



# SPORTLICHT

Das Schönebecker Sportmagazin



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

Dezember 2021 · Jg. 32 · Ausgabe 02



**SPORTANGEBOTE**

**2022**

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

Im Girardet Haus  
kostenloses Parken  
direkt vor der Tür!



# WeinPalette

ESSEN

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](http://www.weinpalette-essen.de)



Zuversicht



Miteinander



Fortschritt



Stabilität

**Weil's um  
mehr als  
Geld geht.**

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Regionen, in denen wir zu Hause sind. Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](http://sparkasse.de/mehralsgeld)



Sparkasse Essen

## Liebe Mitglieder der SGS, liebe Sportbegeisterte,

ein bewegtes und gleichzeitig auch bewegendes Jahr biegt auf die Zielgerade ein.

Zeit, zurückzublicken und die vergangenen Monate noch einmal Revue passieren zu lassen.

In der ersten Jahreshälfte hatte Corona das Vereinsgeschehen fest im Griff. Auf unserer Sportanlage an der Ardelhütte aber auch in allen anderen Räumlichkeiten, in denen die über 3000 Mitglieder unserer SGS-Familie normalerweise begeistert Sport treiben, herrschte aufgrund der geltenden Corona-Vorschriften Stille und gähnende Leere.

Damit wollten wir uns als Verein, bei dem die Förderung der Bewegung und Fitness im Mittelpunkt steht, natürlich nicht abfinden. So wurden mit viel Kreativität und unter Einsatz der Sozialen Medien Alternativen entwickelt und umgesetzt. Es gab Online-Kurse, Workout-Videos und einen Fitness-Parcours, um nur einige Beispiele zu nennen. Dafür gilt es an dieser Stelle einmal Danke zu sagen. Danke an alle Übungsleiter, Trainer und Mitarbeiter für ihren Einsatz und dafür, dass sie in dieser Zeit den Kontakt zu den Mitgliedern aufrecht gehalten und weiterhin als Ansprechpartner und Multiplikatoren fungiert haben.

Mit den durch die steigende Impfquote möglichen Lockerungen der Corona-Vorschriften ist zur Mitte des Jahres das Vereinsleben dann wieder angelaufen. So war es nach und nach wieder möglich, Fußball zu spielen, den Fitclub zu öffnen, Kurse wieder live in den Kursräumen stattfinden zu lassen, im Gemeindeheim zu tanzen, Volleyball und Tischtennis zu spielen und Judo als Kontaktsport auszuüben. Es konnte wieder Leichtathletik gemacht und die Abnahme des Sportabzeichens angeboten werden. Auch wenn es hier und da noch immer Einschränkungen gibt, so sind wir doch froh, dass es schon wieder so ist, wie es ist. Hoffen wir, dass die Entwicklung weiter in die eingeschlagene, positive Richtung geht und es über den Winter nicht wieder zu Rückschlägen und neuerlichen Einschränkungen kommt.

Der plötzliche Tod unseres ersten Vorsitzenden Ulli Meier im September hat uns alle geschockt und sehr getroffen. Er hinterlässt eine große Lücke, die sicher nicht so einfach zu schließen sein wird. Mit seinem Wirken und seinem Engagement hat er den Verein über Jahre geprägt und viele wichtige Weichen für eine erfolgreiche Entwicklung gestellt. Bezüglich einer Nachfolge haben sich Vorstand und Aufsichtsrat darauf verständigt, das Gremium mit den Wahlen in der Mitgliederversammlung im kommenden Frühjahr wieder zu komplettieren.

Mit dieser Ausgabe verändern wir die inhaltlichen Schwerpunkte unseres Vereinsmagazins. Während wir zukünftig in der Sommerausgabe immer aus dem Vereinsgeschehen der abgelaufenen Saison berichten werden, stellen wir Euch in der Winterausgabe das Angebot des Vereins für das kommende

Jahr ausführlich vor. Darüber hinaus planen wir, zukünftig per Newsletter über Aktuelles aus dem Vereinsleben zu informieren. Wann der erste Newsletter erscheint, steht noch nicht fest. Fest steht aber, dass Ihr schon jetzt auf das neue Informationsformat gespannt sein könnt.

