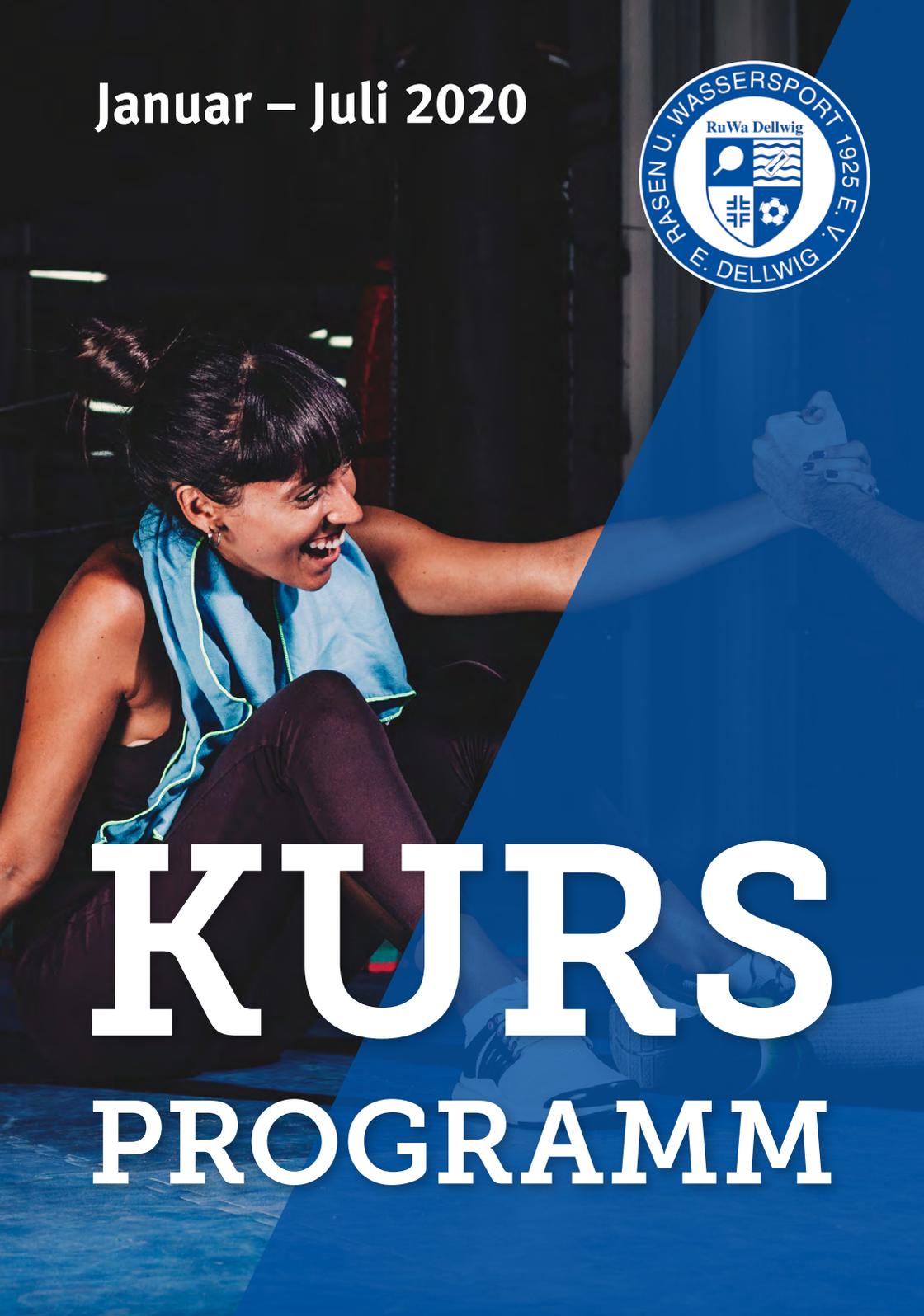


Januar – Juli 2020



# KURS PROGRAMM

# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER

RuWa 1925 Essen-Dellwig e.V.  
Sport- und Gesundheitszentrum Dellwig  
Scheppmannskamp 6  
45357 Essen

Telefon: 02 01 - 69 16 13  
Internet: [www.ruwa-dellwig.de](http://www.ruwa-dellwig.de)  
E-Mail: [sgz@ruwa-dellwig.de](mailto:sgz@ruwa-dellwig.de)

## GESCHÄFTSFÜHRER

Joshua Westkamp

## ANSPRECHPARTNER

Matthias Bloch, David Ihmann

## SATZ UND LAYOUT

Kristina Buiting

## AUFLAGE

10.000 Stück

# INHALT

Termine	5
Allgemeines	6
Fitnesskurse	10
Sportabteilungen	15
Gesundheitssport	16
Kinderkurse	22
<b>Kursanmeldung</b>	26
Kooperationen	30
Präventionskurse	32
<b>Osteraktion</b>	36
Reha-Sport	38
Tanzkurse	40
Wasserkurse	44
Vermietung	49
Anfahrt	50
Kontakt & Öffnungszeiten	51

# Sehkomfort auf den Punkt gebracht ...

Termine 5



Kompetent für  
Design & Qualität



**BRILLEN • CONTACTLINSEN**

Rechtstraße 13-15 • 45355 Essen  
Tel.: (0201) 67 46 71 • Fax: (0201) 67 70 61



Peter Seidel

### Unsere Leistungen für Sie:

- Sehergonomieberatung
- Beratung zu Filter- und Gleitsichtgläsern
- Fassungen aller namhaften Hersteller
- Eigene Brillenkollektionen
- Spezialbrillen  
(z.B. Tauch- und Schießbrillen)
- Sehhilfen für Sehbehinderte  
(z.B. Lupenbrillen, elektronische Sehhilfen)
- Optimale Anpassung und Betreuung  
in unserem Contactlinsen-Institut

## TERMINE

**MONTAG, 06.01.2020**

Start des Kurshalbjahres 2020-1

**MONTAG, 24.02.2020**

Rosenmontag

**MONTAG, 06.04.2020 – SONNTAG 19.04.2020**

Osterferien

**FREITAG, 01.05.2020**

Tag der Arbeit

**DONNERSTAG, 21.05.2020**

Christi Himmelfahrt

**SAMSTAG, 30.05.2020 – DIENSTAG, 02.06.2020**

Pfingstferien

**DONNERSTAG, 11.06.2020**

Fronleichnam

**FREITAG, 26.06.2020**

Ende des Kurshalbjahres 2020-1

In den Ferien und  
an Feiertagen  
finden keine  
Kurse statt.

# ALLGEMEINES

Das Sport- und Gesundheitszentrum Dellwig steht seit Juli 1995 unter der Leitung des Sportvereins RuWa 1925 Essen-Dellwig e.V.. Nachfolgend sind die Anmeldebedingungen abgedruckt:

## ANSPRUCH AUF UNTERRICHT

Anspruch auf Unterricht durch bestimmte Lehrgangs- bzw. Kursleitungen besteht nicht. Auch kurzfristig kann es erforderlich sein, eine neue Kursleitung zu benennen.

