

Erwachsene

Viele unserer Gruppen treffen sich nicht nur zum reinen Sport treiben, sondern leben die Gemeinschaft durch gemeinsame Fahrten und Ausflüge. Folgende Angebote sind abhängig von einer Vereinsmitgliedschaft. Gerne kann man aber erst einmal unverbindlich reinschnuppern.

Aikido Erwachsene

Aikido ist eine moderne Kampfkunst, die ausschließlich der Selbstverteidigung dient. Durch die fließenden runden Bewegungen wird eine ganzheitliche Kräftigung der Muskulatur erreicht sowie eine Verbesserung der Koordination und Konzentration. Die Teilnehmer werden langsam an die Techniken des Aikido herangeführt. Damen und Herren ab 17 Jahre. Jogginganzug, Handtuch, Seife und Badesandalen sind mitzubringen. Der Sport wird barfuß ausgeführt.

A01 | Dirk Schäfers

dienstags | 19:30 – 22:00 | WRS | kleine Halle

freitags | 19:30 - 22:00 | WRS | kleine Halle

Badminton

Reine Hobbygruppe. Der Spaß steht im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wären aber gut. Schläger ist mitzubringen. Ab 30 Jahre.

BM01 | Mike Rimek

donnerstags | 20:00 – 22:00 | MLK | große Halle

Rückengymnastik

Kräftigung und Dehnung der Muskulatur auch unter Einsatz von Kleingeräten und Musik. Förderung der Koordination und des Gleichgewichts. Entspannung und Tipps für rückengerechtem Alltagsverhalten runden das Angebot ab. Ab 40 Jahre.

B35 | Jutta Most

Mittwochs | 09:15 - 10:15 | WRS | kleine Halle

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die mit gezielten Übungen etwas gegen Bewegungsmangel und Herz- Kreislauf Risiken machen wollen. Die Ausdauer wird trainiert. Ab 30 Jahre.

B38 / KP02 | Marion Kölsch

Mittwochs | 18:30 – 20:00 | Haard-Johan.

Gymnastikraum

Kräftigung und Dehnung der Muskulatur auch unter Einsatz von Kleingeräten und Musik. Förderung der Koordination und des Gleichgewichts. Entspannung und Tipps für rückengerechtem Alltagsverhalten runden das Angebot ab. Ab 30 Jahre

B37 | Jutta Most

Dienstags | 18:00 - 19:30 | DJK Zentrum

Damen- & Herrengymnastik

Kräftigung und Dehnung der Muskulatur auch unter Einsatz von Kleingeräten und Musik. Förderung der Koordination und des Gleichgewichts. Entspannung und Tipps zu rückengerechtem Alltagsverhalten runden das Angebot ab. Ab 40 Jahre.

Funktionelle gymnastische Übungen, Kräftigung der Muskulatur, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination. Kleingeräteeinsatz, Dehnungsübungen und Entspannungsübungen. Ab ca. 40 Jahre.

Gymnastik nach Musik, mit und ohne Geräte. Auch Geselligkeit, Wandern, Ausflüge, Radtouren. Erhalt der Beweglichkeit. Damen, Herren und Ehepaare ab 50 Jahre

Damengymnastik

Rückenschonende Gymnastik mit und ohne Geräte. Training mit und ohne Musik. Entspannungsformen und Spiele. Damen ab 50 Jahre.

Gymnastik nach Musik, mit und ohne Geräte. Erhalt der Beweglichkeit. Auch Geselligkeit, Wandern, Ausflüge, Radtouren. Damen ab 50.

Bewegung nach flotter Musik. Muskeltraining mit und ohne Geräte. Kraftausdauertraining. Außerhalb des Sports trifft man sich gerne. Damen ab 30 Jahre.

Gymnastik von Kopf bis Fuß. Kleinmaterial wie Bälle, Hanteln, Therabänder. Zirkeltraining. Ab 40 Jahre.

Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Kleinmaterial, wie Therabänder, kleine Hanteln und Gewichtsbälle. Ab 50 Jahre. Auch für Anfänger geeignet.

Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit mit und ohne Kleingeräte. Für Seniorinnen geeignet.

Zirkel – und Kraftübungen. Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Eine Entspannung rundet den Sport ab. Ab 35 Jahre.

B12 | Jutta Most

Montags | 18:00 – 19:30 | ASGSG | rechte Halle

B08 | Klaudia Kröger

Mittwochs | 20:00 - 21:30 | DJK Zentrum

B20 | Trudi Irrgang

Donnerstags | 18:00 - 20:00 | Kielhornschule

B14 | Petra Rämisch

Montags | 16:00 - 17:00 | Canisiusschule

B24 | Trudi Irrgang

Montags | 20:00 – 22:00 | Overbergschule

B10 | Marietta Weise

Dienstags | 20:00 – 22:00 | HS Wiesenstrasse

B01 | Marion Sonntag

Mittwochs | 20:00 – 22:00 | ASGSG | rechte Halle

B04 | Ursula Kurze

Montags | 18:00 – 20:00 | Haard-Johan. | Halle

B05 | Adelheid Völpel

Dienstags | 16:00 – 17:00 | Martin-B.-Schule

B09 | Adelheid Völpel

Mittwochs | 09:00 – 11:00 | HOT Hülsberg

B06 | Manuela Kaluzny

Donnerstags | 20:00 – 22:00 | Canisiusschule

Fitnessgymnastik

Bodystyling bedeutet Kraft - Ausdauer. Mit einfachen Übungen wird der Körper trainiert und Problemzonen geformt. Angefangen wird mit einem Warmup und geht dann in die Kräftigung über. Zum Ende wird noch zusammen gedehnt und entspannt. Für jedermann geeignet

Bewegung nach flotter Musik. Muskeltraining mit und ohne Geräte. Kraftausdauertraining. B02 und B31 für Anfängerinnen geeignet | B18 für Fortgeschrittene geeignet.

