

SOMMER 2024



Sportprogramm

der inklusiven Sportgemeinschaft für
Behinderten-, Rehabilitations-,
Breiten- und Wettkampfsport
im Sportzentrum Ruhr

DJK Franz Sales Haus e. V.



- **Infos zum Sportprogramm** 4
- Neuigkeiten 5

- **Inklusiver Gesundheitssport** 6
- **Kurse für Erwachsene in der Halle** 6
- Hula Hoop 6
- Rückenfitness 7
- Bauch, Beine, Po & Rücken 8
- Zumba 8
- Fitness-Mix 9
- Fit älter werden 10
- Pilates & more 10
- Qigong 11
- Yoga 12
- **Kurse für Erwachsene im Wasser** 13
- Aquafitness 13
- **Kurse für Kinder** 18
- Wassergewöhnung für Kinder 18
- Anfängerschwimmen 19
- Schwimmen für Fortgeschrittene 20
- Teddybärs Bewegungskiste 21
- Teddybärs Spielarena 21

- **Infos zur Anmeldung** 22
- Teilnahmebedingungen 22
- Anmeldung 23
- Einzugsermächtigung 24
- Datenschutz 25

- **Inklusiver Fitnesssport** 26

- **Inklusiver Breitensport** 27
- Fußball 27
- Judo 28
- Tischtennis 28
- Schwimmen 28
- Boule/Cross-Boccia 29
- Basketball 29

- **Reha-Sport Orthopädie** 30
- Gymnastik in der Halle 30
- Aquagymnastik 30

- **Reha-Sport für Menschen mit Behinderung** 31
- **Kurse für Menschen mit Behinderung in der Halle** 32
- Tischtennis 32
- Fußball 33
- Kleine Spiele - Klein ganz groß 34
- Kinderturnen 34
- Tanz 35
- Gymnastik, Tanz und Entspannung 35
- Sport und Bewegungslandschaft 36
- Bewegung und Sport für taubblinde Menschen 37
- **Kurse für Menschen mit Behinderung im Wasser** 37
- Kleine Spiele im Wasser 37
- Bewegung und Spiel im Wasser 38
- Schwimm-Training 38
- Weitere Schwimm-Angebote 39

- **Das Sportler-Café** 40

- **Sport in der Heimstatt Engelbert** 41
- **Breitensport** 42
- Badminton 42
- Fußball 42
- Tischtennis 42
- Bewegungsförderung für „Sportmuffel“ 43
- Selbstbehauptungs-Training „Mit mir nicht!“ 43

- **Vereins-Informationen** 44
- Veranstaltungen 44
- Öffnungszeiten 45
- Unsere Partner 46
- Impressum 48

Unser Sportprogramm ist in vier Bereiche unterteilt:

■ **Inklusiver Gesundheitssport**

In unseren Gesundheitssport-Kursen sind Menschen mit und ohne Behinderung im wöchentlichen Rhythmus regelmäßig aktiv, um sich wohler zu fühlen, weniger stressanfällig zu sein und mit den Herausforderungen des Alltags besser umgehen zu können - sie tun gezielt etwas für ihre Gesundheit.

- **Gesundheitssport-Kurse für Erwachsene (ab Seite 6)**
- **Gesundheitssport-Kurse für Kinder (ab Seite 18)**



■ **Inklusiver Fitnesssport**

Im ersten integrativen Fitnesszentrum Deutschlands trainieren Menschen mit und ohne Behinderung an den modernen und leicht zu handhabenden Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsgeräten an ihrer körperlichen Fitness **(ab Seite 26)**

Jederzeit buchbar!

■ **Inklusiver Breitensport**

Das inklusive Breitensportangebot richtet sich gleichermaßen an Menschen mit und ohne Behinderung. In unterschiedlichen Sportarten trainieren Vereinssportler in entsprechenden Alters- und Leistungsgruppen inklusiv und nehmen darüber hinaus an Meisterschaften und Turnieren der Fachverbände teil **(ab Seite 27)**

Jederzeit buchbar!

■ **Rehabilitationssport**

Die vielfältigen Rehabilitationssportangebote der DJK Franz Sales Haus e. V. richten sich an Menschen mit geistigen und mehrfachen Behinderungen, an sinnesbehinderte Menschen sowie an Menschen mit orthopädischen Beeinträchtigungen. Der Rehabilitationssport findet in Gruppen unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter statt und dient der Verbesserung der physischen, emotionalen und psychosozialen Kompetenzen.

Jederzeit buchbar!

- **Rehabilitationssport bei orthopädischen Erkrankungen (ab Seite 30)**
- **Rehabilitationssport für Menschen mit Behinderung (ab Seite 31)**

■ **Neues Rückmeldesystem**

Viele unserer Teilnehmenden haben so viel Spaß im Kurs, dass sie gegen Ende des Angebots gleich den Folgekurs buchen möchten. Damit tatsächlich alle Sportbegeisterten weitmachen können und **ganz sicher einen Platz im Folgekurs erhalten**, können sie sich bereits vor dem offiziellen Anmeldestart in ihrem Kurs in eine Liste eintragen. So wird die Anmeldung der Teilnehmenden bevorzugt behandelt. Bleiben Plätze frei, können sich anschließend neue Interessent:innen anmelden.

Diesen Vorteil kennen und schätzen unsere Kursteilnehmenden. Nun strukturieren wir unser Buchungssystem um. Das hat auch für die Sportler:innen einen **Vorteil**: Falls sie künftig an einem Termin, an dem sie sich eigentlich in die **Liste für den Folgekurs** eintragen wollten, im Urlaub, verhindert oder krank sein sollten, können sie uns den Wunsch, am Folgekurs teilzunehmen, ab sofort **ganz einfach per E-Mail** mitteilen: rueckmeldung.sportkurse@franz-sales-haus.de

Der Zeitraum für die **Rückmeldung zum Folgekurs** für das 3. Quartal 2024 ist vom **16. bis 27.09.2024**.

Ab dem **30. September 2024** (10 Uhr) werden die restlichen Plätze in unserem Online-Buchungssystem freigeschaltet. Ab diesem Zeitpunkt können **alle anderen Interessent:innen** ihre Wunschkurse buchen. Sie können sich zum Beispiel über das entsprechende Formular auf der Seite 23 anmelden.