## ANMELDUNGEN FÜR KURSE

Das Anmeldeformular finden Sie in der Mitte des Heftes. Anmeldungen können postalisch, telefonisch, auf unserer Internetseite oder per E-Mail an nachfolgende Daten eingereicht werden:

Anschrift: Sport- und Gesundheitszentrum Dellwig,  
Scheppmannskamp 6, 45357 Essen

Telefon: 0201 – 691613

Internet: [www.ruwa-dellwig.de](http://www.ruwa-dellwig.de)

E-Mail: [sgz@ruwa-dellwig.de](mailto:sgz@ruwa-dellwig.de)

Anmeldungen sind nur gültig, wenn sie vollständig ausgefüllt sind. Für Lastschriften, die von der Bank nicht eingelöst wurden, müssen wir Ihnen die Bankgebühren (bis zu 10 EUR) weiterberechnen. Ihre Anmeldung wird dann nicht berücksichtigt.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.  
Sie erhalten nur eine Nachricht, wenn der Kurs belegt ist.

## KURSGEBÜHREN

Die unterschiedlichen Kursgebühren ergeben sich durch den Standard der Einrichtung und der Anzahl der maximalen Teilnehmer-/Innenzahl. Die Kursgebühren sind so kalkuliert, dass durch besondere Umstände (Schneechaos, Streik, kurzfristige Schließung von Kooperationshallen oder –Bädern, kurzfristiger Ausfall einer Kursleitung etc.) zwei Stunden ausfallen können.

## ERMÄSSIGUNGEN

Bei Buchung eines **2. Kurses pro Woche** gewähren wir jedem TN eine Reduzierung von **10% auf den günstigeren Kurs**.

Falls **drei Kurse pro Woche** gebucht werden, reduzieren sich die Kursgebühren für den **zweiten Kurs um 10%** und für den **dritten Kurs um 20%**. Dies gilt auch bei Familien.

Geschwisterkinder zahlen für denselben Kinderkurs nur 50% der Gebühr.

**Diese Ermäßigungen können wir nur bei gleichzeitiger Anmeldung sämtlicher Kursangebote gewähren und ausschließlich wenn diese auch durch Sie markiert wurden. Ermäßigungen lassen sich nicht kombinieren.**

## GEBÜHRENERSTATTUNG

Eine Erstattung ist in allen Fällen nur möglich, wenn Sie uns den **Wunsch nach Rückerstattung schriftlich mitteilen**. Beträge unter 6 EUR werden aus Kostengründen (auch bei Umbuchung) nicht erstattet.

Vor Kursbeginn: In begründeten Fällen können Sie bis zu einer Woche vor Kursbeginn von der Teilnahme zurücktreten. Es erfolgt eine Gebührenerstattung abzüglich 10 € Verwaltungsgebühr.

Bei Erkrankung: Bei plötzlicher, langfristiger Erkrankung kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine Rückerstattung erfolgen. Dies gilt nur, wenn der Kurs bis zum Ende nicht weitergeführt werden kann. Wir halten jedoch die Gebühren für die bis dahin abgelaufenen Stundenanzahl zuzüglich 10 € Verwaltungsgebühr ein.

Bei Stundenausfall: Ausgefallene Stunden können nicht nachgeholt werden. Ein Anspruch auf Gebührenerstattung besteht nur dann, wenn der Ausfall dem Sport- und Gesundheitszentrum angelastet werden kann.

**SPLITTING DER KURSgebÜHR**

Bei Kursgebühren die über 120,00€ liegen, können diese gesplittet werden. Der Einzug erfolgt dann am **01.02.2020** und am **01.05.2020**. Bitte kreuzen Sie auf der Anmeldung an, ob Sie ein Splitting der Kursgebühr wünschen.

**AUSRÜSTUNG**

Das Betreten der Turnhallen ist nur mit sauberen, nichtfärbenden Sohlen gestattet. Die Kursleitungen sind berechtigt, Teilnehmer/innen die Teilnahme bei Nichtbeachtung zu untersagen.

**PROGRAMMÄNDERUNGEN**

Ort- und Zeitangaben sollen eingehalten werden. Programm-, Ort- und Terminänderungen lassen sich nicht immer vermeiden. Das Sport- und Gesundheitszentrum wird sich jedoch bemühen, Änderungen rechtzeitig mitzuteilen. Kritische Anregungen sind ausdrücklich erwünscht.

**MINDESTTEILNEHMER-/INNENZAHL UND -ALTER**

Alle Kurse erfordern grundsätzlich eine kalkulierte Mindestteilnehmer-/Innenzahl. Wird diese Zahl nicht erreicht und kommt dadurch der Kurs/Lehrgang nicht zustande, erhalten Sie die eingezahlten Gebühren voll erstattet. Das Mindestalter für die Teilnahme an diesem Angebot beträgt (wenn nicht anders angegeben) 16 Jahre.

**VERSICHERUNGEN**

Bei der Sporthilfe e.V. besteht für alle Kurse und Lehrgänge im Rahmen des Sportversicherungsvertrages Versicherungsschutz; Wegeunfälle sind ausgeschlossen. Eine Haftung für persönliche Gegenstände kann nicht übernommen werden. Wir empfehlen, keine wertvolle Kleidung, Schlüssel, Geld usw. in den Umkleidekabinen zu lassen.

**DATENSCHUTZINFORMATIONEN**

Wir als Verein nehmen den Schutz und die Sicherheit Ihrer Daten sehr ernst. Aufgrund dieser eigenen Verpflichtung und im Zuge der ab dem 25. Mai 2018 gültigen EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO), die das Datenschutzrecht EU-weit harmonisieren wird, möchten wir Sie nachfolgen über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten in unserem Hause informieren.

**ALLGEMEINE VERARBEITUNG DER DATEN VON MITGLIEDERN UND KURSTEILNEHMERN**

Wir verarbeiten im Rahmen der Mitgliedschaft bzw. Teilnahme an Kursen personenbezogenen Daten wie Namen, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse sowie gegebenenfalls die Bankverbindung. Die Verarbeitung erfolgt zu Zwecken der eindeutigen Identifizierung des Mitglieds/Kursteilnehmers sowie der Anbahnung, Durchführung, Verwaltung und Abwicklung von Verträgen, der Erstellung von Rechnungen/Gutschriften, der Verwaltung und Durchsetzung von Forderungen, der Einhaltung gesetzlicher Vorschriften, der Datensicherheit sowie im Interesse einer umfassenden Mitgliederbetreuung.

*Die Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 b), c) und f) EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO).*

**WEITERGABE VON MITGLIEDER-/TEILNEHMERDATEN**

Wenn dies für die Durchführung und Abwicklung des Vertrages mit dem Mitglied erforderlich ist, teilen wir dem Abteilungs- oder Übungsleiter des Mitgliedes dessen Name sowie Rufnummer mit. Dies erfolgt zum Zweck der Erfassung, Abrechnung und Abwicklung zwischen uns und dem Mitglied getroffene Vereinbarung im Zusammenhang der Sporttätigkeit.

*Die Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 b), EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO).*

**DAUER DER DATENVERARBEITUNG**

Die Daten speichern wir für die Dauer der Geschäftsbeziehungen mit dem Kunden und bis zum Ablauf der Verjährungsfrist etwaiger daraus resultierender Ansprüche und gesetzlicher Aufbewahrungspflichten.

**RECHTE DES MITGLIEDS/ DES TEILNEHMERS**

Das Mitglied/ der Teilnehmer hat gegenüber uns das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung und Widerspruch (Art. 15-21 DS-GVO) ggf. Widerruf einer erteilten Einwilligung (Art. 7 DS-GVO) sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde (Art. 77 DS-GVO). Das Mitglied/ der Teilnehmer erteilt die personenbezogenen Daten freiwillig und kann diese jederzeit widerrufen.

