ALTER BAHNHOF KETTWIG
BÜRGER-, SPORT- UND KULTURZENTRUM

KURSPROGRAMM

AUGUST BIS DEZEMBER 2026

SPORT & BEWEGUNG ab Seite 3

REHASPORT ab Seite 7

YOGA & ENTSPANNUNG ab Seite 8

SPRACHEN ab Seite 10

KREATIVITÄT ab Seite 13

TANZ & BALLETT ab Seite 15

Mit Unterstützung von:

Sparkasse Essen

Ruhrtalstraße 345 · 45219 Essen
Telefon 02054 939339
www.bahnhof-kettwig.de

Die Welt verändert sich – Ihre Sparkasse bleibt für Sie da.

Seit jeher sind wir eine verlässliche Partnerin in unserer Region. Mit Erfahrung und Beständigkeit sorgen wir dafür, dass Ihre finanzielle Sicherheit jederzeit gewährleistet ist.

www.sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Essen

SPORT & BEWEGUNG

Rückenfitness für eine gesunde Haltung

Hier werden allgemeines Fitnesstraining und Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik kombiniert.

MI 17.00 – 18.00 Uhr	**Petra Jahns**		**Raum 1**
26321302	02.09. – 16.12.	(14x)	119,00€

Funktionelle Gymnastik für Sie und Ihn

mit Schwerpunkt „Stabilisation der Wirbelsäule" durch gezielte Kräftigung der Muskulatur sowie Sturzprophylaxe.

MO 10.05 – 11.05 Uhr	**Petra Jahns**		**Raum 1**
26321303	07.09. – 14.12.	(13x)	110,50€

Männersache

Fitness für den Mann, Ganzkörpertraining für jedes Alter – Spaß und Erfolg auf der ganzen Linie garantiert!

MI 18.30 – 20.00 Uhr	**Moritz Krüger**		**Raum 1**
26321304	02.09. – 16.12.	(14x)	178,50€
MO 20.00 – 21.30 Uhr	**Florian Schäfers**		**Raum 1**
26321305	07.09. – 14.12.	(13x)	165,75€

Dynamic Fitness

Es erwartet Sie ein dynamisches Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining, bei dem der gesamte Körper beansprucht wird: mit viel Spaß und Power wird die Fitness gefördert, Koordination und Mobilität verbessert, Muskulatur aufgebaut und der Herz-Kreislauf-Apparat in Schwung gebracht. Nach diesem Training hat „Mann" einen gemütlichen Restabend auf der Couch verdient!

MI 20.00 – 21.00 Uhr	**Moritz Krüger**		**Raum 1**
26321306	02.09. – 16.12.	(14x)	119,00€

Medical Stretching

NEU

MEDICAL-STRETCHING®

Medical Stretching ist ein innovatives Dehn-Konzept, das Menschen dabei unterstützt, ihre Haltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung zu verbessern.

Mehr Infos: **bahnhof-kettwig.de** oder direkt bei **Carolin Becher (Tel. 0157 757 99100)**

Essen heizt um.
#ZukunftZuhause

Saubere Wärmenetze, sichere Versorgung und smarte Lösungen – direkt bei dir zuhause.

essenheiztum.de

Stadtwerkessen
Wir sind Zuhause.

Perfect Body Toning

Starten Sie mit einem Mix aus Aerobicelementen und Kraftprogramm in die Woche!

MO 9.05 – 10.05 Uhr	**Petra Jahns**		**Raum 1**
26321307	07.09. – 14.12.	(13x)	110,50€

Step and more

Hier erwartet Euch ein Fitnessprogramm, bei dem der Stepper immer eine Rolle spielt. Dieses vielseitig einsetzbare Sportgerät kann für Fitness, Ausdauer, Balance, Workout und Kräftigung genutzt werden. Lasst Euch überraschen!

MO 19.00 – 20.00 Uhr	**Jessica Rohde**		**Raum 1**
26321308	07.09. – 21.12.	(14x)	119,00€

Bauch Beine Po

Hier geht es mit viel Spaß, guter Musik und gezielten Übungen den Problemzonen an den Kragen.