Noch einfacher ist die Online-Anmeldung. Das geht so: Mit dem Smartphone oder Tablet einfach den **QR-Code** des Kurses **einscannen** oder auf der **Internetseite** des Vereins www.sportzentrum.ruhr das gewünschte Sportangebot auswählen. Dann das Formular ausfüllen und absenden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Ihr Team der DJK Franz Sales Haus e. V.

Anmeldung
für alle Kurse ab:
11.03.2024
10 Uhr

Kurs Nr.
P24-II-523

Jetzt online
anmelden



Hula Hoop Fit-Mix

Hula Hoop macht großen Spaß und trainiert effektiv die Kondition, Koordination und den Muskelaufbau. Ein ideales Training, um die Körpermitte zu stärken und Bauch und Taille zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System und die Beweglichkeit gefördert. Voraussetzung zur Teilnahme ist, dass der Reifen ein paar Runden oben bleibt und nicht runter fällt! (Am 09.02.2024 entfällt der Kurs!)

Zeitraum: Fr., 12.04. - 28.06.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Regina Waap
Uhrzeit: 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 81,- €/61,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15



KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE

Prävention

Rückenfitness

Der Gesundheitskurs Rückenfitness bietet Ihnen ein Programm der bewussten Körpererfahrung an, das den vielschichtigen Ursachen von Rückenschmerzen optimal begegnet. Ein rückengerechtes Dehungs- und Kräftigungsprogramm hilft, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen abzubauen. Übungen zur Körperwahrnehmung gehören ebenso zum Angebot wie die Anwendung von Entspannungstechniken.



KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE

Kurs Nr. P24-II-501

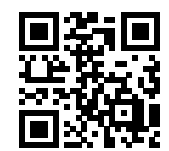
Zeitraum: Mo., 08.04. - 01.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 81,- €/61,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15



Jetzt online anmelden ▶

Kurs Nr. P24-II-502

Zeitraum: Di., 09.04. - 02.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 81,- €/61,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15



◀ Jetzt online anmelden

Problemzonen

Bauch, Beine, Po & Rücken

An den „Problemzonen“ arbeiten und dabei den Rücken nicht vergessen: Das ist der Inhalt dieses Kurses. Nach einem Aufwärmprogramm mit Musik steht die intensive Kräftigung der Bein-, Bauch- und Gesäßmuskulatur mit dem Ziel der Gewebestraffung im Vordergrund. Übungen zur Stabilisation und Kräftigung des Rückens runden das Trainingskonzept ab.

Kurs Nr.
P24-II-524

Jetzt online
anmelden



Zeitraum: Do., 11.04. - 04.07.24 (11 Termine)
Übungsleiterin: Diana Papies
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 81,- €/61,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE

Zumba

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von latein-amerikanischen Tänzen inspiriert ist.



Foto: (c) LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

Zumba verbindet Tanz- und Fittnesselemente zu lateinamerikanischen Rhythmen. Man muss nicht tanzen können; das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben.

Zeitraum: Mi., 10.04. - 03.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Natalya Morochnik, Olga Solomonora
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 87,- €/66,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 12/20

Kurs Nr.
P24-II-559

Jetzt online
anmelden



Prävention

Fitness-Mix

Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft. Die beliebtesten und neuesten Kurs-Trends werden zu einem attraktiven und abwechslungsreichen Fitness-Training kombiniert.

Kurs Nr. P24-II-522

Zeitraum: Di., 09.04. - 02.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 81,- €/61,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15



Jetzt online anmelden ▶

Kurs Nr. P24-II-565

Zeitraum: Mo., 08.04. - 01.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Helga Driesen-Peters
Uhrzeit: 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr: 81,- €/61,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15



◀ Jetzt online anmelden



KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE

für Teilnehmende ab 70

Fit älter werden

Gesund und fit älter werden macht Spaß. Mit einer Mixtur aus Gymnastik, kleinen Spielen und Bewegungsübungen zur Musik wollen wir zu Ihrem Wohlbefinden und zum „Bewegt älter werden“ beitragen.

Kurs Nr.
P24-II-521

▼

Jetzt online anmelden



Zeitraum: Mo., 08.04. - 01.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr: 81,- €/61,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

KURSE FÜR ERWACHSENE IN DER HALLE

Prävention


Qigong

„Qi“ steht für Lebensenergie - „Gong“ bedeutet soviel wie stetiges Üben. Es sind Übungen zur Gesundheitspflege, die auf jahrtausendealten Erfahrungen beruhen. Sie sind ein wesentlicher Teil der TCM, der „Traditionellen Chinesischen Medizin“. Qigong dient der Regulierung von Körper, Geist und Atmung. Für diese individuelle Gesundheitspflege nutzen wir einfach aufgebaute Übungen.
 (Am 15. Februar 2024 entfällt der Kurs!)

Kurs Nr.
P24-II-558

▼

Jetzt online anmelden



Zeitraum: Do., 11.04. - 04.07.24 (11 Termine)
Übungsleiter: Klaus Opfermann
Uhrzeit: 19:45 - 20:45 Uhr
Kursgebühr: 71,- €/53,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

KURSE FÜR ERWACHSENE IN DER HALLE


Pilates & more

Die Trainingsform Pilates verbessert durch Mobilisation, Kräftigung und Dehnung die tiefliegenden Stützmuskeln. Durch die Kraftentwicklung aus der Körpermitte und den gezielten Einsatz der Atmung führen die Übungen zur Entlastung des Haltungs- und Bewegungssystems.

Kurs Nr.
P24-II-560

▼

Jetzt online anmelden



Zeitraum: Mo., 08.04. - 01.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Helga Driesen-Peters
Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 81,- €/61,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15



Yoga für Anfänger (mit Vorkenntnissen)

Dieser Yogakurs ist für Menschen, die noch wenig Berührung mit Yoga hatten und trotz körperlicher Beschwerden mitmachen möchten. In diesem Kurs lernen wir die Grundsätze des Yogas, Yogastellungen (Asanas), kurze Meditationen, Tiefenentspannung und Atemtechniken. Gemeinsam erarbeiten wir eine Bewegungsfolge, die den individuellen Anforderungen entspricht. Nach dem Motto: alles kann - nichts muss.