Mix aus verschiedenen Fitnesstrends mit und ohne Geräte zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordination. Verschiedene Entspannungsangebote. Damen: 30-50 Jahre.

Step- und Aerobic für 16 bis 60 jährige **Frauen und Männer**. Eine gewisse Vorerfahrung ist hilfreich aber nicht zwingend erforderlich. Entspannung.

Bewegung nach flotter Musik. Ganzheitliches Muskeltraining mit und ohne (Klein-)Geräte. Kraftausdauertraining. Fortgeschrittene Damen ab 40 Jahre.

Förderung der Fitness, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen. Kleingeräte, Spaß an Bewegung. Gymnastikmatte mitbringen. Ab 30 Jahre.

Fußball Senioren und Alte Herren

Es wird mehrfach in der Woche trainiert. Für die genauen Zeiten, die auch wetterabhängig sind, rufen Sie bitte die Abteilungsleitung an.

1. und 2 Mannschaft | Alte Herren

Fitness und Bewegung für Frauen

Keine Altersbegrenzung. Spaß an der Bewegung. Auch für Wiedereinsteiger. Kräftigung der Muskulatur. Bauch, Beine, Schulter, Nacken.

B17 | Manuela Kaluzny

Mittwochs | 18:00 – 19:00 | ASGSG | rechte Halle

B31 | Inge Berkel

Montags | 19:00 - 20:00 | WRS | kleine Halle

B02 | Claudia Hosckek

dienstags | 20:00 - 22:00 | MLK kleine Halle

B18 | Cordula Borgsmüller

Mittwochs | 18:30 - 20:00 | Canisiuschule

B29 | Ulrike Oenning

Mittwochs | 19:30 – 21:00 | WRS | kleine Halle

B13 | Ulrike Hasenclever

Dienstag | 20:00 – 21:30 | ASGSG | rechte Halle

B22 | Inge Berkel

Mittwochs | 18:00 – 19:15 | Bonifatiuschule

B30 | Beata Meuer

Mittwochs | 19:00 – 20:00 ASGSG | rechte Halle

FS01 | Dietmar Zawieracz | Tel.: 12850

Diverse Tage und Zeiten

Sportplatz an der Burg Bahnhofstraße

B33 | Ursula Kurze

Dienstags | 16:30 – 18:00 | Haard-Johan. Gymnastikraum

B39 | Ursula Kurze

Dienstags | 18:00 – 19:30 | Haard-Johan. Gymnastikraum

Jazzdance ab 18 Jahre

Warmup unterschiedlicher Art nach aktueller Musik. Erstellung eigener Choreographien. Gelegentlich Auftritte. Ein gewisses Taktgefühl ist notwendig.

J06 | Marion Kölsch
Mittwochs | 20:00 - 21:30 | Haard-Johan.
Gymnastikraum

Jazzdance Damen mittleren Alters

Spaß am Tanzen in einer Gruppe gemischten Alters. Haltung, Fitness und Koordination werden dabei geschult. Anfängerinnen sind jederzeit willkommen. 30 bis 55 Jahre.

J01 | Marion Kölsch
Montags | 18:30 – 20:00 | MLK | kleine Halle

Schautanz PerSe!

Wir tanzen auf nationalen und internationalen Meisterschaften. Wer bei uns mitmachen möchte, sollte schon Erfahrungen im Schautanz haben. Wir freuen uns aber jederzeit auch über neue Tänzer/innen.

P02 | Christian Woehlecke
Montags | 20:00 – 22:00 | WRS kleine Halle
Mittwochs | 20:00 - 22:00 | Overbergschule
Donnerstags | 20:00 – 22:00 | WRS kleine Hall

Tanzen für Frauen

Balsam für die Seele, Gymnastik für den ganzen Körper. Getanzt wird nach verschiedenen Musikrichtungen (Latin Groove, Disco, Schlagermusik) im Block oder im Kreis. Körperbewusste Haltung, gymnastische Übungen für die Wirbelsäule, verschiedene Tanzschritte und eine Entspannung runden die Tanzstunde ab.

B28 | Angelika Qualo
Montags | 20:00 - 22:00 | MLK kleine Halle

Tanzen nach orientalischer Musik

Bauchtanz eröffnet einen Weg zu einem neuen ganzheitlichen Bewusstsein für Körper und Geist. In der Aufwärmphase werden Elemente aus dem Qi Gong, Beckenboden und Wirbelsäulengymnastik tänzerisch verbunden. Der aktive Tanzteil ist dem Ausdruck der Lebensfreude und der Fitness gewidmet. Die Bauchtanzstunde wird mit einer Entspannungsphase beendet. Normale Sportkleidung evt. Gymnastikschuhe sind mitzubringen. Tanztücher zum ersten Ausprobieren sind vorhanden.

