

HERBST 2025



Sportprogramm

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

DJK Franz Sales Haus e. V.



- Infos zum Sportprogramm 4
- Neuigkeiten 5

- Inklusiver Gesundheitssport 6
- Kurse für Erwachsene in der Halle 6
- Zumba 6
- Rückenfitness 7
- Bauch, Beine, Po & Rücken 8
- Fitness-Mix 9
- Yoga für Anfänger 10
- Qigong 11
- Yoga für Fortgeschrittene 12
- Kurse für Erwachsene im Wasser 13
- Aquafitness 13

- Infos zur Anmeldung 18
- Teilnahmebedingungen 18
- Anmeldung 19
- Einzugsermächtigung 20
- Datenschutz 21

- Inklusiver Fitnesssport 22

- Inklusiver Breitensport 23
- Fußball 23
- Wassergewöhnung für Kinder 24
- Anfängerschwimmen für Kinder 24
- Kinderschwimmen für Fortgeschrittene 25
- Schwimmtraining 26
- Kinderturnen 27
- Judo 28
- Tischtennis 28
- Boule/Cross-Boccia 29
- Basketball 29

- Reha-Sport 30
- Kurse Reha-Orthopädie 30
- Gymnastik in der Halle 31
- Aquagymnastik 30

- Reha-Sport für Menschen mit Behinderung 32
- Kurse für Menschen mit Behinderung in der Halle 32
- Tischtennis 32
- Fußball 33
- Kleine Spiele - Klein ganz groß 34
- Tanz 35
- Gymnastik, Tanz und Entspannung 35
- Sport und Bewegungslandschaft 36
- Bewegung und Sport für taubblinde Menschen 37
- Kurse für Menschen mit Behinderung im Wasser 37
- Kleine Spiele im Wasser 37
- Bewegung und Spiel im Wasser 38
- Schwimm-Training 38
- Weitere Schwimm-Angebote 39

- Das Sportler-Café 40

- Sport in der Heimstatt Engelbert 41
- Breitensport 42
- Badminton 42
- Fußball 42
- Tischtennis 42
- Bewegungsförderung für „Sportmuffel“ 43
- Selbstbehauptungs-Training „Mit mir nicht!“ 43

- Vereins-Informationen 44
- Veranstaltungen 44
- Öffnungszeiten 45
- Unsere Partner 46
- Impressum 48

Unser Sportprogramm ist in vier Bereiche unterteilt:

■ **Inklusiver Gesundheitssport**

In unseren 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 6)**
- **Gesundheitssport-Kurse für Kinder (ab Seite 24)**



■ **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 22)



■ **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 23)



■ **Rehabilitationssport**

Die vielfältigen Rehabilitationssportangebote der DJK Franz Sales Haus e. V. richten sich an Menschen mit geistigen und mehrfachen Behinderungen, an sinnesbehinderte Menschen sowie an Menschen mit orthopädischen Beeinträchtigungen. 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 30)**
- **Rehabilitationssport für Menschen mit Behinderung (ab Seite 32)**



■ **Neuigkeiten**

Durch Sport leisten wir einen Beitrag zu Gesundheit, Freizeitgestaltung und Lebensfreude. Wir informieren Sie an dieser Stelle immer über aktuelle Themen und Weiterentwicklungen des Vereins.

Digitalisierung

In Zukunft wird es so sein, dass Sie sich über unsere Vereinshomepage für Ihren Sport anmelden können und dort auch Ihren Mitgliedsantrag finden. Sie können das Dokument herunterladen, digital bearbeiten und mit Ihrer Unterschrift versehen an uns senden oder bei uns abgeben. So können die Dokumente schneller bearbeitet werden, sind besser lesbar und es wird Missverständnissen vorgebeugt.

Neubau Manderscheidstraße

In Essen Frillendorf entsteht zurzeit ein neues, barrierefreies Sportzentrum mit großem Gymnastikraum, Fitnessbereich, Umkleiden, Sportler-Café und einem kleinen Büro. Die Fertigstellung steht kurz bevor und wir werden dort Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung, ein neuartiges Fitnesstraining, einen Schwerpunkt für Menschen mit einer psychischen Erkrankung und viele weitere Sportangebote realisieren.

