

# Das Angebot der DJK Wassenberg e.V. 1979 im Überblick:

Stand 07.01.2016 MD neu

## Montag:

9<sup>30</sup> – 11<sup>00</sup>

**Tanzen in der 2 ten Lebenshälfte**  
Pfarrheim St. Marien (Oberstadt)

16<sup>30</sup> – 17<sup>30</sup>:

**Turnen für Eltern und Kind**  
Turnhalle Burgstraße

20<sup>00</sup> – 21<sup>30</sup>:

**Step, Thai Bo, Tabata Training**  
Turnhalle Burgstraße (siehe auch Donnerstag)

20<sup>00</sup> – 21<sup>30</sup>:

**Body-Fitness**  
Großturnhalle Bergstraße  
Body-Fitness ist ein figurbetontes Gymnastikprogramm zu aktueller Musik. Besonders werden die Problemzonen Bein, Bauch, Po gestrafft. Das Herz-Kreislaufsystem wird ebenfalls kräftig in Schwung gebracht, so daß eine ausgewogene und flotte Mischung entsteht.

## Dienstag:

16<sup>30</sup> – 17<sup>30</sup>:

**Senioren-Gymnastik**  
Turnhalle Burgstraße  
Koordination, Haltung und Bewegung  
1 x 12 Std. ab Januar und 1 x 12 Std. ab Sept.

18<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>:

Bürgerhalle Effeld  
**Zumba Fitness**

## Mittwoch:

9<sup>30</sup> – 11<sup>00</sup>

**Tanzen in der 2 ten Lebenshälfte**  
Pfarrheim St. Georg (Unterstadt)

09<sup>30</sup> – 10<sup>30</sup>

10<sup>45</sup> – 11<sup>45</sup>

**Bewegung und Sport in der Rehabilitation**  
Pfarrheim St. Marien (Oberstadt)  
Mit leichten Bewegungen wird die Muskulatur gedehnt und aufgebaut. Das Körpergefühl wird verbessert und das daraus resultierende Wohlbefinden beeinflusst positiv die Psyche.

15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup>:

**Gymnastik für die Wirbelsäule**  
Begegnungsstätte **Effeld**  
Herz - Kreislauf - Training  
Kraft - Ausdauer - Gehirnjogging  
Einsatz von Hand- und Hilfsgeräten

16<sup>30</sup> – 18<sup>00</sup>:

**Turnen für Kinder von 4-6 Jahren**  
Turnhalle Burgstraße

16<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>:

**Turnen für Eltern und Kind**  
Turnhalle **Orsbeck**

17<sup>50</sup> – 18<sup>50</sup>:

**Gymnastik für Frauen um 50**  
Turnhalle Burgstraße (siehe Effeld)

17<sup>00</sup> – 18<sup>30</sup>:

**Turnen für Kinder ab 8 Jahren**  
(Trampolinspringen)  
Turnhalle II, Bergstraße

20<sup>00</sup> – 21<sup>30</sup>:

**Body-Fitness (siehe Montag)**  
Großturnhalle Bergstraße, Halle II

## Donnerstag:

16<sup>30</sup> – 18<sup>00</sup>

**Turnen für Kinder**  
von 4-6 Jahren Turnhalle Burgstraße

18<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>

**Gymnastik für die Wirbelsäule**  
Pfarrheim St. Marien (Oberstadt)

18<sup>30</sup> – 20<sup>00</sup>

**Step, Thai Bo, Tabata Training**  
**Step, Thai Bo** → Training für Herz, Kreislauf, Koordination, Basisschritte mit Kräftigungsübungen für schlanke Muskeln  
**Tabata Training** → Intensives, Intervalltraining mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden  
Turnhalle Burgstraße

20<sup>00</sup> – 21<sup>30</sup>

**Funktionsgymnastik für Sie und Ihn mit Ballspielen**  
Turnhalle Burgstraße

## Freitag:

16<sup>30</sup> – 18<sup>00</sup>:

**Turnen für Kinder**  
von 6-8 Jahren Turnhalle Burgstraße

18<sup>00</sup> – 19<sup>30</sup>

**Karate- Goshin Jitsu**  
Großturnhalle Bergstraße, Halle II, links **Kinder**

19<sup>30</sup> – 21<sup>00</sup>

**Karate-Goshin Jitsu**  
Großturnhalle Bergstraße, Halle II, **Erwachsene**  
Das Programm ist so geschaffen, daß ein Schüler im Laufe seiner sportlichen Laufbahn jeweils die Grundtechniken im Judo, Karate, Jiu Jitsu sowie Kenntnisse im Aikido und Kendo erlernt.

**DJK Wassenberg 1979 e.V.**

Vorsitzender Heinz Wynen

Tel: 02432 / 4556

[www.djk-wassenberg.de](http://www.djk-wassenberg.de)

## Leichtathletiktraining:

### Dienstag:

17<sup>30</sup> – 19<sup>00</sup>:

**Leichtathletiktraining ab 6 Jahre**  
Apr.-Sept.: Stadion Wingertsberg

17<sup>30</sup> – 19<sup>00</sup>:

**Leichtathletiktraining ab 6 Jahre**  
Okt.-März.: Großturnhalle Bergstraße Halle I

### Freitag:

18<sup>00</sup> – 19<sup>30</sup>:

**Leichtathletiktraining ab 6 Jahre**  
Apr.-Sept.: Stadion Wingertsberg  
+ Sportabzeichentraining

18<sup>00</sup> – 19<sup>30</sup>

**Leichtathletik- Training ab 6 Jahre**  
Okt.-März.: Großturnhalle Bergstraße Halle I

Eine Mitgliedschaft in der DJK ist nicht teuer,  
und Sie können alle Angebote nutzen! \*

### Die Jahresbeiträge:

- ♦ **Kinder u. Jugendliche bis 18 Jahre:** € 40,00
- ♦ **Erwachsene ab 19 Jahre:** € 60,00
- ♦ **Familien:** € 100,00
- ♦ **Senioren (nur Dienstag):** € 35,00
- ♦ **Pfarrheim St. Marien:** € 60,00
- ♦ **Karate-Goshin Jitsu**  
**Kinder/Jugendl. / Erm.:** € 110,00
- ♦ **Karate-Goshin Jitsu Erwachsene:** € 130,00

\* außer bei **Karate-Goshin Jitsu**, hier gelten die Beiträge nur für die Fachgruppe

Anmeldungen:  
Beim Übungsleiter der jeweiligen Gruppe

**Zusatzangebot der DJK Wassenberg**  
**Abnahme des deutschen Sportabzeichen**  
**für Menschen von 6 bis 99 Jahren und für**  
**Menschen mit Behinderung und Familien.**  
**April bis September, Sportplatz Wingertsberg**  
**17:00 bis 18:00 Uhr (nicht in den Ferien)**  
**Anmeldung bei Detlef Perrey**  
**02432 20480**