Kurs Nr.
P24-II-711



Zeitraum: Do., 11.04. - 04.07.24 (11 Termine)
Übungsleiterin: Andrea-Christine Fuchs
Uhrzeit: 16:45 - 18:15 Uhr
Kursgebühr: 104,- €/78,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15



Foto: magann - stock-adobe.com

Yoga für Geübte

Teilnehmende sollten beweglich sein und mindestens einen Anfängerkurs besucht haben. Pranayama und Meditation sollten bekannt sein. In diesem Kurs lernen wir weitere Asanas kennen und vertiefen sie. Bitte eine Yogamatte (falls vorhanden), eine Decke, ein Kissen und ggf. dicke Socken für die Entspannung mitbringen.

Kurs Nr.
P24-II-712

Jetzt online
anmelden



Zeitraum: Do., 11.04. - 04.07.24 (11 Termine)
Übungsleiterin: Andrea-Christine Fuchs
Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 104,- €/78,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

Aquafitness (1,30 m Wassertiefe)

In den Aquafitness-Kursen fördern wir mit Spaß an der Bewegung Ihre Mobilität, das moderate Training des Herz-Kreislauf-Systems und des Muskelapparates.

Kursgebühren:

106,- € (11 Termine)
79,- € für DJK-Mitglieder

115,- € (12 Termine)
86,- € für DJK-Mitglieder



Foto: karelnoppe - stock.adobe.com

Kurs Nr. P24-II-201

Zeitraum: Mo., 08.04. - 01.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08:00 - 08:45 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER

Kurs Nr. P24-II-217



Zeitraum: Mo., 08.04. - 01.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08:45 - 09:30 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P24-II-202

Zeitraum: Mo., 08.04. - 01.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 12:30 - 13:15 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Aquafitness-Kurse

Kurs Nr. P24-II-203



Zeitraum: Mo., 08.04. - 01.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 14:30 - 15:15 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P24-II-209

Zeitraum: Mo., 08.04. - 01.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 15:45 - 16:30 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Kurs Nr. P24-II-210



Zeitraum: Mo., 08.04. - 01.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 16:30 - 17:15 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P24-II-211 | Wassertiefe = 1,80 m

Zeitraum: Mo., 08.04. - 01.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 17:15 - 18:00 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Kurs Nr. P24-II-212



Zeitraum: Di., 09.04. - 02.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08:00 - 08:45 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Aquafitness-Kurse

Kurs Nr. P24-II-204



Zeitraum: Mi., 10.04. - 03.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08:15 - 09:00 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Tiefwasser!

Kurs Nr. P24-II-213 | Wassertiefe = 1,80 m

Zeitraum: Mi., 10.04. - 03.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 19:10 - 19:55 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Tiefwasser!

Kurs Nr. P24-II-221 | Wassertiefe = 1,80 m



Zeitraum: Mi., 10.04. - 03.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 19:55 - 20:40 Uhr

◀ Jetzt online anmelden:

Kurs Nr. P24-II-220

Zeitraum: Do., 11.04. - 04.07.24 (11 Termine)
Übungsleiterin: Regina Waap
Uhrzeit: 09:30 - 10:15 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Kurs Nr. P24-II-206



Zeitraum: Do., 11.04. - 04.07.24 (11 Termine)
Übungsleiterin: Regina Waap
Uhrzeit: 10:15 - 11:00 Uhr


◀ Jetzt online anmelden

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER


KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER

Aquafitness-Kurse


Kurs Nr. P24-II-207

Zeitraum: Do., 11.04. - 04.07.24 (11 Termine) 
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 19:00 - 19:45 Uhr
Jetzt online anmelden ▶

Kurs Nr. P24-II-214

 **Zeitraum:** Do., 11.04. - 04.07.24 (11 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 19:45 - 20:30 Uhr
◀ Jetzt online anmelden


Kurs Nr. P24-II-215

Zeitraum: Fr., 12.04. - 28.06.24 (12 Termine) 
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 08:30 - 09:15 Uhr
Jetzt online anmelden ▶

Kurs Nr. P24-II-208

 **Zeitraum:** Fr., 12.04. - 28.06.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 09:15 - 10:00 Uhr
◀ Jetzt online anmelden


Kurs Nr. P24-II-216

Zeitraum: Fr., 12.04. - 28.06.24 (12 Termine) 
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr
Jetzt online anmelden ▶


KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER

Aquafitness-Kurse

Kurs Nr. P24-II-218

 **Zeitraum:** Fr., 12.04. - 28.06.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 12:30 - 13:15 Uhr
◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P24-II-219

Zeitraum: Fr., 12.04. - 28.06.24 (12 Termine) 
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 13:15 - 14:00 Uhr
Jetzt online anmelden ▶

Kurs Nr. P24-II-231

 **Zeitraum:** Fr., 12.04. - 28.06.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 15:30 - 16:15 Uhr
◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P24-II-232


Zeitraum: Fr., 12.04. - 28.06.24 (12 Termine) 
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 16:15 - 17:00 Uhr
Jetzt online anmelden ▶



Foto: fotolia.de

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER

Wassergewöhnung für Kinder (ab 4 Jahre)



Kurs Nr.
P24-II-257

Jetzt online
anmelden



Ziel dieses Kurses ist es, Kinder an das Wasser zu gewöhnen und Ängste abzubauen. Die Teilnehmenden erlernen spielerisch die Bewegung im, am sowie unter Wasser und lernen mit dem Medium Wasser umzugehen. Gerade für ängstliche Kinder ist dieser Kurs als Vorbereitung für das Anfängerschwimmen geeignet. Die Teilnehmenden müssen mindestens vier Jahre alt sein, selbstständig zur Toilette gehen können und sich ohne Eltern ins Schwimmbad trauen.

Zeitraum: Di., 09.04. - 02.07.24 (12 Termine)
Übungsleiter/-in: Regina Waap / Siggie Baier
Uhrzeit: 14:45 - 15:30 Uhr
Kursgebühr: s. Seite 19



KURSE FÜR
KINDER IM
WASSER

Anfängerschwimmen (ab 5 Jahre)

Ziel ist es, über die Wassergewöhnung und Wasserbewältigung den Kindern eine erste Schwimmtechnik in Bauchlage bis zur Abnahme des Seepferdchens beizubringen. Auch das Tauchen und Springen vom Beckenrand sind Inhalte des Kurses. Kleine Spiele im Wasser runden das Angebot ab.