## FITNESSKURSE

Lassen Sie sich verführen zur Bewegungsvielfalt! Lernen Sie unser breit gefächertes Kursangebot kennen. Sie werden dabei Ihren Körper ganz neu entdecken. Bewegung nach toller Musik, jeweils auf Alters- und Interessengruppen zugeschnitten, macht viel Spaß und in der Gruppe hält man länger durch. Ob Fatburner-Workout, Fitness Cross, BBP, Fitness-Yoga oder Body-Styling – hier findet jeder einen Kurs nach seinem Geschmack.

### Faszien in Bewegung

In diesem Kurs befassen wir uns ausgiebig mit den Faszien (Bindegewebe), die den Körper durchziehen und Muskeln, Sehnen und Knochen verbinden, um Verspannungen und Verhärtungen zu lösen sowie Schmerzen vorzubeugen. Ein intensives und faszinierendes Bindegewebe-Training für mehr Regeneration von Muskeln und Faszien wird am Ende der Stunde mit der Faszienrolle massiert. Dies macht die Faszien und die Muskeln weich und beweglich, die Dehnfähigkeit, Durchblutung und der Stoffwechsel werden gefördert. Die Muskulatur wird elastischer und leistungsfähiger.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201151	Montag	16.30 – 17.30	06.01.2020 – 22.06.2020	105,00€	Tanja

### Rücken-Schulter-Workout

Mit einem kurzen Warm-up werden Muskeln, Bänder und Sehnen mobilisiert um mit einem Intensiv-Workout die gesamte Rücken-Schulter-Muskulatur zu stärken. Dazu werden gezielte Übungen im Stehen und auf der Matte u.a. mit Hilfsmitteln ausgeführt. Ziel ist es, Verspannungen zu lösen und eine starke „Mitte“ aufzubauen. Leichte Dehnungen und Entspannungen runden diese Stunde ab.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201351	Mittwoch	16.00 – 17.00	08.01.2020 – 24.06.2020	115,00€	Tanja

### Fatburner-Workout

Figur- und Fitnessverbesserung sind die Ziele dieses Kurses. Der Kurs bietet ein Ganz-Körper-Training zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen. Das Herz-Kreislaufsystem wird richtig in Gang gebracht, sodass ein Zusammenspiel aus Kräftigung und Fettverbrennung entsteht. Es kommen Hilfsmittel wie Tonus, Theraband, Hanteln und Balance Pads zum Einsatz.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201352	Mittwoch	17.00 – 18.00	08.01.2020 – 24.06.2020	115,00€	Tanja

## Body-Styling

Der Fitness-Kurs "Body Styling" beinhaltet Figur- und Fitnessverbesserung durch ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung der „Problemzonen"! Das Herz-Kreislauf-System wird in Schwung gebracht und die Muskulatur durch Übungen mit der Flexibar und anderen Kleingeräten gezielt gekräftigt. Die eingesetzten Geräte sind bestens zum koordinativen Krafttraining geeignet.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201353	Mittwoch	18.05 – 19.05	08.01.2020 – 24.06.2020	115,00€	Annette
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201551	Freitag	8.00 – 9.15	10.01.2020 – 26.06.2020	137,50€*	Annette



**Baby Träume**  
ökologisch natürlich schön

**ONLINE-SHOP  
GESCHÄFT in ESSEN**

-  ökologische Babyausstattung
-  Naturkind-Kinderwagen
-  Baby-Tragehilfen
-  Matratzen / Bettwaren
-  Spielzeug

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 10-18h  
Sa 10-14h



**www.babytraeume.de**

babyträume GmbH · Frohnhauser Str. 432 · 45144 Essen · Tel. (0201) 8554305



## Fitness-Cross

Die Übungen in Fitness-Cross sind sehr abwechslungsreich - es wird also garantiert keine Langeweile geben. Der Kurs beginnt in der Regel mit einem schwungvollen Aufwärmprogramm, welches Lust und Laune auf mehr Bewegung macht und wird fortgesetzt mit dem anschließenden Cardio-Training, bevor es zum Schluss an das dynamische Muskeltraining geht. Bei den verschiedenen Übungen kommen immer wieder Kleingeräte, wie zum Beispiel Hanteln, zum Einsatz, durch welche die Intensität gesteigert wird – doch auch mit dem eigenen Körpergewicht wird in diesem Kurs gearbeitet. Dabei versuchen unsere Trainerinnen immer wieder individuell auf jeden einzelnen Kursteilnehmer einzugehen, um ein optimales Training zu garantieren. Begleitet wird das Training zudem von motivierender Musik.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201152	Montag	17.30 – 18.30	06.01.2020 – 22.06.2020	105,00 €	Tanja
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201251	Dienstag	19.30 – 20.30	07.01.2020 – 23.06.2020	110,00 €	Sabine
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201452	Donnerstag	19.00 – 20.00	09.01.2020 – 25.06.2020	105,00 €	Kristina
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201453	Donnerstag	20.15 – 21.30	09.01.2020 – 25.06.2020	131,25 €*	Svenja

## BBP + Step

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die im Problemzonenbereich die Muskulatur kräftigen möchten und eine Straffung des Gewebes anstreben. In der Aufwärmphase werden kleine Choreographien auf dem Step eingeübt.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201451	Donnerstag	18.00 – 19.00	09.01.2020 – 25.06.2020	105,00 €	Kristina
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201454	Donnerstag	19.30 – 20.30	09.01.2020 – 25.06.2020	105,00 €	Alexandra

\* Betrag kann auf Wunsch gesplittet werden. Der Einzug erfolgt dann am 01.02.2020 und am 01.05.2020.

## Yoga-Fitness

Das effektive Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele ohne Hilfsmittel. Eine Mischung aus einfachen Yogaübungen (Asanas) und klassischen Trainingselementen aus dem Fitnessbereich. Die Stundeninhalte sind unterteilt in Herzkreislauftraining, Aufbau der Muskelkraft, Erhöhung der Flexibilität, Steigerung der Koordination und einer Entspannungsphase am Schluss der Stunde.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201354	Mittwoch	19.15 – 20.30	08.01.2020 – 24.06.2020	143,75€*	Annette

## MIXED Workout

Das MIXED Workout ist ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Figur und Stärkung der Muskulatur. Hier werden verschiedene Kraft- und Ausdauerübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln, wie Kurzhanteln, Tubes, Steps usw. ausgeübt.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201153	Montag	19.30 – 20.30	06.01.2020 – 22.06.2020	105,00€	Simone

\* Betrag kann auf Wunsch gesplittet werden. Der Einzug erfolgt dann am 01.02.2020 und am 01.05.2020.



Michael Schnitzler: [michael.schnitzler@ruwa-dellwig.de](mailto:michael.schnitzler@ruwa-dellwig.de)



Hiltrud Rams: [hiltrud.rams@ruwa-dellwig.de](mailto:hiltrud.rams@ruwa-dellwig.de)



Fabian Schlichting: [fabian.schlichting@ruwa-dellwig.de](mailto:fabian.schlichting@ruwa-dellwig.de)



Christian Reiss: [christian.reiss@ruwa-dellwig.de](mailto:christian.reiss@ruwa-dellwig.de)

## GESUNDHEITSSPORT

Ein gesundes und langes Leben wünschen wir uns alle. Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit egal in welchem Alter. Ein aktiver Lebensstil bildet hier die beste Grundlage für eine effektive Gesundheitsvorsorge. Bei den Gesundheitssportangeboten handelt es sich um speziell entwickelte Bewegungsangebote, die eine ganzheitliche Wirkung auf das menschliche Wohlbefinden und die Lebensqualität haben. Durch diese Kurse wird das Ziel verfolgt Risikofaktoren (wie z.B. Adipositas, Bluthochdruck, Cholesterin etc.) zu minimieren, Krankheiten vorzubeugen und gesundheitliche Potenziale und Ressourcen zu stärken.

