

Wüstenhöferstraße 226 • Essen-Borbeck
☎ 02 01 / 68 70 06 • Inhaber: Albo Mirto

WIR MACHEN FÜR EUCH DIE WELLE!

Laola 

VERANSTALTUNGEN JEDER ART

Das Vereinslokal auf dem Gelände der SG-Schönebeck.
Ardelhütte 166 b • 45359 Essen • Telefon: 0201.67 38 01

www.laola-essen.de



In besten Händen!

BERGMANN
KAROSSERIETECHNIK

Frintroper Straße 33-35 • 45355 Essen
www.bergmann-karosserietechnik.de

Mit einem Kasten Stauder tun
Sie nichts für den Regenwald.

Aber dafür jede Menge für den Sport im Ruhrgebiet.



Axel Stauder

Thomas Stauder

Stauder
unterstützt über
70 Fußball- und
Sportvereine in
der Region!



Ehrlich wie das Ruhrgebiet.



MiG
Management • Immobilien • Gutachten

Bei mir erhalten Sie ein maßgeschneidertes
Immobilienpaket für die

Immobilienvermittlung
Wohnungseigentums- / Mietverwaltung
Wertermittlung

MiG Immobilien GmbH • 0201- 74 75 63 00 • www.mig-nrw.de



Rehasport

Rehabilitationssport wird vom Arzt bei vielen verschiedenen Beeinträchtigten verordnet und von der Krankenkasse über eine bestimmte Dauer bezahlt. In unserer Rehasportabteilung kommen wir der großen Nachfrage mit inzwischen über 35 Kursen in den verschiedenen Rehasportbereichen nach.

Ansprechpartnerin	
Anja Rech	Tel.: 0201 / 675959
E-Mail: anja.rech@sg-schoenebeck.de	

Orthopädische Krankheitsbilder

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
123	Mo	16.00-17.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
102	Mo	17.00-18.00 Uhr	Anja Rech
103	Mo	19.00-20.00 Uhr	Tom Schnittka
104	Mo	20.00-21.00 Uhr	Tom Schnittka
114	Di	08.30-09.30 Uhr	Iris Gallina
100	Di	12.00-13.00 Uhr	Angelika Mertel
107	Di	17.30-18.30 Uhr	Melanie Fuhrmann
108	Di	18.30-19.30 Uhr	Melanie Fuhrmann
110	Di	19.30-20.30 Uhr	Melanie Fuhrmann
109	Mi	09.00-10.00 Uhr	Iris Gallina
118	Mi	12.00-13.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
121	Mi	12.15-13.15 Uhr	Iris Gallina
120	Mi	13.00-14.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
116	Mi	14.00-15.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
127	Do	09.00-10.00 Uhr	Iris Gallina
111	Do	10.00-11.00 Uhr	Iris Gallina
125	Do	11.15-12.15 Uhr	Alessia Hermes
119	Do	13.00-14.00 Uhr	Tina Witte-Hungerbach
122	Do	14.00-15.00 Uhr	Tina Witte-Hungerbach
117	Do	15.00-16.00 Uhr	Tina Witte-Hungerbach
105	Do	16.00-17.00 Uhr	Angelika Mertel
101	Do	17.00-18.00 Uhr	Angelika Mertel
126	Do	20.00-21.00 Uhr	Achim Kaufels
113	Fr	10.00-11.00 Uhr	Iris Gallina
106	Fr	11.15-12.15 Uhr	Iris Gallina

Herzsport

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
302	Mo	14.00-15.00 Uhr	Margret Poerschke
300	Mo	15.00-16.00 Uhr	Margret Poerschke
303	Mi	13.30-14.30 Uhr	Iris Gallina
301	Do	10.00-11.00 Uhr	Alessia Hermes

Lungensport

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
404	Mo	11.00-12.00 Uhr	Alexa Witt
405	Mo	12.00-13.00 Uhr	Alexa Witt
401	Di	13.00-14.00 Uhr	Alessia Hermes
400	Di	14.00-15.00 Uhr	Alessia Hermes
402	Mi	16.00-17.00 Uhr	Anja Rech
403	Do	08.45-09.45 Uhr	Alessia Hermes
500	Fr	12.15-13.15 Uhr	Iris Gallina

Sport in der Krebsnachsorge

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
200	Di	10.00-11.00 Uhr	Margret Kemner

Innere Medizin

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
500	Fr	12.15-13.15 Uhr	Iris Gallina





Fußball

Mit nahezu 1000 Mitgliedern, aufgeteilt auf die Abteilungen Frauen, Herren und Jugend, ist die Sportart Fußball bei uns im Verein am stärksten vertreten.