Kurs Nr. P24-II-251

Zeitraum: Di., 09.04. - 02.07.24 (12 Termine)
Übungsleiter/-in: Regina Waap/Rainer Jungblut
Uhrzeit: 15:30 - 16:15 Uhr
 Jetzt online anmelden ▶



Kurs Nr. P24-II-255

Zeitraum: Mi., 10.04. - 03.07.24 (12 Termine)
Übungsleiter/-in: Alva Rücker/Ewald Brüggemann
Uhrzeit: 15:15 - 16:00 Uhr
 ◀ Jetzt online anmelden



KURSE FÜR
KINDER IM
WASSER

Kurs Nr. P24-II-252

Zeitraum: Do., 11.04. - 04.07.24 (11 Termine)
Übungsleiter: Andrea Wilbert/Bärbel Klömpken
Uhrzeit: 14:30 - 15:15 Uhr
 Jetzt online anmelden ▶



Kursgebühren (jeweils min./max. 8/12 Teilnehmende):

125,- € / 94,- € für DJK-Mitglieder (11 Termine)
 137,- € / 103,- € für DJK-Mitglieder (12 Termine)

Ab 18.03.2024 um 9 Uhr sind die Kurse für das Anfängerschwimmen freigeschaltet. Einfach QR-Code mit dem Handy scannen, anmelden, fertig.

Schwimmen für Fortgeschrittene (ab 5 Jahre)



Voraussetzung für eine Kursteilnahme ist die bestandene Prüfung zum Seepferdchen! Ziel ist es, eine zweite Schwimmlage (Bauchlage und Rückenlage) zu erlernen und die Schwimmtechnik zu verbessern. Hierbei wird auf die Abnahme des Jugendschwimmabzeichens in Bronze hingearbeitet.

Kurs Nr. P24-II-253

Zeitraum: Di., 09.04. - 02.07.24 (12 Termine)
Übungsleiter/-in: Regina Waap/Rainer Jungblut
Uhrzeit: 16:15 - 17:00 Uhr



Jetzt online anmelden: ►

Kurs Nr. P24-II-256



Zeitraum: Mi., 10.04. - 03.07.24 (12 Termine)
Übungsleiter/-in: Alva Rücker/Ewald Brüggemann
Uhrzeit: 16:00 - 16:45 Uhr

◀ Jetzt online anmelden:

Kurs Nr. P24-II-254

Zeitraum: Do., 11.04. - 04.07.24 (11 Termine)
Übungsleiterin: Andrea Wilbert/Bärbel Klömpken
Uhrzeit: 15:15 - 16:00 Uhr



Jetzt online anmelden: ►

► Kursgebühren s. S. 19

Teddybärs Bewegungskiste (2 - 3 Jahre)

Teddy will Sportler werden und nimmt den Nachwuchs mit auf seine ersten Schritte. Mit Spaß und unterstützender Anregung der Eltern können die Kinder auf vielfältige Weise Bewegung erleben. Inhalte dieses Kurses sind: gemeinsam mit dem Kind turnen, spielen, tanzen, singen und durch unterschiedliche Materialien neue Bewegungsmöglichkeiten erfahren.



Zeitraum: Mo., 08.04. - 01.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Charlotte Kessen
Uhrzeit: 16:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr: 88,- €/66,- € für DJK Mitglieder
Teilnehmende: min./max. 8/12

Kurs Nr.
P24-II-601



Jetzt online
anmelden



Teddybärs Spielarena (4 - 5 Jahre)

Vom Toben zum Spielen: In diesem Kurs können Kinder durch Bewegung die Grundlagen für Kreativität und selbstständiges Handeln entwickeln. Erlebnisorientierte Bewegungsangebote motivieren Kinder, sich aktiv mit sich und der Umwelt auseinander zu setzen. Das Verhalten in der Gruppe wird geübt, soziale Kompetenzen und Freude am gemeinsamen Spiel vermittelt.

Zeitraum: Mo., 08.04. - 01.07.24 (12 Termine)
Übungsleiterin: Charlotte Kessen
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 88,- €/66,- € für DJK Mitglieder
Teilnehmende: min./max. 8/12

Kurs Nr.
P24-II-602



Jetzt online
anmelden



Teilnahmebedingungen

■ Anmeldung

Die Anmeldung kann online auf www.sportzentrum.ruhr, persönlich im Vereinsbüro, schriftlich per Post oder Fax erfolgen. **Sie erhalten keine schriftliche Anmeldebestätigung. Wir melden uns bei ausgebuchten Kursen oder Kursausfall umgehend bei Ihnen.**

■ Zahlung

Die Zahlung ist nur **per Lastschrift** möglich. Die Gebühren werden nach Kursbeginn am 1. Bankeinzugstag des Folgemonats von Ihrem Konto abgebucht. Bei Folgeanmeldungen betrachten wir Ihr SEPA-Lastschriftmandat als verlängert (wiederkehrende Zahlung).

■ Rücktritt

Falls Sie nicht am Kurs teilnehmen können, treten Sie schriftlich von der Anmeldung zurück. **Rücktrittskosten:** Bei weniger als zwei Wochen vor Kursbeginn ist der Gesamtbetrag fällig; wird ein Ersatzteilnehmer gefunden, entfällt der Betrag. Bei längerfristiger Krankheit mit ärztlichem Attest überweisen wir anteilig die Kursgebühr zurück ab dem Zeitraum des Einreichens des Attestes. Die Kursgebühr wird nicht rückwirkend erstattet. Wir behalten uns vor, den frei werdenden Platz weiter zu vergeben.

■ Kursdurchführung

Alle Kurse setzen eine bestimmte Mindestteilnehmerzahl voraus. Wird diese nicht erreicht, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. In diesem Fall werden Sie rechtzeitig benachrichtigt. Sollte die Einteilung in einer falsche Gruppe erfolgen (Alter, Vorkenntnisse, etc.), behalten wir uns vor, dies zu ändern und einen alternativen Vorschlag zu machen.