B19 | Angelika Qualo
Mittwochs | 20:00 - 21:30 | MLK | kleine Halle

Tischtennis Erwachsene

Von rein Hobby bis meisterschaftlich ist hier alles vertreten. Bitte stellen Sie Ihre Fragen direkt an die Abteilungsleitung. Es stehen verschiedene Trainingszeiten zur Verfügung.

Volleyball

Spaß am Spiel steht im Vordergrund. Unsere Volleyballer sind reine Hobbygruppen ohne Leistungscharakter, die in der Regel nur an Freundschaftsspielen teilnehmen. Aufwärmtraining ohne und mit Ball. Ab 50 Jahre.

Damen und Herren gemischt ab 50 Jahre

Herren ab 30 Jahre.

Damen ab 30 Jahre..

Ehepaare und gemischt ab 50 Jahre

Junge Erwachsene, gemischt, von 16 bis 30 Jahre

T01 | Karl-Heinz Sonnenschein

Dienstags | 20:00 – 22:00 | Canisiusschule

Freitags | 18:00 – 20:00 | Canisiusschule

Freitags | 20:00 – 23:00 | Canisiusschule

V06 | Ulla Owskianny

Montags | 18:00 – 20:00 | MLK | große Halle

V03 | Hans-Jürgen Wimmer

Montags | 18:00 – 20:00 | Canisiusschule

V01 | Lothar Wimmer

Dienstags | 18:00 – 20:00 | MLK | kleine Halle

V02 | Lothar Wimmer

Donnerstags | 20:00 – 22:00 | WRS große Halle

V08 | Barbara Wegener

Mittwochs | 18:00 – 20:00 | MLK große Halle

Kinder & Jugendliche



Unseren Kindern- und Jugendlichen bieten wir auch außersportlich Einiges an. Gemeinsame Fahrten, Ausflüge, Freizeiten, Spaßnachmittage finden das Jahr über statt. Unsere Übungsleiter und Jugendleiter sind immer sehr einfallreich. Folgende Angebote sind abhängig von einer Vereinsmitgliedschaft. Gerne kann man aber erst einmal unverbindlich reinschnuppern.

Aikido Jugend ab 10 Jahre

Aikido ist eine moderne Kampfkunst, die ausschließlich der Selbstverteidigung dient. Durch die fließenden runden Bewegungen wird eine ganzheitliche Kräftigung der Muskulatur erreicht sowie eine Verbesserung der Koordination und Konzentration. Die Teilnehmer werden langsam an die Techniken des Aikido herangeführt. Jogginganzug, Handtuch, Seife und Badesandalen sind mitzubringen. Der Sport wird barfuß ausgeführt.

A02 | André Lanfermann

Dienstags | 18:00 – 19:30 | WRS | kleine Halle

Fußball Jugend

Es wird mehrfach in der Woche trainiert. Für die genauen Zeiten, die auch wetterabhängig sind, rufen Sie bitte die Abteilungsleitung an. Verschiedene Jugendklassen.

FJ01 | Petra Roeder | Tel.: 981201

Diverse Tage und Zeiten |
Sportplatz Ovelheider Weg

Jugendsport Diakonie

Offenes Sportangebot in Kooperation mit der Diakonie Stadtteilbüro Hüls-Süd. Richtet sich gezielt an die Jugendlichen im Stadtteil. Hüls-Süd.

KD01 | Diakonie Hüls Süd

Mittwochs | 20:00 – 22:00 | MLK | große Halle

Streetdance/HipHop

Es werden aktuelle Choreographien nach aktueller Chartmusik erlernt. Bei gelegentlichen Auftritten kann man sich und sein Können präsentieren. Ein gewisses Taktgefühl ist notwendig. Für Jungen und Mädchen.

J09 - 14 bis 18 Jahre

J06 - ab 18 Jahre

J09 | Marion Kölsch

Dienstags | 16:30 – 18:00 | MLK kleine Halle

J06 | Marion Kölsch

Mittwochs | 20:00 - 21:30 | Haard-Johan.

Gymnastikraum

Turnen (Bewegungssport)

Spaß an Bewegung, Ausdauer, Koordination. Kein Wettkampf. Gemeinschafts- und Sozialgefühl werden gestärkt. Vorbereitung auf das Sportabzeichen. Für 8 bis 12 jährige Jungen und Mädchen.

B25 | Barbara Wegener

Mittwochs | 16:30 - 18:00 | Canisiusschule

Rope Skipping

Erlernen der grundlegenden Elemente des modernen Seilchenspringens, bis hin zur ausgereiften Choreographie in der Gruppe. Gelegentliche Auftritte bei Veranstaltungen. Jungen und Mädchen ab 8 Jahre.