DI 09.00 – 10.00 Uhr	**Carolin Becher**		**Raum 1**
26321309	08.09. – 22.12.	(14x)	119,00€
DO 18.50 – 19.50 Uhr	**Carolin Becher**		**Raum 1**
26321310	03.09. – 17.12.	(14x)	119,00€
DO 20.00 – 21.00 Uhr	**Carolin Becher**		**Raum 1**
26321311	03.09. – 17.12.	(14x)	119,00€

Fatburner

DI 20.00 – 21.00 Uhr	**Laura Bremehr**		**Raum 2**
26321313	08.09. – 22.12.	(14x)	119,00€

Fitness Compact

DI 18.50 – 19.50 Uhr	**Dirk Koeberle**		**Raum 2**
26321312	08.09. – 22.12.	(14x)	119,00€

Pilates

In diesem Kurs werden unter Beachtung sämtlicher Pilatesprinzipien ausgewählte Bewegungen geübt, die der aufrechten Körperhaltung dienen und vor allem die tiefen Muskelschichten kräftigen. Pilates ist ein sanftes, effektives Training und bietet durch seine spezielle Atemtechnik eine Balance zwischen Körper und Geist.

für Jedermann: DI 17.30 – 18.30 Uhr	**Sabine Kümmel**		**Raum 2**
26321314	08.09. – 22.12.	(14x)	119,00€
für Jedermann: DO 08.45 –09.45 Uhr	**Carolin Becher**		**Raum 1**
26321315	03.09. – 17.12.	(14x)	119,00€
für Jedermann: DO 18.45– 19.45 Uhr	**Tanja Laschet**		**Raum 2**
26321316	03.09. – 17.12.	(14x)	119,00€
Mittelstufe: DI 20.00 – 21.00 Uhr	**Jasmin Rissel**		**Raum 1**
26321317	08.09. – 22.12.	(14x)	119,00€

Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining – Körper in Balance

Mangelnde Muskelkraft und fehlendes Gleichgewicht machen uns in fortschreitendem Alter das Leben schwer – mitunter sogar gefährlich. Um weiterhin aktiv am Leben teilzunehmen und den Alltag zu meistern, ist Sturzprophylaxe der beste Schutz für Seniorinnen und Senioren. Trainieren Sie Ihre Muskeln, Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht für ein sicheres und stabiles Lebensgefühl bis ins hohe Alter!

MI 9.30 – 10.30 Uhr	**Bettina Winkler-Kaltenpoth**		**Raum 2**
26321318	02.09. – 16.12.	(14x)	119,00€

Fit ab 60

Für Wohlbefinden, Gesundheit und Spaß an der Bewegung

DI 10.30 – 11.30 Uhr	**Silke Mayer**		**Raum 1**
26321319	08.09. – 22.12.	(14x)	119,00€
MI 9.55 – 10.55 Uhr	**Birgit Niederdorf**		**Raum 1**
26321320	02.09. – 16.12.	(14x)	119,00€
FR 09.50 – 10.50 Uhr	**Silke Mayer**		**Raum 1**
26321321	04.09. – 18.12.	(14x)	119,00€

Rückenfit ab 60

Gönnen Sie Ihrem Rücken diese Spezial-Stunde mit Kräftigungs- und Stabilisationsübungen. Ihr Rücken wird es Ihnen danken und Sie beide haben wieder viel Freude miteinander :-)

DO 11.15 – 12.15 Uhr	**Bernhard Neuheuser**		**Raum 1**
26321322	03.09. – 17.12.	(14x)	119,00€

Osteoporosegymnastik

Diese Gymnastik ist speziell auf die Bedürfnisse von Osteoporosepatient*innen ausgerichtet. In schonender, ruhiger Form wird viel mit isometrischen Übungen gearbeitet. Muskel- und Knochenaufbau werden durch gezielte Übungen gefördert.

FR 11.00– 12.00 Uhr	**Silke Mayer**		**Raum 1**
26321323	04.09. – 18.12.	(14x)	119,00€

Beckenbodengymnastik – aktiv gegen Blasenschwäche

Genau wie Arme, Beine oder Bauch, kann auch der Beckenboden gezielt trainiert werden. Denn ein starker Beckenboden bedeutet Freiheit und Lebensqualität.

