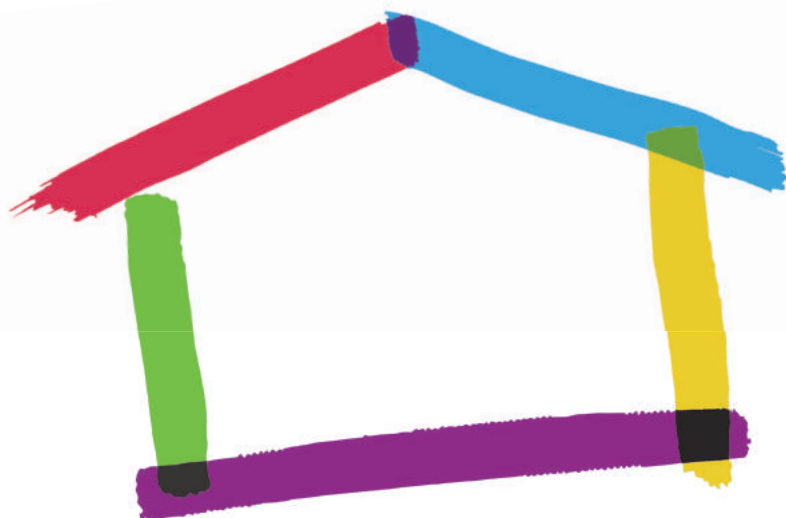




Sommer 2018



Sportprogramm

der integrativen Sportgemeinschaft für
Behinderten-, Rehabilitations-,
Breiten- und Wettkampfsport
im Sportzentrum Ruhr

DJK Franz Sales Haus e. V.





Inhaltsverzeichnis

Erläuterungen zum Sportprogramm	4
Inklusiver Gesundheitssport	5
▶ Kurse für Erwachsene ... in der Halle	6
- Rückenfit mit Gerät.....	6
- Wirbelsäulengymnastik.....	7
- Bauch, Beine, Po... und Rücken.....	8
- Fitness-Mix.....	8
- Zumba.....	9
- Fit älter werden - Fit ab 70.....	10
- Qigong.....	10
- Aufbautraining nach Sportverletzungen.....	11
- Pilates & More.....	11
- Step Aerobic.....	12
- Body Forming.....	12
- Faszientraining.....	13
- Schwertkunst - Haidong Gumdo.....	13
- Yoga - für Anfänger und für Geübte.....	14
- Gedächtnistraining.....	15
Kurse für Erwachsene ... im Wasser	16
▶ - Aquafitness.....	16
- Schwimmkurs für Anfänger.....	19
Kurse für Kinder ... in der Halle	20
▶ - Teddybärs Bewegungskiste.....	20
- Teddybärs Spielarena.....	20
Kurse für Kinder ... im Wasser	21
▶ - Wassergewöhnung.....	21
- Anfängerschwimmen.....	21
- Schwimmen für Fortgeschrittene.....	21
Kursanmeldung und Teilnahmebedingungen	23
Vereins-Informationen	26

Inklusiver Fitnesssport.....	27
Inklusiver Breitensport.....	28
- Fußball.....	28
- Judo.....	29
- Tischtennis.....	29
- Schwimmen.....	29
- Boule.....	30
- Inklusiver Tanz/Rollstuhltanz.....	30
- Unified Basketball.....	30
Rehabilitationssport bei orthopädischen Erkrankungen... 	31
Fanartikel.....	32
Veranstaltungskalender.....	33
Sport-Angebote für Menschen mit Behinderung.....	34
▶ Sport-Angebote in der Halle.....	35
- Bewegungsspiele und Ballspiele.....	35
- Tischtennis.....	35
- Fußball.....	36
- Blinden-Fußball.....	36
- Kleine Spiele - Klein ganz groß.....	37
- Abenteuer-Spielplatz.....	37
- Ringen und Raufen.....	37
- Gymnastik, Tanz und Entspannung.....	38
- Gymnastik und Entspannung für ältere Menschen..	38
- Sport- und Bewegungsbaustelle.....	39
▶ Sport-Angebote im Wasser.....	40
- Bewegung und Spiel im Wasser.....	40
- Schwimm-Training.....	40
- Kleine Spiele im Wasser.....	41
Sportangebote - Heimstatt Engelbert.....	42
Impressum.....	44

Das Sportprogramm der DJK Franz Sales Haus e. V. ist in vier zentrale Bereiche unterteilt:

Inklusiver Gesundheitssport

In unseren vielfältigen Gesundheitssport-Kursen sind Menschen mit und ohne Behinderung im wöchentlichen Rhythmus regelmäßig aktiv, um sich wohler zu fühlen, weniger stressanfällig zu sein und mit den Herausforderungen des Alltags besser umgehen zu können - sie tun gezielt etwas für ihre Gesundheit.

Gesundheitssport-Kurse für Erwachsene	... ab Seite 06
Gesundheitssport-Kurse für Kinder	... ab Seite 20

Inklusiver Fitnesssport

Im ersten integrativen Fitnesszentrum Deutschlands trainieren Menschen mit und ohne Behinderung an den modernen und leicht zu handhabenden Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsgeräten an ihrer körperlichen Fitness.

... ab Seite 27

Inklusiver Breitensport

Das inklusive Breitensportangebot richtet sich gleichermaßen an Menschen mit und ohne Behinderung. In unterschiedlichen Sportarten trainieren Vereinssportler in entsprechenden Alters- und Leistungsgruppen inklusiv und nehmen darüber hinaus an Meisterschaften und Turnieren der Fachverbände teil.

... ab Seite 28

Rehabilitationssport

Die vielfältigen Rehabilitationssportangebote der DJK Franz Sales Haus e. V. richten sich an Menschen mit geistigen und mehrfachen Behinderungen, an sehbehinderte Menschen sowie an Menschen mit orthopädischen Schadensbildern. Der Rehabilitationssport findet in Gruppen unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter statt und dient der Verbesserung der physischen, emotionalen und psychosozialen Kompetenzen.

Rehabilitationssport bei orthopädischen Erkrankungen	... ab Seite 31
Rehabilitationssport für Menschen mit Behinderung	... ab Seite 34

► Inklusiver Gesundheitssport

Immer mehr Menschen in Deutschland haben für sich erkannt, dass es notwendig ist, etwas für sich selbst und seine Gesundheit zu tun. Unter dem Stichwort „Gesund älter werden“ lohnt sich ein sportliches Engagement.

Die Krankenkassen in Deutschland bezuschussen auf Grundlage des § 20 Abs. 1 im Sozialgesetzbuch V zertifizierte Präventionskurse. Seit 2013 gibt es hierfür eine Präventionsdatenbank im Internet, bei der alle Kursanbieter ihre Angebote krankenkassenübergreifend zertifizieren lassen müssen. Diese Zertifizierung ist nicht nur sehr aufwendig, sondern ist auch mit Rahmenbedingungen für die Angebote verbunden, die wir in unseren Kursen nicht erfüllen können bzw. wollen.