### Wirbelsäulengymnastik

Der Gesundheitskurs Wirbelsäulengymnastik bietet ein Programm der bewussten Körpererfahrung, das den vielschichtigen Ursachen von Rückenschmerzen optimal begegnet. Ein rückengerechtes Dehnungs- und Kräftigungsprogramm hilft, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen abzubauen. Übungen zur Körperwahrnehmung gehören ebenso zum Angebot wie die Anwendung von Entspannungstechniken.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201131	Montag	10.00 – 11.00	06.01.2020 – 22.06.2020	105,00€	Hilda
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201335	Mittwoch	20.00 – 21.00	08.01.2020 – 24.06.2020	115,00€	Anne
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201532	Freitag	10.30 – 11.30	06.01.2020 – 22.06.2020	110,00€	Melanie

### Wirbelsäulengymnastik + Pilates

In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Sie Ihren Rücken in Form bringen und halten. Wirbelsäulengymnastik ist etwas für alle, die unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben oder die Rückenmuskulatur gezielt stärken möchten. In den Kursen trainieren Sie alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Generell runden spezielle rückenfreundliche Entspannungsübungen das Programm ab. Des Weiteren werden Übungen aus dem Pilates integriert.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201431	Donnerstag	09.00–10.00	09.01.2020 – 25.06.2020	105,00€	Anne
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201432	Donnerstag	10.00–11.00	09.01.2020 – 25.06.2020	105,00€	Anne

## Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das besonders Menschen mit Rückenproblemen und stressbedingten Beschwerden anspricht. Die Pilates-Methode weist verschiedene Schwerpunkte auf: Zentrierung auf der Grundlage des Powerhouses mit Aktivierung tieferliegender Muskelpartien, bewusste Atmung, kontrollierte fließende Bewegungen, Achtsamkeit in der Anspannung, Entspannung und Atmung mit bewusster Körperwahrnehmung.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201132	Montag	11.00–12.00	06.01.2020 – 22.06.2020	105,00€	Hilda
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201133	Montag <i>Fortgeschritten</i>	18.30 – 19.30	06.01.2020 – 22.06.2020	105,00€	Anne
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201231	Dienstag	18.00–19.00	07.01.2020 – 23.06.2020	110,00€	Brigitte

## Fit Ü50

Speziell für die Altersgruppe ab 50 Jahre bietet die Gruppe „Fit Ü 50“ unter fachgerechter Anleitung Übungen zur Beweglichkeit, Ausdauer und zum Kraftzuwachs. Entsprechend dem Leistungs- und Trainingszustand des Einzelnen erfolgt auch eine individuelle Anleitung der Übungen. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201331	Mittwoch	10.00–11.00	08.01.2020 – 24.06.2020	115,00€	Hilda
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201433	Donnerstag	11.00 – 12.00	09.01.2020 – 25.06.2020	105,00€	Anne

## Yoga

Sie erlernen verschiedene Yogastellungen, energetisierende und ausgleichende Atemübungen und Tiefenentspannung. Dieser Kurs hilft, sowohl flexibler zu werden, als auch sich mit neuer Kraft aufzuladen und zu entspannen. Sie erhalten darüber hinaus einen Einblick in die Wirkungen der Yogaübungen auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit verschiedenen Einschränkungen.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201232	Dienstag	20.15 – 21.45	07.01.2020 – 23.06.2020	165,00€*	Galina
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201332	Mittwoch	11.00–12.30	08.01.2020 – 24.06.2020	172,50€*	Claudia
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201531	Freitag	10.00–11.30	10.01.2020 – 26.06.2020	165,00€*	Claudia

## Rückenfitness

Rückenschmerzen gehören zu den weitverbreitetsten Krankheiten und Beschwerden überhaupt. Dieses Kurskonzept hilft dabei, Rückenproblemen vorzubeugen und akute Rückenverspannungen und eine schlechte Haltung zu beheben und zu verbessern. Funktionelle Gymnastik wird vereint mit effektiven Kraftübungen für die alltagsrelevanten Muskelgruppen. Verabschieden Sie sich endgültig von einer schlechten Haltung!

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201134	Montag	18.30–19.30	06.01.2020 – 22.06.2020	105,00€	Melanie
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201333	Mittwoch	18.00 – 19.00	08.01.2020 – 24.06.2020	115,00€	Heidrun
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201334	Mittwoch	19.00–20.00	08.01.2020 – 24.06.2020	115,00€	Heidrun

\* Betrag kann auf Wunsch gesplittet werden. Der Einzug erfolgt dann am 01.02.2020 und am 01.05.2020.

### Rücken Aktiv

Dieser Kurs beinhaltet eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform, die komplexe Bewegungsabläufe mehrerer Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Das stärkt neben Rücken, Bauch und einer stabilen Rumpfmuskulatur auch ganze Muskelketten. Hierbei werden die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand oder mit verschiedenen Trainingshilfsmitteln (Therabänder, Minibands, Brasils, Balancepads etc.) ausgeführt.

Der Kurs ist sehr abwechslungsreich gestaltet und kann auf die einzelnen Kursteilnehmer ausgerichtet werden, da dieses ganzheitliche Training für alle Altersklassen und Leistungsniveaus geeignet ist.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201134	Montag	18.30 – 19.30	06.01.2020 – 22.06.2020	105,00€	Simone

### Spielerisch präventives Herz-Kreislauf-Training

Das Kursprogramm ist ein speziell entwickeltes, gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, das besonders zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geeignet ist. Eine Übungsstunde setzt sich zusammen aus den Bereichen Aufwärmen, Koordination, Ausdauer, Spiel- und Wettkampfformen, Wissensvermittlung zum Thema Sport und Gesundheit, Körperwahrnehmung, Kräftigung und Entspannung. Die Erfahrungen mit dem Kursprogramm zeigen, dass durch den spielerischen Charakter Bewegungsumfang und -intensität von den Teilnehmern nur indirekt wahrgenommen werden. Neben dem gesundheitsorientierten Ausdauertraining ist die Schulung der Koordination ein weiterer wichtiger Bestandteil des Kurses.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201136	Montag	19.15 – 20.45	06.01.2020 – 30.03.2020	80,00€	Rainer

**WIR  
LEBEN  
TEAMSPORT** **SD**  
SPORT DUWE

**PARTNER VON RUWA DELLWIG**

Sport Duwe  
Altendorferstr. 241  
45143 Essen

Tel. 0201 - 615 43 10  
Fax: 0201 - 615 43 09



adidas NIKE PUMA JAKO MASITA® uhlsport

DERBYSTAR hummel Kempa Erima Kappa

**30%**

**Rabatt für RuWa Dellwig Kunden!**

Trennen Sie diesen Streifen aus dem Heft und legen Sie ihn bei Ihrem nächsten Besuch von Sport Duwe an der Kasse vor.

# KINDERKURSE

Ziel der Kinderkurse ist, den Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln und einen ersten Einblick in verschiedene Sportarten zu geben. Die Kinder entwickeln hier Grundfertigkeiten, die später zu Grundfähigkeiten gefestigt werden sollen. Das sind z.B. Ballrollen, Fangen, Werfen, Balancieren, Klettern, Hüpfen und Springen. Durch den Spaß, den sie hier erleben, soll für ihr späteres Leben die Freude an der Bewegung geweckt werden.

