

Unser **TRIMM-CLUB E.V.** besteht seit 1975. In 38 Gruppen beteiligen sich mehr als 700 Mitglieder. Wir bieten ein vielfältiges Angebot für jeden Geschmack und jedes Alter. Interessenten sind uns immer willkommen. Anmeldungen können jeweils am Übungsabend beim Übungsleiter direkt vorgenommen werden.

#### GESCHÄFTSSTELLE:

TRIMM-CLUB E.V.  
 JEDERMANN-SPORTVEREINIGUNG ESSEN  
 RELLINGHAUSER STR. 334F, 45136 ESSEN  
 ☎ 87 77 870, FAX: 22 02 577  
 E-MAIL: [trimmclub-essen@t-online.de](mailto:trimmclub-essen@t-online.de)  
 INTERNET: [www.trimmclub-essen.de](http://www.trimmclub-essen.de)

#### VORSTAND:

<b>1. VORSITZENDER</b>	<b>DETLEV ROTERT</b>	☎ 5119104
	Frankenstr. 245	45134 Essen
<b>2. VORSITZENDER</b>	<b>JÖRG MAKOWSKI</b>	☎ 2450826
	Goethestr. 69a	45130 Essen
<b>KASSIERERIN</b> + Senioren	<b>DORIS WOJAK</b>	☎ 253542
	Messelstr. 25	45138 Essen
<b>SCHRIFTFÜHRERIN</b>	<b>HELGA JOSTES</b>	☎ 719009
	Humboldtstr. 55	45149 Essen
<b>SOZIALWART</b>	<b>BERND KRUG</b>	☎ 718142
	Juistweg 46	45149 Essen
<b>Sportwart</b>	<b>Wolfgang Klee</b>	☎ 791543
	Krawehlstr. 47	45130 Essen
<b>Pressewart</b>	<b>Ulrich Lenke</b>	☎ 45877986
	Hovescheidtstr.6	45136 Essen
<b>BEISITZER TCHOUKBALL</b>	<b>CHRISTIAN FLORES</b>	☎ 790743
	RELLINGHAUSER STR. 214,	45136 ESSEN
<b>BEISITZER</b> <b>WASSERSPORT</b>	<b>HORST BOSAK</b>	
	Opemplatz 24	45128 Essen

**SEMESTER** jeweils vom 1.1. bis 30.06.  
 und vom 1.7. bis 31.12.

**MITGLIEDSBEITRAG** 35 € je Semester + Gruppe  
 (ab 1.07.2014 Jahresbeitrag 70 € )

**BANKVERBINDUNG** Sparkasse Essen  
 IBAN: DE72 3605 0105 0003 8068 17

#### TOPFIT MIT TOPHIT – DAMEN / HERREN

1 Montag 18.00 - 19.00 Uhr  
 E, Rubensstraße TH GS Holsterhausen

#### GYMNASTIK/SPIELE FÜR SENIOREN – DAMEN / HERREN

9 Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr  
 E, Rubensstraße TH GS Holsterhausen

#### TURNEN U.SPIELEN FÜR KINDER IM VORSCHULALTER (AB 4 JAHRE)

22 Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr  
 E-Rüttenscheid TH Käthe-Kollwitz-Schule

#### WASSERGEWÖHNUNG UND SCHWIMMEN LERNEN FÜR KINDER AB 4 JAHRE

23 Freitag 15.00 - 15.45 Uhr  
 E, Rubensstraße SH GS Holsterhausen

#### WASSERGYMNASTIK - DAMEN / HERREN

13 Freitag 14.00 - 14.45 Uhr  
 E, Rubensstraße SH GS Holsterhausen

#### SKI-/KONDITIONSGYMNASTIK – DAMEN / HERREN

14 Montag 19.00 - 20.00 Uhr  
 E, Rubensstraße TH GS Holsterhausen

#### FIT UND AKTIV BIS INS HOHE ALTER / DAMEN

20 Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr  
 E-Dellwig TH Helmstraße

#### WIRBELSÄULENSCHONENDE GYM. / ENTSPANNUNG

19 Montag 20.00 - 21.00 Uhr (Damen/Herren)  
 E-Rüttenscheid, TH Kaupenschule,  
 Goethestraße

#### WIRBELSÄULENSCHONENDE GYMNASTIK - DAMEN

31 Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr  
 E-Borbeck Pfarrheim Maria Rosenkranz

40 Dienstag 15.00 - 16.30 Uhr  
 E-Heisingen Georgschule, Heisinger Straße

#### GYMNASTIK/KONDITION UND SPIELE – DAMEN / HERREN

52 Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr  
 E-Stadtwald TH Stiftungsschule, Frankenstraße

54 Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr  
 E-Stadtwald TH Stiftungsschule, Frankenstraße

#### VOLLEYBALL FÜR FORTGESCHRITTENE – DAMEN

21 Montag 20.00 – 22.00 Uhr  
 E-Mitte TH Unesco Aufbaugymnasium

#### VOLLEYBALL FÜR FORTGESCHRITTENE - MIXED

28 Freitag 20.00 - 22.00 Uhr  
 E-Mitte TH Heinickestraße

#### ZUMBA® – GOLD/SENIORENGYMNASTIK

41-1 Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr  
 E-Mitte, TH Gew.Schule Mitte,  
 Schwanenkampstraße

