

UNSER KURSANGEBOT

YOGA

Hatha Vinyasa Yoga: Geprägt durch eine Mischung aus kraftvollen, dynamischen Haltungen mit tieferen Dehnungen erreicht man mit dem Vinyasa Yoga eine tiefe, angenehme Entspannung verbunden mit einer Kräftigung der Muskulatur und einer verbesserten Haltung. Level 1: Eher geeignet für Yoga-Neulinge und Wiedereinsteiger | Level 2: Besonders für erfahrene Yogis, aber auch sportliche Yoga-Einsteiger sind herzlich willkommen.

Wake-Up Yoga: Freuen Sie sich auf Abwechslung und einen aktiven Start in den Tag: Bereiten Sie Ihren Körper am frühen Morgen durch sanfte Kräftigung und Dehnung mit einem wunderbaren Flow auf den kommenden Tag vor. Besonders für Berufstätige vor der Arbeit geeignet, die eine sitzende Tätigkeit ausführen oder einfach gerne schon früh aktiv sind. Für alle Level geeignet.

Yoga Flow: Kraftvolle Übungen und dynamische Haltungen aus dem Vinyasa-Yoga für alle, besonders aber für Einsteiger. Variantenreiche Positionen, auch für bewegungseingeschränkte Teilnehmer geeignet. Bei Bedarf gibt es individuelle Korrekturen, damit Jedem ein angenehmes Yoga-Erlebnis beschert wird.

Yoga Stretch: Sanfte Dehnübungen für alle: Der gesamte Körper wird aufgedehnt und beweglicher gemacht. Etwas längeres Verweilen in den Haltungen tut dem ganzen Körper spürbar gut und ermöglicht den Teilnehmern komplette Entspannung am Ende des Kurses. Prima für alle Vielsitzer!

UNSERE TRAINER:INNEN

Erika Behrendt
Hedda Beier
Bärbel Ehrig
Christian Flores
Carina Gluch
Birgit Held

Ernest Nurgaliev
Karin Schlottermüller
Andrea Stiffel
Nick Yban Teusch
Alicia Wittenberg
Mara Zippel

FITNESSPROGRAMM

Bauch Beine Po: Der Klassiker unter den Fitnesskursen hilft mit effektiven Kräftigungsübungen den Rumpf zu stärken, einen flachen Bauch zu formen sowie Oberschenkel und Gesäß zu kräftigen.

Bewegungstraining für den Alltag: Ein Training für Jedermann und alle Level, mit Fokus auf Dehnung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft. Einfache, aber effektive Übungen, begleitet von sanfter Hintergrundmusik. Wir helfen Ihnen, sich in Ihrem täglichen Leben besser zu fühlen, zu bewegen und zu funktionieren.

Bodyshape: Ein Ganzkörper-Kraftausdauertraining, bei dem kleine Fitnessgeräte und das eigene Körpergewicht zum Einsatz kommen. Lassen Sie sich von der tollen Gruppenatmosphäre und dem Rhythmus der Musik leiten. Ein Lächeln auf Ihrem Gesicht ist garantiert!

Functional Fitness (Zirkel Training): Werden Sie stärker, fitter und dynamischer und sehen Sie, welche Auswirkungen dies auf Ihren Alltag hat. Wir helfen Ihnen, sich besser und fitter zu fühlen. Als Hilfsmittel dienen Kleingeräte wie Bänder, Bälle und Kurzhanteln sowie unser eigenes Körpergewicht als Fitnessgerät.

Ganzkörper-Achtsamkeit: Dieser Bewegungskurs ist auf Ganzkörpertraining und Achtsamkeit ausgerichtet und für Jedermann geeignet. Er bietet eine ganzheitliche Herangehensweise an die körperliche Gesundheit. Es werden Übungen und Praktiken angeboten, die den gesamten Körper stärken und gleichzeitig die Wahrnehmung für ein bewusstes Körpergefühl fördern.