MO 9.00 - 9.50 Uhr	**Claudia Hellinger**		**Raum 2**
26321301	07.09. – 21.12.	(14x)	119,00€

Personaltraining

für Einzelpersonen, Paare oder Kleingruppen bis vier Personen
Es gibt neuerdings die Möglichkeit, ein exklusives Training in kleinem Rahmen zu buchen. Jeder Mensch ist anders - deshalb werden die Trainingsinhalte individuell auf Ihr Potenzial und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Die Übungen werden professionell und ganz im Sinne Ihrer Gesundheit ausgewählt. Genießen Sie die persönliche Betreuung in einer kleinen Gruppe, mit einem Partner oder alleine. Der Preis pro Einheit beträgt 60€ für 45 Minuten (unabhängig von der Gruppengröße). Information und Anmeldung: im Büro des Alten Bahnhofs unter 02054 / 939339.

REHASPORT

Der Rehabilitationssport umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die in Gruppen und unter fachkundiger Leitung durchgeführt werden. Dieses Programm eignet sich für Personen mit Bandscheibenvorfällen oder degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule. Spezielle Übungsprogramme kräftigen und dehnen die umliegende Muskulatur. Ziel ist es, den Rücken zu stärken und beweglich zu halten, sowie Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Teilnehmer, die mit Rückenschmerzen zu kämpfen haben, werden schnell eine Verbesserung ihrer Beschwerden feststellen, deren Nachhaltigkeit mit einer ärztlichen Verordnung zu 50 Übungseinheiten gesichert ist. Die Kurse sind durch den Behinderten – und Rehabilitationssportverband NRW zertifiziert, d.h. Sie werden für mindestens ein Jahr auf Ihrem Weg zur Schmerzfreiheit durch die Übernahme der Kosten des Rehasports durch die Krankenkasse unterstützt.

Kurstermine im Alten Bahnhof:

MO	**08.15 – 09.00 Uhr**	**DI**	**16.00 – 16.45 Uhr**	**DO**	**08.15 – 09.00 Uhr**
MO	**10.00 – 10.45 Uhr**	**DI**	**16.45 – 17.30 Uhr**	**DO**	**09.15 – 10.00 Uhr**
MO	**10.45 – 11.30 Uhr**	**DI**	**17.00 – 17.45 Uhr**	**DO**	**16.00 – 16.45 Uhr**
MO	**11.30 – 12.15 Uhr**	**DI**	**18.30 – 19.15 Uhr**	**DO**	**16.45 – 17.30 Uhr**
MO	**14.00 – 14.45 Uhr**	**MI**	**08.15 – 09.00 Uhr**	**DO**	**16.50 – 17.35 Uhr**
MO	**15.00 – 15.45 Uhr**	**MI**	**09.05 – 09.50 Uhr**	**DO**	**17.45 - 18.30 Uhr**
MO	**16.00 – 16.45 Uhr**	**MI**	**11.45 – 12.30 Uhr**	**FR**	**09.00 – 09.45 Uhr**
MO	**17.00 – 17.45 Uhr**	**MI**	**15.00 – 15.45 Uhr**	**FR**	**09.45 – 10.30 Uhr**
MO	**18.00 – 18.45 Uhr**	**MI**	**16.00 – 16.45 Uhr**	**FR**	**10.30 – 11.15 Uhr**
DI	**08.30 – 09.15 Uhr**	**MI**	**18.45 – 19.30 Uhr**		
DI	**09.15 – 10.00 Uhr**	**MI**	**19.30 – 20.15 Uhr**		

Ihr Weg zum Rehasport

1. Gehen Sie zum Arzt und lassen Sie sich eine Verordnung für Rehabilitationssport ausstellen.
2. Nehmen Sie Kontakt zur Krankenkasse auf und lassen Sie sich die Kostenübernahme des Rehasports genehmigen.
3. Kommen Sie in unser Büro in der ersten Etage oder rufen Sie uns an, damit wir im persönlichen Gespräch Ihre Fragen klären und einen festen Rehasport-Termin für Sie besprechen können.

YOGA & ENTSPANNUNG

YOGA – ATEM – MEDITATION

Heide Rahmann **Raum 6**

In der Übungspraxis spielt Prana – Lebens- und Atem-Energie – eine zentrale Rolle. Du erfährst, wie du kraftvolle Bewegungen und Haltungen mit einem langen und langsamen Atem kombinierst und wie du dich über den Atem mit deiner inneren Energie- und Heilquelle verbindest.

