Breitensport-Angebot der DJK SG Hommersum-Hassum 1947 e.V. (Stand: 28.11.2022)

Uhrzeit (von-bis)		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30	8:45		**Fit in den Tag** *Fitnesskurs für Frauen* ÜL: Christiane Reffeling Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 8:30 - 9:45					
8:45	9:00							
9:00	9:15							
9:15	9:30	**Nordic Walking** ÜL: Brigitte van de Sandt Ort: Kessel, Parkplatz am Sternberg Zeit: 9:00 - 10:30				**Mountainbiking** *exklusiv für Frauen* ÜL: Elisabeth Neuy (Fon: 0175 7406260) Ort: Dorfplatz Hassum Zeit: 9:00 - 11:00 !!! derzeit spontane Verabredungen am Wochenende!!!		
9:30	9:45							
9:45	10:00							
10:00	10:15		**Ladies in Form 50+** *Morgenfitness* ÜL: Christiane Reffeling Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 10:00 - 11:00					
10:15	10:30							**Mountainbiking** ÜL: Andre Neuy, Jörg Malguth Ort: Sportplatz Hassum Zeit: 10:00 - 12:00
10:30	10:45							
10:45	11:00							
11:00	11:15							
11:15	11:30							
11:30	11:45							
11:45	12:00							
16:00	16:15					**Mini-Tanzgruppe** *Showtanz (Alter: 7-10 Jahre)* ÜL: P. Luyven, C. Tünnißen Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 16:00 - 17:30		**Boule** *freies Spielen* ÜL: Reinhold Fenten Ort: Sportplatz Hassum Zeit: ab 16:00 !!! nur in der wärmeren Jahreszeit !!!
16:15	16:30							
16:30	16:45	**Sitzgymnastik** *Kurs für Senioren (m/w)* ÜL: Roswitha Leenen Ort: Turnhalle Hommersum Zeit: 16:30 - 17:15		**Eltern-Kind-Turnen** *für Kinder von 1-3 Jahren* ÜL: Cornelia Bruns Ort: Turnhalle Hommersum Zeit: 16:30 - 17:30				
16:45	17:00							
17:00	17:15	**Teenie-Tanzgruppe** *Showtanz (ab 10 Jahren)* ÜL: R. Hübner, P. Lörks Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 17:00 - 18:00		**Teenie-Fitness** *für Mädchen (11-15 Jahre)* ÜL: Johanna Evers Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 17:00 - 18:00			**Parcours & Freerunning** *für Kinder ab 10 Jahren* ÜL: Kristin Hauge-Nilsen Ort: Turnhalle Hommersum Zeit: 17:00 - 18:00	
17:15	17:30							
17:30	17:45				**Rücken & Co.** *speziell zur Stärkung des Rückens* ÜL: Alina Janßen-Kriege Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 17:50 - 19:00	**Laufgruppe** ÜL: --- Ort: Sportplatz Hassum Zeit: 17:30 - 18:30		
17:45	18:00							
18:00	18:15							
18:15	18:30		**Badminton** *freies Spielen* ÜL: --- Ort: Turnhalle Arnold-Janssen-Schule Goch Zeit: 18:15 - 20:00					
18:30	18:45	**Bodyfit** *mit & ohne Geräte - auch für Männer!* ÜL: Alina Janßen-Kriege Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 18:30 - 19:45		**Step** ÜL: M. Thissen-Schüttrigkeit Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 18:30 - 19:30				
18:45	19:00							
19:00	19:15							
19:15	19:30			**Darts** *Steeldart* ÜL: Joachim Felling Ort: Klassenraum 2, Hassum Zeit: 19:00 - 20:30	**Fitness-Mix** *exklusiv für Männer* ÜL: Alina Janßen-Kriege Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 19:15 - 20:25			
19:30	19:45		**Mach Dich fit!** *Fitnesskurs (m/w)* ÜL: Katja Peeters Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 19:30 - 20:30	**Yoga** *den Geist entspannendes Fitnesstraining* ÜL: Rosi van Uffelt Ort: Turnhalle Hommersum Zeit: 19:30 - 21:00				
19:45	20:00							
20:00	20:15							
20:15	20:30							
20:30	20:45							
20:45	21:00							

Weitere Informationen zu den Kursen und der Breitensportabteilung insgesamt können über die Vereinshomepage (www.djk-hoha.de) oder persönlich über die Ressortleiterin Sigrid Schenk (Fon 0 28 23 / 8 79 23 45 oder per Mail breitensport@djk-hoha.com) eingeholt werden!