Besonderen Wert legen wir dabei auf die Nachwuchsarbeit und die Förderung des Mädchen- und Frauenfußballs.

Nicht zuletzt der Aufstieg unserer 1. Frauenmannschaft in die 1. Bundesliga im Jahr 2004 bestätigte uns in diesem Unterfangen. Mit fast 40 Mannschaften (von den Bambinis bis zu den Alten Herren) werden unsere beiden Kunstrasen-Trainingsplätze an der Ardelhütte sowohl in der Woche als auch am Wochenende voll ausgenutzt.

Fußball-Jugend (ab 4 J.)

Ansprechpartner Jungen	
Thomas Kasten (Abteilungsleitung)	Tel.: 0151 / 61001747
Wilfried Huber (Passangelegenheiten)	Tel.: 0172 / 2450663
Geschäftsstelle	0201 / 675959
Ansprechpartner Mädchen	
Christian Kowalski	0177 / 4210669

Beiträge	
Monatsbeitrag	10,00 €
Zweitmitglied (in der Abteilung)	5,00 €
Drittmitglied (in der Abteilung)	2,00 €
passive Mitgliedschaft	3,00 € / 6,00 €
Aufnahmegebühr	15,00 €
Trainingszeiten	
www.sgs-jugend.de	

Fußball-Herren

Ansprechpartner	
Martin Sprenger	sprenger-sgs@web.de
Christian Kersjes	C.kersjes@gmx.net
Beiträge	
Monatsbeitrag	10,00 €
ermäßigt	7,00 €
passive Mitgliedschaft	3,00 € / 6,00 €
Aufnahmegebühr	15,00 €

Trainingszeiten 1. Herren (Bezirksliga)		
Dienstag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Mittwoch	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Freitag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Trainingszeiten 2. Herren (Kreisliga A)		
Mittwoch	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Freitag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Trainingszeiten 3. Herren (Kreisliga B)		
Mittwoch	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Freitag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Trainingszeiten 4. Herren (Kreisliga B)		
Mittwoch	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Freitag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Alte Herren		
Montag	19.45-21.00 Uhr	Ardelhütte
Fußball-Treff		
Montag	19.45-21.00 Uhr	Ardelhütte

Fußball-Frauen

Ansprechpartner 1. Frauen Flyeralarm Frauen-Bundesliga	
Florian Zeuschler <i>Management</i>	Florian.Zeuschler@sgs-essen.de
Jonas Kaltenmeier <i>Sponsoring</i>	Jonas.Kaltenmaier@sgs-essen.de
Sandra Glahn <i>Spieltagsorganisation & Merchandising / Ticketing</i>	Sandra.Glahn@sg-schoenebeck.de

Ansprechpartner 2. Frauen / U20 Regionalliga		
Jonas Kaltenmeier <i>Trainer</i>	0162-6024405	
Christian Kowalski <i>Koordinator</i>	0177-4210669 Christian.Kowalski@sgs-essen.de	
Ansprechpartner 3. Frauen Niederrheinliga		
Michael Wehling <i>Trainer</i>	0177-4540918	
Beiträge		
Monatsbeitrag	10,00 €	
ermäßigt	5,00 €	
passive Mitgliedschaft	3,00 € / 6,00 €	
Aufnahmegebühr	15,00 €	
Trainingszeiten 2. Frauen / U20		
Montag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Dienstag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Donnerstag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Freitag	18.00-19.30 Uhr	Ardelhütte
Trainingszeiten 3. Frauen		
Dienstag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Donnerstag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte





