

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

- ANZEIGE -



stressless it

SICHER **STABILE**CHT
www.stressless-it.de

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



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



Sparkasse
Essen

Weil's um mehr als Geld geht.

espo
ESSENER SPORTBUND e.V.

ZecheHelene
Sport- und Gesundheitszentrum

Kursprogramm

Kurse
1. Trimester 2026



Fit ins neue Jahr

Liebe Kursteilnehmer/innen,

Ab diesem Trimester bieten wir Linedance für alle Tanzbegeisterten an, eine Art zu Tanzen, bei der kein(e) Tanzpartner/in nötig ist.

Entspannung und innere Ruhe finden Sie bei unseren Yoga-, Pilates- oder Yogilateskursen oder Sie bewegen sich mit uns 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	12.01. – 23.03.2026 (10x)
Mittwoch	14.01. – 25.03.2026 (11x)
Donnerstag	15.01. – 26.03.2026 (11x)
Freitag	16.01. – 27.03.2026 (11x)

Kursfreier Termin:

Osterferien: Montag, 30.03. bis Freitag, 10.04.2026
Rosenmontag: 16.02.2026

Badminton für Anfänger

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
651001	Mo	16:00-17:00	60,00 €	Frank

Badminton Fortgeschrittene

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
651002	Do	18:00-19:00	88,00 €	Frank

Bauchtanz

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
651003	Mo	19:00-20:00	65,00 €	Elena

NEU!!! Linedance für Anfänger
Für alle tanzbegeisterten jeden Alters, anhand leicht erlernbarer Schrittkombinationen tanzen wir eine Choreographie zu unterschiedlichen Musikstilen wie z.B. Pop, Country und Oldies und das ganz ohne Partner/in in einer Gruppe.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
65001	Do	19:00-20:00	77,00 €	Jenni

Nordic Walking

Für Sportanfänger oder Wiedereinsteiger die sich gerne maßvoll bewegen möchten.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
651005	Mi	11:00-12:00	55,00 €	Wiebke/Frank

Pilates

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
651006	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
651007	Fr	16:00-17:00	71,00 €	Wiebke

Sport im Park Start ab Februar 2026

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

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
651008	Di	10:00-11:00	48,00 €	Wiebke/Frank

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
651009	Mo	18:00-19:00	65,00 €	Stefanie
651010	Do	18:15-19:15	98,00 €	Regina

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

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
651011	Do	17:00-18:15	110,00 €	Regina



Yogilates

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
651012	Mo	18:00-19:00	70,00 €	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 €