

Impressum

Sport- und GesundheitsZentrum im Stadtbad Borbeck

Leitung:

Gudrun Schakau-Folgner

Büro:

Melanie Schumacher, Claudia Wiegemann

Anschrift:

Vinckestraße 3, 45355 Essen
Telefon 0201 / 67 91 92
Fax 0201 / 8 60 87 78
E-Mail info@tus8410-essen.de

Bürozeiten:

Mo./ Mi. / Do. 9.00 bis 14.30 Uhr
Di. 9.00 bis 15.30 Uhr
Fr. 9.00 bis 14.00 Uhr

TuS 84/10 Essen e.V.

SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM



TuS 84/10 Essen e.V.**Geschäftsführender Vorstand:**

Kevin Kerber
Melanie Schumacher
Gudrun Schakau-Folgner

1. Vorsitzender
2. Vorsitzende
Geschäftsführerin

Anschrift:

Vinckestraße 3, 45355 Essen
Telefon 0201 / 66 56 66
Fax 0201 / 8 60 87 78
E-Mail info@tus8410-essen.de

Geschäftszeiten:

Mo./ Mi. / Do. 9.00 bis 14.30 Uhr
Di. 9.00 bis 15.30 Uhr
Fr. 9.00 bis 14.00 Uhr

Internet: www.tus8410-essen.de



Inhalt

Allgemeine Hinweise und Bedingungen

Kursinhalte

Impressum

Anmeldung

Kursangebot

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vereinsangebote

Angebote der Sportabteilungen

Anmeldebedingungen

Anmeldungen für Kurse

Anmeldungen erfolgen ausschließlich schriftlich mit dem Anmeldeformular. Die Anmeldung hat nur Gültigkeit, wenn bei Abgabe der Anmeldung bar bezahlt wird oder dem Veranstalter eine Ermächtigung zum Lastschrifteinzug erteilt wird. Die Kursgebühren werden von Ihrem Konto abgebucht.

Wenn Sie drei oder mehr Kurse pro Halbjahr aus verschiedenen Bereichen buchen, erhalten Sie einen Rabatt von 5 Prozent auf die Gesamtgebühr. Für Lastschriften, die von der Bank nicht eingelöst werden können, müssen wir Ihnen die Bearbeitungsgebühr von 13,00 € berechnen.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Sie erhalten nur eine Nachricht, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.

Gebührenerstattung

Die Kursgebühren sind so kalkuliert, dass durch besondere Umstände (Schneechaos, Streik, kurzfristiger Ausfall einer Kursleitung u.a.) 2 Stunden ausfallen können. Beträge unter 5,00 € werden aus Kostengründen (auch bei Umbuchung) nicht erstattet.

Bei plötzlicher Erkrankung kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine Rückerstattung der Kursstunde erfolgen. Bitte die Atteste umgehend einreichen, da eine evtl. Erstattung erst ab dem Datum der Vorlage des Attests in der Geschäftsstelle erfolgen kann. Wir halten jedoch die Gebühren für die bis dahin abgelaufene Stundenanzahl und 5,00 € Verwaltungsgebühren ein.

Ausgefallene Stunden können nicht nachgeholt werden. Ein Anspruch auf Gebührenerstattung besteht nur dann, wenn der Ausfall dem SGZ / TuS 84/10 Essen angelastet werden kann. Das SGZ des TuS 84/10 Essen wird sich jedoch bemühen, Änderungen rechtzeitig mitzuteilen. Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl von 8 TeilnehmerInnen. Wird diese Zahl nicht erreicht, kommt der Kurs nicht zustande.

Ihre Kursanmeldung gilt bis auf Widerruf. Möchten Sie am Anschlusskurs nicht mehr teilnehmen, kündigen Sie bitte zwei Wochen vor Kursende.

Eine Haftung für persönliche Gegenstände, die während des Kurses verloren gehen, wird nicht übernommen. Es wird empfohlen, wertvolle Kleidung, Wertsachen, Schlüssel u.a. nicht im Umkleideraum zu lassen.

