

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 -



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

espo
ESSENER SPORTBUND e.V.

Zeche Helene
Sport- und Gesundheitszentrum

Kursprogramm



Kurse
2. Trimester
08.04. - 05.07.2024

Fit ins Frühjahr!

Liebe Kursteilnehmer/innen,

machen Sie sich fit für den sorgenfreien Sommer! 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	08.04. – 01.07.2024	(12x)
Dienstag	09.04. – 02.07.2024	(12x)
Mittwoch	10.04. – 03.07.2024	(12x)
Donnerstag	11.04. – 04.07.2024	(11x)
Freitag	12.04. – 05.07.2024	(12x)

Kursfreie Termine:

01. Mai 2024, Christi Himmelfahrt 09.05.2024; Pfingstmontag 20.05.2024; Fronleichnam 30.05. und 31.05.2024 (Brückentag)

Badminton für Anfänger

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
452001	Mo	16.00 – 17.00	72,00 €	Frank

Badminton Fortgeschrittene

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
452002	Do	18.00 – 19.00	77,00 €	Frank

Bauchtanz

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
452003	Mo	19.00 – 20.00	72,00 €	Elena

Intervall Training

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
452004	Mi	18.00 – 19.30	120,00 €	Nicole



Nordic Walking

Für Sportanfänger oder Wiederbeginner die sich gerne maßvoll bewegen möchten.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
452005	Mi	11.00 - 12.00	60,00 €	Frank

Pilates (10 Termine)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
452006	Mi	18.00 – 19.00	70,00 €	Ina

Rücken Aktiv / Den Körper spüren

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

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
452008	Fr	16.00 - 17.00	72,00 €	Wiebke

Sport im Park

Bewegung an der frischen Luft im schönen Helenenpark (Bei ganz schlechtem Wetter in der Zeche)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
452008	Di	10.30 - 11.30	60,00 €	Wiebke/Frank

Tabata

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
352009	Di	18.00 - 19.00	72,00 €	Diana

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
452010	Mo	18.00 – 19.00	72,00 €	Stefanie
452011	Do	18.15 – 19.15	77,00 €	Regina

Yoga

(Mitglieder des Studios können einen der beiden Kurse auswählen)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
452012	Di	17.00 - 18.15	108,00 €	Leonie
452013	Do	17.00 - 18.15	110,00 €	Regina

Yogilates (10 Termine)

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
452014	Mo	18.00 – 19.00	70,00 €	Ina



Studioangebot

Monatsbeiträge (inklusive Sauna und Kurse)

Laufzeit 6 Monate

Erwachsene	35 €
Jugendliche	25 €
Verwaltungspauschale bei Aufnahme einmalig	25 €

Im Sport- und Gesundheitszentrum Zeche Helene finden Sie Ihren Fitness- und Gesundheitsspezialisten bei dem die persönliche Betreuung im Mittelpunkt steht.

