

HERBST/WINTER 2026



Sportprogramm

der inklusiven Sportgemeinschaft für
Behinderten-, Rehabilitations-,
Breiten- und Wettkampfsport

DJK Franz Sales Haus e. V.



■ Infos zum Sportprogramm	4
Neuigkeiten	5

■ Inklusiver Gesundheitssport (SportZentrum Ruhr & SportRaum Ruhr) ..	6
▸ Kurse für Erwachsene in der Halle	6
Zumba	6
Rückenfitness	7
Bauch, Beine, Po & Rücken	8
Fitness-Mix	9
Yoga für Anfänger/Fortgeschrittene	10
Yoga im SportRaum Ruhr	11
Qigong	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	24
Tischtennis	24
Fußball	25
Wassergewöhnung für Kinder	26
Anfängerschwimmen für Kinder	26
Kinderschwimmen für Fortgeschrittene	27
Schwimmtraining	28
Kinderturnen	29
Judo	30
Boule/Cross-Boccia	31
Basketball	31

■ Reha-Sport	32
▸ Kurse Reha-Orthopädie	33
Gymnastik in der Halle	33
Aquagymnastik	33
▸ Kurse für Menschen mit Behinderung in der Halle	34
Tischtennis	34
Fußball	35
Kleine Spiele - Klein ganz groß	36
Tanz	37
Sport und Bewegungslandschaft	38
Bewegung und Sport für taubblinde Menschen	39
▸ Kurse für Menschen mit Behinderung im Wasser	39
Kleine Spiele im Wasser	39
Bewegung und Spiel im Wasser	40
Schwimm-Training	40
Weitere Schwimm-Angebote	41

■ Unsere Cafés	42
----------------------	----

■ Angebote im SportRaum Ruhr	43
▸ Breitensport	44
Badminton	44
Fußball	44
Tischtennis	44

Betriebliche Gesundheitsförderung	45
---	----

■ Vereins-Informationen	46
Veranstaltungen	46
Öffnungszeiten	47
Unsere Partner	48
Impressum	51

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 (ab Seite 6)



■ Inklusiver Fitnesssport

Im ersten inklusiven 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)

Jederzeit buchbar!

■ 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 24)

Jederzeit buchbar!

■ 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 32)**
- **Rehabilitationssport für Menschen mit Behinderung (ab Seite 34)**

Jederzeit buchbar!

■ Neues aus dem Verein

Dieses Jahr haben wir viele neue Projekte geplant, die für uns herausfordernd und gleichzeitig spannend sind und über die wir Sie gerne informieren möchten:

Digitalisierung

Ab sofort kann man sich nur noch über die Homepage zu unseren Präventionskursen anmelden. Alle Kurse sind dort aufgeführt und Sie können direkt sehen, ob noch Plätze frei sind und sich dafür anmelden.

Neubau Manderscheidtstraße

Nach sechsjähriger Planungsphase und knapp zwei Jahren Bauzeit haben wir im Mai endlich den neuen „SportRaum Ruhr“ an der Manderscheidtstraße 22-24, 45141 Essen Frillendorf offiziell eröffnet. Die barrierefreie Sportstätte mit Halle, modernem Fitnessbereich, großzügigen Umkleiden, Sportler-Café und neuem Konzept begeistert unsere ersten neuen Mitglieder und Gäste. Wir laden auch Sie herzlich dazu ein, den SportRaum Ruhr zu besuchen und sich für die neuen Angebote anzumelden. Weitere Infos finden Sie weiter hinten im Heft und hier: www.sportraum.ruhr

„Fit in 35 Minuten“

Im neuen SportRaum Ruhr gibt es einen komplett neugestalteten Fitnessbereich mit Geräten der Firma Milon. Diese bieten ein effektives Training und verkürzen dadurch die notwendigen Trainingszeiten. Ergänzt wird das innovative Fitnessangebot durch einen Skillcourt (spielerisches Training für Körper und Geist) sowie den Milon Five (Geräteparcours zur Verbesserung der Beweglichkeit). Zusätzlich bietet der neue SportRaum Ruhr attraktive Kurse in der Halle sowie interessante Präventionsangebote für Unternehmen.