Ehrenamt

Auch in diesem Jahr wird es wieder viele Veranstaltungen und Turniere unserer Sportler:innen geben. Da sind immer viele helfende Hände gefragt. Wenn Sie Lust haben, sich bei uns zu engagieren, dann freuen wir uns sehr über Ihre Unterstützung. Sprechen Sie uns gerne an!

Anfragen für den orthopädischen Rehabilitationssport

Neben den Kinderschwimmkursen sind auch unsere Rehabilitationssport-Angebote aus dem Bereich Orthopädie sehr beliebt. Besonders die Kurse im Wasser erfreuen sich so großer Nachfrage, dass wir den Bedarf leider nicht decken können. Wir bitten Sie daher um Ihr Verständnis, dass wir nicht jeder Person mit einer Verordnung sofort einen Platz anbieten können und danken Ihnen für Ihre Geduld.

Ihr Team der DJK Franz Sales Haus e. V.

Zumba

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von latein-amerikanischen Tänzen inspiriert ist.

Zumba verbindet Tanz- und Fittesselemente zu lateinamerikanischen Rhythmen. Man muss nicht tanzen können; das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben.

Anmeldung
für alle Kurse ab:
06.10.2025
10 Uhr

Zeitraum: Mi. 29.10. - 17.12.25 (8 Termine)
Übungsleiterin: Natalya Morochnik, Olga Solomonora
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 57,- €/43,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 12/20

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE

Kurs Nr. P25-IV-559
Jetzt online anmelden ▶



Foto: (c) LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

Rückenfitness

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

Prävention



KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE

Kurs Nr. P25-IV-501

Zeitraum: Mo. 27.10. - 15.12.25 (8 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlerl
Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 57,- €/43,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

Jetzt online anmelden ▶



Kurs Nr. P25-IV-502

Zeitraum: Di. 28.10. - 16.12.25 (8 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlerl
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 57,- €/43,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

◀ Jetzt online anmelden



Yoga für Anfänger (mit Vorkenntnissen)

Dieser Yogakurs ist für Menschen, die noch wenig Berührung mit Yoga hatten und trotz körperlicher Beschwerden mitmachen möchten. In diesem Kurs lernen wir die Grundsätze des Yogas, Yogastellungen (Asanas), kurze Meditationen, Tiefenentspannung und Atemtechniken. Gemeinsam erarbeiten wir eine Bewegungsfolge, die den individuellen Anforderungen entspricht. Nach dem Motto: alles kann - nichts muss.

(Am 11. + 18.09.2025 findet der Kurs nicht statt!)

Kurs Nr.
P25-IV-711

Jetzt online
anmelden



Zeitraum: Do. 30.10. - 18.12.25 (7 Termine)
Übungsleiterin: Andrea-Christine Fuchs
Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 71,- €/ 53,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15



Foto: magann - stock-adobe.com

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE

Yoga für Geübte

Teilnehmende sollten beweglich sein und mindestens einen Anfängerkurs besucht haben. Pranayama und Meditation sollten bekannt sein. In diesem Kurs lernen wir weitere Asanas kennen und vertiefen sie. Bitte eine Yogamatte (falls vorhanden), eine Decke, ein Kissen und ggf. dicke Socken für die Entspannung mitbringen.

(Am 11. + 18.09.2025 findet der Kurs nicht statt!)

Kurs Nr.
P25-IV-712

Jetzt online
anmelden



Zeitraum: Do. 30.10. - 18.12.25 (7 Termine)
Übungsleiterin: Andrea-Christine Fuchs
Uhrzeit: 18:45 - 20:15 Uhr
Kursgebühr: 71,- €/53,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15



Foto: magann - stock-adobe.com

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE

Prävention

Qigong

„Qi“ steht für Lebensenergie - „Gong“ bedeutet soviel wie stetiges Üben. Es sind Übungen zur Gesundheitspflege, die auf jahrtausendealten Erfahrungen beruhen. Sie sind ein wesentlicher Teil der TCM, der „Traditionellen Chinesischen Medizin“. Qigong dient der Regulierung von Körper, Geist und Atmung. Für diese individuelle Gesundheitspflege nutzen wir einfach aufgebaute Übungen.

(Am 27.11.2025 findet der Kurs nicht statt!)