Moderne Floristik Friedhofsgärtnerei
Gartenbau Gartenpflege

Michael Holtwiesche
Gärtnermeister

Pflanzstr. 20
45355 Essen
Tel.: 0201/608101
Fax:
0201/59227571

*... alles aus
Meisterhand*

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir:

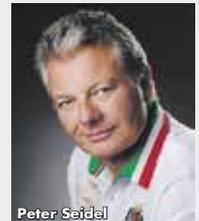
Floristinnen
Landschaftsgärtner*innen
Friedhofsgärtner*innen

Verschiedene Arbeitszeitmodelle möglich!

Sehkomfort
auf den Punkt gebracht ...



Kompetent für
Design & Qualität



Peter Seidel



BRILLEN • CONTACTLINSEN

Rechtstraße 13-15 • 45355 Essen
Tel.: (0201) 67 46 71 • Fax: (0201) 67 70 61

Unsere Leistungen für Sie:

- Sehergonomieberatung
- Beratung zu Filter- und Gleitsichtgläsern
- Fassungen aller namhaften Hersteller
- Eigene Brillenkollektionen
- Spezialbrillen
(z.B. Tauch- und Schießbrillen)
- Sehhilfen für Sehbehinderte
(z.B. Lupenbrillen, elektronische Sehhilfen)
- Optimale Anpassung und Betreuung
in unserem Contactlinsen-Institut

www.optik-roecken.de



Immer am Ball!

Wohnbau^{eg}



Gymnastik

In der Gymnastikabteilung zählt nicht der schnelle Erfolg, die Bestzeit, der Ehrgeiz. Hier zählt das Miteinander. Hier tauscht man sich aus und schließt Freundschaften. Hier hält man sich fit für den Alltag, stärkt und dehnt den Körper um geschmeidig und flexibel zu bleiben. Hier wird aber auch mal Kaffee getrunken und gemeinsam gefrühstückt.

Ansprechpartner		
Gunthild Bahls		0201 / 45323023
Barbara Weingartz		0201 / 676224
Beiträge		
Monatsbeitrag		7,00 €
passive Mitgliedschaft		3,00 €
Senioren		
Montag	09.00-10.00 Uhr	SGZ-2, Ardelhütte
Dienstag	09.00-10.00 Uhr	SGZ-1, Ardelhütte
Dienstag	20.00-21.00 Uhr	SGZ-1, Ardelhütte
Mittwoch	15.00-16.00 Uhr	SGZ-1, Ardelhütte
Donnerstag	19.30-20.30 Uhr	TH Eichendorffschule
Fit am Ball		
Mittwoch	18.00-19.00 Uhr	TH Alb.-Liebmann Schule
Badminton und Fitness		
Mittwoch	19.00-20.00 Uhr	TH Alb.-Liebmann Schule
Frauen 40+		
Mittwoch	20.00-21.00 Uhr	TH Alb.-Liebmann Schule



Judo

Wer den Judo-Sport in familiärer Atmosphäre, in einer schönen und modern ausgestatteten Sporthalle in Essen-Schönebeck, unter hervorragenden Trainingsbedingungen und unter der Anleitung eines erfahrenen Trainerteams erlernen und ausüben möchte, ist bei uns richtig.

Ansprechpartner			
Rainer Hagelgans		0152 / 239 13 944	
Beiträge			
Monatsbeitrag		8,00 €	
ermäßigt		3,00 €	
Aufnahmegebühr		20,00 / 30,00 €	
Trainingszeiten			
Kinder ab 6 J. / Jugendliche	Mo	17.30-19.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Do	17.30-19.30 Uhr	
Erwachsene	Mo	19.00-20.30 Uhr	

Team Jens Knetsch



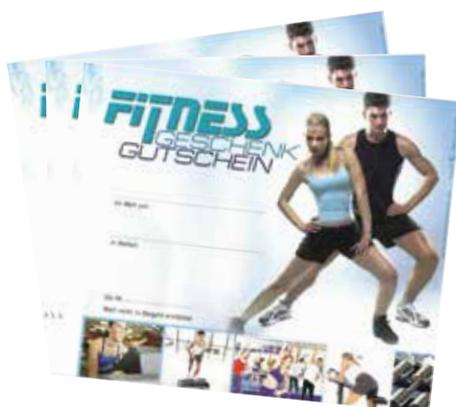

Kommunikation für Ihren Erfolg! • www.content-news.de • Tel. 0173 58 30 66 1

Auf Geschenksuche?