Vorstand, Aufsichtsrat und das ganze Mitarbeiterteam der SGS wünschen allen Mitgliedern, Freunden und Förderern sowie ihren Familien eine besinnliche Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für das kommende Jahr.

Bleibt gesund und sportlich

Andreas Hüsgen

2. Vorsitzender




## Inhalt

S. 5-14	Kursangebot Erwachsene
S. 8	Anmeldung
S. 10	Fitness Parcours
S. 15	Kursangebot Kinder
S. 19	Fitclub KidsFitness TeenFitness
S. 21	Rehasport
S. 22	Fußball Jugend Fußball Herren Fußball Frauen
S. 23	Fußball Frauen
S. 25	Gymnastik Judo
S. 27	Leichtathletik Sportabzeichen
S. 29	Tanzen Tischtennis Volleyball
S. 30	Turn- und Spielgruppen Impressum

---

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 1-2022

## Kurse von A wie Aerobic bis Z wie Zumba

Im Folgenden stellen wir unser Kursangebot für das 1. Halbjahr 2022 vor. Die Ausschreibung für das zweite Halbjahr 2022 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	100,00 €
50	Mi	18.00-19.00 Uhr	Claudia Gerig	88,00 €
20	Mi	19.00-20.00 Uhr	Regina Radtke	88,00 €
62	Do	20.00-21.15 Uhr	Michaela Brüning	100,00 €

### 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 21.01.2022

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
32	Fr	18.00-19.15 Uhr	Christopher Yim	131,00 €

### Body-Fitness

Das Komplett-Programm für die Fitness: Ausdauer, Kräftigung und Dehnen. Auch in diesem Kurs kommen Hilfsmittel wie Stepper, Kurzhanteln etc. zum Einsatz.

Body-Fitness ist die sinnvolle Lösung für diejenigen, die alles auf einmal wollen und dabei eine hohe Belastung nicht fürchten. Bei schönem Wetter wird auch schon mal der nahe gelegene Schlosspark zum Walking genutzt.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
19	Di	18.00-19.00 Uhr	Charlotte Rullich	88,00 €

### 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	88,00 €





### Laufzeiten Halbjahr 1-2022:

Montag	10.01. - 20.06.22
Dienstag	11.01. - 21.06.22
Mittwoch	12.01. - 22.06.22
Donnerstag	13.01. - 23.06.22
Freitag	14.01. - 24.06.22
Samstag	15.01. - 25.06.22
Sonntag	16.01. - 26.06.22

### Kursfreie Zeiten:

Mo 28.02.	Rosenmontag
11.-24.04.	Osterferien
So 01.05.	Maifeiertag
Do 26.05.	Christi Himmelfahrt
04.-06.06.	Pfingsten
Do 16.06.	Fronleichnam
27.06.-09.08.	Sommerferien

Die Ausschreibung für das zweite Kurshalbjahr veröffentlichten wir in der Juniausgabe des Sportlichts.

## Cross-Fitness Outdoor



Ein Kurs für Frischluftfans, die gerne an ihre körperlichen Grenzen gehen möchten. Es werden das eigene Körpergewicht sowie Möglichkeiten im Gelände zum Training genutzt und auf

herkömmliche Hilfsmittel wie Hanteln, Stepper und Matten verzichtet. Laufen hat einen festen Platz im Kurs - als Dauer- oder Intervalllauf, als aktive Pause, als Sprint oder auch Berglauf. Ebenso fester Bestandteil des Kurses ist funktionelles Krafttraining mit komplexen Bewegungsabläufen bei denen mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden. Dieser Kurs eignet sich für Sportlerproben bis ca 55 Jahre. Aufgrund der Intensität sollte der Kurs nicht als einzige Trainingseinheit im Wochenprogramm absolviert werden sondern als Ergänzung zu anderen sportlichen Aktivitäten. Bei wetterbedingungen, die ein Outdoortraining nicht zulassen, entfällt der Kurs oder findet per Skype statt.

