

Impressum

Herausgeber

Essener Sportbund e.V.
Planckstr. 42 · 45147 Essen
Tel. 0201 81 46 0 · Fax 0201 81 46 119
info@essener-sportbund.de
www.essener-sportbund.de

Redaktion

Essener Sportbund e.V.

Bildquellen: © LSB NRW / A. Bowinkelmann
MSV Essen-Steele 2011 e. V.
adpic

Grafik: Angelika Schlüter

Kooperationsvereine



Gefördert aus Mitteln des kommunalen Integrationsbudget der Stadt Essen



Bitte gut leserlich ausfüllen.
Die Anmeldung können Sie uns schicken:
E-Mail an bewegungsangebote@essener-sportbund.de

ANMELDUNG Workshop Sommerferien 2026

Ich melde mich zu folgendem Kurs/zu folgenden Kursen an
(mehrere Buchungen möglich):

* Pflichtfeld

Kurs-Nr.*

Kurstitel*

Name, Vorname des Kindes*

Name der Kita oder Schule*

Name, Vorname eines Erziehungsberechtigten*

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-DSGVO & BDSGneu vom 25.05.2018 einverstanden. Diese Einwilligung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren AGB (Allgemeine Geschäftsbedingungen).

☐ Hiermit willige ich ein, dass während des Workshops Fotos und Videos von meinem Kind aufgenommen und für nicht kommerzielle Zwecke verwendet werden dürfen.

Datum, Unterschrift*

Bitte gut leserlich ausfüllen.
Die Anmeldung können Sie uns schicken:
E-Mail an bewegungsangebote@essener-sportbund.de

OutdoorFit für Kinder



Bei uns wartet ein abwechslungsreicher Mix aus Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen für Kinder aller Altersklassen – ideal, um sich richtig auszupowern! An der frischen Luft können die Kinder zudem neue Freundschaften knüpfen und soziale Kontakte stärken.

Jeweils von 16 - 18 Uhr

Montag: Gustav-Heinemann-Gesamtschule

Gustav-Heinemann-Platz 1 · 45309 Essen

Treffpunkt: Auf dem Sportplatz

Montag: Westpark Frohnhausen

Hildesheimer Straße · 45145 Essen

Treffpunkt: Große Wiese

Dienstag: Kaiser-Wilhelm-Park

Zugang über Tiefenbruchstraße bzw.

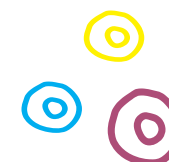
Palmbuschweg · 45326 Essen

Treffpunkt: Wiese hinter dem Spielplatz

Freitag: Sportpark Karnap e. V.

Karnaper Str. 20 · 45329 Essen

Treffpunkt: Sportpark Karnap



espo
ESSENER SPORTBUND e.V.

Kostenfreie Workshops



Fit im
Sommer 2026
Kinder 6 - 16 Jahren

Alle Workshops auf einen Blick

Akrobatik für Kinder zwischen 6 - 14 Jahren

Gemeinsam mit dem **TB Essen-Altendorf 1884 e. V.** hast du die Möglichkeit Neues zu lernen, dich auszuprobieren und über dich hinauszuwachsen, sei es bei der Bodenakrobatik, Turnen am Reck, dem Luftring oder dem Vertikaltuch.

Alle wichtigen Infos auf einem Blick:

Wo? **TB Essen-Altendorf 1884 e. V.**
Dechenstraße 25
45143 Essen

Kurs-Nr.	Datum	Tag	Zeit	Alter
1	08.08.2026	Samstag	12:30 - 15:30 Uhr	6 - 10
2	08.08.2026	Samstag	16:00 - 19:00 Uhr	ab 10
3	09.08.2026	Sonntag	12:30 - 15:30 Uhr	6 - 10
4	09.08.2026	Sonntag	16:00 - 19:00 Uhr	ab 10
5	10.08.2026	Montag	12:30 - 15:30 Uhr	6 - 10
6	10.08.2026	Montag	16:00 - 19:00 Uhr	ab 10
7	11.08.2026	Dienstag	12:30 - 15:30 Uhr	6 - 10
8	11.08.2026	Dienstag	16:00 - 19:00 Uhr	ab 10
9	12.08.2026	Mittwoch	12:30 - 15:30 Uhr	6 - 10
10	12.08.2026	Mittwoch	16:00 - 19:00 Uhr	ab 10

Was du mitbringen musst?