Den SGS

Fitness Gutscheine

kann man für
alle unsere Sportangebote
einlösen!



Jetzt bestellen: 0201/675959

Oops. Volltreffer...



Wir bringen
das in Ordnung!

Glas Stebani

Reparaturverglasung
24-Stunden-Notdienst
Glas-Küchenspiegel
Glas-Duschen

☎ 02 01
821 34 90

Betrieb + Ausstellung
Econova-Allee 18
45356 Essen
info@glasstebani.de
www.glas-stebani.de



Leichtathletik

Kinder ab 6 Jahren erfahren eine spielerische Einführung in die einzelnen Disziplinblöcke Sprint, Sprung, Lauf und Wurf, in der koordinative und technische Elemente, sowie das Erleben einer breiten Palette an Bewegungserfahrungen im Vordergrund stehen. Ab dem 10. Lebensjahr erfolgt eine Aufteilung in die Leistungs- und Freizeitgruppen. Auch für Erwachsene gibt es mit den Jedermännern und Jederfrauen Angebote mit teils leichtathletischen Inhalten.

Ansprechpartner		
Marc Spies (Abteilungsleiter)	marcspies@aol.com	
Katharina Goschnick (Jugendleiterin)	katharina.goschnick@icloud.com	
Beiträge		
Monatsbeitrag		7,00 €
Zweitmitglied (in der Abteilung)		3,00 €
Drittmitglied (in der Abteilung)		1,00 €
passive Mitgliedschaft		3,00 €
Trainingszeiten		
Lauftraining	Montag (Leistungsgruppe)	18.00-20.00 Uhr
6-10 Jahre	Dienstag	15.60-17.00 Uhr
	Mittwoch	17.00-18.00 Uhr
	Donnerstag	16.00-17.00 Uhr
	ab 10 Jahre	Dienstag (Leistungsgruppe)
	Donnerstag	17.00-18.00 Uhr
	Freitag	18.00-19.30 Uhr
15-19 J.	Mittwoch (Leistungsgruppe)	18.00-19.30 Uhr
Jederfrauen	Dienstag	18.30-20.00 Uhr
Jedermänner	Montag	20.00-21.45 Uhr

Sportabzeichen

An den folgenden Terminen kann das Sportabzeichen auf unserer Sportanlage bzw. die Schwimmdisziplinen im Freibad Hesse (Scheppmannskamp 6, 45357 Essen) absolviert oder dafür trainiert werden.

Ansprechpartner			
Klaus Diekmann	Leichtathletik	0201 / 689092	
Andreas Hüsgen	Schwimmen	0201 / 651358	
Geschäftsstelle		0201 / 675959	
Abnahme / Training			
Fr	05.05.2023	Leichtathletik Ardelhütte	18.00 Uhr
Fr	19.05.2023	Leichtathletik Ardelhütte	18.00 Uhr
Fr	02.06.2023	Leichtathletik Ardelhütte	18.00 Uhr
Di	20.06.2023	Schwimmen Freibad Hesse (Eintrittsgeld zu entrichten)	17.30 Uhr
Fr	23.06.2023	Leichtathletik Ardelhütte	18.00 Uhr
Fr	11.08.2023	Leichtathletik Ardelhütte	18.00 Uhr
Di	15.08.2023	Schwimmen Freibad Hesse (Eintrittsgeld zu entrichten)	17.30 Uhr
Fr	25.08.2023	Leichtathletik Ardelhütte	18.00 Uhr
Fr	08.09.2023	Leichtathletik Ardelhütte	18.00 Uhr
Fr	22.09.2023	Leichtathletik Ardelhütte	18.00 Uhr
Fr	06.10.2023	Leichtathletik Ardelhütte	18.00 Uhr



WOLLENBERG.

