

Alle Kurse direkt online buchen unter:
<https://kurse.essener-sport-betriebsgesellschaft.de>
Yogazentrum

oder über den QR-Code auf der Vorderseite!

Impressum

Herausgeber

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

Planckstr. 42 · 45147 Essen
Tel. 0201 8701115 · Fax 0201 81 46 119
margarethe.sliwinski@essener-sportbund.de
www.essener-sportbund.de

Redaktion: Essener Sportbund e.V.

Bilder: © LSB NRW, Andrea Bowinkelmann; Titel u. Bild 4: Adpic;
Grafik: Angelika Schlüter

ANMELDUNG Kursprogramm Yogazentrum

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

- ANZEIGE -



Es geht um große Ziele.

Und darum, dass sich jemand gesellschaftlich engagiert.

Als größte nichtstaatliche Sportförderin in Deutschland unterstützen wir große und kleine Projekte. Wir übernehmen damit Verantwortung und schaffen nachhaltige Werte vor Ort.
sparkasse-essen.de



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

esbg
ESSENER
SPORT-BETRIEBS GMBH

Yoga

im SGZ Friedrichsbad



1/2025
Yoga-Präventions-
kurse

Für einen beweglichen und gesunden Rücken!

Die Yogapraxis verbessert unsere gesamte Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Es werden viele Asanas zur Stärkung und Dehnung des Rückens in die Kursstunde eingebaut. So wird der gesamte Rücken nach und nach beweglicher und unserer Haltung insgesamt rückenfreundlich.

Im Fokus jedes Kurses steht das, was uns gut tut, innerlich stärkt und die Anspannung löst.

Die Anmeldung ist über die Onlinebuchung oder das umseitige Formular möglich. Bei Fragen zum Inhalt der Yoga-Reihe kontaktieren Sie mich gerne.

Margarethe Sliwinski

Yogalehrerin (BVY),

Ganzheitliche Yogatherapeutin (BYAT),
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Bewegungspädagogin nach Dore Jacob

Kontakt: Tel.: 0201 8701115 oder per Mail unter
margarethe.sliwinski@essener-sportbund.de

Zur Buchung:



Kursort

SGZ Friedrichsbad, Kerckhoffstr. 20b, 45144 Essen



„Glücklicher und gesunder Rücken“

Verspannungen im Rücken, Nacken, Brustkorb und in den Schultern durch Yoga lösen und wieder frei und tief atmen.

In den Yogastunden werden den Körperteilen besondere Aufmerksamkeit geschenkt, die besonders gerne von Anspannung betroffen sind. Durch regelmäßiges üben wird wieder mehr Wohlbefinden erlangt und der Körper entlastet.

Darüber hinaus werden viele alltagstaugliche Konzepte vermittelt, die sich bewährt haben, um den Geist darin zu unterstützen, wieder ruhig, stabil und belastbar zu werden.

Yoga wirkt sich sehr positiv auf unsere Gesundheit aus!

Kursangebote

Gemeinsame Yogapraxis mit Yoga-Prinzipien

- für Geübte und Ungeübte

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Einheiten	Preis
252109	Mo	09:15 - 10:15	06.01. - 24.02.	8 x 60 Min.	104 €
252110	Mi	16:45 - 17:45	08.01. - 05.03.	9 x 60 Min.	117 €
252111	Do	10:15 - 11:15	09.01. - 06.03.	9 x 60 Min.	117 €

Yoga sanft und beweglich (auf dem Stuhl)

Dieses Yoga Programm wendet sich an Menschen, die eine Alternative zum Yoga auf der Matte suchen. Sie können bei den Übungen auf einem Stuhl sitzen und gelenkschonend Lebenslust und Beweglichkeit mit Yoga praktizieren.

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Start - Ende	Einheiten	Preis
252112	Mo	10:30 - 11:30	07.01. - 24.02.	8 x 60 Min.	104 €
252113	Do	11:30 - 12:30	09.01. - 06.03.	9 x 60 Min.	117 €



Kursfreie Tage:

Am 03.03.2025 (Rosenmontag) findet kein Yoga statt.



Krankenkassenzuschuss

Pimärpräventionskurse

Eine Krankenkassenbezuschung nach § 20 SGB V Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ ist bei allen angebotenen Yogakursen möglich. Die Kurse werden bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst oder teilweise ganz übernommen. Der/die gesetzlich Krankenversicherte geht zunächst in Vorleistung und legt der Krankenkasse nach Abschluss der Kurseinheit den Teilnahmenachweis und die Rechnung zur Erstattung vor. Dieser Anspruch kann in der Regel 2 x jährlich in Anspruch genommen werden.

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

Beratung & Probestunde

Eine persönliche und individuelle Beratung liegt mir sehr am Herzen, um die für Sie passende Gruppe zu finden. Da es für jede Übungsstunde eine maximale Teilnehmeranzahl gibt, ist eine Probestunde nur nach kurzer vorheriger Abstimmung möglich. Für weitere Informationen kontaktieren Sie mich bitte.

Ihre Margarethe Sliwinski