*Die Kursgebühr ist eine Anmeldepauschale. Die volle Kursgebühr wird je nach Stundenanzahl nach Ablauf des Kurses berechnet.*

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
64	Di	18.30-19.30 Uhr	Annika Weichold	20,00 €

## Dance Fitness

Dance Fitness basiert auf den Grundschritten 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 Grundschritte 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	88,00 €
21	Do	19.00-20.00 Uhr	Moni Hammer	80,00 €

## 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	110,00 €
80	Mi	17.00-18.00 Uhr	Claudia Opp	110,00 €

## 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	88,00 €
75	Mi	17.00-18.00 Uhr	Jennifer Weingartz	88,00 €
03	Fr	08.45-10.00 Uhr	Margret Kemner	110,00 €

### 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	176,00 €
	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	100,00 €
17	Mi	11.00-12.15 Uhr	Margret Kemner	110,00 €
91	Mi	20.00-21.00 Uhr	Uschi Szymiczek	88,00 €

### Functional Circuit Outdoor



Functional Training ist keine neue Erfindung, derzeit aber DER Trend im Fitnessstraining. Es zielt darauf ab mit komplexen Bewegungsabläufen die gesamte Athletik und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Kraft, Koordination, Sensomotorik, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Agilität – das sind die einzelnen Komponenten, die das Training beinhaltet. In einem Zirkel mit Battleropes, Medizinbällen, Schlingentrainer, Sprung- und Sprintübungen werden diese Komponenten trainiert und die körperlichen Grenzen neu definiert.

Der Kurs findet draußen im Bereich der Hochsprunganlage und bei schlechten Wetterverhältnissen in abgewandelter Form per Skype statt. Geeignet ist dieser Kurs für körperlich gesunde und belastbare Männer und Frauen bis ca. 50 Jahre, die bereits sportliche Vorerfahrungen mitbringen und sich gerne auspowern.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
10	Do	19.00-20.00 Uhr	Annika Weichold	95,00 €



# Anmeldung



## Kurse

Bitte melden Sie sich zu unseren Kursen online an unter

[www.sg-schoenebeck.de/kurse.html](http://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 erlaubt und erwünscht. Bitte kontaktieren Sie vorher 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	88,00 €

## 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.

Kurs beginnt am 21.01.2022

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
35	Fr	19.15-20.45 Uhr	Christopher Yim	158,00 €

## Osteoporose-Gymnastik

Die Symptomatik der Osteoporose ist dadurch gekennzeichnet, dass die für die Festigkeit des Knochens verantwortliche „Bälchenstruktur“, 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	Mo	11.00-12.15 Uhr	Margret Kemner	100,00 €
01	Mi	10.00-11.00 Uhr	Margret Kemner	88,00 €

## 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-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	88,00 €
79	Mi	10.00-11.00 Uhr	S. Schumacher	88,00 €
28	Fr	10.00-11.00 Uhr	Eva Brozio	88,00 €



**Glas- und Gebäudereinigung seit 1950 Meisterbetrieb**

# KWAHS

**Gebäudereinigung GmbH**

## **sauber und sicher**

**Ein Begriff für hochwertige Dienstleistungen**

Alte Bottroper Str. 44

45356 Essen

**Tel.: 02 01 / 86 14 23-0**

Fax 02 01/86 14 23-40



- Fensterreinigung
- Büroreinigung
- Betriebsreinigung
- Treppenhausreinigung
- Spezialreinigung

[www.kwabs.de](http://www.kwabs.de) · [kwabs@t-online.de](mailto:kwabs@t-online.de)

auf Anfrage



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](mailto: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.



## 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 Fasziens-Training, Yogaübungen und auch Sportspiele ihren Platz in diesem Kurs.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
24	Do	19.00-20.00 Uhr	Lena Biesemann	80,00 €

## Power-Mix

Wer sich mal so richtig auspowern möchte, der ist in diesem Kurs richtig aufgehoben, denn hier wird 100 % Vollgas gegeben. Dieser Kurs ist eine Mischung aus einem hochintensiven Intervall- und einem funktionellen Zirkeltraining.

Nach einer kurzen Aufwärmphase beginnt das funktionelle Zirkeltraining. Hier werden mit unterschiedlichen Übungen und Kleingeräten alle physischen Gesundheitsressourcen (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) bedient. Dann beginnt der zweite Teil dieser Sparteinheit:

Der Tabatateil in diesem Kurs besteht aus ca. 4 Intervallen mit verschiedenen Übungen, wobei durchschnittlich 8 Sätze mit je 20 Sekunden Aktivität durchgeführt werden, die Pausen betragen nur 10 Sekunden.