Kursinhalte

Vermerk:

Die mit einem Q-NRW gekennzeichneten Kurse werden von den Krankenkassen, bei 80 % Teilnahme, bezuschusst. Dafür können Sie sich in unserer Verwaltung eine Teilnahmebescheinigung ausstellen lassen.

Aqua Fitness für einen gesunden Rücken 60+

Ein Angebot für Erwachsene

Für diesen Kurs brauchen Sie keine besonderen Vorkenntnisse. Sie sollten im tiefen Wasser schwimmen können. Dieser Kurs eignet sich für Ungeübte und sportlich Wiedereinsteigende. Bei einem gelenkschonenden und Herz-Kreislauf anregenden Programm erweitern Sie nicht nur Ihre Ausdauerfähigkeit, sondern aktivieren und stabilisieren auch die Trag- und Bewegungsfunktion Ihrer Wirbelsäule. Zudem wird die Muskulatur aufgebaut und gekräftigt. In diesem Kurs werden die üblichen Wassergeräte eingesetzt. In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis ins Schwimmbad enthalten.

Aqua Fitness für einen gesunden Rücken

Ein präventives Angebot für Erwachsene. Für diesen Kurs brauchen Sie keine besonderen Vorkenntnisse. Sie sollten im tiefen Wasser schwimmen können. Rückenschmerzen plagen jeden einmal. Durch die Übungen werden durch den Wasserauftrieb Sehnen, Gelenke und Bänder schonend bewegt, ohne Belastungen für Gelenke oder Wirbelsäule. Es fördert den ganzen Rücken. In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis ins Schwimmbad enthalten.

NEU !!!!!

Fit von Kopf bis Fuß

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer ab 55 Jahre und älter. Es werden Kräftigungsübungen für das Muskelkorsett, sowie für den Haltungs- und Bewegungs-apparates durchgeführt. Erlernen von rüchenschonenden Alltagsbewegungen sowie Entspannungsübungen und Gedächtnistraining. In diesem Kurs werden, Therabändern, Tubes, Hanteln, Stepbretter, Gymnastikmatten etc. zur Abwechslung des Trainings beitragen. Bitte feste Turnschuhe und ein großes Badetuch mitbringen.

Fit - Gymnastik

Der Kurs fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen und dem Gleichgewichtssinn. Das Angebot beansprucht alle Körperbereiche und verbessert die Beweglichkeit.

Besuchen Sie uns im Internet unter

www.tus8410-essen.de



www.facebook.com/tus8410



Pilates

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem nicht nur einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten. Die Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule wird verbessert. Es bewirkt zudem die Straffung des gesamten Körpers und Streckung der Muskeln. Es wirkt schmerzlindernd bei Rücken- und Schulterschmerzen. Die Übungen werden mit Kontrolle ausgeführt.

TuS 84/10 Essen e.V.

SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM



Aqua-Fitness/Wassergymnastik

Durch das Bewegen im Wasser trainieren Sie alle großen Muskelgruppen und kräftigen zudem in besonderer Weise Ihre Atemmuskulatur und Ihre Gefäße. Sie erhalten oder steigern Ihre Beweglichkeit und schulen Ihren Gleichgewichtssinn. Diese einzigartigen Trainingsbedingungen schafft nur das Wasser. Gut geeignet auch für Interessenten, die keine Idealfigur haben. In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis ins Schwimmbad enthalten.

Wirbelsäulengymnastik mit Tipps und Infos rund um einen gesunden Rücken

Ein Angebot für Erwachsene

Um unseren Rücken das Aufrichten zu erleichtern und eine stabile Basis zu schaffen, gilt es vor allem die tiefe oder eng an der Wirbelsäule liegende Muskulatur zu trainieren.

