



# Sportangebot der DJK Rhede 57 e.V.

Der Familiensportverein in Rhede mit über 900 Mitgliedern



|   | Sportart                               | Ansprechpartner                    | Tel.   | Zielgruppe                             | m / w | Trainingstage  | Trainingszeiten | Ort  |
|---|--|------------------------------------|--|--|-------|----------------|-----------------|--|
| ♂ | Bodyworkout + Yoga                     | Svenja Hams                        | 01578 - 724 60 56                            | Ganzkörpertraining ab 16 Jahre         | m / w | Mo.            | 18:00 - 19:00   | "altes Jugendheim", Gudulastr.                                   |
| ♂ | Body Workout & Relaxation              | Sabine Tepasse                     | 0 28 72 / 919 99 86 oder<br>0171 - 444 84 20 | ab 30 Jahre                            | m / w | Di.            | 18:30 - 19:30   | "altes Jugendheim", Gudulastr.<br>aktuell: Sporthalle Realschule |
| ♂ | Body-Fit                               | Anne Pfeiffer                      | 0 28 72 / 57 99 oder<br>0160 - 774 17 37     | ab 16 Jahre                            | m / w | Do.            | 18:30 - 19:30   | Gymnastikhalle Vardingholt-Spöler                                |
| ♂ | Bauchexpress                           |                                    |  | ab 16 Jahre                            | m / w | Do.            | 19:30 - 20:00   | Gymnastikhalle Vardingholt-Spöler                                |
| ♂ | Body-Attack                            | Zohreh Agha Hosseini               | 0178 - 305 59 48                             | bringt die Figur in Form; ab 16 Jahre  | m / w | Mo.            | 08:30 - 09:45   | "altes Jugendheim", Gudulastr.<br>aktuell: Gesa-Halle - Teil 1   |
| ♂ | Sie + Er: Fit und Aktiv                | Karin Petrowski                    | 0 28 72 / 55 78                              | ab ca. 40 Jahre                        | m / w | Do.            | 18:00 - 19:00   | Pfarrheim St. Gudula, Gudulastraße                               |
| ♂ | Fußball                                | <b>s. Seite 2</b>                  |  |  |       |                |                 |  |
| ♂ | Jedermannriege                         | Dieter Weidemann                   | 0 28 72 / 67 68<br>0176 - 420 990 88         | ab ca. 40 Jahre                        | m / w | Di.            | 19:00 - 21:00   | Sporthalle Realschule  |
| ♂ | Judo                                   | Johannes Üffink<br>Tobias Frericks | 0 28 72 / 9 95 41 44<br>0 25 67 / 9 09 63 77 | Anfänger; ab 7 Jahren                  | m / w | Di.            | 17:00 - 18:30   | Sporthalle Ludgerusgrundschule                                   |
|   |  |                                    |  | Anfänger-Training; ab 10 Jahre         | m / w | Di.            | 17:30 - 19:00   | Sporthalle Ludgerusgrundschule                                   |
|   |  |                                    |  | Fortgeschrittene; ab 13 Jahre          | m / w | Do.            | 19:00 - 21:00   | Sporthalle Ludgerusgrundschule                                   |
|   |  |                                    |  | spielerisch Judo lernen, 5 bis 7 Jahre | m / w | Sa.            | 11:00 - 12:15   | Sporthalle Ludgerusgrundschule                                   |
| ♂ | Kinderturnen -<br>Tanz, Spiel und Spaß | Kristin Bertling                   | 0178 - 316 28 52                             | ab 4 Jahre                             | m / w | Mo.            | 15:15 - 16:30   | "altes Jugendheim", Gudulastr.<br>aktuell: Sporthalle Realschule |
| ♂ | Radwandern                             | Antonius Brands                    | 0 28 72 / 29 07                              | alle Altersstufen                      | m / w | nach Absprache | über Info       | ab DJK Sportplatz  |
| ♂ | Rückengymnastik                        | Kerstin Hilger                     | 0 28 72 / 80 97 65                           | ab ca. 50 Jahre aufwärts               | m / w | Mo.            | 16:30 - 17:30   | "altes Jugendheim", Gudulastr.                                   |
| ♂ | Walking und Nordic-Walking             | Gisela Niggemeier                  | 0 28 72 / 69 80                              | ab 16 Jahre                            | m / w | Mo.            | 18:30 - 19:30   | im Sommer: ab Parkplatz Prinzenbusch                             |
|   |  |                                    |  |  |       | Mi.            | 19:00 - 20:00   | im Winter: ab "Altes Jugendheim"                                 |
| ♂ | Yoga                                   | Bärbel Knuf                        | 0 28 62 / 41 66 40                           | ab 30 Jahre                            | m / w | Do.            | 09:00 - 10:30   | Pfarrheim St. Gudula, Gudulastraße                               |
|   |  |                                    | 0171 - 539 71 52                             |  |       |                |                 |  |