Ein Kurs voller Dynamik, Power und Fun.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
22	Di	19.00-20.00 Uhr	Charlotte Rullich	88,00 €

## 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.

*Kurs beginnt am 21.01.2022*

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
31	Fr	13.45-15.00 Uhr	Christopher Yim	131,00 €
33	Fr	15.00-16.15 Uhr	Christopher Yim	131,00 €

## 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	Anja Rech	88,00 €



**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](http://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](http://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	80,00 €
83	Mo	17.00-18.00 Uhr	Miriam Krosch	80,00 €
09	Mo	18.00-19.00 Uhr	Hartmut Bloch	80,00 €
45	Mo	18.00-19.00 Uhr	Miriam Krosch	80,00 €
18	Do	18.00-19.00 Uhr	Angelika Mertel	80,00 €



## Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

beide Kurse beginnen am 21.01.2021

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
08	Fr	11.00-12.15 Uhr	Christopher Yim	131,00 €
16	Fr	16.30-17.45 Uhr	Christopher Yim	131,00 €

## Für Senioren

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
05	Mo	10.00-11.00 Uhr	Alexa Witt	80,00 €
12	Mo	10.00-11.00 Uhr	Margret Kemner	80,00 €
47	Di	10.00-11.00 Uhr	Angelika Mertel	88,00 €
48	Di	11.00-12.00 Uhr	Angelika Mertel	88,00 €
52	Di	19.00-20.00 Uhr	Brigitte Hartwig	88,00 €

## 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.

Wer hier mitmacht, darf einen roten Kopf und Schweiß nicht fürchten!

Der Kurs findet bei entsprechenden Wetterbedingungen auch mal draußen statt.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
25	Do	18.00-19.00 Uhr	Charlotte Rullich	80,00 €

## 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“.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
89	Di	20.00-21.00 Uhr	Alicia Janßen	110,00 €
90	So	10.00-11.00 Uhr	Alicia Janßen	105,00 €



**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	120,00 €
55	Mo	17.30-19.00 Uhr	Brigitte Becker	120,00 €
54	Di	10.00-11.30 Uhr	Brigitte Becker	132,00 €
58	Mi	09.00-10.30 Uhr	Sabine Herrmann	132,00 €
77	Mi	18.00-19.30 Uhr	Sabine Jesse	132,00 €
60	Mi	19.30-21.00 Uhr	Sabine Jesse	132,00 €
85	Do	16.30-18.00 Uhr	Sabine Herrmann	120,00 €
84	Do	18.00-19.30 Uhr	Sabine Herrmann	120,00 €

## Wasserkurse

*Wegen Sanierungsarbeiten im Schwimmbad der Traugott-Weise-Schule starten die Kurse voraussichtlich wieder im Frühjahr 2022. Bekanntgabe per Newsletter und auf unserer Internetseite*

### 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	N.N.	

### Wassergymnastik

Für viele Menschen sind herkömmliche Gymnastikübungen schwierig und anstrengend. Dagegen wird die Bewegung im standtiefen, temperierten Wasser als wohltuend und leicht empfunden. Durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichtes aufgrund der Auftriebskraft des Wassers ist man in der Lage, Bewegungen schmerzfrei auszuführen und seine Beweglichkeit zu verbessern. Dagegen hilft der Wasserwiderstand, die Muskelkraft zu erhöhen. In hohem Maße werden alle Muskelgruppen gelockert und Gelenke entlastet. Die Wassergymnastik fördert die Durchblutung und unterstützt dadurch das Herz-Kreislauf-System.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
66	Fr	18.45-19.30 Uhr	Tom Schnittka	
67	Fr	19.30-20.15 Uhr	Tom Schnittka	
43	Sa	12.30-13.15 Uhr	N.N.	
44	Sa	13.15-14.00 Uhr	N.N.	