B16 | MariettaWeise

Dienstags | 16:30 - 18:00 | Canisiusschule

Tischtennis Kinder und Jugend

Von rein Hobby bis meisterschaftlich ist hier alles vertreten. Bitte stellen Sie Ihre Fragen direkt an die Abteilungsleitung. Es stehen verschiedene Trainingszeiten zur Verfügung.

T02 | Karl-Heinz Sonnenschein | Tel.: 46143

Dienstags | 18:00 – 20:00 | Canisiusschule

Freitags | 17:00 - 18:00 | Canisiusschule

Freitags | 18:00 – 20:00 | Canisiusschule

Volleyball junge Erwachsene

Spaß am Spiel. Wenn, dann Freundschaftsturniere. Gemischte Gruppe von 16 bis 26 Jahre

V08 | Barbara Wegener

Mittwochs | 18:00 – 20:00 | MLK | große Halle

Mini-/Maxiclub – die Windelflitzer

für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren wird hier zusammen mit Mama, Papa, Oma, Opa, ... gemeinsam gespielt, gebastelt, gefrühstückt. Gespräche und Erfahrungsaustausche runden das Angebot ab.

KM01 | Pia Pelech

dienstags | 10:00 - 11:30 | DJK Zentrum

(wird derzeit in Kursform angeboten)

Wenn Sie eine genehmigte Verordnung Ihres Arztes und der Krankenkasse vorlegen können, ist der Rehasport für Sie bis auf Wassergymnastik kostenlos. Gerne können Sie nach Ablauf der Verordnung dann als Selbstzahler weiter an unserem Sportangebot teilnehmen. Ihr (Ehe)-Partner, kann auch während der Verordnung als Selbstzahler teilnehmen. Sprechen Sie uns an! Unsere Fachübungsleiter sind zertifiziert und von den Krankenkassen anerkannt. Wir bieten Rehasport in der Regel das Jahr durchgehend, auch in den Ferien (außer Weihnachten), an. Für Ihre Fragen steht Ihnen unsere Mitarbeiter Susanne Borelli gerne zur Verfügung, Tel.: 02365/6992690, s.borelli@djk-lenkerbeck.de

Osteoporose

Nach Vorgabe der Krankenkassen und des BSNW.
Benutzung von Kleinsportgeräten. Sport in der Gruppe.
Der Spaß steht im Vordergrund.

GO01 | Brigitte Nycz
Montags | 17:45 - 18:45 | WRS | kleine Halle

Rehabilitation - Wassergymnastik

Nach Vorgabe der Krankenkassen und des BSNW.
Benutzung von Kleinsportgeräten. Sport in der Gruppe.
Der Spaß steht im Vordergrund. Therapiebecken mit 28-32° C warmen Wasser. Alle Kurse finden im Bewegungsbad des Knappschaftskrankenhauses in Recklinghausen statt.

GW01 | montags | 11:00 - 12:00
GW02 | montags | 12:00 - 13:00
GW05 | montags | 13:00 - 14:00
GW06 | montags | 14:00 - 15:00
GW03 | dienstags | 11:00 - 12:00
GW04 | dienstags | 12:00 - 13:00
GW07 | freitags | 14:00 - 15:00
GW08 | freitags | 15:00 - 16:00 (in Planung)
Knappschafts Krankenhaus RE | Bewegungsbad

Rehabilitationssport – Trockengymnastik

Nach Vorgabe der Krankenkassen und des BSNW.
Benutzung von Kleinsportgeräten. Sport in der Gruppe.
Der Spaß steht im Vordergrund.

GR06 | Sylvia Ulbrich
Dienstag | 14:30 - 15:15 | DJK Zentrum
GR04 | Jutta Most
Dienstags | 19:45 - 20:30 | DJK Zentrum
GR01 | Jutta Most
Mittwochs | 10:30 - 11:30 | WRS kleine Halle
GR03 | Dagmar Fromm
Mittwochs | 17:00 - 18:00 | DJK Zentrum
GR07 | Dagmar Fromm
Donnerstags | 10:00 - 10:45 | DJK Zentrum
GR02 | Jutta Most
Donnerstags | 19:00 - 20:00 | WRS kleine Halle

Krebsnachsorge

Nach Vorgabe der Krankenkassen und des BSNW.
Benutzung von Kleinsportgeräten. Sport in der Gruppe.
Der Spaß steht im Vordergrund.

GR05 | Marion Sonntag
Montags | 19:15 bis 20:00 | DJK Zentrum

Herzsport

Nach Vorgabe der Krankenkassen und des BSNW.
Benutzung von Kleinsportgeräten. Sport in der Gruppe.
Der Spaß steht im Vordergrund. Beim Herzsport ist
immer ein Arzt anwesend.

