



**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 oder per Mail an:
info.@essener-sportbund.de
www.essener-sportbund.de

Bildquellen

© Adpic, ESBG

Anmeldung Kursprogramm Yoga Prävention für Frauen

Essener Sport-Betriebs GmbH • Planckstr. 42 • 45147 Essen
Tel. 0201 81 46 0 • Fax 0201 81 46 109 oder per Mail an:
margarethe.sliwinski@essener-sportbund.de

Kurs-Nr.*	Kurstitel*	Gebühr*
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<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 ganz bestimmte Zielgruppen ausgerichtet. So unterstützen die Kurse dieses Programmheftes im Hinblick auf die besonderen Lebensphasen von Frauen. 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 Krankenkassenbezuschussung 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.

Hatha Yoga für Frauen (Hormon Yoga)

Frauen haben bestimmte Bedürfnisse, Probleme und Lebensstadien. Psyche und körperliche Verfassung einer Frau werden durch Hormone beeinflusst. Schenken Sie sich Energie, Entspannung und Gesundheit, eine Portion Lebensqualität und ein Stück Wohlbefinden mit diesem Kurs.

Yoga wirkt in vielerlei Hinsicht positiv auf körperlicher und geistiger Ebene. Eine regelmäßige Yoga Praxis stärkt Ihre Rückenmuskulatur, mobilisiert alle Gelenke, die Schultern werden gestärkt, die Knieschollen lockerer, der Atem in angespannten Situationen ruhiger, der Körper sieht aufrechter und schlanker aus, der Stoffwechsel wird angeregt und der Schlaf wird deutlich verbessert. Dabei finden Sie auch kleine Übungen für den Alltag, die Ihnen ermöglichen, auch über den Kurs hinaus in unruhigen Situationen zunehmend Ruhe zu bewahren und nicht nur achtsam mit sich, sondern auch mit Ihrem Umfeld umzugehen.

Für alle, die Yoga geübt sind, sowie die Neugierigen, die gerne ausprobieren möchten, was Yoga mit Ihnen macht.

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

Orte und Termine

SGZ Friedrichsbad
 Montag 9.00 Uhr
 Kursnummer: 213100
 vom 18.10. bis 20.12.2021
 (10 Einheiten a 90 Min.) 180 €

Freitag 15.00 Uhr
 Kursnummer: 213101
 vom 22.10. bis 17.12.2021
 (9 Einheiten a 90 Min.) 162 €

SGZ Nienhausen
 Montag 12.00 Uhr
 Kursnummer: 213102
 vom 18.10. bis 20.12.2021
 (10 Einheiten a 90 Min.) 180 €

Dienstag 9.00 Uhr
 Kursnummer: 213103
 vom 19.10. bis 21.12.2021
 (10 Einheiten a 90 Min.) 180 €

Sonntag 9.30 Uhr
 Kursnummer: 213104
 vom 24.10. bis 19.12.2021
 (9 Einheiten a 90 Min.) 162 €

SGZ Jugendhalle Schonnebeck
 Montag 16.30 Uhr
 Kursnummer: 213105
 vom 18.10. bis 20.12.2021
 (10 Einheiten a 90 Min.) 180 €



Yoga für Frauen nach der Geburt

Die alte Selbsthilfemethode Hatha Yoga fördert geistiges und körperliches Wohlbefinden sowie Ausgeglichenheit. Gerade werdenden Müttern stellt die Natur ganz besondere Herausforderungen. Nehmen Sie sich deshalb regelmäßig Zeit für sich selbst.

Der Kurs hilft Ihnen eine solide Grundlage für die kommenden Jahrzehnte Ihres Mutterseins zu schaffen. Es wird vermittelt, wie Sie Yoga-Techniken beim Atmen, sich Bewegen und Entspannen einsetzen können. Dabei finden Sie auch kleine Übungen für den Alltag, die Ihnen ermöglichen, auch über den Kurs hinaus in unruhigen Situationen zunehmend Ruhe zu bewahren und nicht nur achtsam mit sich, sondern auch mit Ihrem Umfeld umzugehen.

„Anmut, Schönheit, Stärke, Energie und Festigkeit schmücken den Körper dank Yoga“ (Yoga Sutra III,47)

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

Orte und Termine

SGZ Friedrichsbad
 Donnerstag 12.30 Uhr
 Kursnummer: 213106
 vom 20.10. bis 23.12.2021
 (10 Einheiten a 60 Min.) 180 €

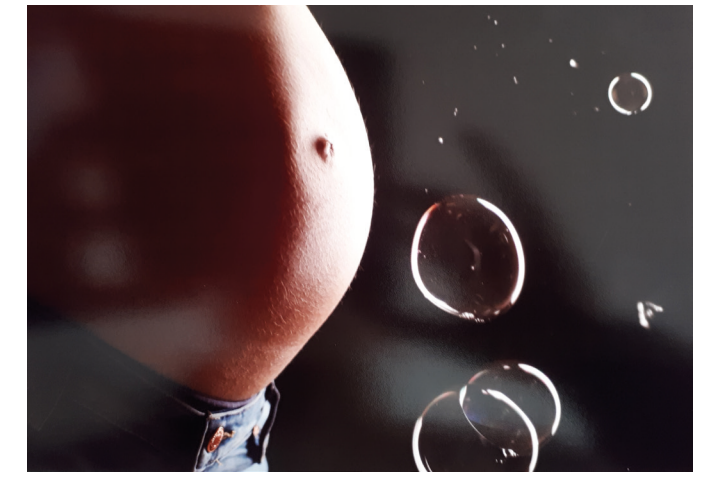
SGZ Nienhausen
 Dienstag 13.00 Uhr
 Kursnummer: 213107
 vom 19.10. bis 21.12.2021
 (10 Einheiten a 60 Min.) 180 €

Yoga für schwangere Frauen

Dieser Hatha Yoga Kurs richtet sich speziell an werdende Mütter mit und ohne Yoga-Vorkenntnisse. Die Schwangerschaft ist eine Entdeckungsreise, eine Zeit großer Veränderungen, im physischen, geistigen und emotionalen Sinne. Die einzelnen Übungen sind auf die Bedürfnisse der Schwangeren angemessen abgestimmt, dienen der Verbesserung des Wohlbefindens und Stabilisation der Emotionen, helfen die Veränderungen des Körpers anzunehmen und in sanften Asanas mobil und beweglich zu bleiben.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den Atemübungen, die Ruhe und das Vertrauen in die eigene Kraft vermitteln. Yoga führt zu einer tiefen Verbundenheit mit dem ungeborenen Kind und zur Harmonie mit sich selbst.

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



Orte und Termine

SGZ Friedrichsbad
 Dienstag 16:30 Uhr
 Kursnummer: 213107
 + 2 Einheiten optional buchbar
 Kursnummer: 213108
 vom 19.10. bis 07.12.2021
 (8 Einheiten a 60 Min.) 144 €
 bis zum 20.12.2021 36 €

SGZ Nienhausen
 Dienstag 14.00 Uhr
 Kursnummer: 213109
 + 2 Einheiten optional buchbar
 Kursnummer: 213110
 vom 19.10. bis 07.12.2021
 (8 Einheiten a 60 Min.) 144 €
 bis zum 20.12.2021 36 €

Jugendhalle Schonnebeck
 Montag 18.00 Uhr vom 18.10.2021 bis 06.12.2021
 (8 Einheiten a 60 Min. + 2 Einheiten zusätzlich buchbar bis zum 20.12.2021)



- ANZEIGE -

SICHERSTABILECHT

www.stressless-it.de

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