So sehen die Kurskonzepte zum Beispiel einen Stundenaufbau vor, in dem zunächst ein theoretischer Teil zu Beginn jeder Stunde einzuplanen ist, um Grundlagen zu erklären, die zur eigenverantwortlichen und selbstständigen, gesunden Lebensführung beitragen. Dies geht aus unserer Sicht an den Bedürfnissen unserer Kursteilnehmer vorbei, die sich unter qualifizierter Leitung aktiv bewegen und dabei etwas für ihre Gesundheit tun wollen! Halten wir uns jedoch nicht an die vorgegebenen Konzepte, so drohen Strafen in Höhe bis zu 5.000 €.

Aus diesem Grund haben wir uns nach vielen Jahren dazu entschieden, aus der Zertifizierung der Krankenkassen auszusteigen und dieses System nur noch dann zu nutzen, wenn es auch wirklich um „Hilfe zur Selbsthilfe“ und den Einstieg in die Prävention geht. Damit die finanziellen Nachteile für unsere Kursteilnehmer nicht zu groß werden, bieten wir alle nicht zertifizierten Gesundheitskurse günstiger an, um einen Teil der finanziellen Einbußen auszugleichen.

Die Frage, ob ein Gesundheitskurs für Sie gesundheitsfördernd ist oder nicht, ist nicht durch ein Zertifikat der Krankenkassen zu beantworten: Sie entscheiden und wissen, was Ihnen gut tut und was nicht! Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg und Spaß dabei, dass passende Gesundheitssport-Angebote bei uns zu finden und auszuüben!

Sollten Sie weitere Fragen hierzu haben, sprechen Sie uns jederzeit gerne an!

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, denn sie ist durch Geld nicht zu bezahlen!

► Inklusiver Gesundheitssport Kurse für Erwachsene ... in der Halle

Rückenfit mit Gerät

Mit dem Gesundheits-Kurs „Rückenfit mit Gerät“ verbinden wir ein intensives Übungsprogramm an unseren Fitnessgeräten im integrativen Fitnesszentrum. Der auf die individuellen Bedürfnisse und körperlichen Herausforderungen ausgerichtete Geräteparcour und ein individuelles Dehnprogramm ermöglichen Ihnen ein systematisches, zielführendes Training für den Stütz- und Bewegungsapparat. Durch das Training soll eine individuelle und optimale Leistungsverbesserung als dauerhafte Grundlage für das Wohl Ihres Rückens geschaffen werden.



Neue Kursteilnehmer lassen sich bitte vor Kursbeginn einen Termin zur Erstellung eines individuellen Trainingsplans geben, um direkt erfolgreich durchstarten zu können!

Kurs: P18-II-551

Zeitraum:	Fr., 13.04. - 13.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin:	Isabell Baier
Uhrzeit:	15.30 - 17.00 Uhr
Kursgebühr:	98,- €
	72,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer:	max. 12

Wirbelsäulengymnastik

Der Gesundheitskurs Wirbelsäulengymnastik bietet Ihnen ein Programm der bewussten Körpererfahrung an, das den vielschichtigen Ursachen von Rückenschmerzen optimal begegnet. Ein rückengerechtes Dehnungs- und Kräftigungsprogramm hilft, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen abzubauen. Übungen zur Körperwahrnehmung gehören ebenso zum Angebot wie die Anwendung von Entspannungstechniken.



Kurs: P18-II-501

Zeitraum: Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Susanne Orłowski
Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr
Kursgebühr: 63,- €
 46,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

Kurs: P18-II-502

Zeitraum: Di., 10.04. - 10.07.18 (12 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr
Kursgebühr: 57,- €
 42,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

Bauch, Beine, Po und Rücken!

An den „Problemzonen“ arbeiten und dabei den Rücken nicht vergessen: Das ist der Inhalt dieses Kurses. Nach einem Aufwärmprogramm mit Musik steht die intensive Kräftigung der Bein-, Bauch- und Gesäßmuskulatur mit dem Ziel der Gewebestraffung im Vordergrund. Übungen zur Stabilisation und Kräftigung des Rückens runden das Trainingskonzept ab.

Kurs: P18-II-524

Zeitraum: Do., 12.04. - 12.07.18 (11 Termine)
Übungsleiterin: Susanne Orłowski
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr
Kursgebühr: 54,- € / 39,- € für DJK-Mitglieder

Kurs: P18-II-523

Zeitraum: Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Eva Thome
Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr
Kursgebühr: 63,- € / 46,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

Fitness-Mix

Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft. Die beliebtesten und neuesten Kurs-Trends werden zu einem attraktiven und abwechslungsreichen Fitness-Training kombiniert.



Kurs: P18-II-522

Zeitraum: Di., 10.04. - 10.07.18 (12 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Kursgebühr: 59,- € / 42,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/13

Zumba

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Zumba verbindet Tanz- und Fitness Elemente zu lateinamerikanischen Rhythmen. Man muss nicht Tanzen können; das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß dabei zu haben!



Foto: (c) LSB NRW / Andrea Bawinkelmann

Kurs: P18-II-556

Zeitraum: Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiter: Natalya Morochnik / Olga Solomonora
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Kursgebühr: 69,- €
 51,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 12/20

Kurs: P18-II-559

Zeitraum: Mi., 11.04. - 11.07.18 (13 Termine)
Übungsleiter: Natalya Morochnik / Olga Solomonora
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr
Kursgebühr: 69,- €
 51,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 12/20

Fit älter werden - Fit ab 70

Gesund und fit älter werden macht Spaß. Mit einer Mixtur aus Gymnastik, kleinen Spielen und Bewegungsübungen zur Musik wollen wir zu Ihrem Wohlbefinden und zum „Bewegt älter werden“ beitragen.



Kurs: P18-II-521

Zeitraum: Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Susanne Orłowski
Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr
Kursgebühr: 63,- €
 46,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

Qigong

Qigong umfasst aus dem asiatischen stammende bewegungsorientierte, selbstpraktizierende Übungen, die fördernd auf die Lebenskräfte wirken. Durch bewusste Körperhaltung, Bewegung, Atmung und Konzentration wird durch Selbstwahrnehmung die Lebensenergie aktiviert.

Kurs: P18-II-558

Zeitraum: Do., 12.04. - 12.07.18 (11 Termine)
Übungsleiterin: Rita Kapteina
Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Kursgebühr: 78,- €
 57,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

Aufbautraining nach Sportverletzungen

Sport ist gesund. Trotzdem kommt es immer wieder vor, dass man sich beim Sport verletzt. In diesem Angebot können sich verletzte Sportler fit halten, fit werden und fit bleiben. Hierzu werden die idealen Trainingsmöglichkeiten des integrativen Fitnesszentrums genutzt.

Kurs: P18-II-555

Zeitraum: Do., 12.04. - 12.07.18 (11 Termine)

Übungsleiterin: Angelika Formella

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Kursgebühr: 73,- €

53,- € für DJK-Mitglieder

Teilnehmer: max. 8



Pilates & More

Die Trainingsform Pilates verbessert durch Mobilisation, Kräftigung und Dehnung die tiefliegenden Stützmuskeln. Durch die Kraftentwicklung aus der Körpermitte und den gezielten Einsatz der Atmung führen die Übungen zur Entlastung des Haltungs- und Bewegungssystems.

