

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

Stand 31.08.2017 MD

Montag:

- 9³⁰ – 11⁰⁰ **Tanzen in der 2 ten Lebenshälfte**
Pfarrheim St. Marien (Oberstadt)
- 16³⁰ – 17³⁰: **Turnen für Eltern und Kind**
Turnhalle Burgstraße
- 20⁰⁰ - 21³⁰: **Step, Thai Bo, Tabata Training**
Turnhalle Burgstraße (siehe auch Donnerstag)

- 20⁰⁰ - 21³⁰: **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:

- 16³⁰ - 17³⁰: **Senioren-Gymnastik**
Turnhalle Burgstraße
Koordination, Haltung und Bewegung
1 x 12 Std. ab Januar und 1 x 12 Std. ab Sept.
- 18⁰⁰ – 19⁰⁰: **Bokwa- Fitness**
Bürgerhalle Effeld
Training für den ganzen Körper
zu flotten Rhythmen

Mittwoch:

- 9³⁰ – 11⁰⁰ **Tanzen in der 2 ten Lebenshälfte**
Pfarrheim St. Georg (Unterstadt)
- 09³⁰ – 10³⁰
10⁴⁵ – 11⁴⁵ **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.
- 15⁰⁰ – 16³⁰ **Gymnastik für die Wirbelsäule**
Begegnungsstätte **Effeld**
Herz - Kreislauf - Training
Kraft - Ausdauer - Gehirnjogging
Einsatz von Hand- und Hilfsgeräten
- 16³⁰ - 17⁵⁰ **Turnen für Kinder von 4-6 Jahren**
Turnhalle Burgstraße

- 16⁰⁰ – 17³⁰ **Turnen für Eltern und Kind**
Turnhalle **Orsbeck**

- 17⁵⁰ – 18⁵⁰: **Gymnastik für Frauen um 50**
Turnhalle Burgstraße (siehe Effeld)

- 17⁰⁰ - 18³⁰: **Turnen für Kinder ab 8 Jahren**
(Trampolinspringen)
Turnhalle II , Bergstraße

- 20⁰⁰ - 21³⁰: **Body-Fitness (siehe Montag)**
Großturnhalle Bergstraße, Halle II

Donnerstag:

- 16³⁰ - 18⁰⁰ **Turnen für Kinder**
von 4-6 Jahren Turnhalle Burgstraße
- 18⁰⁰ – 19³⁰ **Gymnastik für die Wirbelsäule**
Pfarrheim St. Marien (Oberstadt)
- 18³⁰ – 20⁰⁰ **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
- 20⁰⁰ - 21³⁰ **Funktionsgymnastik für Sie und Ihn mit Ballspielen**
Turnhalle Burgstraße

Freitag:

- 16³⁰ - 18⁰⁰: **Turnen für Kinder**
von 6-8 Jahren Turnhalle Burgstraße
- 18⁰⁰ – 19³⁰ **Budo Do und Budo Ryu, Allkampf Ju Jutsu.**
Großturnhalle Bergstraße, Halle II, links **Kinder**
- 19³⁰ – 21⁰⁰ **Budo Do und Budo Ryu Allkampf Ju Jutsu.**
Großturnhalle Bergstraße, Halle II, **Erwachsene**
Das Budo – Do 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

Leichtathletiktraining:

Dienstag:

17³⁰ - 19⁰⁰: **Leichtathletiktraining ab 6 Jahre**
Apr.-Sept.:Stadion Wingertsberg

17³⁰ - 19⁰⁰: **Leichtathletiktraining ab 6 Jahre**
Okt.-März.:Großturnhalle Bergstraße Halle I

Freitag:

18⁰⁰ - 19³⁰: **Leichtathletiktraining ab 6 Jahre**
Apr.-Sept.:Stadion Wingertsberg
+ Sportabzeichentraining

18⁰⁰ - 19³⁰ **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
- ♦ **Budo Do Kinder/Jugendl. / Erm.** € 110,00
- ♦ **Budo Do Erwachsene:** € 130,00

* außer bei Budo Do, 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**

www.djk-wassenberg.de