Wohnen | Kochen | Design
 Altendorfer Str. 9 | 45127 Essen | Tel. 0201/228831
 www.wollenberg-wohnen.de



Kochen trifft Wohnen

- Individuelle Küchenplanung
- Individuelle Einrichtungsberatung
- Außergewöhnliche Accessoires
- Vertrauensvoller Service aus einer Hand

über 100 Jahre
 Umzüge **Meinrich**[®]
 ... der freundliche Familienbetrieb



Umzug um die Ecke – um die Welt ?

- Packservice
- Küchen- und Möbelmontagen
- Senioren umzüge + Service

Sonderkonditionen für SGS-Mitglieder!



Lagerung tagelang – jahrelang?

- Einzelstücke + kplt. Hausrat
- Sicher – sauber – trocken
- Varioboxen versch. Größen

unser guter Ruf: **0201-67 73 73** besuchen Sie uns unter: **www.meinrich.de**

Tanzen

In ungezwungener, geselliger Atmosphäre werden hauptsächlich die Standard-Tänze (Langsamer Walzer, Tango, Quickstep, Slowfox und Wiener Walzer) sowie die Latein-Tänze (Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba, Jive und Paso Doble) einstudiert. Aber auch der Disco-Fox, Salsa oder ein Party-Tanz stehen gelegentlich auf dem Programm.

Ansprechpartner		
Bruno Nierfeld		0201 / 673480
Beiträge		
Teilnahme pro Abend und Paar		5,00 €
Trainingszeit		
Montag	19.30-21.00 Uhr	Pfarrsaal St. Antonius Abbas

Tischtennis

Mit fünf Herren-, einer Damen- und vier Jugendmannschaften geht die Tischtennisabteilung auf Titeljagd. Zusätzlich gibt es eine Hobby-Gruppe.

Ansprechpartner	
H.-G. Holzgrebe	0201 / 6099491
Beiträge	
Monatsbeitrag	8,00 €
Schüler und Studenten	6,00 €
Zweitmitglied (in der Abteilung)	4,00 €
Drittmitglied (in der Abteilung)	2,00 €

Trainingszeiten

8-17 Jahre	Mi	18.00-20.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr	18.00-20.00 Uhr	
Erwachsene	Di	18.00-22.00 Uhr	
	Fr	20.00-22.00 Uhr	
Hobby	Mi	20.00-22.00 Uhr	

Volleyball

Mit ca. 50 aktiven Mitgliedern geht es in der Volleyballabteilung hauptsächlich darum Spaß zu haben. Am Ligabetrieb wird daher nicht teilgenommen.

Ansprechpartner			
Michael Abel			0201 / 679594
Geschäftsstelle			0201 / 675959
Beiträge			
Monatsbeitrag			7,00 €
Zweitmitglied (in der Abteilung)			3,00 €
Drittmitglied (in der Abteilung)			1,00 €
Trainingszeiten			
Mixed 1	Fr	20.00-22.00 Uhr	TH G.-Scholl-Schule
Mixed 2	Di	20.00-22.00 Uhr	TH Wüstenhöferstr.
Mixed 3	Di	18.00-20.00 Uhr	TH Unterstr.
Hobby	Mi	20.00-22.00 Uhr	





DL

PRAXIS FÜR PRIVATE PHYSIOTHERAPIE

DIRK LUNNEMANN
PHYSIOTHERAPEUT | HEILPRAKTIKER (PHYSIOTHERAPIE)

ARDELHÜTTE 69 | 45359 ESSEN
0201/64619797 TERMINE NACH VEREINBARUNG

Impressum

Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e.V.

Redaktion/Gestaltung: Annika Weichold

Druck: Brochmann GmbH

Auflage: 12.000

**Das nächste Sportlicht erscheint
zum 01.06.2023**



In unserer Mannschaft ist jede Position optimal besetzt.