Wirbelsäulengymnastik dient der Erhaltung und Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur. Durch die Übungen wird die Wirbelsäule aufgerichtet, entspannt und vor allem dort gekräftigt, wo sie Alltagsbelastungen standhalten muss.

Power working

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die im "Problemzonenbereich" (BBP) die Muskulatur kräftigen und in Kombination damit die Rückenmuskulatur stabilisieren möchten. Bei gymnastischen Übungen nach Musik werden für diese Muskelgruppen die Straffung des Gewebes und eine Umfangreduktion angestrebt. Dieses attraktive und abwechslungsreiche Fitness-Training beinhaltet Elemente aus den neuesten Kurstrends (BBP, Aerobic, Pump, Fitness...).

Wirbelsäulengymnastik in der Halle und im Bewegungsbad: Ein Angebot für Erwachsene ab 50 Jahren

In diesem auf Prävention angelegten Kurs, werden funktionelle Übungen für Dehnung, Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung der Wirbelsäule einschließlich der dazugehörigen Muskelgruppen vorgestellt. Die erste Hälfte der Stunde findet in der Gymnastikhalle, die zweite im standtiefen warmen Wasser statt.

(Hier wird die Temperatur des warmen Wassers von den Sport- und Bäderbetrieben mit 30° C angegeben. Wir haben keinen Einfluss auf die tatsächliche Temperatur des Wassers und übernehmen keinerlei Garantie, dass diese Temperatur wirklich erreicht wird.)

Fit - Kurse

Fitness - contra Rückenschmerzen

Die Zivilisationskrankheit Rückenschmerzen wird durch gezielte Gymnastik und spezielle Übungen aktiv bekämpft. So wird die Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule stabilisiert. Eine aktive Form der Wirbelgymnastik.



Bauchtanz

Orientalischer Tanz macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Er ist ein ebenso wirksames wie umfassendes Fitnessstraining für Frauen aller Altersklassen. Die unterschiedlichen Bewegungen stellen einen hervorragenden Ausgleich zu den meist einseitig belastenden Tätigkeiten des Alltags dar. Dieser Kurs ist grundsätzlich für Frauen aller Altersklassen geeignet. Durch die Fähigkeit der Isolation lernen die Teilnehmerinnen, bestimmte Muskelgruppen gezielt zu kontrollieren und so das Wechselspiel von „Anspannen“ und „Loslassen“ zu beherrschen. Beim orientalischen Tanz fühlen sich auch Frauen gut aufgehoben, die über keine Idealfigur verfügen.

Vereinslokal

„ Haus Sesko “

Inhaber: Edvard Sesko

Theodor – Hartz – Str. 4, 45355 Essen

Tel.: 0201 / 66 32 84

Gesellschaftsräume für alle Anlässe bis 100 Personen !

Keine Saalmiete !

Eddy und Birgit freuen sich auf Euren Besuch



FAIT **Versicherungsmakler**

Inh. E. Fait

Fürstättissinstraße 15 · 45355 Essen

Expertin für Gewerbe und Privat

Wir sind für **Sie** da - ohne Wartezeiten

Tel. 02 01 / 1 71 41 - 840 · Fax 02 01 / 1 71 41- 841

Mobil 0173 / 7 79 25 04

E-Mail: info@fait-versicherungen.de · www.fait-versicherungen.de

TuS 84/10 Essen e.V.

Sport - und Freizeitangebote

Tauchsportschule Nautilus - Team

Tauchen

Die faszinierende Welt unter Wasser



Wo:

Stadtbad Borbeck
Vinckestraße 3

Wer:

Mindestalter 14 Jahre

Kurse:

Di. und Do.
19 bis 21 Uhr Theorie
Sa. ganztägig Freigewässer
So. 12 bis 15 Uhr
schwimmbadausbildung

Information:

Di, und Do. 19 bis 21 Uhr
direkt in der Tauchschule
Telefon 02017679192
oder 0172-6015845
Fax 0201/8608778

Zum scharpen Eck



Das Team von "Zum scharpen Eck" heißt Sie herzlich bei uns willkommen!