Stand: 11.08.2022 / J. Tiddens; Änderungen der Trainingszeiten bleiben vorbehalten!

|                                |                              |                          |                                   |                                       |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Vorsitzender der DJK:       | Jugendleiter:                | DJK-Jugendraum:          | Abteilungsleiter Senioren-Fußball | DJK-Beitragswesen:                    |
| Burkhard Klötgen               | Thomas Wenzlaff              | Tel.: 0 28 72 / 57 00    | Dennis Bartels                    | Jochen Lehmbrock                      |
| 46414 Rhede, Karlstraße 8a     |                              |                          | 46414 Rhede, Winkelhauser Esch 12 | 46414 Rhede, Am Bahnhof 6             |
| Tel.: 0 28 72 / 98 12 62       | Tel.: 0171 - 720 54 89       | DJK -Vereinslokal:       | Tel.: 0171 - 173 51 77            | Tel.: 0 28 72 / 80 50 48              |
| e-Mail:                        | e-Mail:                      | Tel.: 0 28 72 / 80 55 92 | e-Mail:                           |                                       |
| burkhard.kloetgen@djk-rhede.de | thomas.wenzlaff@djk-rhede.de |                          | deaty@web.de                      | e-Mail: jochen.lehmbrock@djk-rhede.de |

Da geht die POST ab!

Internet: [www.djk-rhede.de](http://www.djk-rhede.de)

Bankverbindung: DJK Rhede: Volksbank Rhede IBAN DE59 4286 1814 0000 102000

legende: m= männlich w = weiblich



# Sportangebot der DJK Rhede 57 e.V.

Der Familiensportverein in Rhede mit über 900 Mitgliedern



## Fußball-Mannschaften

| Mannschaft          | Zielgruppe    | m / w | Trainingstage                                    | Trainingszeiten                                 |
|---------------------|---------------|-------|--|---|
| 1. Mannschaft       |               | m     | Mi.<br>Fr.                                       | 19:00 - 21:00<br>18:00 - 19:30                  |
| 2. Mannschaft       |               | m     | Mi. und Fr.                                      | 19:00 - 20:30                                   |
| 3. Mannschaft       |               | m     | Di. und Do.                                      | 19:30 - 21:00                                   |
| Altherren und Ü40   |               | m     | Mo. und Do.                                      | 19:30 - 21:00                                   |
| Damen 1 / Damen 2   |               | w     | Di. und Fr.                                      | 19:30 - 21:00                                   |
| Damen 3             |               | w     | Do.  | 19:30 - 21:00                                   |
| A-Jugend            | 16 - 18 Jahre | m     | Di. und Do.                                      | 19:30 - 21:00                                   |
| B-Jugend            | 14 - 16 Jahre | m     | Mo. und Mi.                                      | 18:45 - 20:15                                   |
| C-Jugend            | 12 - 14 Jahre | m     | Mo. und Mi.                                      | 17:30 - 19:00                                   |
| D-Jugend            | 10 - 12 Jahre | m     | Di. und Do.                                      | 17:30 - 19:00                                   |
| E-Jugend (1)        | 8 - 10 Jahre  | m     | Mi.<br>Fr. (ungerade Woche)<br>Fr. (geradeWoche) | 17:30 - 19:00<br>17:30 - 19:00<br>17:00 - 18:30 |
| E-Jugend (2)        | 17:00 - 18:30 |       | Mo. und Mi.                                      | 17:00 - 18:30                                   |
| F-Jugend            | 6 - 8 Jahre   | m / w | Mo. und Mi.                                      | 17:00 - 18:30                                   |
| Bambinis            | 3 - 6 Jahre   | m / w | Mo.  | 16:45 - 18:00                                   |
| Mädchen U-17 / U-16 | bis 17 Jahre  | w     | Di. und Do.                                      | 18:00 - 19:30                                   |
| Mädchen U-13        | bis 13 Jahre  | w     | Di. und Fr.                                      | 18:00 - 19:30                                   |
| Mädchen U-11        | bis 11 Jahre  | w     | Di. und Do.                                      | 17:30 - 19:00                                   |

| Ansprechpartner   | Funktion                            | Tel.                |
|-------------------|-------------------------------------|---------------------|
| Dennis Bartels    | Abteilungsleiter Senioren-Fußball   | 0171 - 173 51 77    |
| Yannick Niklasch  | Sportlicher Leiter Senioren-Fußball | 0157 - 381 389 80   |
| Thomas Wenzlaff   | Jugendleiter                        | 0171 - 720 54 89    |
| Dirk Hüsken       | stellv. Jugendleiter                | 0 28 72 / 94 80 860 |
| Sebastian Wilting | Altherren, Ü40                      |                     |