

Impressum

Herausgeber

Essener Sportbund e.V.
Außenstelle SGZ Zeche Helene
Twentmannstr. 125
45326 Essen
Tel. 0201 – 8322522
E-Mail: info@zeche-helene.de
Internet: www.zeche-helene.de

Redaktion

Essener Sportbund e.V.
Planckstr. 42 · 45147 Essen

Bildquelle: Adpic
Grafik: Angelika Schlüter

Bitte gut leserlich ausfüllen. Die Anmeldung können Sie uns schicken: per Post an SGZ Zeche Helene, Twentmannstr. 125, 45326 Essen oder per Fax an 0201 - 8322599 oder per E-Mail an info@zeche-helene.de

ANMELDUNG Kursprogramm Zeche Helene

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 -



Laufsport für Groß und Klein.

Sport macht Menschen stark. Sport verbindet. Das ist gut für die Region und für unsere Zukunft. Daher fördern wir seit vielen Jahren die Sportlerinnen und Sportler von heute, wie auch die von morgen. Mehr zu unserem Engagement und unseren Laufveranstaltungen finden Sie unter sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

espo
ESSENER SPORTBUND e.V.

Zeche Helene
Sport- und Gesundheitszentrum



Kurse
3. Trimester
07.08. - 15.12.2023

- ANZEIGE -



SICHERSTABILECHT
www.stressless-it.de

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



Abwehrkräfte stärken!

Liebe Kursteilnehmer/innen,

gesund und fit durch Herbst und Winter! Stärken Sie ihre Abwehrkräfte durch Bewegung. Entspannung und innere Ruhe erlangen Sie mit unseren Yoga-, Pilates- oder Yogilateskursen. Bewegen Sie sich an der frischen Luft mit Angeboten im nahen Helenenpark!

Weitere Informationen und die allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.zeche-helene.de oder vor Ort in der Zeche Helene.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Spaß beim Sport!

Ihr Team der Zeche Helene

Kurszeiträume

Montag	07.08. – 18.12.2023	(18x)
Dienstag	08.08. – 19.12.2023	(17x)
Mittwoch	09.08. – 20.12.2023	(17x)
Donnerstag	10.08. – 14.12.2023	(17x)
Freitag	11.08. – 15.12.2023	(17x)

Kursfreie Termine:

Herbstferien: Sa. 30.09.2023 bis So. 15.10.2023;
Allerheiligen: Mittwoch 01.11.2023

Badminton für Anfänger

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353001	Mo	16.00 – 17.00	108,00 €	Frank

Badminton Fortgeschrittene

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353002	Do	18.00 – 19.00	102,00 €	Frank

Bauchtanz

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353003	Mo	19.00 – 20.00	108,00 €	Elena

Intervall Training

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353004	Mi	18.00 – 19.30	136,00 €	Nicole

NEU: Krafttraining und Muskelaufbau für Jugendliche

Betreutes Krafttraining in Sporthalle und Studio für Jugendliche bis 15 Jahre.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353005	Mi	16.00 - 17.00	85,00 €	Frank

Nordic Walking

Für Sportanfänger oder Wiederbeginner die sich gerne maßvoll bewegen möchten.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353006	Mi	11.00 - 12.00	85,00 €	Wiebke/Frank



Pilates (16 Termine)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353007	Mi	18.00 – 19.00	96,00 €	Ina

Rücken Aktiv / Den Körper spüren

Muskel- und Faszientraining. Dehnübungen und Entspannung für alle, die rükkenschmerz-geplagt sind und durch Kraft- und Dehnübungen ihren Rücken stabilisieren wollen.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353008	Fr	16.00 - 17.00	102,00 €	Wiebke

Skigymnastik (ab 17.10.2023 bis 12.12.2023 9x)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353009	Di	17.00 - 18.00	54,00 €	Frank

Sport im Park

Bewegung an der frischen Luft im schönen Helenenpark

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353010	Di	10.30 - 11.30	85,00 €	Wiebke/Frank

Tabata

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353011	Di	18.00 – 19.00	102,00 €	Diana

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353012	Mo	18.00 – 19.00	108,00 €	Stefanie
353013	Do	18.15 – 19.15	102,00 €	Regina

Yoga

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353014	Do	17.00 – 18.15	136,00 €	Regina

Yogilates (17 Termine)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353015	Mo	18.00 – 19.00	102,00 €	Ina



Workshops in den Sommerferien

Yoga

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353016	Sa, 23. Juli	10.30 - 12.00	14,00 €	Diana

Beachvolleyball

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
353017	Sa, 15. Juli	14.00 - 16.00	10,00 €	Frank