■ Kursausfall

Sollte die Kursleitung an einem Termin krankheitsbedingt ausfallen, bemühen wir uns um eine Vertretung. Sollten wir keinen Ersatzübungsleiter finden, werden Sie telefonisch oder per Email über den Kursausfall informiert. Bis zu zwei Kurstermine können abgesagt werden, ohne das die Übungsstunden nachgeholt werden. Sollten darüber hinaus weitere Kurseinheiten ausfallen müssen, wird Ihnen die Gebühr für entfallene Kurstermine rückerstattet. An gesetzlichen Feiertagen (z. B. 01.05., 09.05., 20.-21.05., 30.05.2024) finden keine Kurse statt.

Anmeldung

zu einem Gesundheitssport-Kurs

Kursnummer:

Kursname:

Teilnehmer:

***E-Mail:**

Straße/Nr.:

PLZ/Wohnort:

Telefon:

Geburtsdatum:

Hiermit ermächtige ich den Verein DJK Franz Sales Haus e. V., die Kursgebühren des o. g. Kurses per Lastschriftverfahren einzuziehen. Die Erteilung einer Einzugs-ermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats erfolgt auf der Rückseite.

Es gelten die Teilnahmebedingungen des Vereins DJK Franz Sales Haus e. V.

Datum:

Unterschrift:

* Die Angabe ist freiwillig.

Einzugsermächtigung

und Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers: DJK Franz Sales Haus e. V.
Steeler Str. 261 . 45138 Essen

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 33 ZZZ 000 001 021 95

Mandatsreferenz (vom Zahlungsempfänger auszufüllen):

Einzugsermächtigung:

Ich/Wir ermächtige/n den Zahlungsempfänger (Name siehe oben) widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit von meinem/unserem Konto einzuziehen.

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/Wir ermächtige/n den Zahlungsempfänger (Name s. oben), Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name s. oben) auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart:

Wiederkehrende Zahlung

Einmalige Zahlung

Name (des Kontoinhabers):

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl und Ort:

IBAN (des Kontoinhabers, max. 22 Stellen): DE

BIC (8 oder 11 Stellen): DE

Ort, Datum:

Unterschrift(en) (des Kontoinhabers):

Den vertraglich vereinbarten Betrag werden wir nach Kursbeginn einziehen.

Datenschutz

Mit meiner Anmeldung erteile ich der DJK Franz Sales Haus e. V. die Einwilligung, meine personenbezogenen Daten zum Zwecke der Kursanmeldung im Verein zu verarbeiten.

Die Daten werden ausschließlich zu den satzungsmäßigen Vereinszwecken verwendet und dazu ggf. an Dritte weitergegeben. Eine Übermittlung der Daten an Dritte zu anderen als den genannten Zwecken findet ohne eine weitere Einwilligung nicht statt.

Mir ist bewusst, dass meine Einwilligung freiwillig ist und jederzeit formlos mit Wirkung für die Zukunft gegenüber der Sportlichen Leitung auf diesen Wegen widerrufen werden kann:

Per E-Mail: djk@franz-sales-haus.de

per Telefon: 0201 . 2769-951

Weder durch die Nichterteilung der Einwilligungserklärung noch durch deren Widerruf entstehen mir Nachteile. Im Fall des Widerrufs werden meine Daten gelöscht. Dies hat zur Folge, dass meine Kursteilnahme in der DJK Franz Sales Haus e. V. aufgehoben werden muss, da die Datenspeicherung hierfür erforderlich ist.

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserem Infoblatt, welches Sie jederzeit beim Verein verlangen können und auch auf der Internetseite www.sportzentrum.ruhr unter der Rubrik „Verein“ im Downloadbereich finden.



■ Individuelles Training im Fitnessstudio

Jederzeit buchbar!

Sie möchten Ihre persönliche Ausdauer verbessern, haben Probleme mit den Gelenken, möchten etwas an Ihren „Problemzonen“ verändern oder durch das gezielte Ausgleichstraining Stress abbauen?

Wir bieten Ihnen

- Neue Trainingsgeräte mit EDV-gestützter Trainingssteuerung
- eine qualifizierte Betreuung
- speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Trainingspläne
- Fitness- und Muskelfunktionstest
- Blutdruck- und Körperfettmessung
- Faszientraining und koordinatives Fitnesstraining
- Übungsprogramme zur Sturzprävention
- über 200m² Trainingsfläche
- einen günstigen Monatsbeitrag
- kostenlose Parkplätze
- Integration von Menschen mit und ohne Behinderung

Jetzt online anmelden



Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns, damit wir gemeinsam Ihren individuellen Trainingsplan erstellen können: Tel 0201 . 2769-959 oder per E-Mail an: djk@franz-sales-haus.de

Danach steht Ihnen das Fitnessstudio von **montags bis samstags** im Rahmen der Öffnungszeiten (s. Seite 45) zur Verfügung. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben ist es sinnvoll, vorab eine ärztliche Untersuchung durchführen zu lassen und Ihre Befunde in unserem Beratungsgespräch zu thematisieren.



Die Teilnahme am inklusiven Breitensport erfordert eine Mitgliedschaft im Verein sowie in der jeweiligen Abteilung. In allen Sportarten kann nach vorheriger Rücksprache ein Schnuppertraining absolviert werden.

Jederzeit buchbar!

