



## Wellness und Fitness bei der LLSG

**Licht, Luft, Sport  
und Gemeinschaft**



Licht-Luft-Sportgemeinschaft Essen e.V.

### 120 Jahre im Dienste der Gesundheit

Die Licht-Luft-Sportgemeinschaft Essen e.V., kurz LLSG, ist einer der ältesten Vereine Essens und seit 120 Jahren für die körperliche und geistige Gesundheit seiner Mitglieder aktiv. Schon bei der Gründung im Februar 1893, damals unter dem Namen „Naturheilverein Essen-Ruhr“ standen Erholung und Entspannung, Gesundheitspflege und körperliche Betätigung im Fokus des Vereinslebens. Diese Themen sind heute genauso aktuell wie damals, vielleicht sogar noch aktueller.

### Wellness und Fitness

Das Wort „Wellness“ gab es damals noch nicht, wohl aber seine Bedeutung. Der Verein sollte seinen Mitgliedern Möglichkeiten schaffen, sich durch Förderung der Gesundheit vom anstrengenden Arbeitsleben zu erholen. Unter anderem wurde zu diesem Zweck ein Licht-Luftbad errichtet. Noch heute entspannen sich die Mitglieder im Licht- und Luftbad Kaninenberghöhe mit Sauna und Schwimmbädern, Liegewiesen, Ruhe- und Aktivitätszonen.

Auch das Wort „Fitness“ gab es 1893 noch nicht, die Grundidee dahinter war jedoch sehr wohl bekannt. Die Mitglieder sollten durch moderate sportliche Betätigung Herz und Kreislauf, Koordination und Beweglichkeit stärken, mit dem Ziel, gesund zu bleiben und Krankheiten auch ohne Arzneimittel entgegenzutreten zu können. Heute gibt es bei der LLSG deshalb Gymnastikkurse, Rückenschule, Seniorensport sowie unterschiedliche Breitensportangebote wie Boule, Tennis oder Volleyball.

### Vereinsgelände und Möglichkeiten

Zur naturgemäßen Gesundheitspflege Ende des 19. Jahrhunderts, der sogenannten „Körperkultur“, gehörte auch die Freikörperkultur ohne Kleidung. In der Tradition des Vereins ist es deshalb auch heute noch den Mitgliedern gestattet, die Liegewiesen hüllenlos nutzen zu dürfen. Lediglich im Vereinsheim, bei Veranstaltungen und beim Sport ist Kleidung vorgeschrieben. Die Ruhezone im sogenannten Damenbad ist als FKK-Bereich ausgewiesen, alle anderen Liegewiesen, Schwimmbad und Spielplatz dürfen benutzt werden, wie es den Mitgliedern passt.

Das Vereinsgelände ist verschlossen, aber jedes Mitglied bekommt einen eigenen Schlüssel. Dadurch kann das Gelände von jedem Mitglied zu jeder Zeit benutzt werden, zum Schwimmen vor dem Frühstück genauso wie zum Grillen nach Feierabend. Sämtliche Sportanlagen stehen uneingeschränkt zur Verfügung, passende Geräte sind in ausreichender Menge vorhanden.

### Mitgliedschaft

Die LLSG steht jedem Interessenten offen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Erwachsene ungefähr 12 Euro im Monat, Kinder sind frei. Darin eingeschlossen sind sämtliche Angebote des Vereins. Lediglich für die Sauna und bestimmte Sportkurse gibt es zusätzliche Beiträge. Im Vergleich zu kommerziellen Angeboten können die Mitgliedsbeiträge so niedrig gehalten werden, weil ein Verein nur funktioniert, wenn man mit „verein“ten Kräften füreinander da ist. Deshalb wird von jedem Mitglied erwartet, dass es sich in kleinem Rahmen und in seinen jeweiligen Möglichkeiten in den Verein einbringt.

### Interessiert?

Dann kommen Sie doch mal vorbei:

#### Gutschein für einen Schnuppertag

gültig für zwei Erwachsene und ihre Kinder  
einzulösen bis 31. Oktober 2013

Um Anmeldung wird gebeten:  
Tel. 0201/256514; E-Mail [info@llsg.de](mailto:info@llsg.de)



#### Gutschein für einen Saunanachmittag

gültig für zwei Erwachsene und ihre Kinder  
einzulösen bis 31. Oktober 2013

Um Anmeldung wird gebeten:  
Tel. 0201/256514; E-Mail [info@llsg.de](mailto:info@llsg.de)