DI 09.00 – 10.30 Uhr	**08.09. – 08.12.2026**	**(11x)**	**154,00 €**
DI 18.00 – 19.30 Uhr	**08.09. – 08.12.2026**	**(11x)**	**154,00 €**
MI 09.00 – 10.30 Uhr	**09.09. – 09.12.2026**	**(11x)**	**154,00 €**

Anmeldung direkt bei: Heide Rahmann, Yogalehrerin BDY/EYU
www.yoga-kettwig.de oder **Tel. 02054 – 18811**

GANZHEITLICHER YOGA – für Anfänger und Fortgeschrittene

Alexandra Wenglorz **Raum 6**

Über Atem-, Körperübungen und Meditation
zu Gleichgewicht und Entspannung

DI 20.00 – 21.30 Uhr 01.09. – 08.12.2026 (13x) 169,00 €

Anmeldung direkt bei: Alexandra Wenglorz, Yogalehrerin BYV
Tel: 0172 – 82 38 211 oder über **dieKinesiologin@gmail.com**

Klangreise mit Kristallklangschalen

Thomas Heng **Raum 6**

Die sphärischen und obertonreichen Klänge der Kristallklangschalen haben eine stärkende und harmonisierende Wirkung auf unser Energie- und Nervensystem. Sie führen uns in tiefe Entspannungszustände und Stressabbau, Körperwahrnehmung, emotionales Loslassen und mentale Klarheit werden gefördert. Ich verwende bei meinen Klangreisen verschiedene Kristallklangschalen, eine Klangpyramide und andere Klanginstrumente, wie z.B. einen Rainstick (Regenmacher) und ein Koshi-Klangspiel.

FR 19.00 – 20.30 Uhr, Preis: 30,00 €
Termine: 21.08.26, 18.09.26, 16.10.26, 20.11.26, 8.12.26

Info und Anmeldung
Thomas Heng, Tel: 0160-97524563, E-Mail: t.heng@freenet.de
Bitte mind. 48 Std. vor dem Termin anmelden.

Yoga

Yoga stärkt den Körper, beruhigt den Geist, steigert Konzentration und Leistungsfähigkeit. Eine regelmäßige Yogapraxis führt zu einem Gefühl tiefer Zufriedenheit, unterstützt die Fähigkeit zur Entspannung und fördert die innere Kraft.

MO 9.45 – 11.15 Uhr	**Kirsten Born**		**Raum 6**
26322301	07.09. – 12.10.	(6x)	84,00€
26322401	02.11. – 21.12.	(8x)	112,00€
MO 19.00 – 20.30 Uhr	**Kirsten Born**		**Raum 6**
26322302	07.09. – 12.10.	(6x)	84,00€
26322402	02.11. – 21.12.	(8x)	112,00€
MI 19.15 – 20.45 Uhr	**Miriam Gießler**		**Raum 6**
26322303	02.09. – 14.10.	(7x)	98,00€
26322403	04.11. – 16.12.	(7x)	98,00€
DO 17.40 – 19.10 Uhr	**Margit Lucas**		**Raum 6**
26322309	03.09. – 15.10.	(7x)	98,00€
26322409	05.11. – 17.12.	(7x)	98,00€
FR 9.00 – 10.30 Uhr	**Dagi Verfürth**		**Raum 6**
26322304	04.09. – 16.10.	(7x)	98,00€
26322404	06.11. – 18.12.	(7x)	98,00€
Anfängerkurse			
MO 17.15 – 18.45 Uhr	**Kirsten Born**		**Raum 6**
26322305	07.09. – 12.10.	(6x)	84,00€
26322405	02.11. – 21.12.	(8x)	112,00€
MI 17.30 – 19.00 Uhr	**Miriam Gießler**		**Raum 5**
26322306	02.09. – 14.10.	(7x)	98,00€
26322406	04.11. – 16.12.	(7x)	98,00€
Yoga für Männer			
MO 19.00 – 20.30 Uhr	**Sabine Kümmel**		**Raum 5**
26322307	07.09. – 12.10.	(6x)	84,00€
26322407	02.11. – 21.12.	(8x)	112,00€
DO 19.20 – 20.50 Uhr	**Margit Lucas**		**Raum 6**
26322308	03.09. – 15.10.	(7x)	98,00€
26322408	05.11. – 17.12.	(7x)	98,00€

Qigong

Die ausgleichenden und belebenden Körperübungen des Qigongs haben eine Jahrtausende alte Tradition und sind verwurzelt in der chinesischen Medizin, sowie in der daoistischen und buddhistischen Tradition. Die Formen aus dem Qigong, die in diesem Kurs geübt werden, können mit ihren harmonischen Bewegungen auch von Anfängern und in jedem Alter gut erlernt werden. Sie mobilisieren Energie, stärken Gesundheit und Lebenskraft und wirken gleichzeitig entspannend und zentrierend.

