

Kurzzeitangebote im Fitness & Gesundheitsbereich

August - Dezember

3 & 4. 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

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.

Mitzubringen sind:

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



Neue Termine

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 22.08. - 28.11.2024

Kurs 2024-24-03: 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



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

Feldstiege 45
48161 Münster

Öffnungszeiten der
Geschäftsstelle in der SCN-Halle:

Telefon: 02533 3483
info@djk-sc-nienberge.de

Montag: 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch: 17:00 - 19:00 Uhr





RÜCKENFIT UND RÜCKENBALANCE

Mittwoch ab 09.10. - 18.12.2024

Kurs 2024-15-03: 14:00 bis 15:00 Uhr

Kurs 2024-16-03: 15:00 bis 16:00 Uhr

SCN-Clubheim, Feldstiege 45, am Sportplatz

Einheiten: 10 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 20,00 €

Nichtmitglieder: 60,00 €



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

RÜCKENFIT UND RÜCKENBALANCE

Montag ab 26.08. - 25.11.2024

Kurs 2024-10-03: 19:00 bis 20:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1

Einheiten: 13 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 26,00 €

Nichtmitglieder: 78,00 €



RÜCKENFIT UND RÜCKENBALANCE

Donnerstag ab 22.08. - 28.11.2024

Kurs 2024-09-03: 19:00 bis 20:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1

Einheiten: 13 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 26,00 €

Nichtmitglieder: 78,00 €

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 26.08. - 25.11.2024

Kurs 2024-02-03: 18:00 bis 19:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1

Einheiten: 13 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 26,00 €

Nichtmitglieder: 78,00 €

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 21.08. - 11.12.2024

Kurs 2024-07-03: 18:30 bis 19:30 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1

Einheiten: 15 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €

Nichtmitglieder: 90,00 €



INTENSIVES RÜCKENTRAINING

Dienstag ab 27.08. - 03.12.2024

Kurs 2024-03-03: 17:00 bis 18:00 Uhr

Kurs 2024-04-03: 18:00 bis 19:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1

Einheiten je: 12 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €

Nichtmitglieder: 72,00 €



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

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

YOGA

Donnerstag ab 15.08. - 13.12.2024

Kurs 2024-11-03: 18:30 bis 19:45 Uhr (75 Min.)

SCN-Clubheim, Feldstiege 45, am Sportplatz

Einheiten: 13 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 65,00 €

Nichtmitglieder: 104,00 €



Donnerstag ab 15.08. - 13.12.2024

Kurs 2024-12-03: 20:00 bis 21:15 Uhr (75 Min.)

SCN-Clubheim, Feldstiege 45, am Sportplatz

Einheit: 13 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 65,00 €

Nichtmitglieder: 104,00 €

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

ZUMBA

Mittwoch ab 28.08. - 27.11.2024

Kurs 2024-05-03: 19:30 bis 20:30 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1

Einheiten: 12 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €

Nichtmitglieder: 72,00 €



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 26.08. - 16.12.2024

Kurs 2024-01-03: 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

PILATES für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch ab 25.09. - 11.12.2024

Kurs 2024-18-03: 09:50 bis 10:50 Uhr

SCN-Halle, Feldstiege 45

Einheiten: 9 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 18,00 €

Nichtmitglieder: 54,00 €

PILATES für Fortgeschrittene

Montag ab 23.09. - 09.12.2024

Kurs 2024-19-03: 09:30 bis 10:30 Uhr

Kurs 2024-20-03: 10:40 bis 11:40 Uhr

SCN-Halle, Feldstiege 45

Einheiten je: 11 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 22,00 €

Nichtmitglieder: 66,00 €



SITZGYMNASTIK

für Damen und Herren mit eingeschränkter Mobilität

Dienstag ab 27.08. - 03.12.2024

Kurs 2024-17-03: 11:00 bis 12:00 Uhr

Pfarrzentrum St. Sebastian, Kirmstr. 7

Einheiten: 13 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 26,00 €

Nichtmitglieder: 78,00 €

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

KOMBIKURS: OUTDOOR FITNESS & BoDRUMS

Dienstag ab 03.09. - 22.10.2024

Kurs 2024-27-03: 19:00 bis 20:00 Uhr

ab Oktober 20:00 bis 21:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1

Einheiten: 7 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 14,00 €

Nichtmitglieder: 42,00 €



„Kombi-Kurs Outdoor Fitness & BoDrums“

Auf Spielplätzen, Park- und Grünanlagen gestalten wir ein abwechslungsreiches Übungsprogramm für Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeit. Im Oktober geht es in die Halle und an die Trommeln (BoDrums): Bei Übungen und Choreografien nach Rockmusik und Elektrobeats werden auch Rhythmusgefühl und Koordination geschult.

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