Kurs: P18-II-560 - inklusive Slashpipe-Training!

Zeitraum: Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)

Übungsleiterin: Helga Driesen-Peters

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Kursgebühr: 63,- €

46,- € für DJK-Mitglieder

Teilnehmer: min./max. 8/15

Body Forming

Der Gesundheits-Kurs "Body Forming" beinhaltet Figur- und Fitnessverbesserung durch ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung der „Problemzonen"! Das Herz-Kreislauf-System wird in Schwung gebracht und die Muskulatur durch Übungen mit der Slashpipe und anderen Kleingeräten gezielt gekräftigt. Slashpipes sind mit farbiger Flüssigkeit gefüllte Röhren, die bestens zum koordinativen Krafttraining geeignet sind. Übungen aus dem Pilates-Programm runden das Training ab.

Kurs: P18-II-565

Zeitraum:	Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin:	Helga Driesen-Peters
Uhrzeit:	11.00 - 12.00 Uhr
Kursgebühr:	63,- €
	46,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer:	min./max. 8/15

Step Aerobic

Dieses dynamische Ausdauer-Training vereint Übungen auf und mit dem Stepboard. Schritt für Schritt erreichen Sie Gewichtsreduktion und die gezielte Straffung von Gesäß und Oberschenkeln. Ohne Sprünge und bei mittlerer Belastungsintensität bietet dieser Kurs ein geeignetes Training für alle Gewichtsklassen - natürlich mit Musik.

Kurs: P18-II-557

Zeitraum:	Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin:	Eva Thome
Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
Kursgebühr:	63,- €
	46,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer:	min./max. 8/15

Faszientraining

Galten Faszien (kollagene Bindegewebsstrukturen) lange Zeit als „Verpackungsmaterial“ des Körpers, hat man die Trainierbarkeit und die damit vielseitigen, positiven Effekte eines gut funktionierenden Faszien-systems entdeckt. In diesem Kurs werden unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten des Faszien-gewebes vorgestellt und durchgeführt, u. a. Übungsformen des „Self Myofascial Release“ (SMR), mit denen man Faszien-Verklebungen lösen kann und effektiv etwas für seine Beweglichkeit und sein Wohlbefinden tun kann.

Kurs: P18-II-607

Zeitraum: Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiter: Knut Simmes
Uhrzeit: 18.15 - 19.00 Uhr
Kursgebühr: 58,- € / 42,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/12

Schwertkunst - Haidong Gumdo

Haidong Gumdo ist sehr facettenreich und kreativ. Es gibt eine Vielzahl an Grundtechniken, Atemübungen und praktischen Trainingsmöglichkeiten. Drehungen, Sprünge, Rollen, tiefe und lange Schritte sowie kurze Stellungen werden in den verschiedensten Kombinationen ausgeführt, wobei sich schnelle, dynamische Phasen mit Augenblicken der Ruhe und Konzentration abwechseln. Die Schwertkunst Haidong Gumdo ist für jung und alt erlernbar und dient zum Ausgleich von Körper und Geist. Ein Gruppeneinstieg ist jederzeit möglich!



Kurs: P18-II-567

Zeitraum: Mi., 11.04. - 11.07.18 (13 Termine)
Übungsleiter: Sascha Segerath
Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Kursgebühr: 91,- € / 67,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

Yoga für Anfänger (ohne Vorkenntnisse)

In diesem Kurs erfahren Sie eine systematische und gründliche Einführung in die Yogapraxis. Sie erlernen verschiedene Yogastellungen, energetisierende und ausgleichende Atemübungen und Tiefenentspannung. Dieser Kurs hilft, sowohl flexibler zu werden, als auch sich mit neuer Kraft aufzuladen und zu entspannen. Sie erhalten darüber hinaus einen Einblick in die Wirkungen der Yogaübungen auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit verschiedenen Einschränkungen.

Kurs: P18-I/II-711

Termin: Do., 08.03. - 12.07.18 (14 Termine)

Übungsleiterin: Andrea-Christine Fuchs

Uhrzeit: 18.45 - 20.15 Uhr

Kursgebühr: 98,- €

71,- € für DJK-Mitglieder

Teilnehmer: min./max. 8/15

Yoga für Geübte

In diesem Kurs werden Sie die bisher erlernte Yogapraxis vertiefen und verfeinern. Es werden weiterführende Atemtechniken und Yogaübungen erlernt. Werden Sie sicherer in der Ausführung der einzelnen Yogastellungen und erweitern Sie diese. Am Ende der Yogastunde beruhigen wir wie gewohnt unseren Körper und Geist in einer Tiefenentspannung mit anschließender kurzer Meditation.

Kurs: P18-I/II-712

Termin: Do., 08.03. - 12.07.18 (14 Termine)

Übungsleiterin: Andrea-Christine Fuchs

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Kursgebühr: 98,- €

71,- € für DJK-Mitglieder

Teilnehmer: min./max. 8/15

-> Bitte bringen Sie zu den Kursen ein Kissen, eine Decke sowie dicke Socken mit!

Gedächtnistraining

Mit zunehmenden Jahren nimmt unsere geistige Leistungsfähigkeit ab, wenn man nicht rechtzeitig gegensteuert. In Kombination mit psychomotorischen Übungen werden in diesem Kurs alle 12 Trainingsziele gefördert: Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, assoziatives Denken, logisches Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Fantasie und Kreativität, Denkflexibilität. Ein Vorteil für das Gehirn - es kann nicht überlastet werden und somit ist ein Muskelkater ausgeschlossen.

Kurs: P18-II-713

Termin: Mi., 11.04. - 11.07.18 (13 Termine)

Übungsleiterin: Birgit Sponheuer

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Kursgebühr: 77,- €

56,- € für DJK-Mitglieder

Teilnehmer: min./max. 8/12



► Inklusiver Gesundheitssport Kurse für Erwachsene ... im Wasser

Aquafitness (Wassertiefe = 1,30 m)

In den Aquafitness-Kursen fördern wir mit Spaß an der Bewegung nicht nur ihre Mobilität, sondern auch das moderate Training des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskelapparates bilden einen zentralen Schwerpunkt.



Kurs: P18-II-201

Zeitraum: Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08.00 - 08.45 Uhr

Kurs: P18-II-217

Zeitraum: Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08.45 - 09.30 Uhr

Kurs: P18-II-202

Zeitraum: Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Susanne Orłowski
Uhrzeit: 12.30 - 13.15 Uhr

Kurs: P18-II-203

Zeitraum: Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 15.30 - 16.15 Uhr

Kurs: P18-II-209

Zeitraum: Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 16.15 - 17.00 Uhr

Kurs: P18-II-210

Zeitraum: Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 17.00 - 17.45 Uhr

Kurs: P18-II-211 (im Tiefwasser! Wassertiefe = 1,80 m)

Zeitraum: Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 17.45 - 18.30 Uhr

Kurs: P18-II-212

Zeitraum: Di., 10.04. - 10.07.18 (12 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08.15 - 09.00 Uhr

Kurs: P18-II-205

Zeitraum: Di., 10.04. - 10.07.18 (12 Termine)
Übungsleiterin: Birgit Sponheuer
Uhrzeit: 11.15 - 12.00 Uhr

Kurs: P18-II-204

Zeitraum: Mi., 11.04. - 11.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08.15 - 09.00 Uhr

Kurs: P18-II-213 (auch im Tiefwasser!)