Entspannungstraining und Stressmanagement: Gezieltes Entspannungstraining führt zu mehr Gelassenheit im Alltag. Methoden sind u.a. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Elemente der Dore-Jacobs-Bewegungsarbeit. Stressabbau verbessert die seelische Widerstandskraft nachhaltig und damit auch die Lebensqualität. Für Jedermann geeignet.

Dynamik trifft Balance: Das Mehrdimensionale Koordinations-Training fordert das Wechselspiel von Dynamik und Balance heraus und sorgt im Alltag für Stabilität und Sicherheit. Gezielte Übungen für Gleichgewicht und Muskelkraft mithilfe des Brain-Gym-Prinzips, das besondere Koordinationsübungen zur Steigerung der Gehirnleistung aufgreift.

HIIT (High-Intervall-Intensity Training): Ein hochintensives Intervalltraining, in der kurze Belastungsintervalle mit Pausen im Wechsel durchgeführt werden. Eine Belastungsphase dauert 45 Sek. Mit jeweils 15 Sek. Pause zwischen den Übungen. Die Kombination von Kraft- und Ausdauerübungen ist fordernd, aber immer abwechslungsreich - eine echte Alleskönner-Methode für weniger und Fett und mehr Muskulatur.

Pilates: Die Methode Pilates ist ein effektives, ganzheitliches Training zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskelketten mit Fokus auf der tiefliegenden Rumpfmuskulatur, so verbessern sich Körperhaltung und Körperbewusstsein. Unter Beachtung der sechs Prinzipien von Pilates, Atmung, Konzentration, Kontrolle, fließende Bewegungen, Präzision und Zentrierung werden die klassischen Pilatesübungen erlernt.

Rückenfit: Ein starker Rücken ist entscheidend für eine gute Körperhaltung, Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden. Wir machen gezielte Übungen, die die Rückenmuskulatur kräftigen, Verspannungen lösen und Rückenschmerzen vorbeugen. Regelmäßiges Üben verbessert Körperhaltung und Leistungsfähigkeit – in Sport und Alltag.

Qi Gong: Qi Gong ist eine traditionsreiche chinesische Bewegungsform, die zur Aktivierung der Lebensenergie sowie der Selbstheilungskräfte dient. Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen folgen fließend aufeinander.

Stretch & Mobility: Alle, denen Beweglichkeit, Flexibilität und Muskelentspannung wichtig ist, sind in diesem Kurs richtig. Der Fokus liegt auf der Muskeldehnung durch verschiedene Stretch-Techniken sowie auf der Mobilisierung der Gelenke in Hüft-, Schulter- und Wirbelsäulenbereich und den Beinen. Geeignet für jedes Alter und jedes Fitnesslevel.

Koordinatives Krafttraining: In diesem Kurs verbinden wir Krafttraining mit koordinatorischen Fähigkeiten. Funktionelle Ganzkörperübungen auf instabilen Unterlagen sowie bewegungsaufträge wie Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Präzision stärken Stabilität, Körperkontrolle und Verletzungsvorbeugung. Geeignet für alle Leistungsniveaus, individuell angepasst, sowohl präventiv als auch leistungssteigernd.

ANFAHRT



Mit dem Auto: Sie folgen den Hinweisschildern Regattaturm/Regattabahn immer Richtung Baldeneysee. Als Nichtmitglied nutzen Sie bitte den öffentlichen Parkplatz am Regattaturm oder unseren zahlungspflichtigen Parkplatz direkt an der Straße (nur bargeldlose Zahlung möglich). Für's Navi: Freiherr-vom-Stein-Str. 204a, 45133 Essen.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Die S-Bahn S6 führt Sie direkt zu uns. Ausstieg Haltestelle Villa Hügel, dann ein kurzer Fußweg direkt auf unser Gelände, der beschränkte Parkplatz ist sofort sichtbar.