MO 11.30 – 12.45 Uhr	**Birgit Held**		**Raum 1**
26322310	21.09. – 21.12.	(12x)	132,00€

Wirbelsäulen- und Gelenk-Qigong für Frauen

Bei dieser sehr sanften und fließenden Form des Qigong – auch Chan Mi Qigong genannt – steht die Wirbelsäule im Zentrum der Bewegung. Die Übungen sind hilfreich bei Rücken- und Gelenkbeschwerden, bei Verspannungen und Stress-Symptomen und wirken wohltuend auf das Zentrale Nervensystem.

MI 17.30 – 18.45 Uhr	**Birgit Held**		**Raum 6**
26322311	23.09. – 16.12.	(11x)	121,00€

SPRACHEN

Französisch

Soyez bienvenu! Herzlich willkommen im Französischkurs. Wenn Sie sprachliche Erfahrungen im Urlaub in Frankreich gesammelt haben, können Sie Ihr Wissen erweitern und vertiefen, um beim nächsten Frankreich-Urlaub perfekter zu sein.

Französisch am Vormittag

MO 10.15 – 11.45 Uhr	**Yann Kvaternik**		**Raum 3**
26324301	07.09. – 21.12.	(14x)	182,00€

Konversationskurs

FR 16.00 – 17.30 Uhr	**Yann Kvaternik**		**Raum 3**
26324302	04.09., 09.10., 06. & 27.11., 18.12.	(5x)	65,00€

Haben Sie Ferien in Frankreich geplant?
Wie sieht es mit der Verständigung aus? Einige Redewendungen und landeskundliche Tipps sind immer nützlich, um im Ausland besser zurecht zu kommen. Starten Sie die Urlaubsplanung mit einem Französisch-Schnupperkurs! Grundkenntnisse der Sprache und Grammatik sind Voraussetzung.

DO 15.00 – 16.30 Uhr	**Edith-Luise Fleißner**		
26324303	03.09. – 17.12.	(14x)	182,00€

Niveau B1
Dieser Kurs setzt erweiterte Sprach- und Grammatikkenntnisse voraus. Diskussion über aktuelle Themen, Zeitungsartikel und Hörverstehen; Voyages neu B1 + Lektüre

DO 16.45 – 18.15 Uhr	**Edith-Luise Fleißner**		**Raum 3**
26324304	03.09. – 17.12.	(14x)	182,00€

Italienisch

Cari amici! care amiche! Für alle Italienliebhaber gibt es zwei Sprachkurse, um sich beim nächsten Urlaub besser verständigen zu können.

Haben Sie Ferien in Italien geplant?
Wie sieht es mit der Verstädigung aus? Einige Redewendungen und landeskundliche Tipps sind immer nützlich, um im Ausland besser zurecht zu kommen. Starten Sie die Urlaubsplanung mit einem Italienisch-Schnupperkurs!

MI 15.00 – 16.30 Uhr	**Edith Luise Fleißner**		**Raum 3**
26324305	02.09. – 16.12.	(14x)	182,00€

Niveau B1
Dieser Kurs setzt erweiterte Kenntnisse der Sprache und Grammatik voraus: Diskussion über aktuelle Themen, Zeitungsartikel und Hörverstehen; Lehrwerk : Chiaro Nuova Edizione B1 +Lektüre

MI 16.30 – 18.00 Uhr	**Edith Luise Fleißner**		**Raum 3**
26324306	02.09. – 16.12.	(14x)	182,00€

ALTER BAHNHOF KETTWIG | KURSPROGRAMM | **SPRACHEN**

Englisch

English Conversation Class, Level B1/2

Polish up your English!
Egal ob für den Beruf, den nächsten Urlaub oder zur persönlichen Horizonterweiterung: Erweitern Sie Ihren aktiven englischen Wortschatz effektiv, indem Sie ihn praktisch anwenden! Dies gelingt am besten in einem Konversationskurs, der Ihnen die Möglichkeit bietet, in entspannter Atmosphäre sowohl zu sprechen als auch und zu lernen.