Zeitraum: Mi., 11.04. - 11.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Eyleen Wiebe
Uhrzeit: 19.15 - 20.00 Uhr

Kurs: P18-II-221 (im Tiefwasser! Wassertiefe = 1,80 m)

Zeitraum: Mi., 11.04. - 11.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Eyleen Wiebe
Uhrzeit: 20.00 - 20.45 Uhr

Kurs: P18-II-220

Zeitraum: Do., 12.04. - 12.07.18 (11 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 9.30 - 10.15 Uhr

Kurs: P18-II-206

Zeitraum: Do., 12.04. - 12.07.18 (11 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 10.15 - 11.00 Uhr

Kurs: P18-II-207

Zeitraum: Do., 12.04. - 12.07.18 (11 Termine)
Übungsleiterin: Alina Strehl
Uhrzeit: 19.15 - 20.00 Uhr

Kurs: P18-II-214

Zeitraum: Do., 12.04. - 12.07.18 (11 Termine)
Übungsleiterin: Alina Strehl
Uhrzeit: 20.00 - 20.45 Uhr

Kurs: P18-II-215

Zeitraum: Fr., 13.04. - 13.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 08.30 - 09.15 Uhr

Kurs: P18-II-208

Zeitraum: Fr., 13.04. - 13.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 09.15 - 10.00 Uhr

Kurs: P18-II-216

Zeitraum: Fr., 13.04. - 13.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 10.00 - 10.45 Uhr

Kurs: P18-II-218

Zeitraum: Fr., 13.04. - 13.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 12.30 - 13.15 Uhr

Kurs: P18-II-219

Zeitraum: Fr., 13.04. - 13.07.18 (13 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 13.15 - 14.00 Uhr

Kurs: P18-II-231 für Übergewichtige

Zeitraum:	Fr., 13.04. - 13.07.18 (13 Termine)
Übungsleiter:	Franz Bochynski
Uhrzeit:	15.30 - 16.15 Uhr

Kurs: P18-II-232 (Wassertiefe = 1,25 m)

Zeitraum:	Fr., 13.04. - 13.07.18 (13 Termine)
Übungsleiter:	Franz Bochynski
Uhrzeit:	16.15 - 17.00 Uhr

Kursgebühren - Aquafitness

Kurse mit 11 Terminen:	76,- € / 56,- € für DJK-Mitglieder
Kurse mit 12 Terminen:	83,- € / 61,- € für DJK-Mitglieder
Kurse mit 13 Terminen:	89,- € / 65,- € für DJK-Mitglieder

**Schwimmkurs für Anfänger**

In diesem Kurs erlernen Erwachsene unter fachkundiger Anleitung das Schwimmen. Über die Wassergewöhnung (Atmen, Gleiten, Tauchen, etc.) und die Wasserbewältigung, in der das Element Wasser erfahrbar und beherrschbar wird, werden sie in die Grundschwimmarten eingeführt. Ziel des Kurses ist es entsprechend, die Handlungsfähigkeit und -kompetenz im Bewegungsraum Wasser herzustellen bzw. zu erhöhen.

Kurs: P18-II-233

Termin:	Mo., 09.04. - 09.07.18 (13 Termine)
Übungsleiter:	Franz Bochynski / Sabine Frink
Uhrzeit:	20.00 - 20.45 Uhr
Kursgebühr:	98,- € / 72,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer:	min./max. 8/12

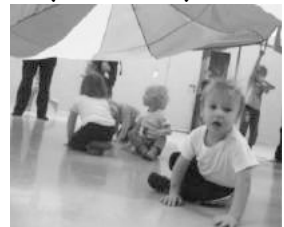
► Inklusiver Gesundheitssport Kurse für Kinder ... in der Halle

Teddybärs Bewegungskiste (2 - 4 Jahre)

Teddy will Sportler werden und nimmt den Nachwuchs mit auf seine ersten Schritte! Mit Spaß und unterstützender Anregung der Eltern können die Kinder auf vielfältige Weise Bewegung erleben. Gemeinsam mit dem Kind turnen, spielen, tanzen, singen und durch unterschiedliche Materialien neue Bewegungsmöglichkeiten erfahren sind Inhalte dieses Kurses.

Kurs: P18-II-601

Zeitraum: Mo., 09.04. - 02.07.18 (12 Termine)
Übungsleiterin: Carolin Müller
Uhrzeit: 16.30 - 17.30 Uhr
Kursgebühr: 67,- € / 49,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/12



Teddybärs Spielarena (4 - 6 Jahre) - Vom Toben zum Spielen

Durch Bewegung und Spiel können Kinder die Grundlagen für Kreativität und selbstständiges Handeln entwickeln. Erlebnisorientierte Bewegungsangebote motivieren Kinder, sich aktiv mit sich und der Umwelt auseinander zu setzen. Das Verhalten in der Gruppe wird geübt, soziale Kompetenzen und Freude am gemeinsamen Spiel vermittelt.

Kurs: P18-II-602

Zeitraum: Mo., 09.04. - 02.07.18 (12 Termine)
Übungsleiterin: Carolin Müller
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Kursgebühr: 67,- € / 49,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/12

► Inklusiver Gesundheitssport Kurse für Kinder ... im Wasser

Wassergewöhnung für Kinder (ab 4 Jahre)

Ziel ist es, Kinder an das Element Wasser zu gewöhnen und Ängste abzubauen. Im schulertiefen Wasser erlenen die Teilnehmer spielerisch die Bewegung im, am und unter Wasser und lernen mit dem Medium Wasser umzugehen. Gerade für ängstliche Kinder ist dieser Kurs als Vorbereitung für das Anfängerschwimmen gedacht! Teilnehmer müssen mind. 4 Jahre alt sein, selbstständig zur Toilette gehen können und sich ohne Eltern ins Schwimmbad trauen.

Kurs: P18-II-257

Zeitraum: Di., 10.04. - 10.07.18 (12 Termine)
Übungsleiter: Regina Waap / Franz Bochynski
Uhrzeit: 14.15 - 15.00 Uhr
Kursgebühr: 108,- € / 79,- € für DJK-Mitglieder

Anfängerschwimmen (ab 5 Jahre)

Ziel ist es, über die Wassergewöhnung und Wasserbewältigung den Kindern eine erste Schwimmtechnik in Bauchlage bis zur Abnahme des Seepferdchens beizubringen. Auch das Tauchen und Springen vom Beckenrand sind Inhalte des Kurses. Kleine Spiele im Wasser runden das Angebot ab.

