

## 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 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  
3. Trimester 2025

- ANZEIGE -



## SICHERSTABILECHT

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

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



# Fit durch den Herbst!

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 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	01.09. – 15.12.2025 (14x)
Dienstag	02.09. – 16.12.2025 (14x)
Mittwoch	27.08. – 17.12.2025 (15x)
Donnerstag	28.08. – 18.12.2025 (15x)
Freitag	29.08. – 12.12.2025 (11x)

## Kursfreier Termin:

Herbstferien: Montag, 13.10. bis Freitag, 24.10.2025  
Tag der Deutschen Einheit: Freitag, 03.10.2025

## Badminton für Anfänger

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
553001	Mo	16:00-17:00	84,00 €	Frank

## Badminton Fortgeschrittene

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
553002	Do	18:00-19:00	120,00 €	Frank

## Bauchtanz

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
553003	Mo	19:00-20:00	84,00 €	Elena

## 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
553004	Mi	11:00-12:00	75,00 €	Wiebke/Frank

## Pilates

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
553005	Mi	18:00-19:00	105,00 €	Ina



## Rücken Aktiv / Den Körper spüren (11x ohne 12.09., 10.10. und 19.12)

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
553006	Fr	16:00-17:00	66,00 €	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
553007	Di	10:00-11:00	70,00 €	Wiebke/Frank

## Tabata

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
553008	Di	18:00-19:00	84,00 €	Diana

## Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
553009	Mo	18:00-19:00	84,00 €	Stefanie
553010	Do	18:15-19:15	98,00 € (14x ohne den 18.12.)	Regina

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

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
553011	Do	17:00-18:15	140,00 € (14 ohne den 18.12.)	Regina
553012	Di	16:30-17:30	112,00 €	Diana

## Yogilates

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
553013	Mo	18:00-19:00	98,00 €	Ina



Im Sport- und Gesundheitszentrum Zeche Helene finden Sie Ihren Fitness- und Gesundheitsspezialisten 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 €