GH01 | Ulrike Oenning
Dienstags | 18:00 - 19:30 | WRS | große Halle
GH02 | Ulrike Oenning
Dienstags | 19:30 - 21:00 | WRS | große Halle
GH03 | Ulrike Oenning
Mittwochs | 18:00 - 19:30 | WRS | kleine Halle

Kurse (ohne Mitgliedschaft)

Wir bieten vielfältige Kurse an. Gesundheitskurse, Präventionskurse, die von Krankenkassen bezuschusst werden, Fitnesskurse und Trendsportkurse. Die Kurse laufen über eine bestimmte Einheitenzahl. Es ist jederzeit möglich, in die laufenden Kurse einzusteigen. Die Gebühr wird dann anteilig berechnet. Zwischendurch bieten wir auch Kurse über 3 oder 5 Einheiten an, zudem auch Fitnesslehrgänge am Wochenende. Eine Teilnahme an unseren Kursen ist nur mit einer Lastschriftinzugsermächtigung möglich

AROHA©

Für AROHA© benötigt man keine Vorkenntnisse und ist für jedes Alter und jeden Fitnesszustand geeignet. AROHA© ist ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining unter Einsatz von Musik im $\frac{3}{4}$ Takt. Es festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. AROHA© ist der optimale Fett- und Kalorienkiller.

KA01 | Marion Kölsch
Montags | 17:15 – 18:15 | DJK Zentrum
Kosten pro Einheit: 4,00 EUR

ZUMBA©

Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Auch für Anfänger geeignet.

KZ01 | Michelle Wegener
Mittwochs | 18:30 – 19:30 | NBZ Hüls Süd
KZ02 | Michelle Wegener
Donnerstags | 17:00 – 18:00 | DJK Zentrum
Kosten pro Einheit: 4,00 EUR

Fit mit Power und Pilates

Chore Pilates auch für Einstiger. Das Alter spielt in diesem Kurs keine Rolle, auch Teilnehmer, die lange keinen Sport gemacht haben sind hier richtig. Mit Musik, die Lust auf Bewegung macht, bereitet sich der Körper auf das Pilatetraining vor. Pilates ist ein äußerst sanftes und zugleich sehr effektives Training um den Körper zu kräftigen, zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Das Pilatetraining hilft, die Körperhaltung zu verbessern und stärkt das Körperbewusstsein.

KF04 | Ursula Kurze
Mittwochs | 09:00 – 10:30 | DJK Zentrum
Kosten pro Einheit: 5,50 EUR

Pilates © Step by Step

Das Alter spielt in diesem Kurs keine Rolle, auch Teilnehmer, die lange keinen Sport gemacht haben sind hier richtig. Mit Musik, die Lust auf Bewegung macht, bereitet sich der Körper auf das Pilatestraining vor. Pilates ist ein äußerst sanftes und zugleich sehr effektives Training um den Körper zu kräftigen, zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Das Pilatestraining hilft, die Körperhaltung zu verbessern und stärkt das Körperbewusstsein. Dieser Pilateskurs ist ruhiger angelegt als Chore Pilates.

KF08 | Barbara Wegener
Montags | 20:00 – 21:30 | DJK Zentrum
Kosten pro Einheit: 5,50 EUR

Mini-/Maxiclub – die Windelflitzer

für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren wird hier zusammen mit Mama, Papa, Oma, Opa, ... gemeinsam gespielt, gebastelt, gefrühstückt. Gespräche und Erfahrungsaustausche runden das Angebot ab.

KM01 | Pia Pelech
dienstags | 10:00 - 11:30 | DJK Zentrum
Kosten pro Einheit: 4,50 EUR

Kindergarten Turnen

in Kooperation mit den örtlich anliegenden Kindergärten findet einmal die Woche ein Bewegungsangebot für Kindergartenkinder statt. Diese werden in zwei Altersklassen eingeteilt. Bei schönem Wetter überwiegend draußen, bei schlechtem Wetter im Zentrum.

KK01 | pädagogische Fachkraft
Freitags | 10:00 - 10:45 | DJK Zentrum
KK02 | pädagogische Fachkraft
Freitags | 10:45 – 11:30 | DJK Zentrum

Gymnastik nach Musik Damen

Wie der Titel schon verspricht. Ganzheitliche Gymnastik mit und ohne Kleingeräte für Frauen mittleren Alters.

KG04 | Marietta Weise
Montags | 18:30 - 20:00 | Overbergschule
Kosten pro Einheit: 2,50

Damengymnastik

Zirkelübungen, Kraft und Ausdauer, am Ende Entspannung. Gymnastik für den ganzen Körper. Ab 40 Jahre. Großes Handtuch ist mitzubringen

KG03 | Marion Kölsch
Montags | 10:00 – 11:00 | Scharounschule
Offenes Angebot ohne Einheitenzahl.
Kosten pro Einheit: 3,00

Fitnessgymnastik

Gymnastik nach flotter Musik unter Einsatz von Kleingeräten. Gewisse sportliche Erfahrungen sind vorteilhaft.

KF01 | Beate Schaaf

Mittwochs | 19:15 – 20:15 | Bonifatiuschule

Kosten pro Einheit: 3,00 EUR

Step and more

Dieses variantenreiche Fitnesstraining (Querstep, Längsstep, Partnerstep) vermittelt ungemein viel Spaß und Freude. Auch bei der Step-Aerobic entstehen durch kreative Variationen immer wieder neue Choreografien. Und ganz nebenbei wird die Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Ein Allroundprogramm für alle Fitnessbegeisterten. Ziel dieser Stunde ist eine Ganzkörperstraffung in Form eines dynamischen Kraftausdauertrainings und eines Herz-Kreislauftrainings unter optimaler Fettverbrennung. Mit dem Step und anderen Zusatzgeräten auf dem Weg zu der eigenen Wunschfigur.