In unserer gemütlich-rustikalen Gaststätte können Sie nicht nur ein Bier oder eine Apfelschorle genießen, sondern auch mit der ganzen Familie, zu zweit oder mit Freunden und Geschäftspartnern gutbürgerlich essen.

Das Restaurant ist mit Holzmöbeln ausgestattet, und durch die großzügige Fensterfront freundlich und lichtdurchflutet. Unsere Küche hat täglich für Sie geöffnet.

Für Ihre Reservierungswünsche, Anfragen oder Bestellungen bitten wir Sie uns unter 0201 / 319 44 06 oder 0157 / 56 37 62 72 anzurufen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Ihre Fam. Draskovic

Kursanmeldung im Sport- und Gesundheitszentrum TuS 84/10

Mitglied im TuS 84/10 Essen e.V.

ja

nein

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Geburtsdatum

Telefon/Handy

E-Mail

Kursnummer

Kursbezeichnung

Kursbetrag

Unterschrift

Ihre Kursanmeldung gilt bis auf Widerruf. Möchten Sie am Anschlusskurs nicht mehr teilnehmen, kündigen Sie bitte zwei Wochen vor Kursende.

Bei Stornierungen auf Grund einer Erkrankung benötigen wir ein Attest und erheben eine Bearbeitungsgebühr von 5 €.(siehe Anmeldungsbedingungen)

Es gelten die Vertragsbedingungen des aktuellen Kursprogrammes.

Mit der Anmeldung erklärt sich die/der Angemeldete laut Bundesdatenschutzgesetz damit einverstanden, dass o.g. Daten mittels EDV verarbeitet und gespeichert werden. Die Abbuchung erfolgt ca. 7 Tage vor Kursbeginn, eine zusätzliche Anmeldebestätigung erhalten Sie nicht.

Zahlungsweise

Die Zahlungsweise erfolgt: per Bankeinzug

bar oder per Überweisung (zzgl. 3,00 € Bearbeitungsgebühr)

Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat

1. Einzugsermächtigung

Ich ermächtige den TuS 84/10 Essen e.V., die von mir zu entrichtende Zahlung bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem unten angegebenen Konto einzuziehen.

2. SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer DE78ZZZ00000432058

Mandatsreferenz **WIRD SEPARAT MITGETEILT**

Ich ermächtige den TuS 84/10 Essen e.V., Vinckestr. 3, 45356 Essen, Zahlungen zu den in der Beitragsordnung festgelegten Fälligkeiten von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von TuS 84/10 Essen e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut Name

BIC

DE

IBAN

Diese Einzugsermächtigung/dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für die Mitgliedschaft von (falls von Kontoinhaber abweichend)

Name und Vorname

Datum, Ort und Unterschrift

Rücken-Fit 50+

Übung der Koordination, der Wahrnehmung und der Kraftausdauer. Rücken-Fit trainiert die Rumpf- und Rückenmuskulatur. Wir sagen Haltungs- und Ausdauerproblemen den Kampf an. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und die Tiefenmuskeln aktiviert.

Ihr Rücken wird es Ihnen besonders danken, wenn Sie ihn aktiv stärken.

Step Mix Ü 40

Das Herz-Kreislaufsystem wird in Schwung gebracht. Zusätzlich wird die Ausdauer trainiert, die Koordination verbessert und Ihre Bewegungsfähigkeit gefördert. Die Übungen dieses Kurses straffen die Muskulatur am gesamten Körper.

Yoga

Yoga ist eine seit Langem bekannte Lehre zur Erlangung eines harmonischen Zusammenspiels von Körper, Geist und Seele. Ziel des Kurses ist der Abbau von Stress, das Erleben von Ruhe und Konzentration sowie das Lösen von Verspannungen.

