

## ANMELDUNG Kursprogramm

Ich melde mich an zu folgendem Kurs/zu folgenden Kursen:

\* Pflichtfeld

1. Kurstitel\*

Kurs-Nr.\* Gebühr\*

2. Kurstitel\*

Kurs-Nr.\* Gebühr\*

Name, Vorname\*

Straße, Haus-Nr.\*

PLZ, Wohnort\*

Geburtsdatum\*

Telefon\* E-Mail\*

Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit der elektronischen Verarbeitung und Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten, auch der freiwilligen Angaben, einverstanden. Zudem erklären Sie sich mit den Bedingungen der Datenerhebung und -verarbeitung gemäß EU-DS-GVO & BDSGneu vom 25.05.2018 einverstanden. Diese Einwilligung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren AGB (Allgemeine Geschäftsbedingungen). Mit Ihrer Kursanmeldung willigen Sie ein, dass im Falle eines coronabedingten Infektionsgeschehens Ihre Daten an die zuständigen Behörden weitergeleitet werden dürfen.

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

Allgemeiner Hinweis: Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, kann die Erstattung des belasteten Betrages verlangt werden. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bankinstitut, IBAN (Pflichtfeld bei Bankeinzug; Kontoinhaber ist die oben genannte Person)

Datum, Unterschrift

## Kursfreie Zeiten

Die kursfreien Tage entnehmen Sie Ihrer Buchungsbestätigung!

### Kursfreie Zeiten

Mo.	01.05.2023	Tag der Arbeit
Do.	18.05.2023	Christi Himmelfahrt
Mo.	29.05.2023	Pfingstmontag
Do.	08.06.2023	Fronleichnam



Bitte gut lesentlich ausfüllen. Die Anmeldung können Sie uns schicken: per Post an SGZ Nord-Ost-Bad, Schonnebeckhöfe 60, 45309 Essen oder persönlich bei uns vor Ort abgeben.

Onlinebuchung  
unter [www.sgz-nord-ost-bad.de](http://www.sgz-nord-ost-bad.de)

### Impressum

#### Herausgeber

Essener Sportbund e.V. und  
Essener Sport-Betriebs GmbH

Planckstr. 42 · 45147 Essen

#### Standort Jugendhalle

Saatbruchstr. 52, 45309 Essen

#### Kontakt: SGZ Nord-Ost-Bad

Schonnebeckhöfe 60, 45309 Essen  
Tel. 0201 1786946 | [info@sgz-nord-ost-bad.de](mailto:info@sgz-nord-ost-bad.de)

Redaktion: Essener Sportbund e.V.

Bildquellen: Adpic

Grafik: Angelika Schlüter

- ANZEIGE -



SICHERSTABILECHT  
[www.stressless-it.de](http://www.stressless-it.de)

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



- ANZEIGE -



Die Zukunft  
läuft mit.

### Laufsport für Groß und Klein.

Sport macht Menschen stark. Sport verbindet. Das ist gut für die Region und für unsere Zukunft. Daher fördern wir seit vielen Jahren die Sportlerinnen und Sportler von heute, wie auch die von morgen. Mehr zu unserem Engagement und unseren Laufveranstaltungen finden Sie unter [sparkasse-essen.de](http://sparkasse-essen.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

esbg  
ESSENER  
SPORT-BETRIEBS GMBH

NORD-OST-BAD  
JUGENDHALLE



Kursprogramm  
Jugendhalle

2/2023  
Kurse 2. Trimester

## Liebe Kursteilnehmer/innen,

das Sport- und Gesundheitszentrum Nord-Ost-Bad mit dem Standort Jugendhalle Schonnebeck startet mit den Kinder- und Erwachsenenkursen in das 2. Trimester 2023. Die Kurse beginnen am 17.04. und enden am 21.06.2023. Bitte beachten Sie trotzdem die Bemerkung neben der Kursausschreibung.

Bei Fragen stehen wir Ihnen immer gerne zur Verfügung: Tel. 0201-1786946 od. [www.sgz-nord-ost-bad.de](http://www.sgz-nord-ost-bad.de)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei uns!

Ihr Team der Sport- und Gesundheitszentren Nord-Ost-Bad und Jugendhalle Schonnebeck



## Körper und Geist

### Pilates

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342002	Di	16:45-17:45	10x	72,50 €
342003	Di	17:45-18:45	10x	72,50 €

### Sanftes Yoga

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342004	Mo	09:00-10:30	8x	96,00 €

### Hatha Yoga

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342006	Do	17:15-18:30	5x	51,25 €
342008	Do	19:00-20:15	5x	51,25 €

### Tai Chi Ch'uan für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342011	Di	19:30-20:45	8x	82,00 €

## Wirbelsäule

### Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342012	Mi	17:15-18:15	10x	72,50 €

### Starker und bewegter Rücken

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342017	Mi	10:00-11:00	10x	72,50 €
342038	Mi	11:00-12:00	10x	72,50 €
342018	Mi	18:15-19:15	10x	72,50 €
342019	Mi	20:00-21:00	10x	72,50 €



## Fitness

### Functional Fitness

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342020	Mi	19:15-20:00	10x	65,00 €

### Triple B – Bauch Beine Body(shape)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342021	Mo	20:00-21:00	8x	56,00 €*

### Ganzkörpertraining

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342025	Mo	19:00-20:00	8x	56,00 €*
342023	Di	10:00-11:00	10x	72,50 €

\*Anmeldung erst ab 27.03. möglich!

### Zumba® Fitness

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342026	Mo	18:00-19:00	8x	58,00 €
342027	Di	18:00-19:00	10x	72,50 €
342030	Fr	18:00-19:00	9x	65,25 €

## Fit und vital 50+

### Zumba® Gold 50+ und Einsteiger:

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342039	Fr	17:00-18:00	9x	65,25 €

## Baby & Kleinkinderkurse

## Eltern-Kind-Turnen

### 6 bis 12 Monate

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342043	Do	10:00-11:00	6x	43,50 €

### 1 bis 2 Jahre

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342044	Mi	14:30-15:20	7x	45,50 €
342045	Do	09:00-10:00	6x	43,50 €

### 2 bis 3 Jahre

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342047	Do	11:00-12:00	6x	43,50 €
342046	Mi	15:20-16:10	7x	45,50 €

### 3 bis 5 Jahre

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342061	Mi	16:10-17:10	7x	45,50 €



## Tanzkurse für Kinder

### Eltern-Kind – Tanzen (3-5 Jahre; in Begleitung)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342051	Fr	15:30-16:15	9x	58,50 €

### Kindertanz 5-7 Jahre

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342064	Fr	16:15-17:00	9x	58,50 €

### Kindertanz ab 8 Jahre

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit		Preis
342080	Fr	17:00-18:00	9x	58,50 €