MI 11.00 – 12.30 Uhr	**Verena Evans**		**Raum 3**
26324307	02.09. – 16.12.	(14x)	182,00€

English Conversation Class, Level C1

DI 17.30 – 19.00 Uhr	**Verena Evans**		**Raum 3**
26324308	08.09. – 22.12.	(14x)	182,00€

English Conversation Class
Level B1 “mit einer Prise Grammatik”

MI 10.15 – 11.45 Uhr	**Felicitas Schönau**		**Raum 5**
26324309	02.09. – 16.12.	(14x)	182,00€

Ganzheitliche Wellnessmassagen
– weil du wichtig bist –

Meine Angebote für dein Wohlbefinden:
Klassische Massagen – Entspannung für Körper & Geist
Ayurvedische Massagen – Harmonisierung deiner Energie
Fußreflexzonenmassagen – Regeneration von Kopf bis Fuß
Kosm. Lymphdrainagen – sanfte Vitalität – Thai Yoga Massagen
sanfte Dehnung und tiefe Entspannung

Warum fairliebt.in?
Für deine Gesundheit, Entspannung und Balance –
achtsam, individuell und ganzheitlich.

Ülkü Özdemirel
www.fairliebt.in

0176 707 85 688
ichbin@fairliebt.in

KREATIVITÄT & QUALITÄT
AUS EINER HAND

IHRE TISCHLEREI IN KETTWIG –
SEIT 1985 DER ANSPRECHPARTNER
FÜR IHR ZUHAUSE.

SIE MÖCHTEN
GEMEINSAM MIT UNS
IHR PROJEKT UMSETZEN?
Wir sind Ihr kompetenter
Partner von der ersten Idee,
über die Beratung bis hin
zur Umsetzung.

TISCHLEREI BERGERS
INHABER MARKUS VIEHLER

Landsberger Str. 80b
45219 Essen-Kettwig

T: +49 (0) 2054 2421
F: +49 (0) 2054 9385758

info@tischlereibergers.de
www.tischlereibergers.de

Montag – Freitag:
07:30 –17:00 Uhr

KREATIVITÄT

Aquarellmalerei für Erwachsene

Der Kurs befasst sich vorwiegend mit Aquarellmalerei, aber auch mit anderen Techniken wie Acryl u.ä. Er wird von einer erfahrenen Kunstpädagogin geleitet und eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Anfänger erlernen die Malerei, Fortgeschrittene vervollkommnen ihre Technik und erhalten neue Anregungen.

MO 17.00 – 19.00 Uhr	**Bettina Winkler-Kaltenpoth**		**Raum 3**
26325301	07.09. – 12.10.	(6x)	78,00€
26325401	02.11. – 14.12.	(7x)	90,00€

Malen in Acryl

Du hast Lust, ein Bild zu malen, weißt aber nicht genau, wie es geht? Dann bist Du in diesem Kurs richtig. Ich zeige Dir Schritt für Schritt, wie es geht. Bring bitte eine Vorlage des Bildes mit, das Du malen möchtest. Außerdem: Leinwand, Acrylfarben, Pinsel, Kittel und Lappen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

DO 18.30 – 21.00 Uhr	**Dr. Alexandra Gehrke**		**Raum 3**
26325302	17.09. – 15.10.	(5x)	75,00€
26325402	05.11. – 17.12.	(7x)	105,00€

Workshop Acrylmalerei

Kursleitung: Dr. Alexandra Gehrke

SA 13.00 – 18.00 Uhr & SO 10.00 – 15.00 Uhr		**Raum 3**
26325303	17.10. – 18.10.	60,00€

Nähkurse

Bei Regine Henrichs, Damenschneiderin, Mode- und Schnittdirektrice

DI 14.30 – 17.00 Uhr	**Regine Henrichs**		**Raum 3**
26325304	15.09. - 13.10.	(5x)	100,00€
26325404	03.11. - 02.12.	(5x)	100,00€
MI 18.30 – 21.00 Uhr	**Regine Henrichs**		**Raum 3**
26325305	16.09. - 14.10.	(5x)	100,00€
26325405	04.11. - 03.12.	(5x)	100,00€