Angebote für Hotelgäste

Seit Mai 2026 haben wir die Trainingsmöglichkeiten für die Gäste aus dem Hotel Franz verbessert. Diese können während ihres Aufenthaltes jetzt den Fitnessbereich, die freien Schwimmzeiten sowie nach Absprache weitere Sportangebote nutzen. Dadurch haben sich auch die Öffnungszeiten für Mitglieder verändert. Wir starten jetzt im Bereich Fitness Mo - Fr um 07:00 Uhr.

Ihr Team der DJK Franz Sales Haus e. V.

Zumba

Zumba verbindet Tanz- und Fittesselemente zu lateinamerikanischen Rhythmen. Es geht darum, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben: mit voller Power oder beim Zumba GOLD im moderaten Tempo.



Foto: (c) LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

Kurs Nr. P26-III/IV-559

Zeitraum: Mi. 02.09. - 16.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Natalya Morochnik, Olga Solomonova
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 107,- €/80,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 12/20



Jetzt online anmelden ►

ANGEBOTE IM SPORTRAUM RUHR

Zumba GOLD

Kurs Nr. P26-III/IV-560



Zeitraum: Di. 01.09. - 15.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Valentina Mulders
Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr: 104,- €/78,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 12/20

◀ Jetzt online anmelden

Zumba FITNESS

Kurs Nr. P26-III/IV-561

Zeitraum: Di. 01.09. - 15.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Valentina Mulders
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr: 104,- €/78,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 12/20

Jetzt online anmelden ►



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



Kurs Nr. P26-III/IV-501

Zeitraum: Mo. 31.08. - 14.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 104,- €/78,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

Jetzt online anmelden ►



Kurs Nr. P26-III/IV-502

Zeitraum: Di. 01.09. - 15.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 104,- €/78,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

◀ Jetzt online anmelden



KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE

Anmeldung
für alle Kurse ab:
13.07.2026
10 Uhr

Zeitraum: Do. 03.09. - 17.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Diana Papies
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 104,- €/78,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

**KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE**



Foto: Syda_Productions - stock.adobe.com

▼

**Jetzt online
anmelden**



Prävention

Kurs Nr. P26-III/IV-522

Zeitraum: Di. 01.09. - 15.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 104,- €/78,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

Jetzt online anmelden



Kurs Nr. P26-III/IV-565

Zeitraum: Mo. 31.08. - 14.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr: 104,- €/78,- für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

◀ Jetzt online anmelden



**KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE**

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.

Kurs Nr.
P26-III/IV-711

Jetzt online
anmelden



Zeitraum: Do. 01.10. - 17.12.26 (10 Termine)
Übungsleiterin: Andrea-Christine Fuchs
Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 106,- €/ 79,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

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.



Foto: magann - stock-adobe.com

Kurs Nr.
P26-III/IV-712

Jetzt online
anmelden

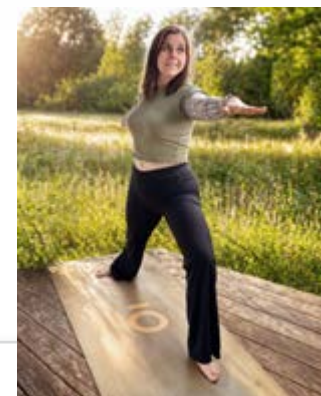


Zeitraum: Do. 01.10. - 17.12.26 (10 Termine)
Übungsleiterin: Andrea-Christine Fuchs
Uhrzeit: 18:45 - 20:15 Uhr
Kursgebühr: 106,- €/ 79,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

Yoga

ANGEBOTE IM SPORTRAUM RUHR

Jetzt auch im SportRaum Ruhr:
Sanfter Einstieg in die fließenden Yoga-Bewegungen oder tiefer eintauchen in den Flow, der Körper und Geist erfrischt - eine kleine Auszeit vom Alltag, die immer wieder guttut. Hier können Teilnehmende erleben, wie Yoga stärker, beweglicher und ausgleichender macht.



Yoga für Beginner

Kurs Nr. P26-III/IV-713

Zeitraum: Do. 03.09. - 17.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Theresa Steven-Kamp
Uhrzeit: 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr: 129,- €/95,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

Jetzt online anmelden ▶



Yoga für Fortgeschrittene

Kurs Nr. P26-III/IV-714

Zeitraum: Do. 03.09. - 17.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Theresa Steven-Kamp
Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 129,- €/95,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

◀ Jetzt online anmelden



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.

