

Sportler Café

In unserem Sportler Café können Sie sich von den Anstrengungen des Trainings erholen.

Wir bieten Ihnen verschiedene warme und kalte Getränke, Fitnessdrinks sowie kleine Snacks an.



Lernen Sie die Trainer sowie den Trainingsbereich bei einem kostenlosen Probetraining kennen. Vereinbaren Sie hierzu einfach telefonisch oder persönlich bei einem Besuch des Sportzentrums einen Termin mit uns.



Anmeldung und Information

Steeler Straße 261

45138 Essen

Telefon: 02 01 . 27 69 - 951 (Büro) / - 959 (Fitness)

Telefax: 02 01 . 27 69 - 950

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

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

So finden Sie uns

Aus Richtung Bochum:

A 40, Abfahrt Essen-Huttrop,
links auf die Steeler Straße

Aus Richtung Duisburg:

A 40, Abfahrt Essen-Huttrop,
rechts auf die Steeler Straße



Integratives Fitnesszentrum Sportzentrum Ruhr



*Integrative Sportgemeinschaft
für Behinderten-, Rehabilitations-,
Breiten- und Wettkampfsport*

Sportzentrum Ruhr

Im August 2005 wurde auf dem Gelände des Franz Sales Hauses das Sportzentrum Ruhr eröffnet, eine landesweit einmalige Sport- und Fortbildungsstätte für den Sport mit geistig und mehrfach behinderten Menschen. Das Sportzentrum vereint gleichermaßen Sportpraxis, Sportwissenschaft und Ausbildung.



Der DJK Franz Sales Haus e. V. wurde 1978 als integrativer Sportverein für Behinderten-, Rehabilitations-, Breiten- und Wettkampfsport gegründet. Er betreibt das Sportzentrum Ruhr.

Die attraktiven Räumlichkeiten umfassen zwei Gymnastikhallen, einen neu eingerichteten Fitness-Bereich sowie ein gemütliches Sportler Café.

Außenplätze, Turnhalle, Schwimmhalle und Übernachtungsmöglichkeiten sind in Planung.

Neben dem Fitnesstraining am Gerät können Sie bei uns auch in anderen Sportmöglichkeiten wie Fußball, Tischtennis, Outdoor-, Reha- und Präventionssport aktiv werden.

Integratives Fitnesszentrum

Ihr neuer Trainingsplatz verfügt über ein professionell eingerichtetes Fitness-Studio, das auf einer Fläche von 200 m² mit neuen, modernen Kraft- und Ausdauergeräten der Firma ERGO-FIT ausgestattet ist. Die Räumlichkeiten sind hell und freundlich eingerichtet, haben große Fensterflächen und verfügen über eine außergewöhnliche Architektur.

Die Trainingsbetreuung übernehmen ausgebildete und lizenzierte Sportlehrer und Fitnesstrainer. Alle Geräte zeichnen sich durch ihre einfache Bedienbarkeit bei gleichzeitig hoher Funktionalität aus. Wir verfügen über eine große Anzahl an Kraftstationen, womit alle großen Muskelgruppen des menschlichen Körpers trainiert werden können.

Unsere Ausdauergeräte erfüllen neueste Standards in Punkto Ergonomie, Komfort und Sicherheit. Sie haben einen tiefen Einstieg, pneumatische Sitzverstellung, deutschsprachige Menüführung, verschiedene Bergprogramme, Anzeige von Watt, Puls und Kalorienverbrauch und verschiedene Testmöglichkeiten (z.B.: PWC-Test oder Conconi-Test).



Zusatzangebote

- Aufbautraining nach Sportverletzungen
- Wintertraining für Radsportler, Läufer, etc.
- umfangreiches Kursprogramm
- kostenlose Parkplätze
- Leistungsdiagnostik



Als zusätzliche Leistungen, die Sie in unserem Fitness-Studio wahrnehmen können, bieten wir Ihnen Ausgleichsübungen und Hilfestellungen bei Wirbelsäulenproblemen, Gelenkverschleiß, Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc. an.

