

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



Sparkasse
Essen

Weil's um mehr als Geld geht.

espo
ESSENER SPORTBUND e.V.

ZecheHelene
Sport- und Gesundheitszentrum

Kursprogramm

Kurse
2. Halbjahr 2026

- ANZEIGE -



SICHERSTABILECHT

www.stressless-it.de

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



Stark durch Herbst und Winter

Liebe Kursteilnehmer/innen,

Herbst und Winter mit Fitness begegnen! Bringen Sie sich mit den Kursen in der Zeche in Form!

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!

Auf vielfachen Wunsch haben wir wieder das fordernde und hocheffektive Zirkeltraining ins Programm genommen.

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	07.09. - 21.12.2026	(14x)
Dienstag	08.09. - 22.12.2026	(14x)
Mittwoch	09.09. - 16.12.2026	(13x)
Donnerstag	10.09. - 17.12.2026	(13x)
Freitag	04.09. - 11.12.2026	(12x)

Kursfreier Termine:

Herbstferien vom 19.10.-30.10.2026

Badminton für Anfänger

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
653001	Mo	16:00-17:00	112,00 €	Frank

Badminton Fortgeschrittene

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
653002	Do	18:00-19:00	104,00 €	Frank

Bauchtanz

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
653003	Mo	19:00-20:00	98,00 €	Elena

Wieder da! Functional Fitness/Zirkeltraining

Start: 02.09.2026/14x

Ursprüngliches und hocheffektives Kraft- und Ausdauertraining mit Kettle Bells, Medizinball, Burpees, Gewichten, Springseil und vielen mehr!

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
653004	Mi	17.00-18.00	98,00 €	Frank

Nordic Walking

Für Sportanfänger oder Wiedereinsteiger die sich gerne maßvoll bewegen möchten.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
653005	Mi	11:00-12:00	65,00 €	Wiebke/Frank

Pilates

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
653006	Mi	18:00-19:00	91,00 €	Ina

Rücken Aktiv / Den Körper spüren

Nicht am 06.11.2026

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
653007	Fr	16:00-17:00	84,00 €	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
653008	Di	10:00-11:00	70,00 €	Wiebke/Frank

Tabata

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
653009	Di	18.00-19.00	98,00 €	Diana

Wirbelsäulengymnastik

Nicht am Donnerstag, den 17.12.2026

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
653010	Mo	18:00-19:00	98,00 €	Stefanie
653011	Do	18:15-19:15	96,00 €	Regina

Yoga - Nicht am Donnerstag, den 17.12.2026

Mitglieder des Gesundheitsstudios Zeche Helene dürfen einen der Kurse belegen

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
653012	Do	17:00-18:15	120,00 €	Regina
653013	Di	16.30-17.30	112,00 €	Diana

Yogilates

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Preis	Leitung
653014	Mo	18.00-19.00	98,00 €	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)

Laufzeit 6 Monate

Erwachsene	38 €
Jugendliche	25 €
Verwaltungspauschale bei Aufnahme einmalig 25 €	