Zeitraum: Do. 30.10. - 18.12.25 (7 Termine)
Übungsleiter: Klaus Opfermann
Uhrzeit: 19:45 - 20:45 Uhr
Kursgebühr: 46,- €/35,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

Kurs Nr.
P25-IV-558

Jetzt online
anmelden



KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE



Aquafitness (1,30 m Wassertiefe)

Kursgebühren:

51,- € (5 Termine)
 38,- € für DJK-Mitglieder
61,- € (6 Termine)
 45,- € für DJK-Mitglieder
71,- € (7 Termine)
 53,- € für DJK-Mitglieder
81,- € (8 Termine)
 61,- € für DJK-Mitglieder

In den Aquafitness-Kursen fördern wir mit Spaß an der Bewegung Ihre Mobilität, das moderate Training des Herz-Kreislauf-Systems und des Muskelapparates.



Foto: karehnoppe - stock.adobe.com

Kurs Nr. P25-IV-201

Zeitraum: Mo. 27.10. - 15.12.25 (6 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08:00 - 08:45 Uhr

Jetzt online anmelden ▶

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER

Kurs Nr. P25-IV-217



Zeitraum: Mo. 27.10. - 15.12.25 (6 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08:45 - 09:30 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P25-IV-202

Zeitraum: Mo. 27.10. - 15.12.25 (7 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 12:30 - 13:15 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Aquafitness-Kurse

Kurs Nr. P25-IV-203



Zeitraum: Mo. 27.10. - 15.12.25 (7 Termine)
 Übungsleiterin: S. G.
 Uhrzeit: 14:30 - 15:15 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P25-IV-209

Zeitraum: Mo. 27.10. - 15.12.25 (8 Termine)
 Übungsleiterin: Irena Wohler
 Uhrzeit: 15:45 - 16:30 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Kurs Nr. P25-IV-210



Zeitraum: Mo. 27.10. - 15.12.25 (8 Termine)
 Übungsleiterin: Irena Wohler
 Uhrzeit: 16:30 - 17:15 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P25-IV-211 | Wassertiefe = 1,80 m

Zeitraum: Mo. 27.10. - 15.12.25 (8 Termine)
 Übungsleiterin: Irena Wohler
 Uhrzeit: 17:15 - 18:00 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Kurs Nr. P25-IV-212



Zeitraum: Di. 28.10. - 16.12.25 (5 Termine)
 Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
 Uhrzeit: 08:00 - 08:45 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Aquafitness-Kurse

Kurs Nr. P25-IV-204



Zeitraum: Mi. 29.10. - 17.12.25 (5 Termine)
 Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
 Uhrzeit: 08:15 - 09:00 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Tiefwasser!

Kurs Nr. P25-IV-213 | Wassertiefe = 1,80 m

Zeitraum: Mi. 29.10. - 17.12.25 (6 Termine)
 Übungsleiterin: S. G.
 Uhrzeit: 19:30 - 20:15 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Tiefwasser!

Kurs Nr. P25-IV-221 | Wassertiefe = 1,80 m



Zeitraum: Mi. 29.10. - 17.12.25 (6 Termine)
 Übungsleiterin: S. G.
 Uhrzeit: 20:15 - 21:00 Uhr

◀ Jetzt online anmelden:

Kurs Nr. P25-IV-220

Zeitraum: Do. 30.10. - 18.12.25 (8 Termine)
 Übungsleiterin: Regina Waap
 Uhrzeit: 09:30 - 10:15 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Kurs Nr. P25-IV-206



Zeitraum: Do. 30.10. - 18.12.25 (8 Termine)
 Übungsleiterin: Regina Waap
 Uhrzeit: 10:15 - 11:00 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER

Aquafitness-Kurse

Kurs Nr. P25-IV-207

Zeitraum: Do. 30.10. - 18.12.25 (6 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 19:00 - 19:45 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Kurs Nr. P25-IV-214



Zeitraum: Do. 30.10. - 18.12.25 (6 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 19:45 - 20:30 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P25-IV-215

Zeitraum: Fr. 31.10. - 19.12.25 (8 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 08:30 - 09:15 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Kurs Nr. P25-IV-208



Zeitraum: Fr. 31.10. - 19.12.25 (8 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 09:15 - 10:00 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P25-IV-216

Zeitraum: Fr. 31.10. - 19.12.25 (8 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER

Aquafitness-Kurse

Kurs Nr. P25-IV-218



Zeitraum: Fr. 31.10. - 19.12.25 (8 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 12:30 - 13:15 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P25-IV-219

