

## Kurzzeitangebote im Fitness & Gesundheitsbereich

April - Juli

# 2. Quartal 2024

## KURSE GESUNDHEIT



### DJK SC NIENBERGE

#### GEFÜHRTE WANDERUNGEN

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



Mitzubringen sind:

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

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.



#### Neue Termine

14.04. + 12.05. (Muttertag) + 09.06.

Juli + August: Pause

01.09. + 13.10. + 10.11. + 08.12.

Kurs 2024-22-01: 09:30 Uhr / K&K Parkplatz

Einheiten: 10 x

Gebühr: 30,00 €

Leitung und Anmeldung Marion Röhr - Telefon: 02533 919097 - wandern@djk-sc-nienberge.de

#### STURZPROPHYLAXE



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

Donnerstag ab 18.04. - 25.07.2024

Kurs 2024-24-02: 18:00 bis 19:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1

Einheiten: 13 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 26,00 €

Nichtmitglieder: 78,00 €

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

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 Münster

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





### RÜCKENFIT UND RÜCKENBALANCE

Donnerstag ab 18.04. - 25.07.2024  
 Kurs 2024-09-02: 19:00 bis 20:00 Uhr  
 Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
 Einheiten: 13 x  
 Gebühr SCN-Mitglieder: 26,00 €  
 Nichtmitglieder: 78,00 €

### RÜCKENFIT UND RÜCKENBALANCE

Montag ab 08.04. - 29.07.2024  
 Kurs 2024-10-02: 19:00 bis 20:00 Uhr  
 Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
 Einheiten: 15 x  
 Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €  
 Nichtmitglieder: 90,00 €



### HERZ-KREISLAUF-TRAINING

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.

Montag ab 08.04. - 29.07.2024  
 Kurs 2024-02-02: 18:00 bis 19:00 Uhr  
 Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
 Einheiten: 15 x  
 Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €  
 Nichtmitglieder: 90,00 €

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

### UNTER MÄNNERN Fitness für Männer

Mittwoch ab 10.04. - 03.07.2024  
 Kurs 2024-07-02: 18:30 bis 19:30 Uhr  
 Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
 Einheiten: 11 x  
 Gebühr SCN-Mitglieder: 22,00 €  
 Nichtmitglieder: 66,00 €



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

### INTENSIVES RÜCKENTRAINING

Dienstag ab 09.04. - 02.07.2024  
 Kurs 2024-03-02: 17:00 bis 18:00 Uhr  
 Kurs 2024-04-02: 18:00 bis 19:00 Uhr  
 Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
 Einheiten je: 11 x  
 Gebühr SCN-Mitglieder: 22,00 €  
 Nichtmitglieder: 66,00 €



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

### YOGA

Donnerstag ab 11.04. - 27.06.2024  
 Kurs 2024-11-02: 18:30 bis 19:45 Uhr (75 Min.)  
 SCN-Clubheim, Feldstiege 45, am Sportplatz  
 Einheiten: 9 x  
 Gebühr SCN-Mitglieder: 45,00 €  
 Nichtmitglieder: 72,00 €



Donnerstag ab 11.04. - 27.06.2024  
 Kurs 2024-12-02: 20:00 bis 21:15 Uhr (75 Min.)  
 SCN-Clubheim, Feldstiege 45, am Sportplatz  
 Einheit: 9 x  
 Gebühr SCN-Mitglieder: 45,00 €  
 Nichtmitglieder: 72,00 €

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

### ZUMBA

Mittwoch ab 10.04. - 26.06.2024  
 Kurs 2024-05-02: 19:30 bis 20:30 Uhr  
 Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
 Einheiten: 10 x  
 Gebühr SCN-Mitglieder: 20,00 €  
 Nichtmitglieder: 60,00 €



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

### BODYWEIGHT

für Männer und Frauen - für alle, die schnell und unkompliziert fit werden und bleiben wollen

Montag ab 08.04. - 05.07.2024  
 Kurs 2024-01-02: 20:00 bis 21:00 Uhr  
 Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
 Einheiten: 10 x  
 Gebühr SCN-Mitglieder: 20,00 €  
 Nichtmitglieder: 60,00 €



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

### PILATES für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch ab 22.05. - 21.08.2024  
 Kurs 2024-18-02: 09:50 bis 10:50 Uhr  
 SCN-Halle, Feldstiege 45  
 Einheiten: 15 x  
 Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €  
 Nichtmitglieder: 90,00 €

### PILATES für Fortgeschrittene

Montag ab 27.05. - 26.08.2024  
 Kurs 2024-19-02: 09:30 bis 10:30 Uhr  
 Kurs 2024-20-02: 10:40 bis 11:40 Uhr  
 SCN-Halle, Feldstiege 45  
 Einheiten je: 13 x  
 Gebühr SCN-Mitglieder: 26,00 €  
 Nichtmitglieder: 78,00 €



### SITZGYMNASTIK

für Damen und Herren mit eingeschränkter Mobilität

Dienstag ab 28.05. - 02.07.2024  
 Kurs 2024-17-02: 11:00 bis 12:00 Uhr  
 Pfarrzentrum St. Sebastian, Kirmstr. 7  
 Einheiten: 6 x  
 Gebühr SCN-Mitglieder: 12,00 €  
 Nichtmitglieder: 36,00 €

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

### KOMBIKUS: POUNDING / OUTDOOR FITNESS

Dienstag ab 09.04. - 09.07.2024  
 Kurs 2024-27-02: 20:00 bis 21:00 Uhr  
 Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1  
 Einheiten: 11 x  
 Gebühr SCN-Mitglieder: 22,00 €  
 Nichtmitglieder: 66,00 €



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

### „Kombi-Kurs Pounding/ Outdoor Fitness“

Zwei Fitnesstrends in einem Kombi-Kurs: Zuerst wird getrommelt, was die Drumsticks hergeben. Nach treibender Rock- und Elektromusik absolvieren wir beim Pounding ein Ganzkörper-Workout mit echten Trommelstöcken, bei dem Cardio-Elemente mit Ausdauer- und Krafttraining kombiniert sind. Im zweiten Teil des Kurses wird neben Pound ein Stationentraining (in der Sporthalle) eingeführt. In den letzten Sommer-Übungsstunden gehen wir mit einem Outdoor-Fitness-Programm raus an die frische Luft.