



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.

Fahrtkosten 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@dj-k-sc-nienberge.de



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



www.djk-sc-nienberge.de



DJK SC NIENBERGE



Kurzzeitangebote im Fitness & Gesundheitsbereich

1. Quartal
2026

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

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



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

Feldstiege 45
48161 Münster
Telefon: 02533 3483
info@dj-k-sc-nienberge.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag: 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch: 17:00 - 19:00 Uhr

Infos erhalten Sie bei den jeweiligen Übungsleitern per Telefon. Diese finden Sie bei den Kursangeboten.

Unser Anmeldeformular finden Sie unter: www.djk-sc-nienberge.de

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



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.

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 €

Donnerstag ab 08.01. - 26.03.2026

Kurs 2026-12-01: 20:00 bis 21:15 Uhr (75 Min.)

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



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



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 €

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 €



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



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 €

HERZ-KREISLAUF-TRAINING

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 €

Das Angebot richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorbelastungen wie z.B. Bluthochdruck und an alle, die nach einem längeren Zeitraum wieder sportlich in Bewegung kommen wollen.

Eine vorherige Rücksprache mit dem Hausarzt/Kardiologen wird angeraten.

Leitung und Anmeldung bei Hildegard Farwick
Telefon: 02533 3032 (ab 20:00 Uhr) - Mobil: 0162 3968726



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

PILATES für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch ab 14.01. - 25.03.2026

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

SCN-Sporthalle, Feldstiege 45
Einheiten: 10 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €
Nichtmitglieder: 80,00 €

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



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 €



SITZGYMNASTIK

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 €