Entfällt am: 26.11.2026

Zeitraum: Do. 10.09. - 17.12.26 (12 Termine)
Übungsleiter: Klaus Opfermann
Uhrzeit: 19:45 - 20:45 Uhr
Kursgebühr: 86,- €/65,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

Prävention

Kurs Nr.
P26-III/IV-558

Jetzt online
anmelden



KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE



Aquafitness (1,30 m Wassertiefe)

Kursgebühren:

116,- € (11 Termine)
 87,- € für DJK-Mitglieder
126,- € (12 Termine)
 95,- € für DJK-Mitglieder
148,- € (14 Termine)
 111,- € für DJK-Mitglieder



Foto: karelnoppe - stock.adobe.com

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

Kurs Nr. P26-III/IV-201

Entfällt am: 23.11. und 30.11.2026

Zeitraum: Mo. 31.08. - 14.12.26 (12 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08:00 - 08:45 Uhr

Jetzt online anmelden ►

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER

Kurs Nr. P26-III/IV-217

Entfällt am: 23.11. und 30.11.2026



Zeitraum: Mo. 31.08. - 14.12.26 (12 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08:45 - 09:30 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P26-III/IV-202

Entfällt am: 28.09. und 05.10.2026

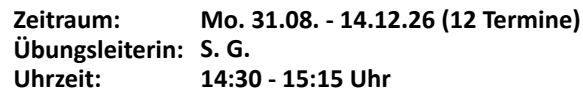
Zeitraum: Mo. 31.08. - 14.12.26 (12 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 12:30 - 13:15 Uhr

Jetzt online anmelden ►



Aquafitness-Kurse

Entfällt am: 28.09.und 05.10.2026



◀ Jetzt online anmelden

Zeitraum: Mo. 31.08. - 14.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 15:45 - 16:30 Uhr



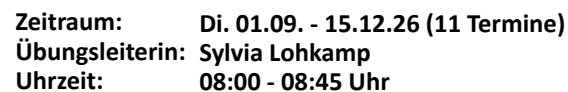
 Zeitraum: Mo. 31.08. - 14.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 16:30 - 17:15 Uhr



Zeitraum: Mo. 31.08. - 14.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 17:15 - 18:00 Uhr



Entfällt am: 17.11., 24.11. und 01.12.2026

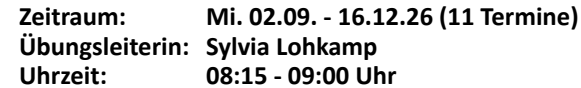


◀ Jetzt online anmelden

**KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER**

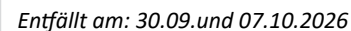
Tiefwasser!

Entfällt am: 18.11., 25.11. und 02.12.2026



◀ Jetzt online anmelden

Zeitraum: Mi. 02.09. - 16.12.26 (12 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 19:30 - 20:15 Uhr



Jetzt online anmelden ►

Zeitraum: Mi. 02.09. - 16.12.26 (12 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 20:15 - 21:00 Uhr



Entfällt am: 30.09. und 07.10.2026

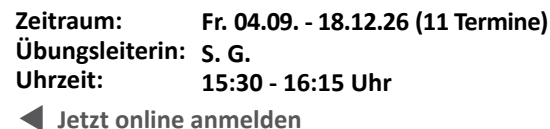
Zeitraum: Do. 03.09. - 17.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Regina Waap
Uhrzeit: 09:30 - 10:15 Uhr



Zeitraum: Do. 03.09. - 17.12.26 (14 Termine)
Übungsleiterin: Regina Waap
Uhrzeit: 10:15 - 11:00 Uhr



**KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER**



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 dass die Übungsstunden nachgeholt werden. Sollten darüber hinaus weitere Kurseinheiten ausfallen müssen, wird Ihnen die Gebühr für entfallene Kurstermine rückerstattet. An gesetzlichen Feiertagen und in den Ferien (19.10 - 30.10.) finden keine Kurse statt.

Bitte beachten Sie:

Sie können sich ab sofort nur noch über unser neues Kursbuchungssystem für Ihren Sport anmelden. Wenn Sie keine Möglichkeit zur Online-Anmeldung über unsere Internetseite www.sportzentrum.ruhr haben, auf die auch die QR-Codes im Programm führen, kommen Sie gerne bei uns im SportZentrum Ruhr oder dem SportRaum Ruhr vorbei. Wir helfen Ihnen dann bei der Anmeldung.

