

INTENSIVES RÜCKENTRAINING

Dienstag ab 29.04. - 08.07.2025

Kurs 2025-03-02: 17:00 bis 18:00 Uhr

Kurs 2025-04-02: 18:00 bis 19:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1

Einheiten je: 8 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 16,00 €

Nichtmitglieder: 48,00 €



Leitung und Anmeldung bei Angelika Bexten

Telefon: 02533 2468 (ab 15:00 Uhr) - Mobil: 0157 30161274



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 ab 13.04. - 11.05.2025

Kurs 2025-22-02: 09:30 Uhr / K&K Parkplatz

Einheiten: 10 x

Gebühr: 30,00 €

Leitung und Anmeldung Rita Holtrup

Telefon: 0152 28619114

wandern@djk-sc-nienberge.de

Feldstiege 45

48161 Münster

Telefon: 02533 3483

info@djk-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



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

BODYWEIGHT

Montag ab 28.04. - 07.07.2025

Kurs 2025-01-02: 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



UNTER MÄNNERN

Fitness für Männer

Mittwoch ab 30.04. - 09.07.2025

Kurs 2025-07-02: 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

Kurzzeitangebote im Fitness & Gesundheitsbereich

2. Quartal
2025

POUND Fitness

Dienstag ab 13.05. - 24.06.2025

Kurs 2025-27-02: 20:00 bis 21:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 7 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 14,00 €
Nichtmitglieder: 42,00 €

Es wird getrommelt, was die Drumsticks hergeben. Nach treibender Rock- und Elektromusik absolvieren wir ein Ganzkörper-Workout mit echten Trommelstöcken, bei dem Cardio-Elemente mit Ausdauer- und Krafttraining kombiniert sind.



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

YOGA

Donnerstag ab 08.05. - 10.07.2025

Kurs 2025-11-02: 18:30 bis 19:45 Uhr (75 Min.)

SCN-Clubheim, Feldstiege 45, am Sportplatz
Einheiten: 8 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 40,00 €
Nichtmitglieder: 64,00 €

Donnerstag ab 08.05. - 10.07.2025

Kurs 2025-12-02: 20:00 bis 21:15 Uhr (75 Min.)

SCN-Clubheim, Feldstiege 45, am Sportplatz
Einheit: 8 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 40,00 €
Nichtmitglieder: 64,00 €

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



FIT und FUN für den Rücken

Montag ab 08.05. - 14.08.2025

Kurs 2025-10-02: 19:00 bis 20:00 Uhr

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

Donnerstag ab 28.04. - 18.08.2025

Kurs 2025-09-02: 19:00 bis 20:00 Uhr

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

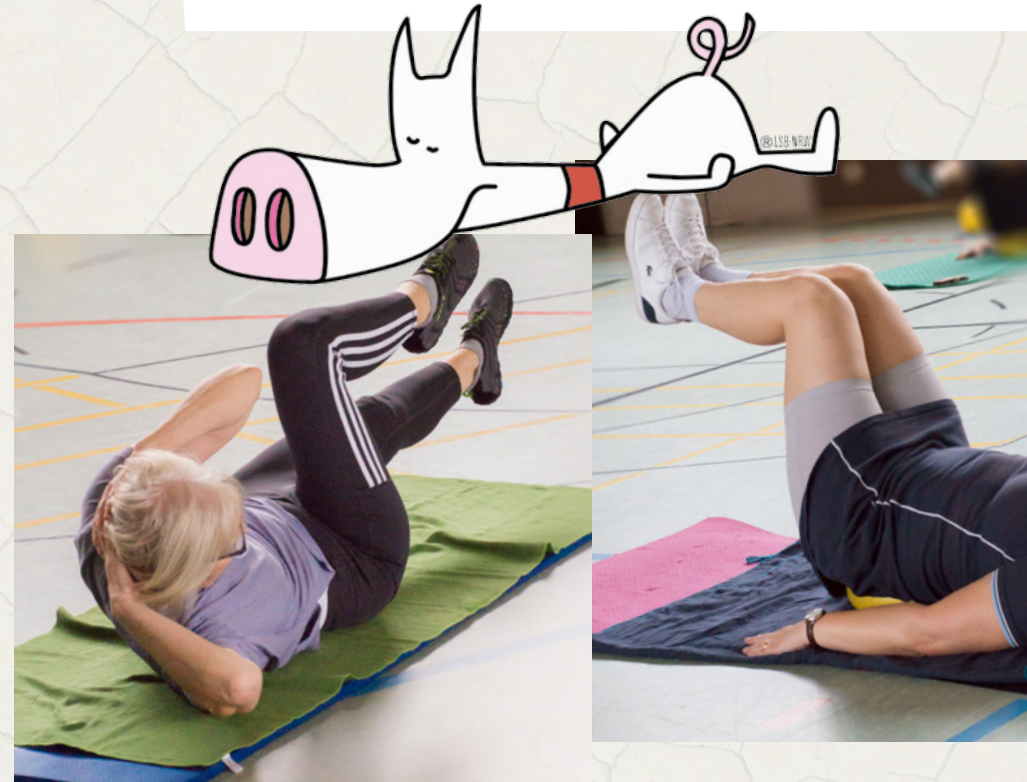
STURZPROPHYLAXE

Donnerstag ab 08.05 - 14.08.2025

Kurs 2025-24-02: 18:00 bis 19:00 Uhr

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

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 28.04. - 18.08.2025

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

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

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 30.04. - 27.08.2025

Kurs 2025-18-02: 09:50 bis 10:50 Uhr

SCN-Sporthalle, Feldstiege 45
Einheiten: 15 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €
Nichtmitglieder: 90,00 €

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



ZUMBA

Mittwoch ab 30.04. - 02.07.2025

Kurs 2025-05-02: 19:30 bis 20:30 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 9 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 18,00 €
Nichtmitglieder: 54,00 €

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



PILATES für Fortgeschrittene

Montag ab 28.04. - 11.08.2025

Kurs 2025-19-02: 09:30 bis 10:30 Uhr
Kurs 2025-20-02: 10:40 bis 11:40 Uhr

SCN-Halle, Feldstiege 45
Einheiten je: 12 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €
Nichtmitglieder: 72,00 €

SITZGYMNASTIK

für Damen und Herren mit eingeschränkter Mobilität

Dienstag ab 29.04. - 08.07.2025

Kurs 2025-17-02: 10:30 bis 11:30 Uhr

Pfarrzentrum St. Sebastian, Kirmstr. 7
Einheiten: 11 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 22,00 €
Nichtmitglieder: 66,00 €