KF07 | Melanie Rahner

Donnerstags | 18:00 – 19:00 | DJK Zentrum

Kosten pro Einheit: 4,00 EUR

Rund... na und ?!

Frauen, die mehr oder weniger übergewichtig sind, sind hier gut aufgehoben. Hier geht es ohne Zwang, aber mit viel Spaß an's Gewicht. Ziel ist nicht viel abzunehmen, sondern körperlich fitter zu werden und in Bewegung zu bleiben.

KP?? | Petra Rämisch

Montags | 14:30 – 15:30 | DJK Zentrum

Kosten pro Einheit: 4,00 EUR

Runter vom Sofa !

Ab in die Turnschuhe. Wer schon lange nichts mehr gemacht hat oder sich schwer aufraffen kann, der ist hier richtig. In angenehmer Atmosphäre geht's erst in den Gymnastikraum und danach auf einen Gerätezirkel

KF?? | Manuela Kaluzny

Mittwochs | 15:30 – 17:00 | DJK Zentrum

Kosten pro Einheit: 5,00 EUR

Fit bleiben ab 50

Beweglich bleiben bis ins hohe Alter, ist das Motto dieses Kurses. Ausdauertraining und muskelaufbauende Übungen, wirbelsäulengerecht durchgeführt mit abschließenden Entspannungsübungen steigern Ihr Wohlbefinden.

KF?? | Klaudia Kröger

Dienstags | 09:00 – 10:00 | DJK Zentrum

Kosten pro Einheit: 4,00 EUR

Beckenboden - deine geheime Kraft

Das Beckenbodentraining dient dazu, die Muskulatur des Beckenbodens zu trainieren. Dies ist wie bei jeder anderen Muskelgruppe möglich. Allerdings ist ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur für viele Menschen schwierig, weil es sich dabei um „unsichtbare“, im Körperinneren verborgene Muskeln handelt. Dieser Kurs hilft dabei die nötige Muskulatur zu bedienen und zu erlernen.

Seniorengymnastik

Offenes Angebot für Senioren ab 60 Jahre. Leichte Bewegung und körperliches Fit bleiben mit und auf dem Stuhl. Spaß in der Gemeinschaft. Es wird nur die einzelne Stunde in bar bezahlt, an der man teilnimmt.

Fit ins Alter - mit und auf dem Stuhl

Eine abwechslungsreiche Gymnastik, welche sich von Kopf bis Fuß erstreckt. Es werden Lockerungsübungen ausgeführt, die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur gefördert, Erhaltung der Beweglichkeit und zum guten Schluss noch Entspannungsübungen in einer netten aufgeschlossenen Gruppe, tragen zum Erfolg bei.

Yoga in der Prävention

Yoga dient optimal zur Bewältigung von Stress. Mit einfachen Übungen und regelmäßiger Teilnahme gelingt es seine innere Ruhe zu finden und verschiedenen Situationen gelassen zu begegnen. Der Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und von den Krankenkassen anerkannt. Erstattung der Krankenkasse von bis zu 80 %.

Qi Gong

ist eine Bewegungsform zur Gesunderhaltung und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Es sind fließende und harmonische Bewegungen immer im Einklang mit der Atmung. Durch die Übungen wird die Konstitution verbessert und das Immunsystem gestärkt. Vorerkrankungen und gesundheitliche Einschränkungen sind kein Hindernis für Qi Gong sondern eine Chance mit ihnen besser zurechtzukommen.

KG03 | Marion Sonntag

Montags | 18:15 - 19:15 | DJK Zentrum

Kosten pro Einheit: 5,00 EUR

KG01 | Petra Rämisch

Montags | 17:45 - 18:45 | Pfarrheim Herz Jesu

KG02 | Petra Rämisch

Freitags | 10:00 – 11:00 | Pfarrheim Herz Jesu

Kosten pro Einheit: 3,00 EUR

KF05 | Dagmar Fromm

Donnerstags | 11:00 – 12:00 | DJK Zentrum

Kosten pro Einheit: 4,00 EUR

KY01 | Gerhild Egger

Montags | 09:30 – 10:20 | DJK Zentrum

KY02 | Gerhild Egger

Donnerstags | 20:00 – 21:20 | DJK Zentrum

Kosten pro Einheit: 8,50 EUR.

KQ01 | Ulrike Oenning

Montags | 11:00 - 12:00 | DJK Zentrum

Kosten pro Einheit: 5,00 EUR

Abschalten - entspannen - loslassen

Eine Reise zur inneren Ruhe. Ziel des Kurses ist es, in der erlernten Tiefen Entspannung das Denken abzuschalten und sich von Belastungen schrittweise nach und nach selbst zu befreien. Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobsen. Mitzubringen ist bequeme Kleidung. Dieser Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und von den Krankenkassen anerkannt.

Aqua-Aerobic

Zügige und schnelle, jedoch gelenkschonende Gymnastik im Wasser. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jedoch sollten keine größeren körperlichen Beschwerden vorliegen. Damen 25 bis 60 Jahre.