■ Fußball

Jetzt online anmelden



Nachwuchs

Bambinis (5-6 Jahre)

dienstags: 15:30 - 16:30 Uhr

Ort: FSH-Kleinspielfeld

Übungsleiter: Hannah Pforr/Dennis Dübel

U10 (7-10 Jahre)

dienstags: 16:30 - 17:30 Uhr

Ort: FSH-Kleinspielfeld

Übungsleiter: Hannah Pforr/Dennis Dübel

Erwachsene / Senioren

Alte Herren (über 32 Jahre)

dienstags: 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: FSH-Kleinspielfeld

Übungsleiter: Thomas Formella



■ Judo

- **Kinder & Jugendliche (6 - 14 Jahre)**
freitags: 15:30 - 16:30 Uhr
- **Jugendliche & Erwachsene (ab 15 Jahre)**
freitags: 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Sporthalle - Sportzentrum Ruhr

Übungsleiter: Christian Henke/Benjamin Spindler/Moritz Grendel/Pierre Bruns

Jetzt online
anmelden



■ Tischtennis

- **Kinder & Jugendliche (Mädchen und Jungen ab 6 Jahre)**
Training für Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkampfspieler:innen

mo: 17:30 - 19:00 Uhr (Sportzentrum Ruhr)

di: 17:30 - 19:00 Uhr (Sportzentrum Ruhr)

mi: 17:30 - 19:00 Uhr (Viktoriahalle)

do: 17:30 - 19:00 Uhr (Viktoriahalle)

fr: 17:30 - 19:00 Uhr (Viktoriahalle)

- **Erwachsene / Senioren**

mo: 19:00 - 21:30 Uhr

di: 19:00 - 21:30 Uhr

mi: 18:30 - 21:30 Uhr

do: 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Sporthalle im Sportzentrum Ruhr oder in der Viktoriaschule (Dammannstr. 37)

Übungsleitung: Tobias Papies, Gianni Ducrée, Rebecca Hinrichs, Diana Papies, Robin Wolter, Simon Sprenger, Mirco Wichmann, Tom Schickel, Kai Schlowinsky, Björn Bode

Jetzt online
anmelden



■ Schwimmen (im Lehrschwimmbecken)

- **Techniktraining für Kinder (6-13 Jahre)**
di: 17:00 - 17:45 Uhr, Übungsleitung: Rainer Jungblut, Regina Waap
- **Techniktraining für Kinder (6-13 Jahre)**
mi: 16:45 - 17:30 Uhr, Übungsleitung: Ewald Brüggemann, Alva Rücker
- **Techniktraining für Kinder (6-13 Jahre)**
do: 16:00 - 16:45 Uhr, ÜL: Ewald Brüggemann, Oliver Lutz, Lara Schmalenstroer
- **Techniktraining Jugend (14-17 Jahre)**
do: 16:45 - 17:30 Uhr, Übungsleiter: Oliver Lutz
- **Schwimmen für Menschen mit Schwerbehinderung (mit 1 Begleitung)** sa: 10:00 - 14:00 Uhr

Jetzt online
anmelden



■ Boule/Cross-Boccia

Jugendliche & Erwachsene

mittwochs: 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: Boule-Außenanlage - Sportzentrum Ruhr

Übungsleiter: Ewald Brüggemann, Dennis Dübel

Nutzung der Boule-Anlage für Nicht-Mitglieder

Die Nutzung der Boule-Anlage ist auch für Einzelpersonen und Gruppen möglich, die keine Mitglieder im DJK-Verein sind.

Die Nutzungsgebühr für die Boule-Anlage (Anmeldung im Sportler-Cafe) beträgt:

- für Gruppen bis zu 6 Personen 10,- € / Stunde
- für Gruppen mit mehr als 6 Personen 15,- € / Stunde.

Jetzt online
anmelden



Basketball (ab 14 Jahre)

Jugendliche & junge Erwachsene insbes. mit geistiger Behinderung

Training für

- **Anfänger:** mittwochs 16:00 - 17:00 Uhr
- Profis:** mittwochs 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Sporthalle - Sportzentrum Ruhr

Übungsleiter: Michael Dönhoff/Ulrich Reploh/Christoph Dresler

Jetzt online
anmelden



► Weitere Informationen zu den inklusiven Breitensport-Angeboten sowie Mitgliedschafts-Anträge finden Sie online oder im DJK-Büro.

■ **Gymnastik in der Halle**

montags: 12:45 - 13:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Ariane Görgel-Knapp

dienstags: 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Irena Wohlert

mittwochs: 15:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Irena Wohlert

Jetzt online
anmelden



■ **Aquagymnastik**

(Wassertiefe = 1,30 m)

montags: 19:30 - 20:15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Bärbel Klömpken

dienstags: 11:00 - 11:45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

dienstags: 11:45 - 12:30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

dienstags: 12:30 - 13:15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

dienstags: 13:15 - 14:00 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

mittwochs: 13:00 - 13:45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

mittwochs: 13:45 - 14:30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

mittwochs: 14:30 - 15:15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

freitags: 14:00 - 14:45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: S. G.

freitags: 14:45 - 15:30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: S. G.

Jetzt online
anmelden



Sport für Menschen mit Behinderung

Jederzeit
buchbar!

Viele Angebote in diesem Heft sind inklusiv.

Inklusiv heißt: Menschen mit und ohne Behinderung machen zusammen Sport.

Es gibt auch Sport **nur** für **Menschen mit Behinderung.**

Zum Beispiel **Reha-Sport.**

Das ist gut für die Gesundheit.

Sie möchten Reha-Sport machen?

Sie brauchen dafür eine

Reha-Sport-Verordnung.

Dieses Papier gibt Ihnen **Ihr Arzt.**



Foto: fotolia.de



Sie haben Fragen?

Wir beraten Sie gerne!

Wir, das sind:



Ewald Brüggemann



Tobias Papies



Carmen Petz



KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG
IN DER HALLE

■ Tischtennis

Wir lernen, Tischtennis zu spielen.
Und üben, immer besser zu werden.
Dabei steht der Spaß an erster Stelle.
Wir nehmen auch an Turnieren und Wettkämpfen teil.
Wir haben Tischtennis-Gruppen für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene.

Wir treffen uns:

dienstags von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
donnerstags von 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr
in der Sporthalle im Sportzentrum Ruhr
Übungsleitung: Tobias und Diana Papies
Jana Wolter



Jetzt online
anmelden



■ Fußball

In unseren Fußball-Gruppen sind Spiel, Spaß und Taktik wichtig.
Wir wollen eine Mannschaft werden, um gemeinsam zu spielen.
Wir nehmen auch an Turnieren und Wettkämpfen teil.