Zeitraum: Fr. 31.10. - 19.12.25 (8 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 13:15 - 14:00 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Kurs Nr. P25-IV-231



Zeitraum: Fr. 31.10. - 19.12.25 (6 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 15:30 - 16:15 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P25-IV-232

Zeitraum: Fr. 31.10. - 19.12.25 (6 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 16:15 - 17:00 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Foto: fotolia.de

Teilnahmebedingungen

■ Anmeldung

Die Anmeldung kann online auf www.sportzentrum.ruhr, persönlich im Vereinsbüro, 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. Sollte die Einteilung in einer falsche Gruppe erfolgen (Alter, Vorkenntnisse, etc.), behalten wir uns vor, dies zu ändern und einen alternativen Vorschlag zu machen.

■ 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 finden keine Kurse statt.

Anmeldung

zu einem Gesundheitssport-Kurs

Kursnummer:

Kursname:

Teilnehmer:

***E-Mail:**

Straße/Nr.:

PLZ/Wohnort:

Telefon:

Geburtsdatum:

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

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

Datum:

Unterschrift:

* Die Angabe ist freiwillig.

Einzugsermächtigung

und Erteilung 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.

Datenschutz

Mit meiner Anmeldung erteile ich der DJK Franz Sales Haus e. V. die Einwilligung, meine personenbezogenen Daten zum Zwecke der Kursanmeldung im Verein zu verarbeiten.

Die Daten werden ausschließlich zu den satzungsmäßigen Vereinszwecken verwendet und dazu ggf. an Dritte weitergegeben. Eine Übermittlung der Daten an Dritte zu anderen als den genannten Zwecken findet ohne eine weitere Einwilligung nicht statt.

Mir ist bewusst, dass meine Einwilligung freiwillig ist und jederzeit formlos mit Wirkung für die Zukunft gegenüber der Sportlichen Leitung auf diesen Wegen widerrufen werden kann:

Per E-Mail: djk@franz-sales-haus.de
per Telefon: 0201 . 2769-951

Weder durch die Nichterteilung der Einwilligungserklärung noch durch deren Widerruf entstehen mir Nachteile. Im Fall des Widerrufs werden meine Daten gelöscht. Dies hat zur Folge, dass meine Kursteilnahme in der DJK Franz Sales Haus e. V. aufgehoben werden muss, da die Datenspeicherung hierfür erforderlich ist.

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserem Infoblatt, welches Sie jederzeit beim Verein verlangen können und auch auf der Internetseite www.sportzentrum.ruhr finden.



■ Individuelles Training im Fitnessstudio

Sie möchten Ihre persönliche Ausdauer verbessern, haben Probleme mit den Gelenken, möchten etwas an Ihren „Problemzonen“ verändern oder durch das gezielte Ausgleichstraining Stress abbauen?

Wir bieten Ihnen

- **Geräte mit EDV-gestützter Trainingssteuerung**
- **eine qualifizierte Betreuung (Expertenmodus)**
- **speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Trainingspläne**
- **alle drei Monate Überprüfung der Trainingspläne**
- **Fitness- und Muskelfunktionstest**
- **Blutdruck- und Körperfettmessung**
- **Faszientraining und koordinatives Fitnesstraining**
- **Übungsprogramme zur Sturzprävention**
- **über 300m² Trainingsfläche**
- **einen fairen Monatsbeitrag**
- **kostenlose Parkplätze**
- **Integration von Menschen mit und ohne Behinderung**

Jetzt online
anmelden



Vereinbaren Sie gleich einen Termin mit uns, damit wir gemeinsam Ihren individuellen Trainingsplan erstellen können: Tel 0201 . 2769-959 oder per E-Mail an: djk@franz-sales-haus.de

Danach steht Ihnen das Fitnessstudio von mo-sa im Rahmen der Öffnungszeiten (s. Seite 45) zur Verfügung. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben ist es sinnvoll, vorab eine ärztliche Untersuchung durchführen zu lassen und Ihre Befunde in unserem Beratungsgespräch zu thematisieren.



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.

Jederzeit buchbar!