Wassergymnastik weiblich (ab 60)

Spaß in einer gewachsenen Gemeinschaft. Gymnastische Elemente mit Kleinsportgeräten.

Wassergymnastik gemischt

Erhalt der Beweglichkeit. Gymnastische Elemente mit Kleinsportgeräten. Besonders Ehepaare mittleren Alters sind hier gut aufgehoben.

Wassergymnastik Prävention

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst. Gelenkschonende Wassergymnastik. Geeignet für Teilnehmer, die wieder einsteigen und körperlich fit werden wollen. Kräftigung der Muskulatur, Verbessern der Beweglichkeit und der Ausdauer. Durch die geringe Wassertiefe (1,35m) ist der Kurs auch für Nichtschwimmer geeignet. Zertifizierte Übungsleiterin.

KE01 | Susanna Washausen-Becker
Freitags | 09:00 – 10:00 | DJK Zentrum
Kosten pro Einheit: 5,00 EUR

KW01 | Ulrike Franke
donnerstags | 19:00 - 20:00 | Knappschaft RE

KW03 | Ulrike Franke
donnerstags | 20:00 - 21:00 | Knappschaft RE
Kosten pro Einheit: 5,00

KW04 | Martina Hein
Mittwochs | 20.00 - 21.00 | Martin-B.-Schule

KW05 | Martina Hein
Mittwochs | 21.00 - 22.00 | Martin-B.-Schule
Kosten pro Einheit: 5,00 EUR.

KW06 | Ulrike Kucharzewski
Donnerstags | 14:30 – 15:30 | Martin-B. Schule
Kosten pro Folge: 5,00 EUR

KW02 | Manuela Kaluzny
Montags | 16:00 - 17:00 | Martin-B.-Schule
Kosten pro Einheit: 7,50 EUR

Nordic-Walking

NW in der Gemeinschaft unter fachlicher Anleitung. Auch für Anfänger geeignet. Freies Angebot. Man zahlt nur die Einheiten, an denen man teilnimmt

KN01 | Klaudia Kröger | 82143
Mittwochs | 09:00 - 10:30 | Haardgrenzweg
KN02 | Marietta Weise | 0174/5166149
Donnerstags | 09:00 – 11:00 | Haardgrenzweg
KN03 | Klaudia Kröger | 82143
Samstags | 10:00 – 11:30 | Haardgrenzweg

Kosten pro Einheit: 2,50 EUR
Stockleihe: 1,00 EUR
Bei schlechtem Wetter anrufen!

Skaten am Flugplatz Loemühle

Skaten, Rollschuhlaufen, Skateboarden, ... auf der Lande/Startbahn des Flugplatz Loemühle. Saison: April bis August. Immer bis zum Einbruch der Dunkelheit, maximal bis 22 Uhr. Bei Regen muss es leider ausfallen. Unvorhergesehene Start- und Landungen können das Fahren zwischenzeitlich aussetzen lassen.

SK01 | Peter Aniol
Freitags | 20:00 – ca. 22:00 | Flugplatz
Erwachsene – 3,50 EUR
Kinder – 2,00 EUR
Keine Saisonkarten

Sportabzeichen - Abnahme und Vorbereitung

Für die Abnahme und die Vorbereitung des Sportabzeichens stehen mehrere Übungsleiter zur Verfügung.

Erwachsene
Inge Sonnnschein | 46143
Mittwochs | 17:30 – 19:00 | Sportpl.
Hervesterstr.
Kinder & Jugend
Barbara und Michelle Wegener | 48972
Diverse Zeiten

Gerätetraining

Zirkel und Cardio im DJK Zentrum

Gerätezirkel - Jugendliche

Fit werden heißt es auch für Teens ab 16 Jahren. Jungs und Mädchen trainieren hier gemeinsam in der Gruppe auf dem Laufband und anderen Cardiogeräten, sowie im Gerätezirkel. Das ganze kontrolliert und koordiniert durch Fitnesstrainer

Zirkeltraining - im Gerätepark

bedeutet, abwechslungsreich mit einem Gesundheitszirkel zu trainieren, dabei maximale Trainingseffekte zu erzielen und möglichst wenig Zeit für den Sport aufzuwenden – das Ziel vieler Fitness-Sportler. Kein Wunder, dass Zirkeltraining heute eine Renaissance erlebt. Denn das Zirkeltraining kann gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessern. Genutzt werden auch Cardiogeräte.

Runter vom Sofa !

Ab in die Turnschuhe. Wer schon lange nichts mehr gemacht hat oder sich schwer aufrufen kann, der ist hier richtig. In angenehmer Atmosphäre geht's erst in den Gymnastikraum und danach auf einen Gerätezirkel.

Wir bieten in unserem Zentrum an der Max-Reger-Str. 93 einen Gesundheitszirkel (8 Stationen) und Cardiogeräte (Laufband, Ergometer, Liegendfahrrad, Fahrrad und Crosstrainer) zur individuellen Nutzung an.

Die kurze Mitgliedschaft von 3 Monaten und der faire Preis ermöglichen eine optimale Nutzung. Damit auch immer das gewünschte Gerät frei ist, vergeben wir individuelle Termine.