Kinderturnen beginnt bereits mit dem frühen Einstieg in die Bewegung - nämlich mit dem Eltern-Kind-Turnen ab 6 Monaten, das fließend mit dem (Klein-)Kinderturnen weitergeführt wird. Kinderturnen ist wichtig, hält fit und macht Spaß. Es formt die Persönlichkeit der Kinder, weil sich die Kleinen in der Gruppe mit anderen auseinandersetzen müssen, Kompromisse eingehen und gesellschaftliche Normen beachten sollen. Dies wird im sozialen und im kognitiven Bereich geschult.

Ihr Kind möchte lieber Tanzen lernen? Dann melden sie es in einem unserer Ballettkurse an. Unsere Übungsleiterin hat sich vor Jahrzehnten ganz dem Ballett und Tanz gewidmet. Seitdem entwickelt sie immer wieder neue und abwechslungsreiche Ballettstunden, bei denen der Spaß natürlich nicht fehlen darf.

## Eltern-Kind-Turnen

Das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrung mit und ohne Materialien steht hierbei im Vordergrund – vom Fingerspiel zum Bewegungslied, vom kleinen Spiel mit Alltagsmaterialien bis hin zu Bewegungslandschaften. Mit Hilfe der Eltern bzw. Übungsleiterinnen erleben die Kinder durch Nachahmen und eigenständiges Probieren die Welt des Kinderturnens. Spiele für zu Hause und den Spielplatz werden vermittelt. Dadurch wird die Bewegung weit über die Sporthalle hinausgetragen und zum festen Bestandteil im Alltag der Familien.

6 Monate –  
3 Jahre  
(mit Begleitung)

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201141	Montag	09.00–10.00	06.01.2020 – 22.06.2020	105,00 €	Nadine
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201142	Montag	10.00–11.00	06.01.2020 – 22.06.2020	105,00 €	Nadine
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201143	Montag	15.30–16.30	06.01.2020 – 22.06.2020	105,00 €	Jasmin
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201241	Dienstag	15.30–16.30	07.01.2020 – 23.06.2020	110,00 €	Jini
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201242	Dienstag	16.30–17.30	07.01.2020 – 23.06.2020	110,00 €	Jini
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201341	Mittwoch	09.30–10.30	08.01.2020 – 24.06.2020	115,00 €	Verena
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201342	Mittwoch	10.30–11.30	08.01.2020 – 24.06.2020	115,00 €	Verena

weitere Kurse auf der nächsten Seite »

## » Fortsetzung: Eltern-Kind-Turnen

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201343	Mittwoch	16.00–17.00	08.01.2020 – 24.06.2020	115,00 €	NN
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201344	Mittwoch	17.00–18.00	08.01.2020 – 24.06.2020	115,00 €	NN
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201541	Freitag	09.30–10.30	10.01.2020 – 26.06.2020	110,00 €	Melanie

## Kleinkinderturnen

In diesen Sportstunden erobern die Kinder erstmals ohne Eltern die Turnhalle. Mit der sich schnell erweiternden Sprach- und Sprechfähigkeit beginnt in der Auseinandersetzung mit der Umwelt der erste Abschnitt für die Entwicklung der „begrifflichen Intelligenz“. Kinder beginnen zu verstehen und lösen durch Denken, zunächst einfache und später immer schwierigere Bewegungsaufgaben. Die vielfältigen und abwechslungsreichen Angebote lassen die Turnstunde zu einer neuen Erlebniswelt werden. Durch aktives Handeln, kreativen und phantasievollen Umgang mit ihrer Umwelt lernen die Kinder, die vorhandenen Fertigkeiten ihrer Alltagsmotorik zu verbessern sowie ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern. Das Kleinkinderturnen stellt für die Kinder eine normfreie Bewegungswelt dar, geprägt von Offenheit, Vielseitigkeit, Freiwilligkeit und einem hohen Grad an Entscheidungsmöglichkeiten.

3 – 5 Jahre  
(mit Begleitung)

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201144	Montag	16.30–17.30	06.01.2020 – 22.06.2020	105,00 €	Jasmin
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201441	Donnerstag	16.00–17.00	09.01.2020 – 25.06.2020	105,00 €	Melanie

## KURSANMELDUNG

Bitte geben Sie das ausgefüllte Formular  
persönlich ab oder senden Sie es per Post an:

**Sport- und Gesundheitszentrum Dellwig**  
**Scheppmannskamp 6**  
**45357 Essen**

Detaillierte  
Informationen  
finden Sie auf Seite  
6 dieses Heftes.

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers

BIC

PLZ, Ort

IBAN D E

Straße, Hausnummer

Kreditinstitut

Kontoinhaber

Kontoangaben

Mandatsreferenz: \_\_\_\_\_ (vom Verein einzutragen)

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE40ZZ00001291483

Ich ermächtige den Verein, RuWa 1925 Essen-Dellwig e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Verein, RuWa 1925 Essen-Dellwig e.V., auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

SEPA-Lastschriftmandat

Datum, Unterschrift (Erziehungsberechtigte Person)

Kursgebühr splitten? (01.02.+01.05.2020)

ja nein

Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für Zwecke des Vereins gemäß BDSG und DSGVO bin ich einverstanden. Ich versichere mit meiner Unterschrift, dass ich die Informationen zum Datenschutz und die AGBs auf den Seiten 6 ff gelesen habe und diesen zustimme.

Kursnummer Kurstitel Gebühr

Folgenden Kurs möchte ich buchen:

Mail

Mobil

PLZ, Ort

Vor- und Zuname des Erziehungsberechtigten

Telefon

Straße, Hausnummer

Geburtsdatum

Name, Vorname

Bei Aufnahme von Minderjährigen

Männlich Weiblich



Rasen- und Wassersport 1925 Essen-Dellwig e.V. | Sport- und Gesundheitszentrum Dellwig

KURSANMELDUNG



Rasen- und Wassersport 1925 Essen-Dellwig e.V. | Sport- und Gesundheitszentrum Dellwig

KURSANMELDUNG

Männlich Weiblich

Bei Aufnahme von Minderjährigen

Name, Vorname

Geburtsdatum

Geburtsdatum

Vor- und Zuname des Erziehungsberechtigten

Straße, Hausnummer

Telefon

Telefon

PLZ, Ort

Mobil

Mobil

Mail

Folgenden Kurs möchte ich buchen:

Kursnummer Kurstitel Gebühr

Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für Zwecke des Vereins gemäß BDSG und DSGVO bin ich einverstanden. Ich versichere mit meiner Unterschrift, dass ich die Informationen zum Datenschutz und die AGBs auf den Seiten 6 ff gelesen habe und diesen zustimme.

Kursgebühr splitten? (01.02.+01.05.2020)

ja nein

Datum, Unterschrift (Erziehungsberechtigte Person)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Verein, RuWa 1925 Essen-Dellwig e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Verein, RuWa 1925 Essen-Dellwig e.V., auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE40ZZ00001291483

Mandatsreferenz: \_\_\_\_\_ (vom Verein einzutragen)

Kontoangaben

Kontoinhaber

Kreditinstitut

Straße, Hausnummer

IBAN

D E

PLZ, Ort

BIC

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers

# NOCH NICHT GENUG?

Mehr zu unserem Kursangebot und  
Veranstaltungen finden Sie unter:

[www.ruwa-dellwig.de](http://www.ruwa-dellwig.de)

## Kinderballett

Im Kinderballett werden die Kinder liebevoll und auf spielerische Art und Weise in die wunderbare Welt des Balletts eingeführt. Neben freien und angeleiteten Tanz- und Bewegungsübungen haben sowohl das Erlernen von Rhythmusgefühl wie das Einstudieren von kleinen Choreographien ihren Platz.