**KREUZFIDEL**  
Ergonomie & Design



Girardetstraße 2  
Eingang Rüttenscheider 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	88,00 €
97	Di	16.00-17.00 Uhr	Uschi Szymiczek	88,00 €
99	Di	17.00-18.00 Uhr	Uschi Szymiczek	88,00 €
65	Mi	09.00-10.00 Uhr	Uschi Szymiczek	88,00 €
37	Mi	10.00-11.00 Uhr	Uschi Szymiczek	88,00 €
81	Do	15.00-16.00 Uhr	Uschi Szymiczek	80,00 €
82	Do	16.00-17.00 Uhr	Uschi Szymiczek	80,00 €

### 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	88,00 €
98	Mi	16.00-17.00 Uhr	Moni Hammer	88,00 €

### Seepferdchen-Kurse (4-6 J.)

*Wegen Sanierungsarbeiten im Schwimmbad der Traugott-Weise-Schule starten die Kurse voraussichtlich wieder im Frühjahr 2022. Bekanntgabe per Newsletter und auf unserer Internetseite*

In kleinen Gruppen werden bis zu zehn Kinder ab 4 Jahren an das Schwimmen heran geführt. 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.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Preis
69	Fr	15.15-16.00 Uhr	Hannah Hübel	
70	Fr	16.00-16.45 Uhr	Hannah Hübel	
40	Sa	09.30-10.15 Uhr	Monique Ihe	
41	Sa	10.15-11.00 Uhr	Monique Ihe	
42	Sa	11.00-11.45 Uhr	Monique Ihe	
38	Sa	11.45-12.30 Uhr	Monique Ihe	



# Weihnachtsk



Frauen-Bundesliga in Essen präsentiert von Weste  
Gewinnspiel mitmachen: [www.sgs-essen.de](http://www.sgs-essen.de)

# alendar 2021



nergie

westenergie

# 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

◆ Abflußservice ◆ Schwimmbadtechnik ◆ Solartechnik

Telefon: 0201 - 56 408 90

Mobil: 0170 - 81 775 99

Telefax: 0201 - 56 408 91

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, Schulterschmerzen, Verspannungen, Bluthochdruck und Arthrose können durch regelmäßigen Sport deutlich 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		
Monatsbeitrag	25,00 €	
Aufnahmegebühr	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	

Neben dem Krafttraining für Erwachsene bietet der Fitclub auch Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit eines altersgerechten Fitnessstrainings.

## KidsFitness (9-12 J.) Outdoor

Ein gezieltes, altersgerechtes Fitnessstraining mit dem Ziel, die motorischen Fähigkeiten der Kinder zu verbessern. Seilchenspringen, Hüpfen, Fangen, Rennen, Ballspiele – diese Grundlagen sind, teils verpackt in Spielformen oder kleine Wettbewerbe, neben Kraft- und Ausdauerübungen ein fester Bestandteil der Stunden. Das Training an der frischen Luft stärkt außerdem das Immunsystem und bildet so einen optimalen Ausgleich zu Schule und Indooraktivitäten.

Beiträge		
Monatsbeitrag	7,00 €	
Zweitmitglied (in der Abteilung)	5,00 €	
Trainingszeit		
Dienstag	17.30-18.30 Uhr	Tartanbereich Ardelhütte

## TeenFitness (13-15 J.)

TeenFitness ist ein Angebot des Fitclubs und bietet eigene, professionell angeleitete Trainingszeiten für Jugendliche an. Ein besonderes Augenmerk liegt hierbei auf der progressiven Steigerung und einem ausgewogenen Training für alle großen Muskelgruppen. Das Angebot ist wie folgt unterteilt:

TeenFitness Gym		
Training im Fitnessstudio: Kraft, Ausdauer, Mobility		
Sa 15.00-18.00 Uhr	Fitclub	15,00 € monatlich
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	s.o.	22,00 € monatlich



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

**TV-Reparaturen**  
**SAT-Montage • Liefer-Service**  
**Kaffeeautomaten-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](http://www.laola-essen.de)

**VOLL IM EINSATZ**  
AUF DEM PLATZ UND IN DER WERKSTATT

**BERGMANN**  
KarosserieTechnik

Frintroper Straße 33-35 • 45355 Essen  
[www.bergmann-karosserietechnik.de](http://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](http://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
124	Di	15.00-16.00 Uhr	Alessia Hermes
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
115	Do	11.15-12.15 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
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