Fußweg zu unseren Kursräumen:



Parkplatz

Gäste-Parkplatz

Mehrzweckhalle



ETUF e.V. | Freiherr-vom-Stein-Str. 204a | 45133 Essen
Tel.: +49 (201) 44 41 44 | Fax: +49 (201) 44 45 78 | etuf@etuf.de
www.etuf.de



KURS- ANGEBOT



HERZLICH WILLKOMMEN!

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserem Kursangebot!

Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Kursprogramm für jedes Fitnesslevel und jedes Alter. Genießen Sie die angenehme Atmosphäre in unseren beiden neuen Kursräumen: Die bodentiefen Fenster gewähren einen tollen Blick ins Grüne und unsere Fußbodenheizung zaubert bei ruhigeren Kursen auch im Winter ein wohliges Ambiente.

UND SO FUNKTIONIERT'S:

Als Klubmitglied melden Sie sich bitte in unserer Mitglieder-App an, die in Ihrem Download-Store verfügbar ist (Name: **ETUF App**).

Nicht-Mitglieder registrieren sich als Gast auf unserer Homepage und melden sich dort auch direkt an: <https://etuf.de/kursanmeldung>.



Kosten:

Mitglieder: Fitness 5€ | Yoga 7,50€

Nichtmitglieder: Fitness 10€ | Yoga 15€

Die Abrechnung kostenpflichtiger Kurse erfolgt immer zum Monatsanfang des Folgemonats.

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
07:00										
07:30										
08:00										
08:30										
09:00						Wake Up Yoga Mara 08:30 - 10:00			Achtsamkeit Hedda 09:00 - 10:00	
09:30										
10:00		Bewegungstraining Alicia 10:00 - 10:45		Bewegungstraining Alicia 10:00 - 10:45			Rückenfit Mara 10:00 - 11:00		Achtsamkeit 70+ Hedda 10:00 - 11:00	Bewegungstraining Alicia 10:00 - 10:45
10:30										
11:00		Bodyshape Alicia 11:00 - 12:00		Functional Fitness Alicia 11:00 - 12:00				Qi Gong Birgit 11:00 - 12:00		
11:30										
12:00	MITTAGSPAUSE ☕									
14:30										
15:00										
15:30										Friday's Functional Fitness Alicia 15:15 - 16:15
16:00										
16:30							Dynamik trifft Balance Bärbel 16:30 - 17:30 <i>(ab Jan. 2026)</i>			Yoga Stretch (alle Level) Ernest 16:30 - 17:45 <i>(ab 07.11.2025)</i>
17:00										
17:30			Yoga Hatha / Vinyasa Level 1 Mia 17:30 - 18:45					Vinyasa Flow Yoga (Anfänger) Ernest 17:30 - 18:45 <i>(ab 06.11.2025)</i>		
18:00	Koordinatives Krafttraining Bärbel 18:00 - 19:00			Bootcamp light ab 60+ Erika 18:00 - 19:00	Pilates Karin 17:45 - 18:45		Faszientraining Andrea 18:10 - 19:00		Stretch & Mobility Andrea 18:00 - 19:00	
18:30										
19:00		HIIT Training Andrea 19:00 - 20:00	Hatha / Vinyasa L1/L2 Ernest 18:45 - 20:00		Bootcamp Erika 19:15 - 20:15		HIIT Training Andrea 19:10 - 20:00	Yoga Stretch (alle Level) Ernest 18:45 - 20:00 <i>(ab 06.11.2025)</i>	Bauch Beine Po Andrea 19:00 - 20:00	
19:30										
19:30										
20:00							Bootcamp Erika 20:00 - 21:00			
20:30										
21:00										

Stand: 06_2026

■ Yogakurse

■ Fitnesskurse

▲ Für Mitglieder kostenfrei, Anmeldung in App

! Anmeldung via Homepage/Kursportal

B Blockbuchung

E Einzelbuchung