Hinweis: Wollsocken, Wolldecke, Trainingsanzug bitte mitbringen.

Fitnesspower mit anschließendem Aqua Power im Schwimmbad

Entdecken Sie mit viel Spaß an den Fitnessgeräten, wie Sie Ihre Ausdauer trainieren und Ihre Muskeln straffen können. Auch in diesem Kurs geht es an die Problemzonen. Es ist ein diätunterstützendes Programm.

Sport in der Rehabilitation/

Das Angebot bietet die Möglichkeit operationsbedingte Bewegungseinschränkungen zu vermindern. Im Umgang mit anderen Betroffenen haben Sie die Chance neuen Lebensmut zu schöpfen und die eigene Krankheit besser zu bewältigen.

TuS 84/10 Essen e.V.

SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM



Rückenfitness Ü30

Ein Angebot für Frauen ab 30 Jahren

Durch abwechselnde Trainingsphasen mit Kraftgeräten und Elementen aus Rückenschule, Bodyforming, Aerobic und Step wird ein Ganzkörpertraining erreicht. Dieses vielfältige Angebot ist somit in der Lage Fehlhaltungen wieder auszugleichen und langfristig zu ändern. Nichts hilft bei Rückenproblemen besser, als die Stärkung der Rückenmuskulatur.

Freies Training im „Fit & Aktiv Treff“
**Zum eigenständigen Training stehen Ihnen kompetente
Trainer/Innen zur Seite.**

Mitgliedschaft*: monatlich 15,00 €

(*Diese Mitgliedschaft bezieht sich nicht auf den Hauptverein TuS 84/10)
Hier verpflichten Sie sich zu einer Mitgliedschaft, die vier Wochen zum
Ende eines Monats gekündigt werden kann. Der Mitgliedsbeitrag wird
zum 1. jeden Monats von Ihrem Konto per Lastschrift abgebucht.



Zurzeit gültige Trainingszeiten im „Fit und Aktiv Treff“

Montag

8:30 - 11:00 Uhr 17:00 - 20:30 Uhr
mit Schwimmbadnutzung bis 9:00 Uhr bis 18:15 Uhr

Dienstag geschlossen

Mittwoch

8:30 - 11:00 Uhr 17:00 – 20:30 Uhr
mit Schwimmbadnutzung bis 9:00 Uhr bis 19:15 Uhr

Donnerstag geschlossen

Freitag

8:30 - 12:30 Uhr 15:30 – 18:30 Uhr
mit Schwimmbadnutzung bis 11:00 Uhr bis 19:45 Uhr

Samstag

8:30 - 11:30 Uhr
mit Schwimmbadnutzung bis 12:30 Uhr

Sonntag

8:30 – 11:00 Uhr
mit Schwimmbadnutzung bis 11:30 Uhr

Montags, mittwochs, freitags und sonntags morgens ist das Training ohne Trainer (keine Aufsicht), daher auf eigene Gefahr.



Montag

Kurse für Erwachsene

Aqua Fitness für einen gesunden Rücken

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6715001	Mo	09:00-09:45	24.04.17-10.07.17	10x = 78,00 €	Margret/Bad	Q-NRW
6715008	Mo	16:00-16:45	24.04.17-10.07.17	10x = 78,00 €	Gudrun/Bad	Q-NRW
6715002	Mo	19:15-20:00	24.04.17-10.07.17	10x = 78,00 €	Margret/Bad	Q-NRW
6715003	Mo	20:00-20:45	24.04.17-10.07.17	10x = 78,00 €	Margret/Bad	Q-NRW

Fit – Gymnastik

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6711011	Mo	20:00-21:15	24.04.17-10.07.17	10x = 74,00 €	Britta/St. 2	
---------	----	-------------	-------------------	---------------	--------------	--

Pilates

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6711030	Mo	18:00-19:00	24.04.17-10.07.17	10x = 60,00 €	Karola/St. 2	
6711026	Mo	19:00-20:00	24.04.17-10.07.17	10x = 60,00 €	Karola/St. 2	