## 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	
<a href="https://jugendfussball.sg-schoenebeck.com/fussball-jugend.html">https://jugendfussball.sg-schoenebeck.com/fussball-jugend.html</a>	

### Fußball-Herren

Ansprechpartner	
Martin Sprenger	0178 / 5143721
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 A)		
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 &amp; 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		
Dienstag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Donnerstag	19.30-21.00 Uhr	Ardelhütte
Freitag	19.30-21.00 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:

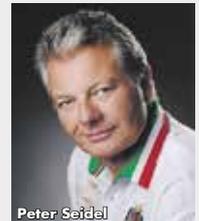
**Floristinnen**  
**Landschaftsgärtner\*innen**  
**Friedhofsgärtner\*innen**

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](http://www.optik-roecken.de)



Immer am Ball!

**Wohnbau<sub>eg</sub>**



## 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	TH Alb.-Liebmann Schule
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 30+		
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	17.30-19.30 Uhr	TH Eichendorffschule
	Do	17.30-19.30 Uhr	
Erwachsene	Mo	19.30-21.00 Uhr	

## Team Jens Knetsch




Kommunikation für Ihren Erfolg! • [www.content-news.de](http://www.content-news.de) • Tel. 0173 58 30 66 1

**Europcar**  
moving your way

Gemeinsam fahren.  
Gemeinsam siegen.

Günstige Mehrsitzer gibt's bei:

Europcar Autovermietung GmbH  
Daniel Zbick  
Fürstbittinstr. 18  
45355 Essen  
Tel. 0201/68 12 02



**Oops. Volltreffer...**



**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](mailto:info@glasstebani.de)  
[www.glas-stebani.de](http://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 (Jugend)	marcspies@aol.com	
SGS Geschäftsstelle	0201 / 675959	
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	15.30-16.30 Uhr
	Mittwoch (Leistungsgruppe)	17.00-18.00 Uhr
	Donnerstag	17.00-18.00 Uhr
	ab 10 Jahre	Dienstag
ab 12 Jahre	Mittwoch	18.00-20.00 Uhr
	Donnerstag	18.00-19.00 Uhr
	Freitag (Leistungsgruppe)	16.00-18.00 Uhr
Jederfrauen	Dienstag	18.30-20.00 Uhr
Jedermänner	Montag	20.00-21.45 Uhr



## Sportabzeichen

An den folgenden Terminen kann man das Sportabzeichen auf unserer Sportanlage ablegen oder dafür trainieren.

Ansprechpartner		
Klaus Diekmann	0201 / 689092	
Geschäftsstelle	0201 / 675959	
Abnahme / Training		
Freitag	06.05.2022	18.00 Uhr
Freitag	27.05.2022	18.00 Uhr
Freitag	03.06.2022	18.00 Uhr
Freitag	17.06.2022	18.00 Uhr
Freitag	12.08.2022	18.00 Uhr
Freitag	02.09.2022	18.00 Uhr
Freitag	16.09.2022	18.00 Uhr
Freitag	14.10.2022	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**<sup>®</sup>  
 ... 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

8-12 Jahre	Mi	18.00-19.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr	18.00-19.00 Uhr	
13-17 Jahre	Mi	19.00-20.00 Uhr	
	Fr	19.00-20.00 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 01.06.2022**



# 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
Mo	17.00-18.00 Uhr	TH Schlossschule

Di	15.00-16.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Di	16.30-17.30 Uhr	TH Schlossschule
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	16.30-17.30 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		
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 Albert-Liebmann-Schule		
Mi	17.00-18.00 Uhr	TH Albert-Liebmann-Schule		
Do	17.00-18.00 Uhr	TH Albert-Liebmann-Schule		
Di	16.00-17.00 Uhr	TH Eichendorffschule		6-10
Mi	15.00-16.00 Uhr	TH Eichendorffschule		
Fr	15.30-16.30 Uhr	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		





FRISCHE CENTER



**BURKOWSKI**

GENIESSEN MIT FREUNDEN

SEIT 1988



[WWW.BURKOWSKI.RUHR](http://WWW.BURKOWSKI.RUHR)