- **U14 Fußball - Training für Kinder**
montags von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr
- **U18 Fußball - Training für Jugendliche**
montags von 16:30 bis 17:30 Uhr
donnerstags von 17:00 bis 18:00 Uhr
auf dem Kleinspielfeld am Sportzentrum Ruhr
mit dem Übungsleiter Thomas Novy
- **Fußball - Gruppe A:** montags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Fußball - Gruppe B: montags von 19:30 bis 20:30 Uhr
am Kleinspielfeld des Sportzentrums Ruhr
mit dem Übungsleiter Thomas Novy
- **Fußball - Training für Frauen (ab 14 Jahre)**
montags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
auf dem Kleinspielfeld am Sportzentrum Ruhr
mit dem Übungsleiter Thomas Novy
- **Fußball - Training für Erwachsene (Anfänger)**
mittwochs von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
auf dem Kleinspielfeld am Sportzentrum Ruhr
mit der Übungsleiterin Hannah Pforr

Jetzt online
anmelden



KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG



■ **Kleine Spiele - Klein ganz groß
(für Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren)**

Beim Turnen und Spielen bewegen wir unseren Körper. Wir lernen Sport-Material kennen und probieren viel aus. Spiele, Lieder und Tänze machen zusammen viel mehr Spaß.

Wir treffen uns: montags von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr



**in der Bewegungslandschaft
im Sportzentrum Ruhr**

Übungsleiterin: Ariane Görgel-Knapp

Jetzt online
anmelden



KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG
IN DER HALLE

■ **Kinderturnen (1-5 Jahre)**

Turnen und toben macht allen Spaß. In diesem Kurs machen Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen und werden dabei von ihren Eltern unterstützt. Nach einer Begrüßungsrunde bauen wir gemeinsam eine Bewegungslandschaft auf, die die Kinder nach ihren Vorlieben und Fähigkeiten bewältigen. Rücksichtnahme, Kooperationsfähigkeit und den gleichberechtigten Umgang miteinander lernt man hier ganz nebenbei.

Jetzt online anmelden:



Wir treffen uns:

donnerstags von 15:30 - 16:30 Uhr

im Sportzentrum Ruhr

mit der Übungsleiterin Stephanie Weber

Kosten: 10 €/Monat

■ **Tanz**

Für Jugendliche und Erwachsene, die Freude daran haben, sich zur Musik zu bewegen, ist dieses Tanzangebot genau richtig. Wir üben z. B. Line Dance oder Partytänze. Jede:r ist herzlich willkommen, ob jung oder alt, alleine oder zu zweit.

**Wir treffen uns: mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
in der Gymnastikhalle im Sportzentrum Ruhr
mit dem Übungsleiterin Hannah Pffor**

Jetzt online
anmelden



■ **Gymnastik, Tanz und Entspannung**

Wir wollen beweglicher werden. Gemeinsam machen wir Gymnastik und werden mit kleinen Geräten und Bällen auf Matten und Hockern aktiv. Tänze und kleine Spiele mit Musik fördern unsere Fitness. Durch Entspannungs-Übungen kommen wir wieder zur Ruhe.

• **Gymnastik und Entspannung für Rentner**

**Wir treffen uns: dienstags von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Sporthalle im Sportzentrum Ruhr
mit Übungsleiterin Dagmar Kehr**

• **Gymnastik, Tanz & Entspannung (für Erwachsene)**

**Wir treffen uns: do 16:30 Uhr - 17:30 Uhr
Bewegungslandschaft/Sportzentrum Ruhr
mit der Übungsleiterin Diana Papies**

Jetzt online
anmelden



KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG
IN DER HALLE

■ **Sport und Beweunaslandschaft**

In der Bewegungslandschaft können wir Springen, Schaukeln, Klettern, Träumen und Entspannen. Die Bewegungslandschaft ist im Sportzentrum Ruhr.



- **Sport-Baustelle für Kinder von 6 bis 14 Jahren**
 Kurs 1 trifft sich freitags von 15:30 Uhr bis 16:15 Uhr
 Kurs 2 trifft sich freitags von 16:15 Uhr bis 17:00 Uhr
 Übungsleitung: Hannah Pforr und Dennis Dübel

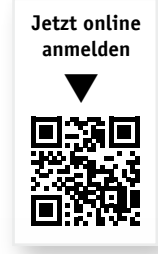
KURSE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG IN DER HALLE

- **Sport-Baustelle für Erwachsene**
 freitags, 17:00 Uhr bis 17:45 Uhr
 Übungsleitung: Hannah Pforr und Dennis Dübel



■ **Bewegung und Sport für taubblinde Menschen**

Wir bieten den ersten Sportkurs für taubblinde Menschen in Essen an. Durch Gymnastik und kleine Spiele können Alltagsmotorik und Beweglichkeit verbessert werden.



Wir treffen uns:
dienstags von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
in der Gymnastikhalle im Sportzentrum Ruhr
mit dem Übungsleiter Dennis Mohr

KURSE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG IM WASSER

■ **Kleine Spiele im Wasser**

Wir gewöhnen uns gemeinsam spielerisch ans Wasser. Wir lösen kleine Aufgaben mit Schwimm-Material. Dabei nutzen wir Bälle, Tauch-Hilfen und Schwimm-Bretter. Das Angebot findet im Schwimmbad des Sportzentrums Ruhr statt.



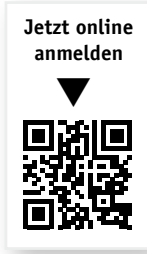
Wir treffen uns: mittwochs von 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr
im Schwimmbad im Sportzentrum Ruhr
Übungsleitung: Alva Rücker und Ewald Brüggemann

■ **Bewegung und Spiel im Wasser (6 bis 14 Jahre)**

Gemeinsam lernen wir das Wasser kennen.
Wir machen kleine Spiele und Übungen.
Schritt für Schritt lernen wir schwimmen.
Das Schwimmbad ist im Sportzentrum Ruhr.

Wir treffen uns :

- **montags von 18:00 bis 18:45 Uhr**
mit der Übungsleitung Knut Simmes und Alva Rücker
- **donnerstags von 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr**
mit Ewald Brüggemann und Oliver Lutz



KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG
IM WASSER

■ **Schwimm-Training**

Training für Teilnehmende, die schon schwimmen können. Wir lernen besondere Techniken. Zum Beispiel das Kraul-Schwimmen und das Brust-Schwimmen. Das Training ist im Schwimmbad des Sportzentrums Ruhr.