Kurs: P18-II-251

Zeitraum: Di., 10.04. - 10.07.18 (12 Termine)
Übungsleiter: Regina Waap / Franz Bochynski
Uhrzeit: 15.00 - 15.45 Uhr
Kursgebühr: 108,- € / 79,- € für DJK-Mitglieder

Kurs: P18-II-255

Zeitraum: Mi., 11.04. - 11.07.18 (13 Termine)
Übungsleiter: Sabine Frink / Franz Bochynski
Uhrzeit: 15.15 - 16.00 Uhr
Kursgebühr: 116,- € / 86,- € für DJK-Mitglieder

Kurs: P18-II-252

Zeitraum:	Do., 12.04. - 12.07.18 (11 Termine)
Übungsleiter:	Sabrina von Bode / Franz Bochynski
Uhrzeit:	15.00 - 15.45 Uhr
Teilnehmer:	jeweils min./max. 8/12



Kursgebühr
99,- € / 73,- € für DJK-Mitglieder

Schwimmen für Fortgeschrittene (ab 5 Jahre)

Voraussetzung für eine Kursteilnahme ist die bestandene Prüfung zum Seepferdchen! Ziel ist es, eine zweite Schwimmelage (Bauchlage und Rückenlage) zu erlernen und die Schwimmtechnik zu verbessern. Hierbei wird auf die Abnahme des Jugendschwimmabzeichens in Bronze hingearbeitet.

Kurs: P18-II-253

Zeitraum:	Di., 10.04. - 10.07.18 (12 Termine)
Übungsleiter:	Regina Waap / Franz Bochynski
Uhrzeit:	15.45 - 16.30 Uhr
Kursgebühr:	108,- € / 79,- € für DJK-Mitglieder

Kurs: P18-II-256

Zeitraum:	Mi., 11.04. - 11.07.18 (13 Termine)
Übungsleiter:	Sabine Frink / Franz Bochynski
Uhrzeit:	16.15 - 17.00 Uhr
Kursgebühr:	116,- € / 86,- € für DJK-Mitglieder

Kurs: P18-II-254

Zeitraum:	Do., 12.04. - 12.07.18 (11 Termine)
Übungsleiter:	Sabrina von Bode / Franz Bochynski
Uhrzeit:	15.45 - 16.30 Uhr
Kursgebühr:	99,- € / 73,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer:	jeweils min./max. 8/12

► Anmeldung zu einem Gesundheitssport-Kurs**Kursnummer:****Kursname:****Teilnehmer:*****Email:****Straße/Nr.:****PLZ/Wohnort:****Telefon:****Geburtsdatum:**

Hiermit ermächtige ich den Verin DJK Franz Sales Haus e. V., die Kursgebühren des o. g. Kurses per Lastschriftverfahren einzuziehen. Die Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats erfolgt auf der Rückseite!

Es gelten die Teilnahmebedingungen des Vereins DJK Franz Sales Haus e. V.

Datum:**Unterschrift:**

* Die mit einem Stern versehenen Angaben sind freiwillig.

► Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Name und Anschrift
des Zahlungsempfängers:

DJK Franz Sales Haus e. V.
Steeler Str. 261 . 45138 Essen

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE 33 ZZZ 000 001 021 95

Mandatsreferenz (vom
Zahlungsempfänger auszufüllen):

Einzugsermächtigung:

Ich/Wir ermächtige/n den Zahlungsempfänger (Name siehe oben) widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit von meinem/unserem Konto einzuziehen.

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/Wir ermächtige/n den Zahlungsempfänger (Name s. oben), Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name s. oben) auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart:

Wiederkehrende Zahlung

Einmalige Zahlung

Name (des Kontoinhabers):

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl und Ort:

IBAN (des Kontoinhabers, max. 22 Stellen): **DE** _____

BIC (8 oder 11 Stellen): _____ **DE** _____

Ort, Datum:

Unterschrift(en) (des Kontoinhabers):

► **Den vertraglich vereinbarten Betrag werden wir nach Kursbeginn einziehen.**

▶ Teilnahmebedingungen - Gesundheitssport -

Anmeldung

Die Anmeldung kann persönlich im Vereinsbüro oder schriftlich per Post oder Fax erfolgen. **Sie erhalten keine schriftliche Anmeldebestätigung. Wir melden uns bei ausgebuchten Kursen oder Kursausfall umgehend bei Ihnen.**

Zahlung

Die Zahlung ist nur **per Lastschrift** möglich. Die Gebühren werden nach Kursbeginn am 1. Bankeinzugstag des Folgemonats von Ihrem Konto abgebucht. Bei Folgeanmeldungen betrachten wir Ihr SEPA-Lastschriftmandat als verlängert (wiederkehrende Zahlung).

Rücktritt

Falls Sie nicht am Kurs teilnehmen können, treten Sie schriftlich von der Anmeldung zurück. **Rücktrittskosten:** Bei weniger als zwei Wochen vor Kursbeginn ist der Gesamtbetrag fällig; wird ein Ersatzteilnehmer gefunden, entfällt der Betrag. Bei längerfristiger Krankheit mit ärztlichem Attest überweisen wir anteilig die Kursgebühr zurück ab dem Zeitraum des Einreichens des Attestes! Die Kursgebühr wird nicht rückwirkend erstattet. Wir behalten uns vor, den frei werdenden Platz weiter zu vergeben.

Kursdurchführung

Alle Kurse setzen eine bestimmte Mindestteilnehmerzahl voraus. Wird diese nicht erreicht, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. In diesem Fall werden Sie rechtzeitig benachrichtigt.

Kursausfall

Sollte die Kursleitung an einem Termin krankheitsbedingt ausfallen, bemühen wir uns um eine Vertretung. Sollten wir keinen Ersatzübungsleiter finden, werden Sie telefonisch oder per Email über den Kursausfall informiert. Bis zu zwei Kurstermine können abgesagt werden, ohne das die Übungsstunden nachgeholt werden. Sollten darüber hinaus weitere Kurseinheiten ausfallen müssen, wird Ihnen die Gebühr für entfallene Kurstermine rückerstattet. An gesetzlichen Feiertagen, am Rosenmontag und in den Ferien finden keine Kurse statt.

► Öffnungszeiten



Sportzentrum Ruhr / Sportler-Café

Montag - Freitag: 08.00 - 22.00 Uhr

Samstag: 08.30 - 18.00 Uhr



Bürozeiten

Montag - Freitag: 08.00 - 13.00 Uhr



Integratives Fitness-Zentrum

Montag - Freitag: 08.00 - 21.30 Uhr

Samstag: 08.30 - 17.30 Uhr

„Mittags-Abo“

Montag - Samstag: 11.00 - 16.00 Uhr

Freies Schwimmen für Vereins-Mitglieder

Aktive Mitglieder einer Abteilung unseres Vereins können zu folgenden Zeiten das freie Schwimmangebot nutzen:



Dienstag: 18.30 - 21.30 Uhr

Mittwoch: 09.00 - 12.00 Uhr



Freitag: 17.30 - 21.00 Uhr

Samstag: 10.00 - 14.00 Uhr

► Inklusiver Fitnesssport

Individuelles Training im Fitnessstudio

Möchten Sie Ihre persönliche Ausdauer verbessern, haben Sie Probleme mit Ihren Gelenken, möchten Sie etwas an Ihren „Problemzonen“ verändern oder nur ein Ausgleichstraining zum Stressabbau durchführen?