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 Fitnesstraining im SportZentrum Ruhr

Sie möchten Ihre persönliche Ausdauer verbessern, haben Probleme mit den Gelenken, wünschen sich mehr Kraft für den Alltag oder möchten durch das gezielte Ausgleichstraining Stress abbauen?

Wir bieten Ihnen im SportZentrum:

- Geräte mit individueller 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
- Inklusion 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 47) 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.



■ Individuelles Fitnesstraining im SportRaum Ruhr

In 35 Minuten am milon-Gerätezykel schnell und wirkungsvoll trainieren, im milon five-Parcours die Beweglichkeit steigern und Schmerzen verringern oder auf dem VIKOMOTORIK Skillcourt ein futuristisches Fitnesskonzept kennenlernen - im SportRaum Ruhr gibt es viele individuelle Möglichkeiten und auch ein schönes Café für den Cooldown.

Wir bieten Ihnen im SportRaum:

- Bodyscan mit dem genauen milon YOU-Analysetool
- Fitness-Armband für schnellen und kontaktlosen Gerätezugang
- milon-Gerätezykel, der sich per Fitness-Armband automatisch optimal für Sie einstellt
- effektives Training für schnelle Erfolge
- milon-five-Parcours für mehr Beweglichkeit und Kraft sowie weniger Schmerzen
- revolutionäres Training für Kopf & Körper auf dem Vikomotorik-Skillcourt: spielerisches Individualtraining für alle Altersstufen und jedes Fitness-Level

Jetzt online
anmelden



Profitieren Sie von unseren günstigen Einstiegsangeboten.

Wir beraten Sie fair und unverbindlich. Vereinbaren Sie gerne einen Termin mit Ihnen vor Ort im SportRaum Ruhr (Manderscheidstr. 22 | 45141 Essen). Rufen Sie uns an: Tel 0201 . 29 40 59 05 oder senden Sie uns eine Nachricht an: djk@franz-sales-haus.de





■ Wassergewöhnung für Kinder (ab 4 Jahre)

Ziel dieses Kurses ist es, Kinder an das Wasser zu gewöhnen und Ängste abzubauen. Die Teilnehmenden erlernen spielerisch die Bewegung im, am sowie unter Wasser. Gerade für ängstliche Kinder ist dieser Kurs als Vorbereitung für das Anfängerschwimmen geeignet. Die Teilnehmenden müssen selbstständig zur Toilette gehen können und sich ohne Eltern ins Schwimmbad trauen.

Wir treffen uns: dienstags
Uhrzeit: 14:45 - 15:30 Uhr
Übungsleitung: Regina Waap / N. N.



■ 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.

Wir treffen uns: dienstags
Uhrzeit: 15:30 - 16:15 Uhr
Übungsleitung: Regina Waap/Minoo Maslakh



Jetzt online anmelden ►



Wir treffen uns: mittwochs
Uhrzeit: 15:15 - 16:00 Uhr
Übungsleitung: Alva Rücker, N. N.

◀ Jetzt online anmelden

Wir treffen uns: donnerstags
Uhrzeit: 14:30 - 15:15 Uhr
Übungsleitung: Andrea Wilbert/Yvonne Dierkes



Jetzt online anmelden ►

■ Schwimmen für Fortgeschrittene (ab 5 Jahre)

Voraussetzung für eine Kursteilnahme ist die bestandene Prüfung zum Seepferdchen! Ziel ist es, eine zweite Schwimmlage (Bauchlage und Rückenlage) zu erlernen und die Schwimmtechnik zu verbessern. Wir arbeiten auf die Abnahme des Jugendschwimmabzeichens in Bronze hin.

Wir treffen uns: dienstags
Uhrzeit: 16:15 - 17:00 Uhr
Übungsleitung: Regina Waap/ Minoo Maslakhi
Jetzt online anmelden



Wir treffen uns: mittwochs
Uhrzeit: 16:00 - 16:45 Uhr
Übungsleitung: Alva Rücker, N. N.

◀ Jetzt online anmelden

Wir treffen uns: donnerstags
Uhrzeit: 15:15 - 16:00 Uhr
Übungsleitung: Andrea Wilbert/Yvonne Dierkes



Jetzt online anmelden ►



INKLUSIVER BREITENSPORT

- 



- 



-
- A pair of blue diving fins, a diving mask, and a snorkel resting on a white tiled surface next to a blue pool lane line.