FERIENPROGRAMM

Nähkurse für Kinder ab 10 Jahre – Du lernst vieles über den Umgang mit der Nähmaschine, die wichtigsten Überlegungen zum Modellentwurf, den Zuschnitt des Stoffes und jede Menge handwerklicher Tricks und Kniffe. Wir freuen uns auf dich und deine Ideen. Regine Henrichs, Damenschneiderin, Mode- und Schnittdirektrice

Herbstferien	**10.00 – 13.00 Uhr**	**Regine Henrichs**	**Raum 3**
Taschenvielfalt – deine Tasche in deinem Design			
26325306	19.10. – 23.10.		80,00€

Kostenlose Ersteinschätzung

Einfach Fotos hochladen. Simulation und Behandlungseinschätzung erhalten.

Dr. Linda Frye
Fachzahnärztin für Kieferorthopädie

Hauptstraße 101-105
45219 Essen-Kettwig

T 02054 / 805 53

k3-kfo.de

Ballett im Alten Bahnhof

Ballett für Kinder und Teens

Montags	
ab 4 Jahren	14:30 – 15:30 Uhr
ab 8 Jahren	15:30 – 16:30 Uhr
ab 12 Jahren	16:30 – 18:00 Uhr
Mittwochs	
ab 9 Jahren	15:15 – 16:15 Uhr
ab 10 Jahren	16:15 – 17:15 Uhr
Teens	17:15 – 18:45 Uhr
Donnerstags	
ab 7 Jahren	15:00 – 16:00 Uhr

Ballett für Jugendliche und Erwachsene

Montags	Basics	18:00 – 19:00 Uhr
	Fortgeschrittene 1	19:00 – 20:30 Uhr
Donnerstags	Fortgeschrittene 2	10:15 – 11:45 Uhr

Quereinstieg jederzeit möglich!

Informationen & Anmeldung:
Gabriele Chmiel-Lange
02054 9384797 oder chmiela@t-online.de
www.ballettimaltenbahnhof.de

Tango Argentino

neuer Kursebeginn für Singles und Paare
Tango tanzen hält jung und fördert die Gesundheit

Edeltraud Doan und Erwin Neander — Raum 5

Dienstags 19.30 – 20.30 Uhr

ab 01.09.2026 (7 x 60 Minuten)	€ 95.- pro Person
ab 22.09.2026 (7 x 60 Minuten)	€ 95.- pro Person
ab 03.11.2026 (7 x 60 Minuten)	€ 95.- pro Person

Info & Anmeldung:
Mobil: 0176 32276040 · Tel.: 02054 874846
E-Mail: erwin.neander@t-online.de

Werden Sie FahrerIn in unserem Verein und lernen nette, gleichgesinnte Menschen kennen.
Infos: www.buergerbus-kettwig.de

Alles Wichtige für den Ernstfall frühzeitig regeln

- Bestattung & Trauerwünsche
- Erbschaft & Testament
- Rente & Versicherungen
- Vorsorgevollmacht & Betreuungsverfügung

Ihr persönlicher Vorsorgeplan – alle Wünsche in einem Heft gesammelt.

Bestattung Schöpkewitz • Wilhelmstraße 2 b • 45219 Essen-Kettwig
(0 20 54) 24 66 • info@**bestattung-schoepkewitz.de**

bestattung.schoepkewitz bestattungschoepkewitz

WIR SUCHEN DICH!

Möchtest Du den **Alten Bahnhof mitgestalten** und **selbst Kurse geben**? Gerne unterstützen wir Dich bei der **Ausbildung zum Kursleiter**!
Wir freuen uns über frischen Wind im Kursleiter-Team oder neue Kursideen.

Melde dich gerne unter **02054 939339**

BAUVEREIN KETTWIG eG
GRÜNDUNGSJAHR 1918

... mehr als gewohnt!

DIE WOHNUNGSBAU GENOSSENSCHAFTEN DEUTSCHLAND

Wir verwirklichen
Wohnträume!

Hier sehen Sie ein Beispiel, wie so eine Wohnung aussehen könnte. Rufen Sie uns an!

Freiligrathstraße 21 in 45219 Essen-Kettwig
Tel. 02054 93 977-0
E-Mail: info@bauverein-kettwig.de
www.bauverein-kettwig.de

BÖGEMANN & PARTNER
RECHTSANWÄLTE & NOTARIN

Unsere MANDANTEN stehen im MITTEL-PUNKT unserer Arbeit.