■ Fußball

Nachwuchs

Bambinis (5-6 Jahre)
dienstags: 15:30 - 16:30 Uhr
Ort: FSH-Kleinspielfeld
Übungsleitung: Dietmar Schippkus/Martin Niggeling

U10 (7-10 Jahre)
dienstags: 16:30 - 17:30 Uhr
Ort: FSH-Kleinspielfeld
Übungsleitung: Dietmar Schippkus/Martin Niggeling

U16 (11-16 Jahre)
dienstags: 17:30 - 18:30 Uhr & freitags 18:00-19:00 Uhr
Ort: FSH-Kleinspielfeld
Übungsleitung: Martin Niggeling

Erwachsene / Senioren

Alte Herren (über 32 Jahre)
dienstags: 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: FSH-Kleinspielfeld
Übungsleiter: Thomas Formella

Jetzt online fürs
Fußballtraining
anmelden ▶



Jederzeit
buchbar!

Viele Angebote in diesem Heft sind inklusiv.
Inklusiv heißt: Menschen mit und ohne Behinderung
machen zusammen Sport.

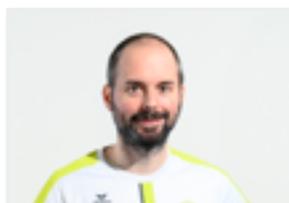
Es gibt auch Sport nur für
Menschen mit Behinderung.

Reha-Sport ist gut für die Gesundheit.
Sie möchten Reha-Sport machen?
Sie brauchen dafür eine
Reha-Sport-Verordnung.
Dieses Papier gibt Ihnen Ihr Arzt.

Sie haben Fragen?
Wir beraten Sie gerne!
Wir, das sind:



Ewald Brüggemann



Tobias Papies



Carmen Petz



Foto: fotolia.de



■ Gymnastik in der Halle

montags: 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Irena Wohlert

montags: 12:45 - 13:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Ariane Görgel-Knapp

dienstags: 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Irena Wohlert

mittwochs: 15:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Irena Wohlert

■ Aquagymnastik (Wassertiefe = 1,30 m)

montags: 19:30 - 20:15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiter: Bärbel Klömpken/Andreas Lüdecke

dienstags: 11:00 - 11:45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

dienstags: 11:45 - 12:30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

dienstags: 12:30 - 13:15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

dienstags: 13:15 - 14:00 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

mittwochs: 13:00 - 13:45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

mittwochs: 13:45 - 14:30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

mittwochs: 14:30 - 15:15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

freitags: 14:00 - 14:45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiter: Ewald Brüggemann

freitags: 14:45 - 15:30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiter: Ewald Brüggemann

Jetzt online
anmeldenJetzt online
anmelden



KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG
IN DER HALLE

■ Tischtennis

**Wir lernen, Tischtennis zu spielen.
Und üben, immer besser zu werden.
Dabei steht der Spaß an erster Stelle.
Wir nehmen auch an Turnieren und Wettkämpfen teil.
Wir haben Tischtennis-Gruppen für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene.**



**Wir treffen uns:
dienstags von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
donnerstags von 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr
Ort: Sporthalle im Sportzentrum Ruhr
Übungsleitung: Tobias und Diana Papies
Jana Wolter, Sara Schickhoff**

Jetzt online
anmelden



■ Fußball

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

- **U14 Fußball - Training für Kinder**
montags von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr
- **U18 Fußball - Training für Jugendliche**
montags von 16:30 bis 17:30 Uhr
donnerstags von 17:00 bis 18:00 Uhr
auf dem Kleinspielfeld am Sportzentrum Ruhr
mit dem Übungsleiter Thomas Novy
- **Fußball - Gruppe A:** montags von 18:30 bis 19:30 Uhr
Fußball - Gruppe B: montags von 19:30 bis 20:30 Uhr
am Kleinspielfeld des Sportzentrums Ruhr
mit dem Übungsleiter Thomas Novy
- **Fußball - Training für Frauen (ab 14 Jahre)**
montags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
auf dem Kleinspielfeld am Sportzentrum Ruhr
mit dem Übungsleiter Thomas Novy

KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG

Jetzt online
anmelden



■ **Kleine Spiele - Klein ganz groß**
(für Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren)

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.

Wir treffen uns:

montags von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Ort: in der Bewegungslandschaft
im Sportzentrum Ruhr**

Übungsleiterin: Ariane Görgel-Knapp



KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG
IN DER HALLE



■ **Tanz**

Für Jugendliche und Erwachsene, die Freude daran haben, sich zur Musik zu bewegen, ist dieses Tanzangebot genau richtig. Wir üben z. B. Line Dance oder Partytänze. Jede:r ist herzlich willkommen, ob jung oder alt, alleine oder zu zweit.

