



**Wenn man dazu
verschiedene Wege
möglich macht. Wir
sind für Ihre Fragen
und Wünsche auch
online da. Probieren
Sie es einmal von zu
Hause aus.**

Anmeldung und Standorte

Bitte melden Sie sich unter Angabe der jeweiligen Kursnummer mit dem beiliegenden Formular für Ihren Wunschkurs an.

Hier finden Sie unsere Einrichtungen:

SGZ Friedrichsbad
Kerckhoffstr. 20b, 45144 Essen

SGZ Nienhausen
Feldmarkstr. 201, 45883 Gelsenkirchen

SGZ Jugendhalle Schonnebeck
Schonnebeckhöfe 60, 45309 Essen



Impressum

Herausgeber
Essener Sport-Betriebs GmbH
Planckstr. 42 • 45147 Essen
Tel. 0201 81 46 0 • Fax 0201 81 46 109
info.@essener-sportbund.de
www.essener-sportbund.de

Bildquellen
© Adpic, ESBG

Anmeldung Kursprogramm Yoga Prävention

Kurs-Nr.*	Kurstitel*	Gebühr*
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Name, Vorname*	Geburtsdatum*	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Straße, Haus-Nr.*	Telefon*	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PLZ, Wohnort*	Mail*	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

* Pflichtfeld

Die Anmeldung ist nur gültig mit vollständig ausgefüllter Lastschrift.

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-DSGVO & BDSGneu vom 25.05.2018 einverstanden. Diese Einwilligung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren AGB. 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/Konto-Nr.**

** Pflichtfeld bei Bankenzug; Kontoinhaber ist die oben genannte Person.

Datum, Unterschrift

Liebe Yogainteressierte,

die neu konzipierte Angebotspalette unserer Yogakurse richtet sich an Anfänger wie auch an Fortgeschrittene und ist auf die Gesunderhaltung und Ihr Wohlbefinden ausgerichtet. Die Kurse aus diesem Programmheft bringen Sie sanft in Einklang mit Ihrem Körper und Atem. Alle Kursinhalte werden nach den neuesten gesundheitswissenschaftlichen Erkenntnissen angeboten und ausgeführt.

Sie können nach kurzer Absprache jederzeit gerne eine kostenlose Schnupperstunde absolvieren und sich vorab ausführlich beraten lassen, welche Yogaübungen Ihren Körper und Geist positiv beeinflussen können.

Orte und Termine

Diesem Programmheft können Sie eine genaue Aufstellung der Kursstarttermine und Kurszeiten entnehmen sowie die Standorte der Sport- und Gesundheits-Studios, in denen die Kurse stattfinden. Ein Einstieg in die Kurse ist zu jeder Zeit nach Absprache möglich.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, sprechen Sie uns einfach an. Wir beraten Sie gerne. Ich freue mich schon sehr auf ein Kennenlernen oder Wiedersehen!

Ihre Margarethe Sliwinski

(Yogalehrerin (BVY), staatl. gepr. Gymnastiklehrerin.)



Primärpräventionskurse nach §20 SGB V

Eine Krankenkassenbezuschung nach §20 SGB V Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ ist bei allen folgenden Yogakursen möglich.

Nähere Informationen über die Angebote nach §20 SGB V erhalten Sie von Ihrer Yogalehrerin.

Yoga für das Herz

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger.

In dieser herausfordernden Zeit der Pandemie ist Yoga eine große Unterstützung. Wir werden Übungen praktizieren, um körperlich fit zu bleiben, wie auch die „Qualität des Atems“ zu etablieren. Frei atmen, um das Herz zu aktivieren, die Gesundheit zu erhalten, Gelassenheit und innere Ruhe zu bewahren.

Der Kurs beinhaltet Pranayama (Atem Techniken), Asanas (Körperhaltungen mit ganzheitlichem Ansatz) und Meditation. Übungen in Harmonie, um den Körper zu stärken und die Widerstandsfähigkeit des Geistes zu erleben, verhelfen Ihnen Vertrauen zu finden, Aufmerksamkeit zu bündeln, Ängste und Sorgen abzugeben, Gedanken ruhen zu lassen und somit zum Ausgleich finden. Zurzeit müssen wir die Distanz von 1,5 Meter einhalten, aber das elektromagnetische Feld des Herzens (oder das Herz-Chakra-Feld) erstreckt sich weit darüber hinaus und kommuniziert auch über diese große Entfernung.

