

INTENSIVES RÜCKENTRAINING

Dienstag ab 14.01. - 08.04.2025

Kurs 2025-03-01: 17:00 bis 18:00 Uhr

Kurs 2025-04-01: 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 15.01 - 24.04.2025

Kurs 2025-15-01: 14:00 bis 15:00 Uhr

Kurs 2025-16-01: 15:00 bis 16:00 Uhr

SCN-Sporthalle, Feldstiege 45

Einheiten: 15 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €

Nichtmitglieder: 90,00 €



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 ab 08.01. - 13.04.2025

Kurs 2025-22-01: 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:

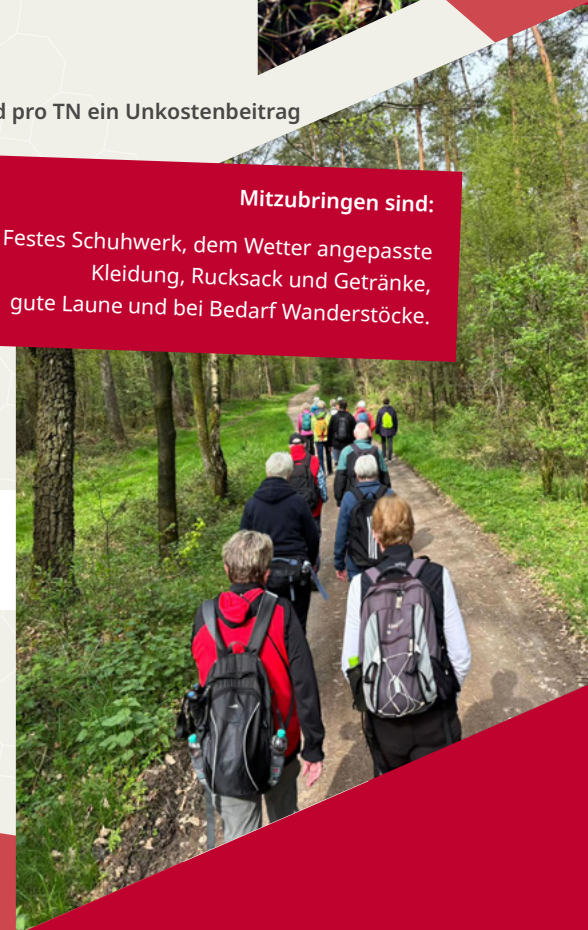
Montag: 09:00 - 12:00 Uhr

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



Kurzzeitangebote im Fitness & Gesundheitsbereich

1. Quartal
2025

BODYWEIGHT

Montag ab 13.01. - 07.04.2025

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

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1

Einheiten: 10 x

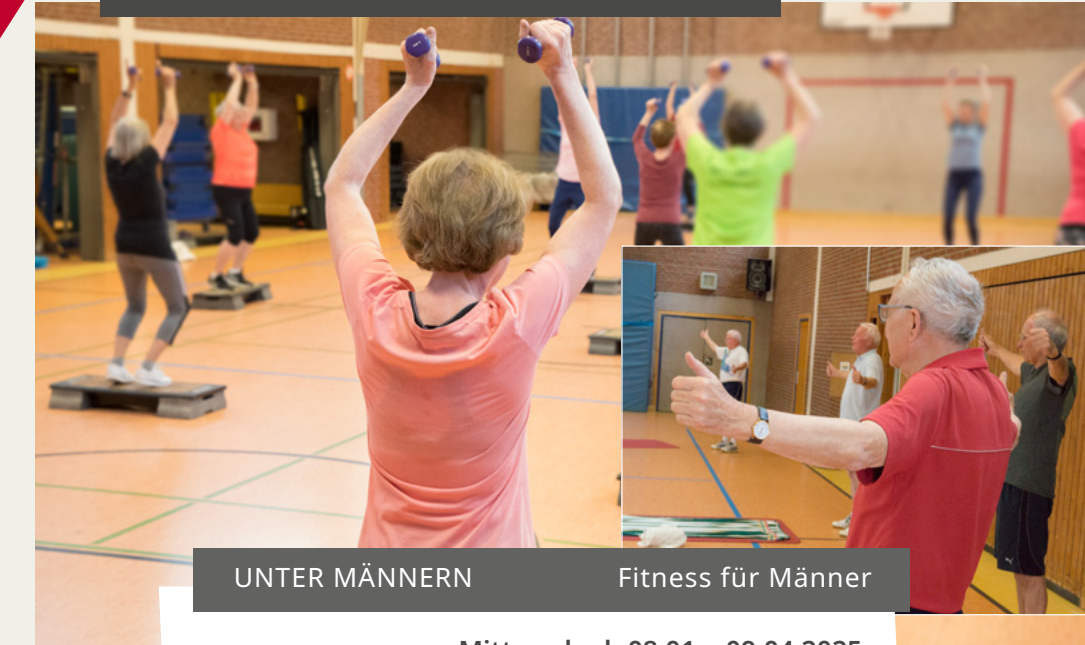
Gebühr SCN-Mitglieder: 20,00 €

Nichtmitglieder: 60,00 €



Leitung und Anmeldung bei Annette Bender

Telefon: 0251 46323 oder Mobil: 0171 7024998



UNTER MÄNNERN

Fitness für Männer

Mittwoch ab 08.01. - 09.04.2025

Kurs 2025-07-01: 18:30 bis 19:30 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1