Für gerade mal 20 EUR im Monat kann man pro Woche 2 Stunden Sport machen. Bestehende Mitglieder sparen und zahlen sogar nur 15 EUR. Der Gerätebereich wird betreut, ein freies Training ist aber natürlich möglich. In der Aufnahmegebühr von 10 EUR sind eine Einweisung und eine Gesundheitsabfrage enthalten.

KJ01 | Manuela Kaluzny

Freitags | 17:00 – 18:00 | DJK Zentrum

Kosten pro Einheit: 3,00 EUR

KF06 | Melanie Rahner

Donnerstags | 19:00 – 20:00 | DJK Zentrum

Kosten pro Einheit: 5,00 EUR

KF?? | Manuela Kaluzny

Mittwochs | 15:30 – 17:00 | DJK Zentrum

Kosten pro Einheit: 5,00 EUR

Wer nur mal „schnuppern“ möchte, kann gerne einen Termin vereinbaren Tel.: 6981303

Ganz unverbindlich ohne Mitgliedschaft kann man das Gerätetraining testen mit unseren Wertkarten für 10 oder 20 Einheiten.

Beitragsordnung ab dem 01.01.2011

1. Die Mitgliedschaft ist eine halbjährliche Mitgliedschaft, die jeweils am Ende des Kalenderhalbjahres des Jahres endet, sich aber ohne schriftlichen Kündigungseingang, stillschweigend, jeweils um ein weiteres halbes Jahr verlängert. Ohne Kündigung bleibt die Mitgliedschaft im Verein bestehen und das Mitglied ist zur Zahlung verpflichtet. Die Mitgliedschaft und Zahlungsverpflichtung beginnt zum 1. des Monats der Antragstellung.
2. Beiträge und Kursgebühren werden grundsätzlich im Lastschrifteinzugsverfahren eingezogen.
 - a. Der Mitgliedsbeitrag ist ein monatlicher Beitrag, der monatlich jeweils zum 1. des Monats zu entrichten ist. Sollte eine Kündigung während eines laufenden Halbjahres erfolgen, werden die restlichen Monatsbeiträge wie gewohnt monatlich eingezogen bis zum Ende der Mitgliedschaft (30.06 oder 31.12).
 - b. Auch ein Vereinswechsel im Spielbetrieb (Fußball, Tischtennis) während des Halbjahres entbindet nicht von der Zahlung der monatlichen Beiträge bis zum Ende des Halbjahres.
 - c. Von Mitgliedern, die keine Einzugsermächtigung erteilen, werden eine Bearbeitungsgebühr und eine Gebühr für Rechnungsstellung in Höhe von 1,00 EUR pro Monat erhoben. In Ausnahmefällen und Zahlungsschwierigkeiten kann eine andere Zahlungsweise und/oder eine Beitragsermäßigung beim geschäftsführenden Vorstand schriftlich beantragt werden. Für eine Beitragsermäßigung müssen geeignete Nachweise vorgelegt werden.
 - d. Kursgebühren werden zur Beginn eines jeden Kurses eingezogen. Über etwaige Abweichungen zu dieser Regelung entscheidet der geschäftsführende Vorstand je nach Kursart.
3. Eine Kündigung der Mitgliedschaft ist ausschließlich schriftlich (Brief, Fax, Email), für die Fußballabteilung nur durch Einschreiben, vier Wochen vor Halbjahresende zum 30.06 und 31.12 des laufenden Jahres möglich und ist zu richten an Den ersten Vorsitzenden.

DJK Germania Lenkerbeck 1955 e.V. | 1. Vorsitzender Uwe Wegener | Postfach 300139 | 45760 Marl
Tel: 02365-6992690 | Fax: 02365 / 6992691 | Email: kuendigung@djk-lenkerbeck.de

4. Die Beitragspflicht erlischt mit Beendigung des laufenden Halbjahres. Die Beendigung befreit nicht von der Zahlung noch ausstehender Beiträge o.ä !
5. Eine Rückbuchung der Beiträge ersetzt auf keinen Fall die Kündigung und verursacht dem Verein Bankgebühren und weitere Kosten, die dem Mitglied zu Lasten gelegt werden.
6. Kurse können von Vereinsmitgliedern besucht werden bei zusätzlicher Zahlung der Kursgebühr.
7. Ein Vereinsmitglied kann alle Vereinsangebote gleichzeitig nutzen. Es fallen immer der Grundbeitrag und nur der jeweilig höchste Abteilungsbeitrag an.

Wir sind für Sie da:

Büro der DJK Lenkerbeck

DJK Zentrum
Max-Reger-Str. 93
45772 Marl

Tel.: 02365 / 6992690

Fax: 02365 / 6992691

info@djk-lenkerbeck.de

www.djk-lenkerbeck.de

Bürozeiten:

Montag bis Freitag von 10:00 bis 12:30 Uhr
Nachmittags nach Vereinbarung

Ihre Ansprechpartner sind:

Susanne Borelli und Peter Nieländer

Unseren Gerätebereich im DJK Zentrum erreichen Sie unter

Tel.: 02365 / 6981303

Öffnungszeiten und Nutzungszeiten

Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr

Montag 16 bis 20 Uhr

Dienstag bis Freitag 17 bis 21 Uhr