Nils Lehrich
Verkaufsberater
Großkunden
Tel. 0201 8743-221
nils.lehrich@
gottfried-schultz.de



Andreas Lehmann
Verkaufsberater
Volkswagen Nutzfahrzeuge
Tel. 0201 8743-363
andreas.lehmann@
gottfried-schultz.de



Patrick Wasniewski
Verkaufsberater
Škoda
Tel. 0201 8743-518
patrick.wasniewski@
gottfried-schultz.de



Kristin Dumke
Verkaufsberaterin
Volkswagen
Tel. 0201 8743-355
kristin.dumke@
gottfried-schultz.de

GOTTFRIED SCHULTZ

Gottfried Schultz Automobilhandels SE
gottfried-schultz.de

Volkswagen Zentrum Essen

ThyssenKrupp Allee 20, 45143 Essen, Tel. 0201 8743-560

ŠKODA Zentrum Essen

ThyssenKrupp Allee 20, 45143 Essen, Tel. 0201 8743-561

Turn- und Spielgruppen

Bei diesen speziellen Sportangeboten können sich die jüngeren Kinder gemeinsam mit ihren Eltern und die älteren „alleine“ mit Gleichaltrigen Kindern ausprobieren und auf spielerische Weise ihre motorischen und koordinativen Fähigkeiten verbessern. In unseren Spielgruppen steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen im Vordergrund, vom Fingerspiel bis zum Bewegungslied, vom Turnen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten bis hin zum Kennlernen von Bewegungslandschaften und Teamspielen. Das Wichtigste für uns aber ist, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder zu stillen und den Kindern Spaß und Freude an Bewegung zu vermitteln- für einen guten Start in ein aktives Leben.

Ansprechpartner	
SGS Geschäftsstelle	0201 / 675959
Beiträge	
Monatsbeitrag	7,00 €
Zweitmitglied (in der Abteilung)	3,00 €
Drittmitglied (in der Abteilung)	1,00 €
passive Mitgliedschaft	3,00 €
Monatsbeitrag für 2 Gruppen	10,00 €

Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre)

Tag	Zeit	Ort
Mo	15.30-16.30 Uhr	TH Eichendorffschule
Mo	16.00-17.00 Uhr	TH Schlossschule
Mo	16.00-17.00 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule
Mo	16.30-17.30 Uhr	TH Eichendorffschule
Di	15.00-16.00 Uhr	TH Eichendorffschule

Di	16.00-17.00 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule
Mi	16.00-17.00 Uhr	TH Schlossschule
Mi	16.00-17.00 Uhr	TH Albert-Liebmann-Schule
Mi	17.00-18.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Do	16.30-17.30 Uhr	TH Eichendorffschule
Do	16.00-17.00 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule
Fr	15.30-16.30 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule
Fr	17.30-18.30 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule

Turn- und Spielgruppen

Tag	Zeit	Ort	Alter
Mo	14.30-15.30 Uhr	TH Eichendorffschule	4-6
Mo	17.00-18.00 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule	
Mo	17.00-18.00 Uhr	TH Schlossschule	
Di	17.00-18.00 Uhr	TH Eichendorffschule	
Di	17.00-18.00 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule	
Di	17.30-18.30 Uhr	TH Schlossschule	
Mi	16.00-17.00 Uhr	TH Eichendorffschule	
Mi	17.00-18.00 Uhr	TH Albert-Liebmann-Schule	
Do	17.00-18.00 Uhr	TH Traugott-Weise-Schule	
Di	16.00-17.00 Uhr	TH Eichendorffschule	
Mi	15.00-16.00 Uhr	TH Eichendorffschule	
Fr	16.30-17.30	TH Traugott-Weise-Schule	
Parcours und Teamspiele			
Fr	16.00-17.00 Uhr	TH Eichendorffschule	6-10
Fr	17.00-18.00 Uhr	TH Eichendorffschule	





FRISCHECENTER



BURKOWSKI

GENIESSEN MIT FREUNDEN

SEIT 1988



WWW.BURKOWSKI.RUHR