Breitensport-Angebot der DJK SG Hommersum-Hassum 1947 e.V. (Stand: 16.09.2024)

Uhrzeit (von-bis)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30 8:45		**Fit in den Tag** *Fitnesskurs für Frauen* ÜL: Tamara Kutscher Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 8:30 - 9:45	**Fitness Mix** *Workout zur Steigerung von Kondition, Beweglichkeit & Kraft* ÜL: Christiane Reffeling Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 8:30 - 9:45				
8:45 9:00			**Von Kopf bis Fuß "60 plus"** *Erhaltung und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit* ÜL: Christiane Reffeling Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 9:50 - 10:50				
9:00 9:15	**Nordic Walking** ÜL: --- Ort: Kessel, Parkplatz am Sternberg Zeit: 9:00 - 10:30						
9:15 9:30							
9:30 9:45		**Ladies in Form 50+** *Morgenfitness* ÜL: Lucia von Agris Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 10:00 - 11:00					
9:45 10:00							
10:00 10:15							
10:15 10:30							
10:30 10:45							
10:45 11:00							
15:00 15:15						**Mountainbiking** *Frauengruppe* ÜL: Elisabeth Neuy Ort: Sportplatz Hassum Zeit: ca. 15:00 *Es wird um Voranmeldung bei der Übungsleiterin unter Tel. 0175 7406260 gebeten.*	
15:15 15:30		**Kinderturnen** *für Kinder von 3 - 5 Jahren* ÜL: Leona Hermsen Ort: Turnhalle Hommersum Zeit: 15:15 - 16:15					
15:30 15:45							
15:45 16:00							
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-Fitness** *für Mädchen (11-15 Jahre)* ÜL: Johanna Evers Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 17:00 - 18:00				
17:15 17:30							
17:30 17:45	**Teenie-Tanzgruppe** *Showtanz (ab 10 Jahren)* ÜL: L. Gipmann, C. Ingenerf Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 17:30 - 18:30	**Bambini-Tanzgruppe** *Showtanz (Alter: 4-6 Jahre)* ÜL: Eva Erkes, Greta Luyven Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 17:30 - 18:30				**Laufgruppe** ÜL: --- Ort: Sportplatz Hassum Zeit: 17:30 - 18:30		
17:45 18:00			**Step** ÜL: M. Thissen-Schüttrigkeit Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 18:00 - 19:00	**Rücken & Co.** *speziell zur Stärkung des Rückens* ÜL: Alina Janßen-Kriege Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 18:00 - 19:15			
18:00 18:15							
18:15 18:30							
18:30 18:45	**Bodyfit** *mit & ohne Geräte - auch für Männer!* ÜL: Alina Janßen-Kriege Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 18:30 - 19:45						
18:45 19:00							
19:00 19:15							
19:15 19:30				**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					
19:45 20:00							
20:00 20:15							
20:15 20:30			**Yoga** *den Geist entspannendes Fitnesstraining* ÜL: Rosi van Uffelt Ort: Turnhalle Hommersum Zeit: 19:30 - 21:00				
20:30 20:45							
20:45 21:00							

Badminton
Hobbygruppe für Erwachsene
ÜL: ---
Ort: Turnhalle Arnold-Janssen-Schule Goch
Zeit: 18:15 - 20:30

Schwimmkurse
jeweils im Frühjahr und im Herbst
ÜL: C.Bockhorn, M.Bruns, E.Kempkes
Ort: Goch Ness

Wassergewöhnung und -bewältigung
Zeit: 18:00 - 19:00

Schwimmtechniken
Zeit: 19:00 - 20:00

Darts
Steeldart
ÜL: Joachim Felling
Ort: Klassenraum 2, Hassum
Zeit: 19:00 - 20:30

Weitere Informationen zu den Kursen und der Breitensportabteilung insgesamt können über die Vereinshomepage (www.djk-hoha.de) oder über die Ressortleiterin Sigrid Schenk (Tel. 02823/8792345 oder per Mail breitensport@djk-hoha.com) eingeholt werden!