Schwimm-Training für Erwachsene ist:

- **montags von 18:45 Uhr bis 19:30 Uhr**
mit dem Übungsleiter Knut Simmes
- **donnerstags von 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr**
mit dem Übungsleiter Ewald Brüggemann

Schwimm-Training für Jugendliche ist:

donnerstags von 16:45 Uhr bis 17:30 Uhr

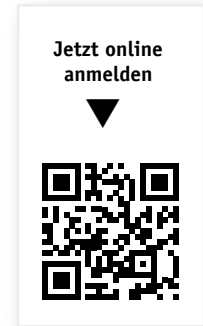
Übungsleitung: Ewald Brüggemann, Lara Schmalenstroer, Oliver Lutz



■ **Weitere Schwimm-Angebote**

a) **Schwimmen im Rahmen der Tagesstruktur**

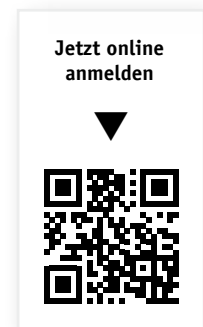
dienstags von 10:15 Uhr bis 11:00 Uhr
im Schwimmbad des Sportzentrums Ruhr
mit dem Übungsleiter Ewald Brüggemann



KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG
IM WASSER

b) **Bewegung & Spiel im Wasser (Rehasport „Orthopädie“)**

dienstags von 17:45 Uhr bis 18:30 Uhr
im Schwimmbad des Sportzentrums Ruhr
mit Ewald Brüggemann und Regina Waap



Das Sportler-Café

unser Treffpunkt für Sportler und Begleitpersonen



Nach dem Training oder in der Freizeit ein wenig zusammensitzen, mit netten Menschen ins Gespräch kommen, Getränke und Snacks genießen: In unserem Sportler-Café treffen sich gerne Vereinsmitglieder und Gäste. Bei schönem Wetter natürlich auch auf unserer Terasse.

Wir freuen uns auf Sie!



Heimstatt Engelbert

Die folgenden Sport-Angebote richten sich vorrangig an Menschen, die in der Heimstatt Engelbert leben. Die Sport-Gruppen sind besonders auf Sportler mit Doppeldiagnosen und psychischen Beeinträchtigungen ausgerichtet.



Sie interessieren sich für Sportangebote in der Heimstatt Engelbert und haben **Fragen?**

Tobias Papies berät Sie gerne:

Tel 0201 . 27 69 954

SPORT IN
DER HEIMSTATT
ENGELBERT



Breitensport

■ Badminton



Montags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
mit der Trainerin Chau Le
in der Sporthalle des Sportzentrums Ruhr

Jetzt online
anmelden



■ Bewegungsförderung für „Sportmuffel“

Wer Interesse daran hat, sich mit viel Spaß ein bisschen
mehr zu bewegen, kann sich bei uns melden: Tel 0201 . 27
69 954 oder per E-Mail an: djk@franz-sales-haus.de

■ Fußball

montags von 16:30 bis 17:30 Uhr
mit dem Trainer Thomas Novy
auf dem Sportplatz am
Sportzentrum Ruhr



Jetzt online
anmelden



■ Selbstbehauptungs-Training „Mit mir nicht!“

■ (für Jugendliche und Erwachsene)

Wer Interesse daran hat, sich besser zu behaupten,
kann sich bei uns melden: Tel 0201 . 27 69 954 oder
per E-Mail an: djk@franz-sales-haus.de



Foto: DBPics - stock.adobe.com

■ Tischtennis



donnerstags, 17:30 - 18:45 Uhr
mit der Trainerin Jana Wolter
in der Sporthalle
des Sportzentrums Ruhr

Jetzt online
anmelden



SPORT IN
DER HEIMSTATT
ENGELBERT

SPORT IN
DER HEIMSTATT
ENGELBERT

Veranstaltungen

Unser Verein organisiert zahlreiche große und kleine Veranstaltungen, zu der wir Sie gerne einladen. Detaillierte Informationen und Teilnahmebedingungen für die einzelnen Veranstaltungen finden Sie im Sportzentrum Ruhr (Steeler Str. 261, 45138 Essen) oder auf unserer Internetseite www.sportzentrum.ruhr

Aktuell sind folgende Veranstaltungen geplant:

- ▶ **10.06.2024** **17. Inklusives Drachenbootrennen an der Regattastrecke des Baldeneysees**
- ▶ **19.-21.10.2024** **Inklusives Tischtennis-Turnier „MitMenschen“ 2024**
- ▶ **18.-20. 10.2024** **Inklusive Sportexerzitien in der Sportschule Hinsbeck**



Öffnungszeiten



Sportzentrum Ruhr / Sportler-Café

Montag - Freitag: 08:00 - 22:00 Uhr
Samstag: 08:30 - 18:00 Uhr



Bürozeiten

Montag - Freitag: 08:30 - 12:30 Uhr



Integratives Fitness-Zentrum

Montag - Freitag: 08:00 - 21:00 Uhr
Samstag: 08:30 - 17:30 Uhr

„Mittags-Abo“

Montag - Samstag: 11:00 - 16:00 Uhr



Freies Schwimmen für Vereins-Mitglieder

Aktive Mitglieder einer Abteilung unseres Vereins können zu folgenden Zeiten das freie Schwimmangebot nutzen:

Montag: 20:15 - 21:15 Uhr
Dienstag: 18:30 - 21:30 Uhr
Mittwoch: 09:00 - 12:00 Uhr
Freitag: 17:30 - 21:00 Uhr
Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr

Gemeinsam bewegen

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich für die gute und verlässliche Unterstützung bei unseren Partnern bedanken:



Impressum

Herausgeber

DJK Franz Sales Haus e. V.

Verantwortlich für die Inhalte

Ewald Brüggemann

Fotos

DJK Franz Sales Haus, Andrea Backhaus,
Andreas Buck, Eike Thomsen, fotolia.de
und stock.adobe.com

Neues aus dem Vereinsleben

finden Sie auf unserer Internetseite
sowie bei Instagram und Facebook.



Geschäftsstelle, Anmeldung & Information:

Sportzentrum Ruhr

Steeler Str. 261 | 45138 Essen

Tel 0201 . 27 69-952 | E-Mail: djk@franz-sales-haus.de

(Anmeldung digital möglich)

Bürozeiten Montag-Freitag: 8:30-12:30 Uhr