5 – 7 Jahre  
(ohne Begleitung)

### 5 bis 6 Jahre

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201543	Freitag	15.30 – 16.30	10.01.2020 – 26.06.2020	110,00 €	Wessy

### 6 bis 7 Jahre

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201544	Freitag	16.30 – 17.30	10.01.2020 – 26.06.2020	110,00 €	Wessy

## Ballett Class

Schritt für Schritt werden die Kinder nach den neuesten wissenschaftlichen und orthopädischen Erkenntnissen in Richtung Klassisches Ballett geführt. Die Kinder lernen die Grundbegriffe des Balletts in französischer Sprache. Übungen an der Stange, Schritt- und Sprungkombinationen und Choreographien werden erarbeitet.

8 – 10 Jahre  
(ohne Begleitung)

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201545	Freitag	17.30 – 18.30	10.01.2020 – 26.06.2020	110,00 €	Wessy

## KOOPERATIONEN

In unseren Kooperationseinrichtungen bieten wir die bewährten Kursinhalte aus der Rubrik „Kinderkurse“ an. Dabei differenzieren wir großteils zwischen Kleinkinderturnen in den Kindertagesstätten und Kinderturnen in den Grundschulen. Die Angebote sind teilweise auch für externe Kinder nutzbar. Wenn Sie weitere Informationen wünschen, sprechen Sie uns gerne an.

### Ev. Kita Vogelheim

Tag	Zeit	Kursleiter
Mittwoch	09.00–10.00	David



### Kita – Zugstraße

Tag	Zeit	Kursleiter
Dienstag	14.00–15.00	David
Dienstag	15.00–16.00	David
Mittwoch	14.00–15.00	David



### Kita – Minna-Deuper-Haus

Eltern-Kind-Turnen

Tag	Zeit	Kursleiter
Freitag	15.00 – 16.00	Jasmin



### Kath. Kita – Herz Jesu

Tag	Zeit	Kursleiter
Mittwoch	14.00–15.00	Matthias
Mittwoch	15.00–16.00	Matthias



### KiTa Sterntaler Rangeln & Raufen

Tag	Zeit	Kursleiter
Donnerstag	10.00 – 11.00	David



### Altfriedschule Fußball AG

Tag	Zeit	Kursleiter
Freitag	14.00–16.00	David

### Grundschule Bedingrade/ Schönebeck

Tag	Zeit	Kursleiter
Montag	15.00 – 16.00	Matthias

### Friedensschule Kinderturnen

Tag	Zeit	Kursleiter
Donnerstag	14.00 – 16.00	David

Tag	Zeit	Kursleiter
Dienstag	15.00 – 16.00	Matthias

### Schule an der Heinrich-Strunk-Str. Kinderturnen

Tag	Zeit	Kursleiter
Montag	14.00 – 16.00	David

### Kita St. Maria Rosenkranz Kindertanzen/Ballett

Tag	Zeit	Kursleiter
Mittwoch	10.30–11.30	Wessy

## PRÄVENTIONSKURSE

Mit Hilfe der speziell entwickelten Präventionsangebote wird das Ziel verfolgt Risikofaktoren (wie z.B. Adipositas, Bluthochdruck, Cholesterin etc.) zu minimieren, Krankheiten vorzubeugen und gesundheitliche Potenziale und Ressourcen zu stärken. Die nachfolgenden Kurskonzepte sind mit dem Zertifikat „Deutscher Standard Prävention“ und dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet. Es besteht die Möglichkeit einen finanziellen Zuschuss von Ihrer Krankenkasse zu erhalten. **Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse!**



### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Zu einer gesunden Lebensführung gehört die Wahrnehmung gezielter Bewegungsangebote. „Vorbeugen ist besser als heilen“ ist eine alte Volksweisheit, die auch wir beherzigen. Förderung der geistigen Beweglichkeit sowie Stärkung des Immunsystems durch angemessene regelmäßige Bewegung ist ein wichtiges Ziel. Unsere Präventionskurse bieten Ihnen dazu in Theorie und Praxis Übungen und Informationen, die Ihnen im Alltag von Nutzen sind.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201111	Montag	10.00 – 11.00	06.01.2020 – 30.03.2020	96,00 €	Hilda
201112	Montag	18.30–19.30	06.01.2020 – 30.03.2020	96,00 €	Anne
201311	Mittwoch	10.00–11.00	08.01.2020 – 25.03.2020	96,00 €	Hilda
201312	Mittwoch	18.00 – 19.00	08.01.2020 – 25.03.2020	96,00 €	Heidrun
201313	Mittwoch	19.00 – 20.00	08.01.2020 – 25.03.2020	96,00 €	Heidrun
201314	Mittwoch	20.00 – 21.00	08.01.2020 – 25.03.2020	96,00 €	Anne
201411	Donnerstag	09.00–10.00	09.01.2020 – 26.03.2020	96,00 €	Anne

[weitere Kurse auf der nächsten Seite »](#)

» Fortsetzung: Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201412	Donnerstag	10.00–11.00	09.01.2020 – 26.03.2020	96,00 €	Anne
Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201511	Freitag	10.30–11.30	10.01.2020 – 27.03.2020	96,00 €	Melanie



Entscheiden  
ist einfach.



Neue  
Chancen  
nutzen

Im Wettbewerb um gute Mitarbeiter brauchen Arbeitgeber mehr denn je überzeugende Argumente. Ganz weit oben auf der Liste: eine attraktive betriebliche Altersversorgung. Und die lässt sich dank neuer Fördermöglichkeiten jetzt noch besser nutzen, um Fachkräfte zu gewinnen und langfristig zu halten. AXA als Vorsorge-spezialist bietet Ihnen passende Lösungen – zugeschnitten auf die neue Gesetzgebung. Mehr Infos unter [axa.de/betriebsrente2018](http://axa.de/betriebsrente2018)



AXA Regionalvertretung  
Rolf Rose  
Paulstraße 10  
45470 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 02 08 43 78 090  
Fax: 02 08 43 78 091  
[rolf.rose@axa.de](mailto:rolf.rose@axa.de)



[sparkasse-essen.de](http://sparkasse-essen.de)

Weil die Sparkasse  
verantwortungsvoll mit  
einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Privatkredit.

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse Essen



# OSTERAKTION

Seit über einem Jahrzehnt gibt es bereits die Osteraktion im Freibad Dellwig „Hesse“.

Zunächst wurde sie für die Kinder des Vereines RuWa Dellwig ins Leben gerufen und sollte ein Ostergeschenk für die Mitglieder sein. In den nachfolgenden Jahren entwickelte es sich zu einem Event für den gesamten Stadtteil Dellwig.

Mittlerweile geht es sogar über die Stadt (teil) grenzen hinaus und immer mehr Kinder kommen gemeinsam mit ihren Eltern und begeben sich auf die „Ostereiersuche“.

Auf dem Areal des Freibades werden über 2.000 bemalte Eier versteckt. Einige von ihnen werden mit einer Nummer versehen. Zum Ende der Aktion können diese Ostereier gegen einen tollen Gewinn eingetauscht werden.

Sei dabei: 11. April 2020 ab 12 Uhr

Unterstützt von:

**Stadtwerkessen**  
Wir sind Zuhause.

**11.04.2020  
ab 12 Uhr**

# REHA-SPORT



## 1. Antragsformular

Den Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport stellt Ihnen bei Bedarf Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt aus.