Einheiten: 14 x

Gebühr SCN-Mitglieder: 28,00 €

Nichtmitglieder: 84,00 €



Leitung und Anmeldung bei Heike Sievers

Telefon: 02533 919437 - Mobil: 0172 6266610

POUND & BoDRUMS

Dienstag ab 07.01. - 25.03.2025

Kurs 2025-27-01: 20:00 bis 21:00 Uhr

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

Bei Übungen und Choreografien nach Rockmusik und Elektrobeats werden Rhythmusgefühl und Koordination geschult.



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

YOGA

Donnerstag ab 09.01. - 10.04.2025

Kurs 2025-11-01: 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 09.01. - 10.04.2025

Kurs 2025-12-01: 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



FIT und FUN für den Rücken

Montag ab 13.01. - 31.03.2025

Kurs 2025-10-01: 19:00 bis 20:00 Uhr

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

Donnerstag ab 09.01. - 03.04.2025

Kurs 2025-09-01: 19:00 bis 20:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 12 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €
Nichtmitglieder: 72,00 €

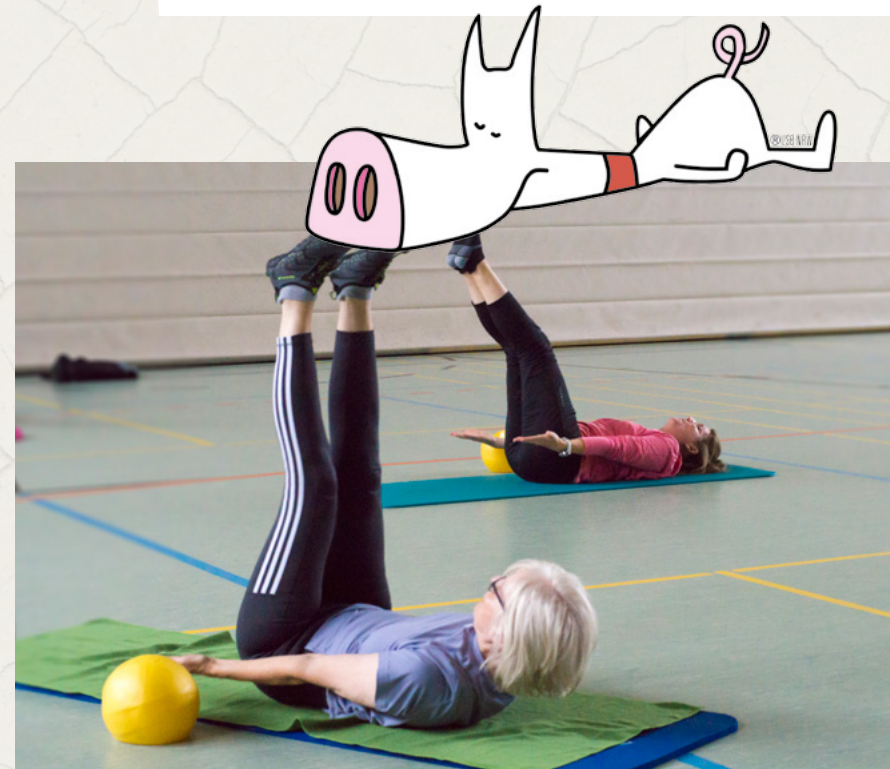
STURZPROPHYLAXE

Donnerstag ab 09.01 - 03.04.2023

Kurs 2025-24-01: 18:00 bis 19:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 12 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €
Nichtmitglieder: 72,00 €

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 13.01. - 31.03.2025

Kurs 2025-02-01: 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 15.01. - 09.04.2025

Kurs 2025-18-01: 09:50 bis 10:50 Uhr

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

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



PILATES für Fortgeschrittene

Montag ab 13.01. - 07.04.2025

Kurs 2025-19-01: 09:30 bis 10:30 Uhr
Kurs 2025-20-01: 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 14.01. - 08.04.2025

Kurs 2025-17-01: 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 08.01. - 02.04.2025

Kurs 2025-05-01: 19:30 bis 20:30 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 12 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 24,00 €
Nichtmitglieder: 72,00 €



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