



## INTENSIVES RÜCKENTRAINING

Dienstag ab 13.01. - 24.03.2026

Kurs 2026-03-01: 17:00 bis 18:00 Uhr  
Kurs 2026-04-01: 18:00 bis 19:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Einheiten je: 11 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 33,00 €  
Nichtmitglieder: 88,00 €



Leitung und Anmeldung bei Angelika Bexten  
Telefon: 02533 2468 (ab 15:00 Uhr) - Mobil: 0157 30161274



## RÜCKENFIT UND RÜCKENBALANCE

Mittwoch ab 14.01. - 29.04.2026

Kurs 2026-15-01: 14:00 bis 15:00 Uhr  
Kurs 2026-16-01: 15:00 bis 16:00 Uhr

SCN-Sporthalle, Feldstiege 45  
Einheiten: 15 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 45,00 €  
Nichtmitglieder: 120,00 €



Leitung und Anmeldung bei Sigrid Wortmann  
Telefon: 0251 97445722 - Mobil: 0173 6811191



## Geführte Wanderungen

Touren zwischen 10 - 15 km rund um Nienberge, Raum Haltern, im Teutoburger Wald, den Baumbergen, und Coesfeld.

Treffpunkt: 09:30 Uhr, K&K Parkplatz  
Plettendorfstraße 6, 48161 Münster-Nienberge

Für die An- und Abreise aller TN werden private PKW's (Fahrgemeinschaften) benötigt.

Fahrkosten pro Person 5,00 €

Aus versicherungstechnischen Gründen wird pro TN ein Unkostenbeitrag von 3,00 €/pro Wanderung erhoben.

**Termine** jeden  
2. Sonntag im Monat

Sonntag  
11.01. + 08.02. + 08.03. + 12.04.

Kurs 2026-22-01: 09:30 Uhr / K&K Parkplatz

Einheiten: 10 x  
Gebühr: 30,00 €

Leitung und Anmeldung  
bei Rita Holtrup  
Telefon: 0152 28619114  
wandern@djk-sc-nienberge.de



**Mit zu bringen sind:**

Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Rucksack und Getränke, gute Laune und bei Bedarf Wanderstöcke.



## Kurzzeitangebote im Fitness & Gesundheitsbereich

www.djk-sc-nienberge.de



## BODYWEIGHT

Montag ab 12.01. - 23.03.2026

Kurs 2026-01-01: 20:00 bis 21:00 Uhr  
Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Einheiten: 10 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €

Leitung und Anmeldung bei Annette Bender  
Telefon: 0251 46323 oder Mobil: 0171 7024998



## UNTER MÄNNERN

## Fitness für Männer

Mittwoch ab 07.01. - 25.03.2026

Kurs 2026-07-01: 18:30 bis 19:30 Uhr  
Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Einheiten: 12 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 36,00 €  
Nichtmitglieder: 96,00 €



Leitung und Anmeldung bei Heike Sievers  
Telefon: 02533 919437 - Mobil: 0172 6266610

**Für Männer und Frauen**  
**Für alle, die schnell und unkompliziert fit werden und bleiben wollen.**

## Pounding & BoDrums

Dienstag ab 13.01. - 03.03.2026

Kurs 2026-27-01: 20:00 bis 21:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Einheiten: 8 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €  
Nichtmitglieder: 64,00 €



Leitung und Anmeldung  
bei Stephanie Seidel  
Telefon: 02533 4590  
oder Mobil: 0170 3443558



## YOGA

Donnerstag ab 08.01. - 26.03.2026

Kurs 2026-11-01: 18:30 bis 19:45 Uhr (75 Min.)

SCN-Clubheim, Feldstiege 45, am Sportplatz  
Einheiten: 12 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 72,00 €  
Nichtmitglieder: 108,00 €



Leitung und Anmeldung bei  
Irmhild Berning, Yogalehrerin  
Telefon: 02505 9481808



## ZUMBA

Mittwoch ab 07.01. - 18.03.2026

Kurs 2026-05-01: 19:30 bis 20:30 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Einheiten: 10 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €



Leitung und Anmeldung bei Sonja Robering  
Telefon: 02533 3674 - Mobil: 0179 1349656

## FIT und FUN für den Rücken

Montag ab 12.01. - 23.03.2026

Kurs 2026-10-01: 19:00 bis 20:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Einheiten: 8 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €  
Nichtmitglieder: 64,00 €

Hier erwartet euch ein Ganzkörper Workout mit echten Trommelstöcken und Trommeln (BoDrums), bei dem Cardio-Elemente mit Ausdauer- und Krafttraining kombiniert sind. Es wird getrommelt, was die Drumsticks hergeben, im Stehen, Sitzen oder Liegen.

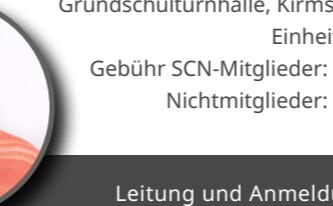


## HERZ-KREISLAUF-TRAINING

Donnerstag ab 08.01. - 26.03.2026

Kurs 2026-09-01: 19:00 bis 20:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Einheiten: 10 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €



Montag ab 12.01. - 23.03.2026

Kurs 2026-02-01: 18:00 bis 19:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Einheiten: 8 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €  
Nichtmitglieder: 64,00 €



## STURZPROPHYLAXE

Donnerstag ab 08.01. - 26.03.2026

Kurs 2026-24-01: 18:00 bis 19:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Einheiten: 10 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €

Wir trainieren auf vielfältige Art und Weise das Gleichgewicht und stärken das Selbstvertrauen in Bewegungsabläufen und die Fähigkeit Stürze zu vermeiden.



## PILATES für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch ab 14.01. - 25.03.2026

Kurs 2026-18-01: 09:50 bis 10:50 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Einheiten: 10 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €  
Nichtmitglieder: 80,00 €

Leitung und Anmeldung bei Ulrike Geuting  
Telefon: 02533 3376 oder Mobil: 0151 10766329



## SITZGYMNASTIK

PILATES für Fortgeschrittene

Montag ab 12.01. - 26.03.2026

Kurs 2026-19-01: 09:30 bis 10:30 Uhr

Kurs 2026-20-01: 10:40 bis 11:40 Uhr

SCN-Halle, Feldstiege 45  
Einheiten je: 11 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 33,00 €  
Nichtmitglieder: 88,00 €

## für Damen und Herren mit eingeschränkter Mobilität

Dienstag ab 13.01. - 24.03.2026

Kurs 2026-17-01: 10:30 bis 11:30 Uhr

Pfarrzentrum St. Sebastian, Kirmstr. 7  
Einheiten: 11 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 33,00 €  
Nichtmitglieder: 88,00 €



## PILATES für Fortgeschrittene

Montag ab 12.01. - 26.03.2026

Kurs 2026-20-01: 10:40 bis 11:40 Uhr

SCN-Halle, Feldstiege 45  
Einheiten je: 11 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 33,00 €  
Nichtmitglieder: 88,00 €



## SITZGYMNASTIK

für Damen und Herren mit eingeschränkter Mobilität



## für Damen und Herren mit eingeschränkter Mobilität

Montag ab 12.01. - 26.03.2026

Kurs 2026-20-01: 10:40 bis 11:40 Uhr

SCN-Halle, Feldstiege 45  
Einheiten je: 11 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 33,00 €  
Nichtmitglieder: 88,00 €



## SITZGYMNASTIK

für Damen und Herren mit eingeschränkter Mobilität



## SITZGYMNASTIK