

## 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

Bildquellen: Adpic, ESBG  
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 -



# Mittendrin.

### 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](http://www.sparkasse-essen.de)



Sparkasse  
Essen

Weil's um mehr als Geld geht.

espo  
ESSENER SPORTBUND e.V.

ZecheHelene  
Sport- und Gesundheitszentrum



# Kursprogramm

Kurse  
2. Trimester 2025

- ANZEIGE -



stressless it

SICHERSTABILECHT  
[www.stressless-it.de](http://www.stressless-it.de)

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



# Der Sommer kommt!

## Liebe Kursteilnehmer/innen,

Wegen der großen Nachfrage haben wir am Dienstag einen zweiten Yogakurs eingerichtet.

Finden Sie Entspannung und innere Ruhe mit unseren Yoga-, Pilates- oder Yogilateskursen, bewegen Sie sich an der frischen Luft mit Angeboten im nahen Helenenpark! Oder powern Sie sich bei Tabata oder Intervalltraining aus.

Weitere Informationen und die allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter [www.zeche-helene.de](http://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	28.04 – 07.07.2025 (10x)
Dienstag	29.04 – 08.07.2025 (10x)
Mittwoch	30.04. – 09.07.2025 (11x)
Donnerstag	01.05. – 10.07.2025 (9x)
Freitag	02.05. – 04.07.2025 (8x)

### Kursfreier Termin:

Do 01.05.2025; Pfingstferien 10.06.2025  
Do 29.05.2025 Chr. Himmelfahrt;  
Do 19.06.2025 Fronleichnam; Fr 16.05.2025, 20.06.2025

### Badminton für Anfänger

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
552001	Mo	16:00-17:00	60,00 €	Frank

### Badminton Fortgeschrittene

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
552002	Do	18:00-19:00	72,00 €	Frank

### Bauchtanz

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
552003	Mo	19:00-20:00	60,00 €	Elena

### Intervall Training

**Intensives Training unter anderem mit Steppern, Hanteln und fetziger Musik**

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
552004	Mi	18:00-19:30	110,00 €	Nicole

### Nordic Walking

**Für Sportanfänger oder Wiedereinsteiger die sich gerne maßvoll bewegen möchten. Nordic Walking und Gymnastik an der frischen Luft.**

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
552005	Mi	11:00-12:00	55,00 €	Wiebke/Frank



### Pilates

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
552006	Mi	18:00-19:00	77,00 €	Ina

### Rücken Aktiv / Den Körper spüren

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

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
552007	Fr	16:00-17:00	48,00 €	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
552008	Di	10:00-11:00	60,00 €	Wiebke/Frank

### Tabata

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
552009	Di	18:00-19:00	70,00 €	Diana

### Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
552010	Mo	18:00-19:00	60,00 €	Stefanie
552011	Do	18:15-19:15	63,00 €	Regina

**Yoga - Mitglieder des Gesundheitsstudios Zeche Helene dürfen einen der Kurse belegen**

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
552012	Do	17:00-18:15	90,00 €	Regina
552013	Di	16:30-17:30	80,00 €	Diana

### Yogilates

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
552014	Mo	18:00-19:00	70,00 €	Ina



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

In familiärer Wohlfühlatmosphäre helfen wir Ihnen, Ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Kommen Sie uns besuchen und überzeugen Sie sich von unserem Angebot.

### Studio Monatsbeiträge (inklusive Sauna und Kurse)

Laufzeit 6 Monate

Erwachsene	35 €
Jugendliche	25 €

Verwaltungspauschale bei Aufnahme einmalig 25 €