

INTENSIVES RÜCKENTRAINING

Dienstag ab 28.08. - 02.12.2025

Kurs 2025-03-03: 17:00 bis 18:00 Uhr
Kurs 2025-04-03: 18:00 bis 19:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten je: 13 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 26,00 €
Nichtmitglieder: 78,00 €



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



RÜCKENFIT UND RÜCKENBALANCE

Donnerstag ab 15.10 - 17.12.2025

Kurs 2025-15-03: 14:00 bis 15:00 Uhr
Kurs 2025-16-03: 15:00 bis 16:00 Uhr

SCN-Sporthalle, Feldstiege 45
Einheiten: 10 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 20,00 €
Nichtmitglieder: 60,00 €



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

Geführte Wanderungen

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

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
14.09. + 12.10. + 09.11. + 14.12.

Kurs 2025-22-03: 09:30 Uhr / K&K Parkplatz

Einheiten: 10 x
Gebühr: 30,00 €

Leitung und Anmeldung Rita Holtrup
Telefon: 0152 28619114
wandern@djks-nienberge.de

Feldstiege 45
48161 Münster
Telefon: 02533 3483
info@djks-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:



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

3 / 4. Quartal
2025

BODYWEIGHT

Montag ab 25.08. - 15.12.2025

Kurs 2025-01-03: 20:00 bis 21:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 14 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 28,00 €
Nichtmitglieder: 84,00 €



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



UNTER MÄNNERN

Fitness für Männer

Mittwoch ab 27.08. - 17.12.2025

Kurs 2025-07-03: 18:30 bis 19:30 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 15 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €
Nichtmitglieder: 90,00 €



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

www.djk-sc-nienberge.de

Pounding & BoDrums

Dienstag ab 30.09. - 18.11.2025

Kurs 2025-27-03: 20:00 bis 21:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 8 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 16,00 €
Nichtmitglieder: 48,00 €

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 und auf Trommeln! Bei Übungen und Choreografie nach Rockmusik und Elektrobeats werden Oberschenkel, Po, Core und Rückenmuskulatur trainiert und ganz nebenbei Rhythmusgefühl geschult.



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

YOGA

Donnerstag ab 11.09. - 11.12.2025

Kurs 2025-11-03: 18:30 bis 19:45 Uhr (75 Min.)

SCN-Clubheim, Feldstiege 45, am Sportplatz
Einheiten: 12 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 60,00 €
Nichtmitglieder: 96,00 €

Donnerstag ab 11.09. - 11.12.2025

Kurs 2025-12-03: 20:00 bis 21:15 Uhr (75 Min.)

SCN-Clubheim, Feldstiege 45, am Sportplatz
Einheit: 12 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 60,00 €
Nichtmitglieder: 96,00 €

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



FIT und FUN für den Rücken

Montag ab 01.09. - 24.11.2025

Kurs 2025-10-03: 19:00 bis 20:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 10 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 20,00 €
Nichtmitglieder: 60,00 €

Donnerstag ab 04.09. - 27.11.2025

Kurs 2025-09-03: 19:00 bis 20:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 10 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 20,00 €
Nichtmitglieder: 60,00 €

STURZPROPHYLAXE

Donnerstag ab 04.09 - 27.11.2025

Kurs 2025-24-03: 18:00 bis 19:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 10 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 20,00 €
Nichtmitglieder: 60,00 €

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



HERZ-KREISLAUF-TRAINING

Montag ab 01.09. - 24.11.2025

Kurs 2025-02-03: 18:00 bis 19:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 10 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 20,00 €
Nichtmitglieder: 60,00 €

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



PILATES für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch ab 01.10. - 26.11.2025

Kurs 2025-18-03: 09:50 bis 10:50 Uhr

SCN-Sporthalle, Feldstiege 45
Einheiten: 9 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 18,00 €
Nichtmitglieder: 54,00 €

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



PILATES für Fortgeschrittene

Montag ab 29.09. - 01.12.2025

Kurs 2025-19-03: 09:30 bis 10:30 Uhr
Kurs 2025-20-03: 10:40 bis 11:40 Uhr

SCN-Halle, Feldstiege 45
Einheiten je: 10 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 20,00 €
Nichtmitglieder: 60,00 €

SITZGYMNASTIK

für Damen und Herren mit eingeschränkter Mobilität

Dienstag ab 02.09. - 02.12.2025

Kurs 2025-17-03: 10:30 bis 11:30 Uhr

Pfarrzentrum St. Sebastian, Kirmstr. 7
Einheiten: 12 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €
Nichtmitglieder: 72,00 €

ZUMBA

Mittwoch ab 03.09. - 03.12.2025

Kurs 2025-05-03: 19:30 bis 20:30 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 11 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 22,00 €
Nichtmitglieder: 66,00 €



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