# 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, adpic
Grafik: Angelika Schlüter

stressless it

SICHERSTABILECHT
www.stressless-it.de

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



# IndoorFit für Kinder



Bewegung, Spaß und Kreativität für alle Kinder! Wir bauen wöchentlich kreative Bewegungslandschaften auf. Hier könnt ihr klettern, springen, laufen und balancieren. Auf spielerische Weise fördern wir die Balance, Koordination und Grobmotorik.

**Wöchentlich - außer in den Schulferien und an Feiertagen**

***Montag: 17:30 - 19:00 Uhr (6 - 10 Jahren)***
***Turnhalle Planckstraße***
Planckstraße 42 · 45147 Essen

***Donnerstag: 16:00 - 17:00 Uhr (4 - 7 Jahren)***
***Turnhalle Emscherschule***
Stapenhorststraße 20 · 45329 Essen

***Donnerstag: 16:00 - 17:30 Uhr (3 - 5 Jahren)***
***Turnhalle Hanielstraße***
Hanielstraße 12 · 45329 Essen

***Freitag: 16:30 - 18:00 Uhr (6 - 10 Jahren)***
***Turnhalle Gustav-Heinemann-Gesamtschule***
Gustav-Heinemann-Platz 1 · 45309 Essen

## Gefördert durch

INTEGRATION DURCH SPORT DOSB

Gefördert durch: Bundesministerium des Innern aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

DOSB

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN




**Sparkasse – nah am Menschen.**
Wir sind da, wo Sie sind. Deshalb engagieren wir uns in der Region für die Region. Wir unterstützen soziale Projekte, Sportvereine und Veranstaltungen. In unseren Filialen sind wir persönlich für Sie da. Wir hören zu und verstehen Sie. Wir sind mehr als ein Finanzinstitut. Wir sind Ihre Sparkasse.
**www.sparkasse-essen.de**

**Weil's um mehr als Geld geht.**

Sparkasse Essen

espo
ESSENER SPORTBUND e.V.

# Weihnachts-Special für Kinder



Winterworkshops für Kinder zwischen 5 - 15 Jahren

# Alle Workshops auf einen Blick

## Weihnachtsschwimmen

**Für Kinder ab dem Seepferdchen**

Ho ho $h_2o$! Es wird spritzig-weihnachtlich:
Zieht eure Badekappen über eure Zipfelmützen!
Taucht ab in ein aufregendes Programm und seht selbst, wie Rudolf das Rentier sein Geweih gegen eine Taucherbrille tauscht und der Weihnachtsmann seine Bahnen zieht!

Das Angebot richtet sich an alle Kinder die mindestens das Seepferdchen-Abzeichen haben.

**Einzige Voraussetzung:**
Sendet uns vorab euer Seepferdchen-, Bronze-, Silber- oder Gold-Abzeichen zu!

**Alle wichtigen Infos auf einen Blick:**

**Wo?** **SGZ Nord-Ost-Bad**
Schonnebeckhöfe 60, 45309 Essen

**Wann?** **Sonntag, 13.12.2026**

**Wer?** 13 - 15 Uhr mit Seepferdchen
15 - 17 Uhr ab Bronze

**Hinweis zu den Kursen:**
Die Kurse finden ohne Begleitperson statt.

**Kosten?** Kostenfrei!



## Weihnachtstanz

**Für Kinder zwischen 5 - 12 Jahren**

Am 4. Adventswochenende wird es ganz besonders weihnachtlich. Mit schwungvollen Weihnachtshits und coolen Choreos tanzen wir uns in festliche Stimmung!

Freut euch auf einen bunten Tanzworkshop mit viel Musik, Bewegung und einer Prise Weihnachtszauber!

Einfach anmelden, mitmachen und Neues lernen! Alle sind herzlich willkommen – egal ob Anfänger/in oder bereits Erfahrung im Tanzen.

**Alle wichtigen Infos auf einen Blick:**

**Wo?** **Zeche Helene Essen**
2. Obergeschoss (Ellipse)
Twentmannstraße 125, 45236 Essen

**Wann?** **Samstag, 19.12.2026**

**Kinder zwischen 5 - 8 Jahre**
von 10:00 - 12:00 Uhr

**Kinder zwischen 9 - 12 Jahre**
von 12:00 - 14:00 Uhr

**Was du mitbringen musst?**
Du benötigst Sportkleidung sowie Hallenschuhe und etwas zu Trinken.

**Kosten?** Kostenfrei!

**Gefördert aus Mitteln des kommunalen Integrationsbudgets der Stadt Essen**

STADT ESSEN

Kommunales Integrationszentrum Essen

## Winter-Yoga

**Für Kinder zwischen 5 - 12 Jahren**

Am 4. Adventswochenende wird es zauberhaft weihnachtlich! Yoga-Lehrerin Miri, lädt euch zum winterlichen Eltern-Kind-Yoga ein.

Freut euch auf weihnachtliche Geschichten, Schneegestapfe, winterliche Düfte und spannende Sinneserlebnisse.

Mit Klängen, spielerischen Yogabewegungen und kleinen Momenten der Ruhe entdeckt ihr gemeinsam Achtsamkeit auf kindgerechte Weise.

Ein zauberhafter Moment zum Bewegen und gemeinsamen Innehalten.

**Alle wichtigen Infos auf einen Blick:**

**Wo?** **Zeche Helene Essen**
2. Obergeschoss (Ellipse)
Twentmannstraße 125, 45236 Essen

**Wann?** **Sonntag, 20.12.2026**

**Kinder bis 6 Jahre mit einem Elternteil**
von 15:00 - 15:45 Uhr

**Kinder ab 6 Jahre mit einem Elternteil**
von 16:00 - 16:45 Uhr

**Was du mitbringen musst?**
Du benötigst bequeme Sportkleidung und etwas zu Trinken.

**Kosten?** Kostenfrei!



## ANMELDUNG Weihnachtsferien 2026

**Hiermit melde ich mein Kind zu folgenden Kuren an:**

* Pflichtfeld

Kurs-Datum & Name des Kurses*

Name, Vorname des Kindes*

Geburtsdatum*

Name der Schule/Kita*

Name, Vorname eines Erziehungsberechtigten*

Straße, Haus-Nr.*

PLZ, Wohnort*

Telefon*

E-Mail*

☐ Mein Kind besitzt das Seepferdchen- oder Bronzeabzeichen.
Das Abzeichen muss zur Anmeldung (per E-Mail) beigelegt werden.

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).

☐ 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 die ausgefüllte Anmeldung per Mail an
**bewegungsangebote@essener-sportbund.de**
senden