Dr. Anne K. Bögemann
Rechtsanwältin und Notarin, Fachanwältin für Familienrecht

Jan Bögemann
Rechtsanwalt, Schwerpunkte: Bau- und Architektenrecht, Mietrecht

Dipl.-Kfm.
Ludger W. Bögemann
Rechtsanwalt und Notar a.D., Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht, zertifizierter Testamentsvollstrecker (AGT)

Hauptstraße 31 · 45219 Essen
Telefon 02054 95200
Telefax 02054 952020
www.boegemann-partner.de

ADOLPHI-STIFTUNG
Komm ins Team!

Du brennst für die
Pflege

bewerbung@adolphi-stiftung.de

REITNER KINSCHER
RECHTSANWÄLTE FACHANWÄLTE NOTAR

WIR SIND AN IHRER SEITE. PERSÖNLICH. DIGITAL.

Als Rechtsanwälte und Notar stehen wir Ihnen bei rechtlichen Fragen und Konflikten kompetent zur Seite.

Arbeitsrecht • Baurecht
Mietrecht • Wohnungseigentumsrecht

Hauptstr. 11 • 45219 Essen-Kettwig
02054 8707990
mail@rk.ruhr
rechtsanwalt-kettwig.de

Immer für Euch da!

KettIN e.V.
Wir Dienstleister für Kettwig

BESUCHEN SIE UNS AUF

kettin.de
facebook.com/kettinev
kettwig-erleben.de

Kursanmeldung

KURS-NR.	
KURSTITEL	
PREIS	

ANSCHRIFT			
NAME			
VORNAME			
STRASSE			
PLZ, ORT			
TELEFON			
MOBIL			
MAIL			
ORT		DATUM	
UNTERSCHRIFT			

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldende damit einverstanden, dass seine/ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes (weitere Informationen auf unserer Website www.bahnhof-kettwig.de) verarbeitet und nur innerhalb des IG Bahnhof Kettwig e. V. verwendet werden. Die Kursgebühr wird per SEPA- Lastschriftmandat eingezogen.

Einzugsermächtigung

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger:
Interessengemeinschaft Bahnhof Kettwig e. V., Ruhrtalstraße 345, 45219 Essen
Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE 3022 2000 0077 4071

Mandatsreferenz:
SEPA-Lastschriftmandat:
Hiermit ermächtige(n) ich/wir den o. g. Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom o. a. Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

IBAN

Datum, Unterschrift

Bitte beachten Sie, dass bei fehlerhaften Angaben der Bankverbindung zusätzliche (Bank-)Kosten zu Ihren Lasten entstehen.

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Kursgebühr
Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich verbindlich zur Zahlung des im Programm ausgedruckten Entgelts. Eine Erstattung für nicht wahrgenommene Einzeltermine ist ausgeschlossen. Die Kursgebühr wird mittels Lastschriftverfahren vor Beginn des Kurses eingezogen.
Die IG Bahnhof Kettwig erstattet Kursgebühren ganz oder anteilig dann, wenn sie den Ausfall von Kursen oder Einzelterminen zu vertreten hat.

Rücktrittsrecht Kurse
Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Bei Rücktritt muss der IG Bahnhof Kettwig e.V spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegen. In diesem Fall werden 20 % des Entgelts fällig. Wird die Rücktrittsfrist nicht eingehalten, bleibt die Zahlungspflicht in voller Höhe bestehen.
Die IG Bahnhof Kettwig kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindest-Teilnehmerzahl eines Kurses vor Kursbeginn nicht erreicht ist. Die Kursgebühr wird in diesem Fall vollständig erstattet.

Die vollständigen AGB finden Sie unter www.bahnhof-kettwig.de/datenschutz-widerruf-und-agb

Impressum

Herausgeber: IG Bahnhof Kettwig e. V.,
Ruhrtalstraße 345, 45219 Essen
V.i.S.d.P.: Heinz Schnetger
Redaktion: Carolin Becher, Julia Marx, Heike Lück
Auflage: 23.500 Exemplare, Juli 2026
Grafik/Satz: Benjamin Rill – Visuelle Kommunikation, kontakt@benjaminrill.de