Yoga

Kurs – Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6711075	Mo	10:00-11:30	24.04.17-10.07.17	10x = 83,00 €	Claudia/St. 2	
---------	----	-------------	-------------------	---------------	---------------	--

Dienstag

Qualitätszirkel NRW Sport pro Gesundheit

Präventionskurse für Erwachsene

Aqua Fitness ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6715004	Di	09:00-09:45	25.04.17-11.07.17	12x = 93,60 €	Isabella/Bad	Q-NRW
---------	----	-------------	-------------------	---------------	--------------	--------------

Wirbelsäulengymnastik mit Tipps und Infos
rund um einen gesunden Rücken

Kurs–Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6711025	Di	18:00-19:00	25.04.17-11.07.17	12x = 72,00 €	Simone/St. 1	
---------	----	-------------	-------------------	---------------	--------------	--

Rückenfitness Ü30

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6711081 Di 09:50-10:50 25.04.17-11.07.17 12x = 72,00 € Isabella/Std. 1 **Q-NRW**

Power working

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6711001 Di 19:00-20:00 25.04.17-11.07.17 12x = 72,00 € Simone/St. 1

Rücken-Fit 50+

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6711009 Di 18:00-19:00 25.04.17-11.07.17 12x = 72,00 € Roswitha/St. 2

Step Mix Ü 40

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6711002 Di 19:15-20:15 25.04.17-11.07.17 12x = 72,00 € Roswitha/St. 2

Fit von Kopf bis Fuß

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6711012 Di 13:00-14:00 Uhr 25.04.17-11.07.17 12x = 70,00 € Gudrun/St. 2

Mittwoch

Qualitätszirkel NRW Sport pro Gesundheit

**Gutes für den Rücken (Wirbelsäulengymnastik) mit Tipps und Infos
rund um einen gesunden Rücken**

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6711036 Mi 09:45-10:45 26.04.17-12.07.17 12x = 72,00 € Karola/St. 2 Q-NRW

Kurse für Erwachsene

Aqua Fitness für einen gesunden Rücken

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6715005 Mi 09:00-09:45 26.04.17-12.07.17 12x = 93,60 €/Margret/Bad Q-NRW

6715006 Mi 19:00-19:45 26.04.17-12.07.17 12x = 93,60 €/Gudrun/Bad Q-NRW

Fitness- contra Rückenschmerzen

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6711046 Mi 20:00-21:00 26.04.17-12.07.17 12x = 72,00 € Heidi/St. 2

Yoga

Kurs – Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6711078 Mi 18:30-20:00 26.04.17-12.07.17 12x = 99,60 € Claudia A/St. 1

Donnerstag

Aqua Fitness für einen gesunden Rücken 60+

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6715007 Do 09:00-09:45 27.04.17-13.07.17 10x = 78,00 € Margret/Bad Q-NRW

Bauchtanz

Kurs – Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6711024 Do 18:30-19:30 27.04.17-13.07.17 10x = 70,00 € Elena/St. 2

Fitnesspower mit anschließendem

Aqua Power im Schwimmbad

Kurs – Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6711041 Do 08:45-10:00 27.04.17-13.07.17 10x = 71,00 € Alfred/Bad

TuS 84/10 Essen e.V.

SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM



Freitag

Aqua-Fitness/Wassergymnastik

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6715010	Fr	08:00-08:45	28.04.17-14.07.17	12x = 93,60 €	Margret/Bad Q-NRW
6725010	Fr	08:45-09:30	28.04.17-14.07.17	12x = 93,60 €	Margret/Bad Q-NRW
6715011	Fr	14:00-14:45	28.04.17-14.07.17	11x = 85,80 €	Gudrun/Bad Q-NRW