Wir treffen uns: mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort: in der Gymnastikhalle im Sportzentrum Ruhr

Übungsleiterin: Hannah Pforr



KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG
IN DER HALLE

■ **Gymnastik, Spiel und Bewegung**

Wir wollen beweglich bleiben. Gemeinsam machen wir Gymnastik und werden aktiv. Bewegung und kleine Spiele fördern unsere Fitness. Durch Entspannungs-Übungen kommen wir wieder zur Ruhe.

Hocker-Gymnastik und kleine Spiele im Sitzen für Rentner

Wir treffen uns:

Uhrzeit: dienstags von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Ort: Sporthalle im Sportzentrum Ruhr

Übungsleiterin: Dagmar Kehr



■ **Sport und Bewegungslandschaft**

In der Bewegungslandschaft können wir Springen, Schaukeln, Klettern, Träumen und Entspannen.

Jetzt online anmelden:



Sport-Baustelle für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Kurs 1: freitags von 15:30 Uhr bis 16:15 Uhr

Kurs 2: freitags von 16:15 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Bewegungslandschaft im Sportzentrum Ruhr

Übungsleitung: D. Schippkus, M. Niggeling

KURSE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG IN DER HALLE

Sport-Baustelle für Erwachsene

freitags 17:00 Uhr bis 17:45 Uhr

freitags 17:45 Uhr bis 18:30 Uhr

Ort: Bewegungslandschaft im Sportzentrum Ruhr

Übungsleitung: D. Schippkus, M. Niggeling

Jetzt online anmelden:



■ **Bewegung und Sport für taubblinde Menschen**

Wir bieten den ersten Sportkurs für taubblinde Menschen in Essen an. Durch Gymnastik und kleine Spiele können Alltagsmotorik und Beweglichkeit verbessert werden.

Wir treffen uns:

dienstags von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle im Sportzentrum Ruhr

Übungsleiter: Dennis Mohr

Jetzt online anmelden



KURSE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG IM WASSER

■ **Kleine Spiele im Wasser**

Wir gewöhnen uns gemeinsam spielerisch ans Wasser. Wir lösen kleine Aufgaben mit Schwimm-Material. Dabei nutzen wir Bälle, Tauch-Hilfen und Schwimm-Bretter. Das Angebot findet im Schwimmbad des Sportzentrums Ruhr statt.

Wir treffen uns:

mittwochs von 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr

Ort: im Schwimmbad im Sportzentrum Ruhr

Übungsleitung: Ewald Brüggemann

Jetzt online anmelden



■ **Bewegung und Spiel im Wasser** (6 bis 14 Jahre)

Gemeinsam lernen wir das Wasser kennen.
Wir machen kleine Spiele und Übungen.
Schritt für Schritt lernen wir schwimmen.
Das Schwimmbad ist im Sportzentrum Ruhr.

Wir treffen uns :

- **montags von 18:00 bis 18:45 Uhr**
Übungsleitung: Knut Simmes und Andreas Lüdecke
- **donnerstags von 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr**
Übungsleitung: Ewald Brüggemann, Oliver Lutz



KURSE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG IM WASSER

■ **Schwimm-Training**

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

Schwimm-Training für Erwachsene ist:

- **montags von 18:45 Uhr bis 19:30 Uhr**
Übungsleitung: Knut Simmes, Andreas Lüdecke
- **mittwochs von 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr**
Übungsleitung: Ewald Brüggemann

Schwimm-Training für Jugendliche ist:

donnerstags von 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr
Übungsleitung: Ewald Brüggemann, Oliver Lutz



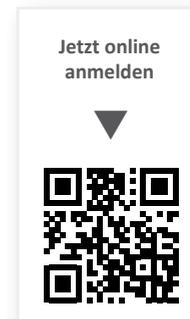
■ **Weitere Schwimm-Angebote**

- a) **Schwimmen im Rahmen der Tagesstruktur**
dienstags von 10:15 Uhr bis 11:00 Uhr
Ort: Schwimmbad im Sportzentrum Ruhr
Übungsleiter: Ewald Brüggemann



KURSE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG IM WASSER

- b) **Bewegung & Spiel im Wasser (Rehasport)**
dienstags von 17:45 Uhr bis 18:30 Uhr
Ort: Schwimmbad im Sportzentrum Ruhr
Übungsleiterin: Regina Waap



Das Sportler-Café

unser Treffpunkt für Sportler und Begleitpersonen



Nach dem Training oder in der Freizeit ein wenig zusammensitzen, mit netten Menschen ins Gespräch kommen, Getränke und Snacks genießen: In unserem Sportler-Café treffen sich gerne Vereinsmitglieder und Gäste. Bei schönem Wetter natürlich auch auf unserer Terasse.