-

- **Kinder & Jugendliche (6 - 14 Jahre)**
freitags: 15:30 - 16:30 Uhr
- **Jugendliche & Erwachsene (ab 15 Jahre)**
freitags: 16:30 - 18:00 Uhr

Übungsleiter: Christian Henke/Benjamin Spindler/Moritz Grendel/Pierre Bruns



Bilder: Ravil Sayfullin, Aleksandr Rybalko, Robert Nyholm - stock.adobe.com

Die Nutzung der Boule-Anlage ist auch für Einzelpersonen und Gruppen möglich, die keine Mitglieder im DJK-Verein sind.



- für Gruppen bis zu 6 Personen 10,- € / Stunde
- für Gruppen mit mehr als 6 Personen 15,- € / Stunde.

Übungsleiter: Michael Dönhoff/Michael Tigges/Ulrich Reploh/Christoph Dresler



Rehabilitationssport

Hier finden Sie viele verschiedene Sportangebote.
Diese Angebote sind für Menschen mit Erkrankungen und Beeinträchtigungen.



Foto: fotolia.de

Reha-Sport tut gut.
Die Bewegung fördert die Gesundheit.
Sie möchten Reha-Sport machen?
Dafür brauchen Sie eine Reha-Sport-Verordnung.
Dieses Papier gibt Ihnen Ihr Arzt.

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



Tobias Papies



Carmen Petz

Jederzeit
buchbar!

■ Gymnastik in der Halle

montags: 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Irena Wohler

montags: 12:45 - 13:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Ariane Görgel-Knapp

dienstags: 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Irena Wohler

mittwochs: 15:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Irena Wohler

■ Aquagymnastik

(Wassertiefe = 1,30 m)

montags: 19:30 - 20:15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiter: Yvonne Dierkes/Alva Rücker

dienstags: 11:00 - 11:45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohler

dienstags: 11:45 - 12:30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohler

dienstags: 12:30 - 13:15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohler

dienstags: 13:15 - 14:00 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohler

mittwochs: 13:00 - 13:45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohler

mittwochs: 13:45 - 14:30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohler

mittwochs: 14:30 - 15:15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohler

freitags: 14:00 - 14:45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiter: Ewald Brüggemann

freitags: 14:45 - 15:30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiter: Ewald Brüggemann

Jetzt online
anmelden



Jetzt 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 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 bis 18:30 Uhr
donnerstags von 18:00 bis 19:00 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

Jetzt online
anmelden



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

Jetzt online
anmelden



KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG
IN DER HALLE



Bild: Hixel - stock.adobe.com

■ Sport und Bewegungslandschaft

In der Bewegungslandschaft können wir springen, schaukeln, klettern, träumen und entspannen.



Sport-Baustelle

Kurs 1 (6-14 Jahre): freitags 15:30 Uhr bis 16:15 Uhr

Kurs 2 (Jugendliche): freitags 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

Ort: Bewegungslandschaft im
SportZentrum Ruhr

Übungsleitung: D. Schippkus, M. Niggeling



■ 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



KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG

■ 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, Alva Rücker



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

Gemeinsam entdecken wir das Wasser.
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 Alva Rücker
- **donnerstags von 17:30 Uhr bis 18:15 Uhr**
Übungsleitung: Knut Simmes, Oliver Lutz

Jetzt für
montags
online
anmelden



Jetzt für
donnerstags
anmelden



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, Alva Rücker
- **mittwochs von 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr**
Übungsleitung: Ewald Brüggemann, Alva Rücker

Schwimm-Training für Jugendliche ist:

donnerstags von 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr
Übungsleitung: Knut Simmes, Oliver Lutz

Erwachsene
anmelden



Jugendliche
anmelden



■ 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



Jetzt online
anmelden



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

Jetzt online
anmelden



im SportZentrum Ruhr und im SportRaum Ruhr gibt es einen Treffpunkt für Sporttreibende und andere Gäste.



Alle Gäste sind uns willkommen.



Wir freuen uns auf Sie!

Die nachfolgenden 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.