## 2. Bestätigung

Dieses Antragsformular übergeben Sie Ihrer Krankenkassen und lassen sich die Kostenübernahme bestätigen.



## 3. Anmeldung

Wenn Ihre Krankenkasse Ihr Antragsformular genehmigt hat, können Sie sich bei uns zum Rehasport anmelden.

### Sie möchten ohne Antrag am Rehasport teilnehmen?

Auch das ist kein Problem, melden Sie sich einfach in unserem Büro und treten Sie dem Fachbereich „Reha“ unseres Vereines bei.

## Rehasportgruppe-Orthopädie

Im Reha-Sport stehen die Kräftigung und Stabilisierung der die Wirbelsäule umgebenden Strukturen im Vordergrund. Inhalte des Kurses sind: Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen zur Stützung des gesamten Bewegungsapparates und Mobilisations- und Dehnungsübungen, um Verkürzungen und Verspannungen entgegen zu wirken.

Tag	Zeit	Termine	Kursleiter
Dienstag	08.30–9.15	fortlaufend	Anne
Dienstag	9.20–10.05	fortlaufend	Anne
Dienstag	10.10–10.55	fortlaufend	Anne
Dienstag	17.45–18.30	fortlaufend	Anja
Dienstag	18.30–19.15	fortlaufend	Anja
Donnerstag	8.30–9.15	fortlaufend	Ulrike
Donnerstag	9.20–10.05	fortlaufend	Ulrike
Donnerstag	10.10–10.55	fortlaufend	Ulrike
Donnerstag	17.15–18.00	fortlaufend	Brigitte

## TANZKURSE

Unser Angebot im Bereich Tanz reicht vom Bauchtanz bis hin zum Showtanz. Mit viel Spaß und Musik werden verschiedene Tanzstile vermittelt und gelernt. Der Kurs bietet eine ideale Basis zur Förderung von Körperbeherrschung und zur Entwicklung der Körperfitness. Im Rhythmus der Musik lassen sich alle Bewegungen leichtfüßig üben.

### Showtanz

Dieser Kurs beinhaltet Bauchtanzelemente sowie verschiedene andere Tanzelemente aus dem indischen, lateinamerikanischen, Dancefloor etc. Die verschiedenen Tänze werden miteinander verbunden und zu einem Showteil zusammengefügt.

#### für junge Erwachsene (ab 16 Jahre)

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201572	Freitag	19.15–20.15	10.01.2020 – 26.06.2020	110,00 €	Andrea

### Line Dance

Der Line-Dance Kurs eignet sich für jeden, der zwei Füße hat und auf 8 zählen kann. Weitere Voraussetzungen sind die Freude am Lernen und Lust aufs Tanzen, das Alter hingegen spielt keine Rolle. Line Dance wird mit allen Tänzern zugleich getanzt, d.h. die festgelegten und sich wiederholenden Figuren werden synchron von allen zusammen ausgeführt. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert. Die Choreografien tragen Namen wie beispielsweise Canadian Stomp, Electric Slide oder Achy Breaky Heart – sind demnach überwiegend in der Kategorie Country und Pop angesiedelt. Doch auch Walzer oder südamerikanische Rhythmen sind bei den Tänzern sehr beliebt. Beim Line Dance kann jeder (Erwachsene) mitmachen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, also am besten einfach einmal einen Kurs ausprobieren!

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201571	Freitag	18.15–19.15	10.01.2020 – 26.06.2020	110,00 €	Andrea

### Bauchtanz (Fortgeschrittene)

Der Bauchtanz ist eine jahrtausende alte Tradition aus dem Orient, dessen Ausdruck und Schönheit heute noch so faszinierend ist wie damals. Zu arabischer Musik werden Schritt-kombinationen eingeübt, die das eigene Körper- und Rhythmikgefühl sensibilisieren.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201471	Donnerstag	18.00 – 19.30	09.01.2020 – 25.06.2020	157,50€*	Mechthild

### Bollywood Movie Dance

Kaum ein Tanz vermittelt mehr Lebensfreude als der Bollywood Tanz des indischen Filmkinos. Bollywood Dance unterliegt Einflüssen vieler verschiedener Tanzstile: Vor Allem Modern Dance und HipHop haben Einzug in die indische Filmwelt gehalten, aber auch Elemente des Orientalischen Tanzes oder aus dem Latin-Bereich sind zu finden. Die Basis des Bollywood Dance besteht aus den klassisch indischen Tänzen und indischer Folklore. In unserem Bollywood Tanz Kurs zeigen wir dir die typischen Bewegungen und Gesten. Hauptthema des Bollywood Kurses ist jeweils eine Choreographie eines bekannten indischen Blockbusters zu erarbeiten.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201271	Dienstag	19.15 – 20.15	07.01.2020 – 23.06.2020	110,00€	Andrea



# SCHWIMMEN LERNEN LEICHT GEMACHT

Schwimmkurse für Kinder finden Sie auf Seite 50 dieses Kursheftes.

\* Betrag kann auf Wunsch gesplittet werden. Der Einzug erfolgt dann am 01.02.2020 und am 01.05.2020.

## WASSERKURSE

Vorrangig werden hier Wassergymnastik und Aquafitness angeboten. Aber auch „Seeräuber“ und Kurse für kleine Schwimmeranfänger können im Sommer im Freibad belegt werden. Auf den folgenden Seiten werden die Kursinhalte detailliert dargestellt. Sollten Sie dennoch Fragen haben, scheuen Sie sich nicht uns anzusprechen.

### Wassergymnastik Lehrschwimmbecken Tonstraße

Wassergymnastik ist ein Gruppenfitnessprogramm das den Körper, stärkt, flexibler macht und zugleich entspannt. Das Training spricht sowohl, Einsteiger, Junggebliebene, Menschen mit Bewegungsmangel als auch Menschen mit körperlichen Beschwerden an. Durch gezielte Übungen werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert. Die ideale sportliche Betätigung um Kraft für die alltäglichen Herausforderungen zu erlangen. Unsere speziell ausgebildeten Trainer/-innen bieten höchste Qualität während des Trainings und sorgen für viel Abwechslung und Spaß. Wassergymnastik ist das einzigartige Fitnessprogramm für mehr Energie und Lebensfreude.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201161	Montag	17.00–17.45	06.01.2020 – 22.06.2020	147,00 €*	Jürgen
201162	Montag	17.50–18.35	06.01.2020 – 22.06.2020	147,00 €*	Svenja C.
201163	Montag	18.40–19.25	06.01.2020 – 22.06.2020	147,00 €*	Svenja C.
201461	Donnerstag	19.00–19.45	09.01.2020 – 25.06.2020	133,00 €*	Lisa
201462	Donnerstag	20.00–20.45	09.01.2020 – 25.06.2020	133,00 €*	Lisa
201561	Freitag	19.00–19.45	10.01.2020 – 26.06.2020	133,00 €*	Jürgen

\* Betrag kann auf Wunsch gesplittet werden. Der Einzug erfolgt dann am 01.02.2020 und am 01.05.2020.