Kursleitung: Margarethe Sliwinski Yogalehrerin (BYV), staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Orte und Termine

SGZ Friedrichsbad

Donnerstag 11.00 Uhr
Kursnummer: 213112 vom 21.10. bis 23.12.2021
(10 Einheiten a 90 Min.) 180 €

Freitag 17.30 Uhr
Kursnummer: 213113 vom 22.10. bis 17.12.2021
(9 Einheiten a 90 Min.) 162 €

SGZ Nienhausen

Montag 14.30 Uhr
Kursnummer: 213114 vom 18.10. bis 20.12.2021
(10 Einheiten a 90 Min.) 180 €

Dienstag 11.30 Uhr
Kursnummer: 213115 vom 19.10. bis 21.12.2021
(10 Einheiten a 90 Min.) 180 €

Mittwoch 10.00 Uhr
Kursnummer: 213116 vom 20.10. bis 22.12.2021
(10 Einheiten a 90 Min.) 180 €

Sonntag 09.30 Uhr
Kursnummer: 213117 vom 24.10. bis 19.12.2021
(9 Einheiten a 90 Min.) 162 €

Jugendhalle Schonnebeck

Mittwoch 12.00 Uhr
Kursnummer: 213118 vom 20.10. bis 22.12.2021
(10 Einheiten a 90 Min.) 180 €



Yoga für Späteinsteiger (auf dem Stuhl)

Dieses Angebot ist dazu entwickelt, nicht nur auf der Matte im Schneidersitz Yoga zu üben. Hier können Sie auf einem Stuhl sitzen bleiben und mit großer Wirkung Yoga praktizieren. Dieses Yoga Programm wendet sich an Menschen, die bereit sind zu spüren, dass Yoga hilft, die Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte zu meistern.

Der Fokus basiert auf: Übungen für Beckenboden, Wirbelsäule, Atmung, Balance und Koordination sowie die gesamte Körperwahrnehmung. Eine regelmäßige Praxis entfaltet ihre positive Wirkung: Linderung oder Verschwinden von Rücken- und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, bringt ein Gefühl von Entspannung, mehr Energie und Vitalität, verbessert Konzentration und geistige Klarheit, stärkt das Immunsystem. Dabei findet Jeder kleine Übungen, die gut im Alltag zu integrieren sind, die über den Kurs hinaus helfen in unruhigen Situationen achtsam mit sich und dem Umfeld umzugehen.

Für alle, die in Yoga geübt sind sowie die Neugierigen, die ausprobieren wollen, was Yoga mit ihnen macht.

Kursleitung: Margarethe Sliwinski Yogalehrerin (BYV), staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Orte und Termine

SGZ Friedrichsbad

Donnerstag 09.30 Uhr
Kursnummer: 213119 vom 21.10. bis 23.12.2021
(10 Einheiten a 90 Min.) 180 €

Freitag 16.30 Uhr
Kursnummer: 213120 vom 22.10. bis 10.12.2021
(8 Einheiten a 60 Min.) 144 €
+ 2 Einheiten optional buchbar bis zum 17.12.2021)
Kursnummer: 213121 36 €

SGZ Nienhausen

Montag 13.30 Uhr
Kursnummer: 213122 vom 18.10. bis 18.12.2021
(8 Einheiten a 60 Min.) 144 €
+ 2 Einheiten optional buchbar bis zum 20.12.2021)
Kursnummer: 213123 36 €

Mittwoch 9.00 Uhr
Kursnummer: 213124 vom 20.10. bis 08.12.2021
(8 Einheiten a 60 Min.) 144 €
+ 2 Einheiten optional buchbar bis zum 20.12.2021
Kursnummer: 213125 36 €

Jugendhalle Schonnebeck

Donnerstag 14.30 Uhr
Kursnummer: 213126 vom 21.10. bis 09.12.2021
(8 Einheiten a 90 Min.) 144 €
+ 2 Einheiten optional buchbar bis zum 23.12.2021
Kursnummer: 213127 36 €

Hatha-Yoga für Einsteiger

Das klassische Hatha Yoga Programm mit ganzheitlichem Ansatz.

Jede Woche wird ein anderer Fokus gesetzt: Yoga Atmung (Pranayama), „Qualität des Atems“ etabliert/ Verbindung von Atem und Bewegung (Vinyasa)/ Einführung in die Sonnengröße, Mondgröße, Faszien Grüße / Die Wirbelsäule: Mobilisation, Drehung, Rückbeugen, Vorbeugen, Flexibilisierung/ Stehende Haltungen/ Balance Übungen (Asanas)/ Gelenkmobilisation, Öffnung, Durchlässigkeit, Stärkung/ Umkehrhaltungen (verjüngende Asanas)/ Meditation/ Entspannung.

Das Angebot ist für alle, die in Yoga geübt sind sowie die Neugierigen, die gerne ausprobieren wollen, was Yoga mit Ihnen macht.

Kursleitung: Margarethe Sliwinski Yogalehrerin (BVY), staatl. gepr. Gymnastiklehrerin



Orte und Termine

Jugendhalle Schonnebeck

Donnerstag 16.00 Uhr vom 21.10. bis 23.12.2021
Kursnummer: 213121 (10 Einheiten a 60 Min.) 180 €

SGZ Nienhausen

Dienstag 10:30 Uhr vom 19:10. bis 21.12.2021
Kursnummer: 213122 (10 Einheiten a 60 Min.) 180 €

- ANZEIGE -

stressless it

SICHERSTABILECHT
www.stressless-it.de

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