Wir bieten Ihnen

- **Neue Trainingsgeräte** mit EDV-gestützter Trainingssteuerung
- eine qualifizierte Betreuung
- speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Trainingspläne
- Fitness-Test, Muskelfunktionstest, Blutdruck-, Körperperfmessung
- Faszientraining und koordinatives Fitnesstraining
- Übungsprogramme zur Sturzprävention
- über 200m² Trainingsfläche
- einen günstigen Monatsbeitrag
- kostenlose Parkplätze
- Integration von Menschen mit und ohne Behinderung

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns, damit wir mit Ihnen zusammen Ihren **individuellen Trainingsplan** erstellen können. Danach steht Ihnen das Fitnessstudio von **montags bis samstags** im Rahmen der Öffnungszeiten zur Verfügung (s. Vereins-Informationen). Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben ist es sinnvoll, vorab eine ärztliche Untersuchung durchführen zu lassen und entsprechende Befunde in unserem Beratungsgespräch zu thematisieren.



► Inklusiver Breitensport

Die Teilnahme am inklusiven Breitensport erfordert eine Mitgliedschaft im Verein sowie in der jeweiligen Abteilung. In allen Sportarten kann nach vorheriger Rücksprache ein Schnuppertraining absolviert werden.

Fußball

a) Erwachsene / Senioren

I. Mannschaft

mittwochs: 19.00 - 20.30 Uhr / freitags: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Hubertusburg/Langmannskamp - Übungsleiter: Thomas Formella

II. Mannschaft (integrativ)

dienstags: 18.30 - 19.30 Uhr / donnerstags: 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: FSH-Kleinspielfeld - Übungsleiterin: Alina Schlaab

Alte Herren (über 32 Jahre)

dienstags: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: FSH-Kleinspielfeld

Übungsleiter: Thomas Formella



b) Nachwuchs

Bambinis (5 - 6 Jahre)

dienstags: 15.30 - 16.30 Uhr

Ort: FSH-Kleinspielfeld - Übungsleiter: Ewald Brüggemann

F - Jugend (7 - 8 Jahre)

dienstags: 16.30 - 17.30 Uhr / donnerstags, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort: FSH-Kleinspielfeld - Übungsleiter: Ewald Brüggemann / Rene

E - Jugend (9 - 10 Jahre)

dienstags: 17.30 - 18.30 Uhr / montags: 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: FSH-Kleinspielfeld - Übungsleiter: N.N.

Integrative Jugend (11 - 16 Jahre)

montags: 19.00 - 20.00 Uhr / mittwochs: 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: FSH-Kleinspielfeld - Übungsleiter: Thomas Novy

U 13 - Mädchen (8 - 13 Jahre)

donnerstags: 17.00 - 18.00 Uhr / dienstags: 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Kleinspielfeld/Sporthalle - Übungsleiterin: Martina Bayer-Kraushaar

Judo

Kinder & Jugendliche (6 - 14 Jahre)

freitags: 15.30 - 16.30 Uhr

Jugendliche & Erwachsene (ab 15 Jahre)

freitags: 16.30 - 18.00 Uhr



Ort: Sporthalle - Sportzentrum Ruhr

Übungsleiter: Christian Henke/Benjamin Spindler/Moritz Grendel

Tischtennis

a) Nachwuchs (Schüler ab 8 Jahre / Jugendliche bis 18 Jahre)

dienstags: 17.30 - 19.00 Uhr

donnerstags: 17.15 - 19.00 Uhr

b) Erwachsene / Senioren

dienstags: 19.00 - 21.30 Uhr

mittwochs: 18.30 - 21.30 Uhr

donnerstags: 19.00 - 21.30 Uhr



Ort: Sporthalle - Sportzentrum Ruhr

Übungsleiter: Tobias Papies, Gianni Ducrée, Lukas Nowak, Rebecca Grahe

Schwimmen

Schwimmtraining für Kinder und Jugendliche

dienstags: 16.30 - 17.30 Uhr

donnerstags: 16.30 - 17.30 Uhr

Übungsleiter: Franz Bochynski, Sabrina von Boode

Schwimmen für Schwerstbehinderte (mit 1 Begleitung)

samstags: 10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Sportzentrum Ruhr

Boule (April - Oktober)

Jugendliche & Erwachsene

mittwochs: 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Boule-Außenanlage - Sportzentrum Ruhr

Übungsleiter: Ewald Brüggemann



Foto: foto1a.de

Nutzung der Boule-Anlage für Nicht-Mitglieder

Die Nutzung der Boule-Anlage ist auch für Einzelpersonen und Gruppen möglich, die keine Mitglieder im DJK-Verein sind. Die Nutzungsgebühr für die Boule-Anlage beträgt für Gruppen bis zu 6 Personen 10,- € / Stunde, für Gruppen mit mehr als 6 Personen 15,- € / Stunde. Eine Anmeldung erfolgt am Sportler-Cafe.

Inklusiver Tanz / Rollstuhltanz

Wer Freude daran hat, sich zur Musik zu bewegen, ist bei unserem inklusiven Tanzangebot richtig. Wir entwickeln und üben gemeinsam Gruppentänze, Standardtänze, Tanz-Improvisation und vieles Mehr - unter besonderer Berücksichtigung von Rollstuhlfahrern, die ausdrücklich zu diesem Angebot eingeladen sind!

Jugendliche & Erwachsene

mittwochs: 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle - Sportzentrum Ruhr

Übungsleiterin: Sandra Wilhelm

Unified Basketball

Jugendliche & junge Erwachsene

insbesondere mit geistiger Behinderung

mittwochs: 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Sporthalle - Sportzentrum Ruhr

Übungsleiter: Michael Dönhoff



Weitere Informationen zu den inklusiven Breitensport-Angeboten sowie Mitgliedschafts-Anträge sind über das DJK-Büro erhältlich!

► Reha-Sport bei orthopädischen Erkrankungen

Die Rehasport-Angebote für Menschen mit orthopädischen Erkrankungen leisten einen Beitrag dazu, Mobilität wiederzuerlangen, zu fördern bzw. zu erhalten. Nähere Informationen zum Reha-Sport erhalten Sie über unser DJK-Büro!

Angebote in der Halle - Gymnastik

R44 - montags: 12.45 - 13.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Ariane Görgl-Knapp

R52 - dienstags: 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Irena Wohlert

R43 - mittwochs: 15.30 - 16.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Irena Wohlert

Angebote im Wasser - Aquagymnastik (Wassertiefe = 1,30 m)

R53 - montags: 20.45 - 21.30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiter: Franz Bochynski

R45 - dienstags: 12.00 - 12.45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Birgit Sponheuer

R46 - dienstags: 12.45 - 13.30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Birgit Sponheuer

R47 - dienstags: 13.30 - 14.15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Birgit Sponheuer

R50 - mittwochs: 13.00 - 13.45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

R51 - mittwochs: 13.45 - 14.30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

R34 - mittwochs: 14.30 - 15.15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

R29 - freitags: 14.00 - 14.45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiter: Franz Bochynski

R37 - freitags: 14.45 - 15.30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiter: Franz Bochynski

► Fanartikel der DJK Franz Sales Haus e. V.