Wir freuen uns auf Sie!



Heimstatt Engelbert

Die folgenden Sport-Angebote richten sich vorrangig an Menschen, die in der Heimstatt Engelbert leben. Die Sport-Gruppen sind besonders auf Sportler mit Doppeldiagnosen und psychischen Beeinträchtigungen ausgerichtet.



Sie interessieren sich für Sportangebote in der Heimstatt Engelbert und haben **Fragen?**

Tobias Papies berät Sie gerne:

Tel 0201 . 27 69 954

SPORT IN
DER HEIMSTATT
ENGELBERT



Breitensport

■ Badminton



Montags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
Ort: Sporthalle im Sportzentrum Ruhr
Trainerin: Chau Le

Jetzt online
anmelden



■ Bewegungsförderung für „Sportmuffel“

Wer Interesse daran hat, sich mit viel Spaß ein bisschen mehr zu bewegen, kann sich bei uns melden:

Tel 0201 . 27 69 954

oder per E-Mail an: djk@franz-sales-haus.de

SPORT IN
DER HEIMSTATT
ENGELBERT

■ Fußball



montags von 16:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Sportplatz am Sportzentrum Ruhr
Trainer: Thomas Novy

Jetzt online
anmelden



■ Selbstbehauptungs-Training „Mit mir nicht!“ (für Jugendliche und Erwachsene)

Wer Interesse daran hat, sich besser zu behaupten,
kann sich bei uns melden: **Tel 0201 . 27 69 954**
oder per E-Mail an: djk@franz-sales-haus.de

SPORT IN
DER HEIMSTATT
ENGELBERT

■ Tischtennis



donnerstags, 17:30 - 18:45 Uhr
Ort: Sporthalle im Sportzentrum Ruhr
Trainerinnen:
Jana Wolter, Sarah Schickhoff

Jetzt online
anmelden



Foto: DBPics – stock.adobe.com



Veranstaltungen

Unser Verein organisiert zahlreiche große und kleine Veranstaltungen, zu der wir Sie gerne einladen. Detaillierte Informationen und Teilnahmebedingungen für die einzelnen Veranstaltungen finden Sie im Sportzentrum Ruhr (Steeler Str. 261, 45138 Essen) oder auf unserer Internetseite www.sportzentrum.ruhr

Aktuell sind folgende Veranstaltungen geplant:

- ▶ **17.-19.10.2025** **Inklusives Tischtennis-Turnier „MitMensch“**
- ▶ **22.11.2025** **Inklusives Schwimmfest**



Öffnungszeiten



Sportzentrum Ruhr / Sportler-Café

Montag - Freitag: 08:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 08:30 - 18:00 Uhr



Bürozeiten

Montag - Freitag: 08:30 - 12:30 Uhr



Integratives Fitness-Zentrum

Montag - Freitag: 08:00 - 21:00 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:

Montag: 20:15 - 21:15 Uhr

Dienstag: 18:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch: 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag: 17:30 - 21:00 Uhr

Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr

Gemeinsam etwas bewegen

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich für die gute und verlässliche Unterstützung bei unseren Partnern bedanken:



Impressum

Herausgeber

DJK Franz Sales Haus e. V.

Verantwortlich für die Inhalte

Ewald Brüggemann

Fotos

DJK Franz Sales Haus, Andrea Backhaus,
Andreas Buck, Eike Thomsen, fotolia.de
und stock.adobe.com

Neues aus dem Vereinsleben

finden Sie auf unserer Internetseite
sowie bei Instagram und Facebook.



Geschäftsstelle, Anmeldung & Information:

Sportzentrum Ruhr

Steeler Str. 261 | 45138 Essen

Tel 0201 . 27 69-952 | E-Mail: djk@franz-sales-haus.de

(Anmeldung digital möglich)

Bürozeiten Montag-Freitag: 8:30-12:30 Uhr