#### ZUMBA® – fitness

41-2 Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr  
 E-Mitte, TH Gew.Schule Mitte,  
 Schwanenkampstraße

#### TCHOUKBALL:

##### KINDER VON 8 – 14 JAHREN

2 Dienstag 17.00 – 18.15 Uhr  
 E-Mitte, TH Heinickestr./Wiesenstr.

##### ERWACHSENE / JUGEND – DAMEN / HERREN

12 Dienstag 18.15 – 19.45 Uhr  
 E-Mitte TH Heinickestr./Wiesenstr.

### WIRBELSÄULENBEOZUGENE GYMNASTIK – DAMEN

- |    |                             |  |
|----|-----------------------------|--|
| 4  | Dienstag<br>E, Rubensstraße | 18.30 - 20.00 Uhr<br>TH GS Holsterhausen             |
| 37 | Montag<br>E-Mitte           | 20.00 - 21.30 Uhr<br>Victoriaschule, Kurfürstenplatz |

### FITNESS UND RÜCKENSCHULE - DAMEN

- |    |                           |  |
|----|---------------------------|--|
| 38 | Montag<br>E, Rubensstraße | 20.00 - 21.00 Uhr<br>TH GS Holsterhausen |
|----|---------------------------|--|

### GYMNASTIK / FITNESS MIT MUSIK – DAMEN

- |    |                             |  |
|----|-----------------------------|--|
| 5  | Dienstag<br>E, Rubensstraße | 20.00 - 21.30 Uhr<br>TH GS Holsterhausen                             |
| 8  | Dienstag<br>E-Überruhr      | 20.00 – 21.30 Uhr<br>TH Schule am Treibweg                           |
| 42 | Dienstag<br>E-Borbeck,      | 18.00 - 19.00 Uhr<br>TH Geschwister Scholl-Schule,<br>Hülsmannstraße |
| 39 | Mittwoch<br>E-Schonnebeck,  | 08.45 - 10.15 Uhr<br>Halle Turngau, Saatbruchstraße                  |
| 47 | Mittwoch<br>E-Frohnhausen   | 16.30 - 18.00 Uhr<br>TH Berliner Straße                              |
| 48 | Mittwoch<br>E-Dellwig       | 20.00 - 21.30 Uhr<br>TH Ripshorster Straße                           |

### GYMNASTIK / SPIELE UND TANZ - DAMEN

- |    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
| 32 | Montag<br>E-Frohnhausen  | 09.30 – 10.30 Uhr<br>TH Raumerstraße                                |
| 33 | Montag<br>E-Bergerhausen | 15.45 - 16.45 Uhr<br>TH am Krausen Bäumchen<br>Rellinghauser Straße |

### SPIELE - HERREN

- |    |                            |   |
|----|----------------------------|---|
| 59 | Montag<br>E, Rubensstraße  | 18.00 - 19.45 Uhr<br>TH GS Holsterhausen                              |
| 64 | Mittwoch<br>E-Bergerhausen | 18.30 - 20.00 Uhr<br>TH Elsa-Brändström-Schule<br>Bergerhauser Straße |

### GYMNASTIK / KONDITION UND SPIELE - HERREN

- |    |                            |   |
|----|----------------------------|---|
| 60 | Montag<br>E, Rubensstraße  | 20.00 - 21.30 Uhr<br>TH GS Holsterhausen                              |
| 63 | Montag<br>E-Dellwig        | 19.00 – 21.00 Uhr<br>TH Ripshorster Straße                            |
| 62 | Mittwoch<br>E-Bergerhausen | 20.00 - 21.30 Uhr<br>TH Elsa-Brändström-Schule<br>Bergerhauser Straße |
| 65 | Donnerstag<br>E-Mitte      | 20.00 - 21.30 Uhr<br>TH Luisenschule, Bismarckplatz                   |
| 66 | Donnerstag<br>E-Huttrop    | 20.00 - 21.30 Uhr<br>Gew. Schule Ost, Knautstraße                     |

### BASKETBALL - DAMEN/HERREN

- |    |                       |   |
|----|-----------------------|---|
| 26 | Donnerstag<br>E-Mitte | 18.00 - 20.00 Uhr<br>TH Luisenschule, Bismarckplatz |
|----|-----------------------|---|

### FUNKTIONSGYMNASTIK - HERREN

- |   |                     |  |
|---|---------------------|--|
| 7 | Montag<br>E-Borbeck | 19.30 - 21.30 Uhr<br>TH Schule an der Schloßstraße |
|---|---------------------|--|

Programmänderungen vorbehalten.  
Ausgefallene Übungsstunden – aus welchem Grunde auch immer -  
können nicht nachgeholt werden.

Redaktion: Doris Wojak

☎ 25 35 42  
Stand: 01.04.2016



# TRIMM DICH

mit dem  
**TRIMM-CLUB ESSEN E.V.**

## JEDERMANNSPORTPROGRAMM