So strahlkräftig wie unser inklusiver Sport ...

Farbe bekennen zur DJK Franz Sales Haus e. V. - dies ist auch nach außen hin mit den Fanartikeln unseres Vereins möglich! Folgende Produkte gehören aktuell zu unserem Sortiment:

- **DJK-Cappy (Schirmmütze) mit Logoaufdruck**
- **DJK-Handtuch mit Vereinsschriftzug**
- **DJK-T-Shirt für Erwachsene mit Logoaufdruck**
- **DJK-Aufkleber**
- **DJK-Handyreiniger**
- **DJK-Schlüsselanhänger**
- **DJK-Tasse**

Die Fanartikel der DJK Franz Sales Haus e. V. sind zur Ansicht im Sportzentrum Ruhr ausgestellt!



► Veranstaltungskalender

Nachfolgend finden Sie eine Übersicht unserer Vereins-Veranstaltungen im Zeitraum von Juni 2017 - November 2018:

5. „TT-Non-Stop“ - 24-Stunden-Turnier
Samstag - Sonntag, 02. - 03. Juni 2018

13. Integratives Drachenbootrennen
Freitag, 29. Juni 2018

10. Inklusives „MitMenschen“ Tischtennis-Turnier
Freitag-Sonntag, 19.-21. Oktober 2018

11. Special Olympics NRW Schwimmfest
Samstag, 16. November 2018

**Informationen zu unseren
Veranstaltungen finden Sie auf der
Website unseres Vereins:
www.sportzentrum.ruhr oder im
DJK-Büro im Sportzentrum Ruhr,
Steeler Str. 261, 45138 Essen.**



► Sport-Angebote für Menschen mit Behinderung

Hier finden Sie Sport-Gruppen für Menschen mit Behinderung.

Die Sport-Angebote gehören zum **Reha-Sport**.

Reha-Sport wird vom Arzt verordnet.

Reha-Sport hilft Menschen mit
Behinderung im Sport zu lernen.



Inklusion im Sport heißt:

Menschen mit und ohne Behinderung machen gemeinsam Sport.

Alle anderen Sport-Angebote in diesem Heft sind **inklusiv**.

Das heißt: Menschen mit und ohne Behinderung können mitmachen!



Sie interessieren sich für unser Sport-Angebot?

Sprechen Sie unsere Mitarbeiter im Sport-Büro an.

Wir helfen Ihnen gerne!

Bewegungsspiele und Ballspiele

Zusammen machen wir kleine Spiele mit Sport-Material.
Wir spielen mit Bällen, Luftballons, Seilen und Stäben.
Du kannst eigene Ideen einbringen und viel ausprobieren.
Wir üben gemeinsam Sport-Regeln.

Bewegungsspiele und Ballspiele für Jugendliche (R10)

Dienstags, 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr
Ort: Bewegungslandschaft im Sportzentrum Ruhr
Übungsleiter: Pierre Bruns

Bewegungsspiele und Ballspiele für Erwachsene (R06)

Dienstags, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
Ort: Bewegungslandschaft im Sportzentrum Ruhr
Übungsleiter: Pierre Bruns

Tischtennis

Bei uns lernst Du Tischtennis und kannst immer besser werden.
Wir nehmen auch an Turnieren und Wettkämpfen teil.
Die Tischtennis-Gruppen sind für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Tischtennis - Anfänger-Training (R21)

Dienstags, 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr
Donnerstags, 17.15 Uhr bis 18 Uhr



Tischtennis - Fortgeschrittenen-Training (R22)

Dienstags, 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr
Donnerstags, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Ort: Sporthalle im Sportzentrum Ruhr
Übungsleiter: Tobias Papies, Diana Lefeld

Fußball

In unseren Fußball-Gruppen sind Spiel, Spaß und Taktik wichtig. Wir wollen eine Mannschaft werden gemeinsam zu spielen. Wir nehmen auch an Turnieren und Wettkämpfen teil.

Fußball - Anfänger-Training für Kinder und Jugendliche (R14)

Montags, 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Mittwochs, 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Fußball für fortgeschrittene Kinder und Jugendliche (R15)

Montags, 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Mittwochs, 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Ort: Kleinspielfeld am Sportzentrum Ruhr

Übungsleiter: Thomas Novy



Fußball - Training für Erwachsene (RHE01/RHE02)

Montags, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Mittwochs, 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: Sporthalle/Rasenplatz - Heimstatt Engelbert

Übungsleiter: Tobias Papies, Martina Bayer-Kraushaar,

Thomas Novy

Blinden-Fußball

Für blinde und sehbehinderte Menschen bieten wir Blindenfußball an.

Beim Blinden-Fußball werden Orientierung, Geschicklichkeit, Koordination und Kondition trainiert und gefördert.

Blinden-Fußballtraining für Jugendliche und Erwachsene (R19)

Freitags, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort: Kleinspielfeld im Sportzentrum Ruhr

Übungsleiter: Dennis Mohr

Kleine Spiele - Klein ganz groß

Beim Turnen und Spielen bewegen wir unseren Körper.
Wir lernen Sport-Material kennen und probieren viel aus.
Spiele, Lieder und Tänze machen zusammen viel mehr Spaß!

Kleine Spiele für Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren (R07)

Montags, 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: Bewegungslandschaft im Sportzentrum Ruhr

Übungsleiterin: Carolin Müller

Abenteuer-Spielplatz

Beim Abenteuer-Spielplatz erwarten Dich viele Herausforderungen!
Wir klettern über Hindernisse, kriechen durch Tunnel
und überwinden Gräben.

Dabei überwinden wir auch unsere Ängste
und können uns aufeinander verlassen.

Teamgeist ist beim Abenteuer-Spielplatz immer gefragt!

Abenteuer-Spielplatz für Jugendliche und Erwachsene (R09)

Montags, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Ort: Sporthalle im Sportzentrum Ruhr

Übungsleiterin: N. N.

Ringens und Raufen

Beim Ringen und Raufen sind wir keine Gegner, sondern Partner.
Wir messen unsere Kräfte und nehmen dabei aber Rücksicht
auf den Partner.

Wir lernen den eigenen Körper besser kontrollieren und feiern
gemeinsam Erfolge!

Ringens und Raufen für Kinder und Jugendliche (R32)

Dienstags, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort: Bewegungslandschaft im Sportzentrum Ruhr -

Übungsleiter: Pierre Bruns

Gymnastik, Tanz und Entspannung

In dieser Sport-Gruppe wird durch Gymnastik die Beweglichkeit gefördert. Mit kleinen Geräten und Bällen sind wir auf Matten und Hockern aktiv. Tänze und kleine Spiele mit Musik fördern in den Sport-Stunden unsere Fitness. Durch Entspannungs-Übungen kommen wir auch wieder zur Ruhe.