Ihr solltet enganliegende sowie lange Sportkleidung tragen (Reißverschlüsse vermeiden, da diese das Tuch beschädigen können). Schuhe werden nicht benötigt. Bringt euch gerne etwas zu Trinken mit.

Kosten? Kostenfrei

Basketball für Kinder zwischen 7 - 16 Jahren

Gemeinsam mit dem Basketballverein **CroBaskets Essen e. V.** lernst du die Grundlagen des Spiels kennen - vom Dribbeln und Passen bis zum Werfen auf den Korb. Freu dich auf abwechslungsreiche Übungen, spannende Spiele und viel Action mit dem Ball. Außerdem hast du die Chance das **Basketball Bronze-Abzeichen** zu erwerben. Egal ob du Anfängerin oder Anfänger bist oder schon Erfahrung gesammelt hast - hier stehen Spiel, Spaß und Teamgeist im Mittelpunkt!

Alle wichtigen Infos auf einen Blick:

Wo? **Gustav-Heinemann-Gesamtschule**
Gustav-Heinemann-Platz 1, 45309 Essen
Turnhalle 2 - inkl. absenkbare Körbe,
für die kleinen Mistpieler & Mitspielerinnen.

Kurs-Nr.	Datum	Tag	Zeit	Alter
12	24.08.2026	Montag	9:00 - 11:30 Uhr	7 - 11
13	24.08.2026	Montag	12:00 - 14:30 Uhr	12 - 16
14	25.08.2026	Dienstag	9:00 - 11:30 Uhr	7 - 11
15	25.08.2026	Dienstag	12:00 - 14:30 Uhr	12 - 16

Was du mitbringen musst?

Ihr solltet sportlich gekleidet sein, Hallenschuhe tragen, etwas zu Trinken und einen kleinen Pausensnack mitbringen.

Kosten? Kostenfrei

Tanzen für Kinder zwischen 5 - 10 Jahren

Eine tolle Gelegenheit, Neues auszuprobieren und erste Tanzerfahrungen zu sammeln. Mit viel Spaß an Musik und Bewegung wird das rhythmische Gefühl spielerisch gefördert und die Freude am Tanzen geweckt. Einfach anmelden, mitmachen und neue Eindrücke gewinnen! Jungen und Mädchen sind herzlich willkommen – mit und ohne Einschränkungen.

Alle wichtigen Infos auf einen Blick:

Wo? **Zeche Helene Essen**
Twentmannstraße 125, 45236 Essen
Turnhalle im EG



Gymnastik und Tanz

Kurs-Nr.	Datum	Tag	Zeit	Alter
16	24.08.2026	Montag	9:00 - 12:00 Uhr	5 - 7
17	25.08.2026	Dienstag	9:00 - 12:00 Uhr	8 - 10

Akrobatik

Kurs-Nr.	Datum	Tag	Zeit	Alter
18	26.08.2026	Mittwoch	9:00 - 12:00 Uhr	5 - 7
19	27.08.2026	Donnerstag	9:00 - 12:00 Uhr	8 - 10

Was du mitbringen musst?

Ihr solltet sportlich gekleidet sein, etwas zu Trinken und einen kleinen Pausensnack mitbringen.

Kosten? Kostenfrei

Fahrradfahren für Kinder zwischen 8 - 10 Jahren

Gemeinsam mit dem **MSV Essen-Steele 2011 e. V.** lernst du mit erfahrenen Trainerinnen und Trainern die wichtigsten Fahrtechniken. Nach einem Bike-Check zur Sicherheitsprüfung deines Fahrrads übst du auf dem Vereinsgelände Bremsen, Balance und weitere Grundlagen. Anschließend kannst du deine Fähigkeiten auf dem Pumptrack verbessern. Der Aktionstag richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger und verbindet Spaß, Bewegung und sicheres Fahrradfahren.

Alle wichtigen Infos auf einen Blick:

Wo? **MSV Essen-Steele 2011 e. V.**
Hellweg 89a, 45276 Essen

Kurs-Nr.	Datum	Tag	Zeit	Alter
20	01.09.2026	Dienstag	10:00 - 12:00 Uhr	8 - 10
21	01.09.2026	Dienstag	12:00 - 14:00 Uhr	8 - 10

Was du mitbringen musst?

Dein eigenes Fahrrad und Helm, falls du hast (der ESPO hilft ansonsten auch gerne aus). Außerdem benötigst du Handschuhe, festes Schuhwerk und wettertaugliche Kleidung, die auch dreckig werden darf.

Kosten? Kostenfrei