Wirbelsäulengymnastik in der Halle und im Bewegungsbad

Kurs- Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6715017	Fr	08:50-10:05	28.04.17-14.07.17	12x = 99,60 €	Isabella/St. 2
---------	----	-------------	-------------------	---------------	----------------

Kurse für Erwachsene

Aqua Fitness für einen gesunden Rücken

Kurs - Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6715012	Fr	19:30-20:15	28.04.17-14.07.17	12x 93,60 €	Margret/Bad Q-NRW
6715013	Fr	20:15-21:00	28.04.17-14.07.17	12x 93,60 €	Margret/Bad Q-NRW

Babyschwimmen

Kurs-Nr. Tag Uhrzeit Datum Stundenzahl ÜL/Raum

6715020	Fr	10:00-10:30		10x = 80,00 €	Isabella/Bad
---------	----	-------------	--	---------------	--------------

TuS 84/10 Essen e.V.

SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM



Der TuS 84/10 ...

....bietet Ihnen interessante Abteilungen, in denen Sie sich sportlich betätigen können. In die Abteilung „Er & Sie“ können Sie ebenso jederzeit hineinschnuppern wie in alle anderen Angebote, die sie auf der Website des TuS 84/10 (www.tus8410-essen.de) finden.

Bei Gefallen entscheiden Sie sich dann für eine Mitgliedschaft in unserem Verein.

Auskünfte erhalten Sie im Büro des SGZ und in der Geschäftsstelle.

Keine Kurstage: 01.05.2017 Tag der Arbeit
25.05.2017 Christi Himmelfahrt
05.06.2017 Pfingstmontag
15.06.2017 Fronleichnam
17.07.2017 – 29.08.2017 Sommerferien

Zeichenerklärung

Q-NRW = Qualitätssiegel NRW Sport pro Gesundheit

Fit. = Fitnessstudio (1. Etage)

Bad = Schwimmhalle

N.N. = Nicht Nennbar

St.1 = Studio 1 (Erdgeschoss)

St.2 = Studio 2 (1. Etage)

Babyschwimmen

Durch einen spielerischen Zugang zum Wasser entwickelt sich die Wassergewöhnung Ihres Kindes Schritt für Schritt weiter und die Eltern-Kind-Beziehung wird gestärkt. Die Übungen im warmen Wasser unterstützen die motorische Entwicklung Ihres Kindes.

Mindestalter: 6 Monate – 1 Jahr

Wann: immer freitags

Uhrzeit:

10:00 – 10:30 Uhr



Im Stadtbad Essen-Borbeck



WELLMANN
KOSMETIK-STUDIO

Für die Vereinbarung Ihres ganz persönlichen Termins erreichen Sie mich unter:

Telefon: 0178-8689030



HEISSMANGEL MICHEN

Frintroper Straße 251
Telefon 0172 - 59 65 486

Dienstag bis Freitag von 09:00 - 17:00 Uhr

**Abhol- und Zustelldienst
KOSTENLOS**

Muskel, Rücken oder Gelenk- Schmerzen ???

Kinesio/Physio-Tape

Für JEDEN... nicht nur Sportler !!!

Termine ???
marc@mb-fitness.de
www.mb-fitness.de
Tel.: 0176/62100034

- 
- A man in a white polo shirt is applying colorful kinesio tape to the back of a woman. The woman is wearing a black sports bra and has several pieces of tape applied to her back, including a large pink and green piece on her upper back and a blue and black piece on her lower back. The man is wearing a watch and a bracelet.
- Fuß
 - Knie
 - Hüfte
 - Arme
 - Rücken
 - Schulter
 - Nacken
 - Muskeln
 - Hämatome
 - Schwellungen

**20%
Rabatt**

auf die
Erstbehandlung

Stützfunktion und Schmerzlinderung

- massiert & stimuliert
- bessere Durchblutung
- beeinflusst Schmerzsensoren
- elastisch, flexibel & hautfreundlich
- auch im Wasser (schwimmen, duschen, baden)
- haltbar bis zu 8 Tagen