Julia Hollensett berät Sie gerne:

Tel 0201 . 29 405 905

SPORT IN DER HEIMSTATT ENGELBERT



Breitensport

■ Badminton



Montags von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Ort: Sporthalle im SportRaum Ruhr
Trainerin: Chau Le

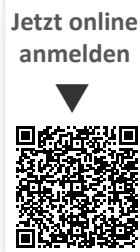


SPORT IN
DER HEIMSTATT
ENGELBERT

■ Fußball



montags von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Ort: Sportplatz am SportZentrum Ruhr
Trainer: Thomas Novy



■ Tischtennis



mittwochs, 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Ort: Sporthalle im SportRaum Ruhr
Trainer: Tobias Papies



■ Fitness und Gesundheit für alle

Die DJK Franz Sales Haus bietet **Unternehmen** die Möglichkeit, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden gezielt zu fördern.

Dafür bieten wir attraktive und effiziente Lösungen an: Sie können im SportRaum Ruhr und im SportZentrum Ruhr Ihre Fitness an innovativen Geräten trainieren und außerdem verschiedene Online-Angebote ganz individuell nutzen.

Lassen Sie sich von uns beraten und sprechen Sie Ihren Arbeitgeber auf die **Vorteile der betrieblichen Gesundheitsförderung** an. Sie selbst profitieren von günstigen Konditionen, da das Unternehmen einen Teil oder die gesamten Kosten übernimmt.

Wir beraten Sie gerne unter Tel 0201 . 29 405 905

NEU IM
SPORTRAUM
RUHR



Veranstaltungen

Unser Verein organisiert und beteiligt sich an zahlreichen großen und kleinen 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), im SportRaum Ruhr (Manderscheidstr. 22, 45141 Essen) oder auf unserer Internetseite www.SportZentrum.ruhr.

Aktuell sind folgende Veranstaltungen geplant:

- ▶ **20.09.2026** Inklusives Parkerlebnis zum Weltkindertag (Grugapark)
- ▶ **23.-25.10.2026** Inklusives Tischtennis-Turnier „MitMensch“
- ▶ **12.+13.12.2026** PingPongParkinson-Turnier „Emscherpokal“



Öffnungszeiten

SportZentrum Ruhr ▼

▼ SportRaum Ruhr

SPORTLER-CAFÉ

Mo - Fr: 08:00 - 21:30 Uhr
Sa: 08:30 - 18:00 Uhr

Mo - Fr: 09:00 - 11:00 Uhr
und 16:00 - 19:00 Uhr

BÜROZEITEN

Mo - Fr: 08:30 - 12:30 Uhr

Mo - Fr: 10:00 - 12:00 Uhr

FITNESSBEREICH

Mo - Fr: 07:00 - 21:00 Uhr
Sa: 08:30 - 17:30 Uhr

Mo - Fr: 07:00 - 20:00 Uhr
Sa: 08:00 - 12:00 Uhr

„MITTAGS-ABO“

Mo - Sa: 11:00 - 16:00 Uhr

Freies Schwimmen für Vereins-Mitglieder

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

Mo: 20:15 - 21:15 Uhr
Di: 18:30 - 21:30 Uhr
Mi: 09:00 - 12:00 Uhr

Fr: 17:30 - 21:00 Uhr
Sa: 10:00 - 14:00 Uhr

Gemeinsam bewegen

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



Ein Herz für Ihre Gesundheit!



www.glueckauf-apotheke-kray.de



ÜberRuhr
apotheke
westhaus



P.U.L.S Erste Hilfe Kurse

SCHÜRHOLZ
BRILLE & LINSE



Rudolf Weber
Gebäudedienste

franz
TAGUNGS- & STADTHOTEL

Hier wäre auch noch Platz für Ihr Logo!

Wenn auch Sie mit Ihrem Unternehmen die wertvolle inklusive Arbeit unseres Sportvereins unterstützen möchten, nehmen Sie gleich Kontakt mit uns auf: djk@franz-sales-haus.de oder rufen Sie uns an: 0201 . 27 69 954

Herausgeber

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

Verantwortlich für die Inhalte

Ewald Brüggemann; Tobias Papies

Fotos

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

Neues aus dem Vereinsleben

finden Sie auf unseren Internetseiten sowie bei Instagram und Facebook.



Grafiken: ForuLeaf Lover (2) und blankstock - stock.adobe.com

Geschäftsstelle, Anmeldung & Information:

DJK Franz Sales Haus e. V.

SportZentrum Ruhr | SportRaum Ruhr

Steeler Str. 261 | Manderscheidtstr. 22

45138 Essen | 45141 Essen

djk@franz-sales-haus.de

www.SportZentrum.ruhr | www.SportRaum.ruhr