## Aquafitness

Aquafitness ist ein Gruppenfitnessprogramm, das von temporeicher Musik im (Tief)-Wasser begleitet wird und nachweislich die Muskulatur kräftigt und die Ausdauer verbessert. Unsere regelmäßig aktualisierten Aqua Fitnessprogramme bringen den Kreislauf in Schwung und verbrennen eine Vielzahl von Kalorien. Bauch, Beine und das Gesäß werden gestrafft und die allgemeine Fitness wird gesteigert. Aquafitness basiert auf aktuellen biomechanischen und anatomischen Kenntnissen und wird durch unsere speziell ausgebildeten Trainer durchgeführt, um den hohen Qualitätsanforderungen gerecht zu werden. Aquafitness ist ein einzigartiges Fitness Programm, mit dem Sie ein neues Körpergefühl erlangen können.

### Stadtbad Borbeck

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201261	Dienstag	19.45 – 20.30	07.01.2020 – 23.06.2020	154,00 €*	Sven

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201262	Dienstag im Tiefwasser	20.30 – 21.15	07.01.2020 – 23.06.2020	154,00 €*	Sven

### Freibad Dellwig (ein Einstieg ist jederzeit möglich)

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201661	Samstag im Tiefwasser	10.00 – 10.45	02.05.2020 – 29.08.2020	70,00 € (10er-Karte)	Sven

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201662	Samstag im Tiefwasser	11.00 – 11.45	02.05.2020 – 29.08.2020	70,00 € (10er-Karte)	Sven

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201761	Sonntag im Tiefwasser	10.00 – 10.45	03.05.2020 – 30.08.2020	70,00 € (10er-Karte)	Sven

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
191762	Sonntag im Tiefwasser	11.00 – 11.45	03.05.2020 – 30.08.2020	70,00 € (10er-Karte)	Sven

\* Betrag kann auf Wunsch gesplittet werden. Der Einzug erfolgt dann am 01.02.2020 und am 01.05.2020.

## Lehrschwimmbecken Tonstraße

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201361	Mittwoch	19.00 – 19.45	08.01.2020 – 24.06.2020	161,00 €*	Sven

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201362	Mittwoch im Tiefwasser	20.00 – 20.45	08.01.2020 – 24.06.2020	161,00 €*	Sven

## Freibad Dellwig

### Öffnungszeiten:

Bei gutem Wetter

Mo – Fr 06:00 bis 19:00 Uhr

Sa + So 07:00 bis 19:00 Uhr

Bei schlechtem Wetter

Mo – Fr 06:00 bis 10:00 Uhr und 16:00 bis 19:00 Uhr

Sa + So 07:00 bis 10:00 Uhr und 16:00 bis 19:00 Uhr

Voraussichtlich  
geöffnet ab:  
**01.05.2020**

Weitere Infos finden Sie auf [www.ruwa-dellwig.de](http://www.ruwa-dellwig.de)

**Anfängerschwimmen (ab 5 Jahren)**

Freibad Dellwig

Schwimmen lernen leicht gemacht! Der optimale Einstieg in die Welt des Wassers! Auch Ihr Kind wird ganz individuell mit dem nassen Element vertraut gemacht und mit Sorgfalt an das Schwimmen herangeführt. Unsere Kursleiter vermitteln mit viel Freude und Engagement die entscheidenden Fertigkeiten, um sicher und entspannt schwimmen zu können.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
So2001	Mo – Fr	10.00 – 10.45	29.06.2020 – 10.07.2020	80,00 €	Sven

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
So2002	Mo – Fr	11.00 – 11.45	29.06.2020 – 10.07.2020	80,00 €	Sven

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
So2003	Mo – Fr	10.00 – 10.45	27.07.2020 – 07.08.2020	80,00 €	Sven

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
201762	Sonntag	11.00 – 11.45	02.05.2020 – 27.06.2020	80,00 €	Sven

**„Seeräuber“ (ab 6 Jahre)**

Freibad Dellwig

Nach dem Seepferdchen gilt es, die erlernten Schwimmtechniken zu festigen und auszubauen. Der Aufbaukurs „Seeräuber“ hilft den Kindern dabei, sich auf die Anforderungen für das Bronze-Abzeichen vorzubereiten. Ist dies gemeistert, dann können nachfolgend die Jugendabzeichen erlangt werden.

Nr	Tag	Zeit	Datum	Preis	Kursleiter
So2004	Mo – Fr	11.00 – 11.45	27.07.2020 – 07.08.2020	80,00 €	Sven

**VERMIETUNG**

Das Sport- und Gesundheitszentrum Dellwig kann jeden Samstag sowie Sonntag für Kindergeburtstage oder private Feiern gemietet werden.

**Kindergeburtstage**

12.00 bis 18.00 Uhr

65,00 € Raummiete + 35,00 € Endreinigung + 50,00 € Kauti

**Private Feiern**

Zeiten nach Vereinbarung

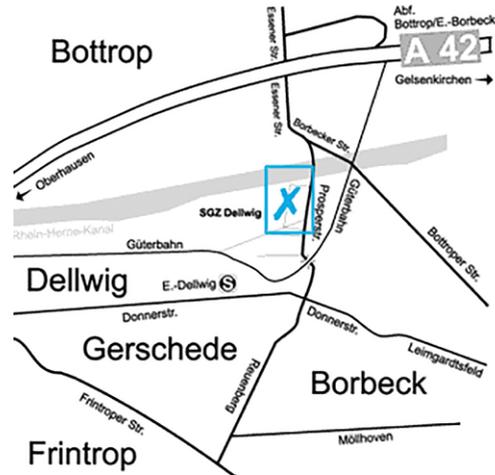
125,00 € Raummiete + 35,00 € Endreinigung + 50,00 € Kauti

**Bei Interesse rufen Sie uns an:****0201 – 691613**

## ANFAHRT

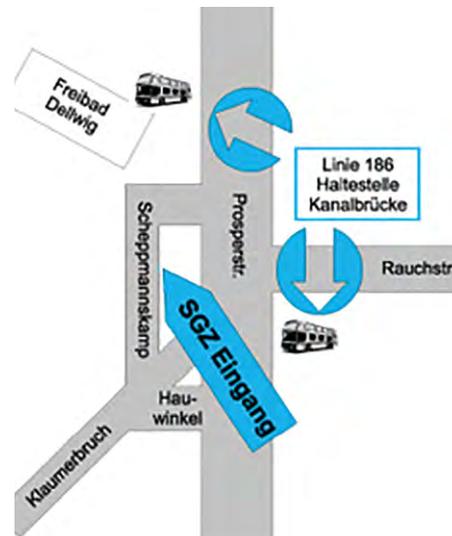
### MIT DEM AUTO:

Anschrift:  
SGZ Dellwig  
Scheppmannskamp 6  
45357 Essen



### MIT DEM BUS:

Linie 186  
Haltestelle Kanalbrücke



## KONTAKT

RuWa 1925 Essen-Dellwig e.V.

Sport- und Gesundheitszentrum Dellwig

Scheppmannskamp 6

45357 Essen

Telefon: 02 01 - 69 16 13

Internet: [www.ruwa-dellwig.de](http://www.ruwa-dellwig.de)

E-Mail: [sgz@ruwa-dellwig.de](mailto:sgz@ruwa-dellwig.de)

### BÜROZEITEN

Montag: 8.00 bis 14.30 Uhr

Dienstag: 8.00 bis 14.30 Uhr

Mittwoch: 8.00 bis 14.00 Uhr

Donnerstag: 8.00 bis 13.30 Uhr

Freitag: 8.00 bis 13.00 Uhr



# Wo Sportler sich zu Hause fühlen

Der Allbau unterstützt zahlreiche SportlerInnen und Sportvereine in unserer Stadt.

[allbau.de/  
sportsponsoring](http://allbau.de/sportsponsoring)



**Allbau**

*Mein Zuhause in Essen*