

## KURSE GESUNDHEIT

Januar bis März

1. Quartal  
2022

**djk SC NIENBERGE**

### Kurzzeitangebote im Fitness & Gesundheitsbereich

Sport **V**or Ort

#### Überwinde deinen inneren Schweinehund!

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Kursen. Für das 1. Quartal 2022 haben wir wieder ein vielfältiges Kurzzeitangebot zusammengestellt.

Unser Anmeldeformular können Sie auf unserer Homepage herunterladen  
[www.djk-sc-nienberge.de](http://www.djk-sc-nienberge.de)

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

Feldstiege 45  
48161 Maunster  
Telefon: 02533 3483  
[info@djk-sc-nienberge.de](mailto:info@djk-sc-nienberge.de)

Öffnungszeiten der  
Geschäftsstelle in der SCN-Halle:  
Montag: 09:00 – 12:00 Uhr  
Mittwoch: 17:00 – 19:00 Uhr



Rückenschmerzen entstehen u. a. aus Bewegungsmangel, sowie zu starker oder einseitiger Belastung

Der Körper wird als eine Einheit betrachtet. Körperliche und geistige Fitness stehen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander. Die Verbindung aus Konzentration, Atmung, Präzision und Kontrolle bei allen Bewegungsabläufen führt zu einer Leistungssteigerung und zu einem besseren Körperbewusstsein.



#### INTENSIVES RÜCKENTRAINING

Dienstag ab 11.01.2022  
Kurs 2022-03-01: 17:00 bis 18:00 Uhr  
Kurs 2022-04-01: 18:00 bis 19:00 Uhr  
Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Dauer: 12 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €  
Nichtmitglieder: 60,00 €



Leitung und Anmeldung bei Angelika Baxten  
Telefon: 02533 2468 (ab 15:00 Uhr) - Mobil: 01573 0161274

#### RÜCKENFIT UND RÜCKENBALANCE

Mittwoch ab 26.01.2022  
Kurs 2022-15-01: 14:00 bis 15:00 Uhr  
Kurs 2022-16-01: 15:00 bis 16:00 Uhr  
SCN-Halle, Feldstiege 45  
Dauer je 12 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €  
Nichtmitglieder: 60,00 €



Leitung und Anmeldung bei Sigrid Wortmann  
Telefon: 0251 97445722 oder Mobil: 0173 681191

#### HERZ-KREISLAUF-TRAINING

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

Dienstag ab 11.01.2022  
Kurs 2022-02-01: 20:00 bis 21:00 Uhr  
Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Dauer 11 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 22,00 €  
Nichtmitglieder: 55,00 €

Eine vorherige Rücksprache mit dem Hausarzt/Kardiologen wird angeraten.



Leitung und Anmeldung bei Hildegard Farwick - Telefon: 02533 3032 (ab 18:00 Uhr) - Mobil: 0162 3968726

#### RÜCKENFIT UND RÜCKENBALANCE

Donnerstag ab 13.01.2022  
Kurs 2022-09-01: 19:00 bis 20:00 Uhr  
Kurs 2022-10-01: 20:00 bis 21:00 Uhr  
Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Dauer 11 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 22,00 €  
Nichtmitglieder: 55,00 €

#### UNTER UNS Frauen 60+ und mehr

Donnerstag ab 13.01.2022  
Kurs 2022-08-01: 18:00 bis 19:00 Uhr  
Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Dauer 13 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 26,00 €  
Nichtmitglieder: 65,00 €

#### UNTER MÄNNERN Fitness für Männer

Mittwoch ab 12.01.2022  
Kurs 2022-07-01: 18:30 bis 19:30 Uhr  
Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Dauer 13 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 26,00 €  
Nichtmitglieder: 65,00 €

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

#### YOGA

Donnerstag ab 13.01.2022  
Kurs 2022-11-01: 18:30 bis 19:45 Uhr  
Kurs 2022-12-01: 20:00 bis 21:15 Uhr  
**ACHTUNG: ONLINE ÜBER ZOOM**  
Dauer je 12 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 60,00 €  
Nichtmitglieder: 96,00 €



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

#### für Männer und Frauen BODY WORKOUT

Montag ab 10.01.2022  
Kurs 2022-14-01: 19:00 bis 20:00 Uhr  
Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Dauer 12 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €  
Nichtmitglieder: 60,00 €



Leitung und Anmeldung bei Michaela Schilling  
Telefon: 02533 7293 oder Mobil: 0173 9851991

#### BODYWEIGHT für Männer und Frauen

Montag ab 10.01.2022  
Kurs 2022-01-01: 20:00 bis 21:00 Uhr  
Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Dauer 12 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €  
Nichtmitglieder: 60,00 €



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

#### BACK TO DANCE für Damen und Herren 50+

Donnerstag ab 03.03.2022  
Kurs 2022-13-01: 10:00 bis 11:30 Uhr  
SCN-Clubheim am Sportplatz  
Feldstiege 45 - Dauer je 10 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €  
Nichtmitglieder: 75,00 €



Leitung und Anmeldung bei Sigrid Hahnke  
Telefon: 02573 658

#### ZUMBA

Mittwoch ab 12.01.2022  
Kurs 2022-05-01: 19:30 bis 20:30 Uhr  
Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Dauer 12 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €  
Nichtmitglieder: 60,00 €



Leitung und Anmeldung S. Robering 02533 3674 oder Mobil: 0179 1349656

Freitag ab 14.01.2022  
Kurs 2022-06-01: 18:00 bis 19:00 Uhr  
Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
Dauer 9 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 18,00 €  
Nichtmitglieder: 45,00 €

#### PILATES für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch ab 12.01.2022  
Kurs 2022-18-01: 09:50 bis 10:50 Uhr  
SCN-Halle, Feldstiege 45  
Dauer je 11 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 22,00 €  
Nichtmitglieder: 55,00 €



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

#### PILATES für Fortgeschrittene

Montag ab 10.01.2022  
Kurs 2022-19-01: 09:30 bis 10:30 Uhr  
Kurs 2022-20-01: 10:40 bis 11:40 Uhr  
SCN-Halle, Feldstiege 45  
Dauer je 11 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 22,00 €  
Nichtmitglieder: 55,00 €

#### SITZGYMNASTIK für Damen und Herren mit eingeschränkter Mobilität

Dienstags ab 11.01.2022  
Kurs 2022-17-01: 10:30 bis 11:30 Uhr  
Pfarzentrum St. Sebastian, Kirmstr. 7  
Dauer 11 x  
Gebühr SCN-Mitglieder: 22,00 €  
Nichtmitglieder: 55,00 €

Für die Teilnahme an allen sportlichen Angeboten gelten die aktuellen Coronaregeln. Diese sind auf der Homepage des DJK SC Nienberge nachzulesen.