Gymnastik, Tanz und Entspannung für Erwachsene (R02)

Donnerstags, 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Ort: Bewegungslandschaft im Sportzentrum Ruhr

Übungsleiterin: Diana Lefeld

Gymnastik und Entspannung für ältere Menschen

In dieser Sport-Gruppe wollen wir auch im höheren Alter aktiv und fit bleiben.

Dazu machen wir leichte Gymnastik-Übungen.

Wir arbeiten mit Bällen, Stäben, Reifen und Tüchern an unserer Beweglichkeit.

Am Ende der Stunde machen wir eine Entspannungs-Übung.

Gymnastik und Entspannung für Rentner (R05)

Dienstags, 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Ort: Sporthalle im Sportzentrum Ruhr

Übungsleiterin: Dagmar Kehr

Sport- und Bewegungsbaustelle

In der Bewegungsbaustelle machen wir ein buntes Angebot zum Springen, Schaukeln, Klettern, Träumen und Entspannen. Wir können auf die Wünsche jedes Sportlers Rücksicht nehmen. Die Bewegungslandschaft ist im Sportzentrum Ruhr.

Bewegungs-Baustelle für schwerst-mehrfach-behinderte Menschen (R39)

Mittwochs, 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Übungsleiterin: Diana Lefeld



Bewegungs-Baustelle für Erwachsene (R20)

Mittwochs, 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Übungsleiterin: Diana Lefeld

Sport-Baustelle für Kinder von 6 bis 14 Jahren (R12)

Freitags, 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Übungsleiter: Philomena Madeo, Carolin Müller,
Miriam Langenickel, Manuel Flögel

Sport-Baustelle für Schüler und Erwachsene (R13)

Freitags, 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Übungsleiter: Philomena Madeo, Carolin Müller,
Miriam Langenickel, Manuel Flögel

Sport-Baustelle für Schüler und Erwachsene (R49)

Freitags, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Übungsleiter: Philomena Madeo, Carolin Müller,
Miriam Langenickel, Manuel Flögel

Bewegung und Spiel im Wasser

In diesem Angebot lernst Du das Wasser kennen.
Wir gewöhnen uns daran und bewegen uns darin.
Gemeinsam machen wir kleine Spiele und Übungen.
Schritt für Schritt lernen wir schwimmen.
Der Kurs findet im Schwimmbad des Sportzentrums Ruhr statt.

Bewegung und Spiele im Wasser für Kinder von 6 bis 14 Jahren (R25)

Donnerstags, 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr

Übungsleiter: Ewald Brüggemann, Sabrina von Boode

Bewegung und Spiel im Wasser für Jugendliche und Erwachsene (R26)

Montags, 18.30 Uhr bis 19.15 Uhr

Übungsleiter: Rene Hülshorst, Sabine Frink

Schwimm-Training

Ein Training für Menschen, die schon schwimmen können.
Wir lernen besondere Techniken.
Zum Beispiel das Kraul-Schwimmen und das Brust-Schwimmen.
Das Training findet im Schwimmbad des Sportzentrums Ruhr statt.

Schwimm-Training für Jugendliche und Erwachsene (R30)

Montags, 19.15 Uhr bis 20.00 Uhr

Übungsleiter: Rene Hülshorst, Sabine Frink

Schwimm-Training für Jugendliche und Erwachsene (R31)

Donnerstags, 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr

Übungsleiter: Ewald Brüggemann

Kleine Spiele im Wasser

Wir gewöhnen uns spielerisch ans Wasser.

Wir lösen Spielaufgaben mit Schwimm-Material.

Dabei setzen wir Bälle, Tauch-Hilfen und Schwimm-Bretter.

Wir versuchen auch viele Aufgaben gemeinsam als Gruppe zu lösen.

Das Angebot findet im Schwimmbad im Sportzentrum Ruhr statt.

Kleine Spiele im Wasser für Jugendliche und Erwachsene (R24)

Mittwochs, 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr

Ort: Schwimmbad im Sportzentrum Ruhr

Übungsleiter: Ewald Brüggemann, Laura Apel



Sport in der Heimstatt Engelbert



Diese Sport-Angebote richten sich gezielt an die Bewohner der Heimstatt Engelbert GmbH. Die Sport-Gruppen sind besonders auf Sportler mit Doppeldiagnosen und psychischen Beeinträchtigungen ausgerichtet.

► Breitensport

Fußball (Damen & Herren)

Montags, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Mittwochs, 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr
Trainer: Tobias Papies, Martina Bayer-Kraushaar, Thomas Novy
Ort: Sportplatz/Sporthalle der Heimstatt Engelbert



Badminton

Dienstags, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Trainerin: Chau Le - Ort: Sporthalle - Heimstatt Engelbert

► Rehabilitations-Sport

Fußball (Damen & Herren)

Montags, 17.30 - 19.30 Uhr / Mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Trainer: Tobias Papies, Martina Bayer-Kraushaar, Thomas Novy
Ort: Sportplatz - Heimstatt Engelbert

Tischtennis

Donnerstags, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr
Trainerin: Jana Wolter
Ort: Sporthalle - Heimstatt Engelbert



Schwimmen

a) Angebot im Rahmen der Tagesstruktur (RW14)

Dienstags, 10.15 Uhr bis 11.00 Uhr
Ort: Schwimmbad im Sportzentrum Ruhr
Übungsleiter: Ewald Brüggemann

b) Bewegung & Spiel im Wasser (Rehasport „Orthopädie“)

Dienstags, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
Ort: Schwimmbad im Sportzentrum Ruhr
Übungsleiter: Franz Bochynski

Bewegungsförderung für „Sportmuffel“

Freitags, 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort: Therapieraum/Außenanlage - Haus Edith Stein
Übungsleiterin: Felicitas Kern

Beweglichkeitstraining und Entspannung

Freitags, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
Ort: Sporthalle - Heimstatt Engelbert
Übungsleiterin: Felicitas Kern

Spielerisches Kraft-, Selbstbehauptungs- und Coolnesstraining

Montags, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Ort: Bewegungslandschaft im Sportzentrum Ruhr
Übungsleiter: Hendrik Slevogt

Interessenten am „Heimstatt-Sport“ sowie bei allen weiteren Anliegen zu den Sportangeboten für Klienten der Heimstatt Engelbert GmbH wenden sich bitte an nachfolgenden Ansprechpartner unseres Verein:

Koordination Sport in der Heimstatt Engelbert:

Tobias Papies, Tel 0201 . 29 405 - 517



Herausgeber:

DJK Franz Sales Haus e. V.

Geschäftsstelle:

Sportzentrum Ruhr

Steeler Str. 261

45138 Essen

Tel 0201 . 27 69 952

E-Mail: djk@franz-sales-haus.de

Internet: www.sportzentrum.ruhr

oder: www.djk-franz-sales-haus.de

Bürozeiten (Anmeldung und Information):

Montag-Freitag: 9-13 Uhr

