



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	Ulrike Blits	0 28 71 / 22 21 00	Ganzkörpertraining ab 16 Jahre	m / w	Mo.	19:00 - 20:00	"altes Jugendheim", Gudulastr.
	Anne Pfeiffer	0 28 72 / 57 99					
Body Workout & Relaxation	Sabine Tepassee	0 28 72 / 919 99 86 oder 0171 / 444 84 20	ab 30 Jahre	m / w	Di.	18:45 - 19:45	"altes Jugendheim", Gudulastr.
Body-Fit	Anne Pfeiffer	0 28 72 / 57 99 oder	ab 16 Jahre	m / w	Do.	18:30 - 19:30	Gymnastikhalle Vardingholt-Spöler
Bauchexpress		0160 / 774 17 37	ab 16 Jahre	m / w	Do.	19:30 - 20:00	Gymnastikhalle Vardingholt-Spöler
Fit -Mix am Morgen	Kerstin Hilger	0 28 72 / 80 97 65	bringt die Figur in Form; ab 16 Jahre	m / w	Mo.	08:30 - 09:45	Pfarrheim St. Gudula, Gudulastraße
Sie + Er: Fit und Aktiv	Karin Petrowski	0 28 72 / 55 78	ab ca. 40 Jahre	m / w	Do.	19:00 - 20:00	"altes Jugendheim", Gudulastr.
Fußball	s. Seite 2						
Jedermannriege	Dieter Weidemann	0 28 72 / 67 68 0176 /420 990 88	ab ca. 40 Jahre	m / w	Di.	19:00 - 21:00	Sporthalle Realschule
Judo	Johannes Üffink Tobias Frericks	0 28 72 / 9 95 41 44 0 25 67 / 9 09 63 77	Anfänger; ab 6 Jahren	m / w	Di.	17:00 - 18:30	Sporthalle Ludgerusgrundschule
			gemischte Gruppe; ab 7. Kyu	m / w	Di.	18:30 - 20:30	Sporthalle Ludgerusgrundschule
			Kinder und Jugendliche; ab 7. Kyu	m / w	Do.	17:30 - 19:30	Sporthalle Ludgerusgrundschule
			Jugendliche und Erwachsene; ab 15 Jahren	m / w	Do.	19:30 - 21:30	Sporthalle Ludgerusgrundschule
Kinderturnen - Tanz, Spiel und Spaß	Bärbel Benning	0 28 72 / 75 59	ab 4 Jahre	m / w	Do.	16:45 - 17:45	Sporthalle Realschule
Radwandern	Antonius Brands	0 28 72 / 29 07	alle Altersstufen	m / w	nach Absprache	über Info	ab DJK Sportplatz
Rückengymnastik	Dorothee Hartkamp	0 28 72 / 28 92	ab ca. 50 Jahre aufwärts	m / w	Mo.	16:30 - 17:30	"altes Jugendheim", Gudulastr.
Walking und Nordic-Walking	Hildegard Roters	0 28 72 / 63 27	ab 16 Jahre	m / w	Mo.	18:30 - 19:30	ab Parkplatz DJK-Sportplatz
Yoga	Bärbel Knuf	0 28 62 / 41 66 40 0171 / 539 71 52	ab 30 Jahre	m / w	Do.	09:00 - 10:30	Pfarrheim St. Gudula, Gudulastraße

Stand: 04.11.2018 / J. Tidden; Änderungen der Trainingszeiten bleiben vorbehalten!

1. Vorsitzender der DJK:	Jugendleiter:	DJK-Jugendraum:	Fußballobmann:	DJK-Beitragswesen:
Georg Fischer	Dirk Hüsken	Tel.: 0 28 72 / 57 00	Diethelm Essing	Jochen Lehmbrock
46414 Rhede, Am Wald 3	46414 Rhede, Birkenweg 21		46414 Rhede, Hardtstraße 31	46414 Rhede, Am Bahnhof 6
Tel.: 0 28 72 / 80 54 36	Tel.: 0 28 72 / 94 80 860	DJK -Vereinslokal:	Tel.: 0171 / 414 27 70	Tel.: 0 28 72 / 80 50 48
e-Mail:	e-Mail:	Tel.: 0 28 72 / 80 55 92	e-Mail:	
georg.fischer@djk-rhede.de	dirk.huesken@djk-rhede.de		diethelmessing@aol.com	e-Mail: jochen.lehmbrock@djk-rhede.de

Da geht die POST ab!

Internet: www.djk-rhede.de

Bankverbindung: DJK Rhede: Volksbank Rhede BLZ 428 618 14, Kto.-Nr. 102 000

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	Di. und Do.	19:30 - 21:00
2. Mannschaft		m	Mi. und Fr.	19:30 - 21:00
3. Mannschaft		m	Di. und Do.	19:30 - 21:00
Altherren und Ü40		m	Mo.	19:30 - 21:00
Seniorinnen		w	Mo. (ungerade KW) Mi. Fr. (gerade KW)	19:30 - 21:00 19:30 - 21:00 19:00 - 20:30
A-Jugend	16 - 18 Jahre	m	Di. und Do.	19:00 - 20:30
B-Jugend	14 - 16 Jahre	m	Mo. und Mi.	18:30 - 20:00
C-Jugend	12 - 14 Jahre	m	Mi. und Fr.	17:30 - 19:00
D-Jugend	10 - 12 Jahre	m	Di. und Do.	17:00 - 18:30
E-Jugend	8 - 10 Jahre	m	Di. und Do.	17:00 - 18:30
F-Jugend	6 - 8 Jahre	m / w	Di. und Do.	16:30 - 18:00
Bambinis	3 - 6 Jahre	m / w	Mo.	16:30 - 18:00
Mädchen U-17	1. + 2. Mannschaft 1. Mannschaft	w	Di. und Do. Fr.	18:00 - 19:30 17:30 - 19:00
Mädchen U-15	bis 15 Jahre	w	Mo. und Mi. Fr.	18:00 - 19:30 17:30 - 19:00
Mädchen U-13	bis 13 Jahre	w	Mo. und Mi.	17:00 - 18:30
Mädchen U-11, U-9	bis 11 Jahre	w	Mo. und Mi.	17:00 - 18:30

Ansprechpartner	Funktion	Tel.
Diethelm Essing	Fußball-Obmann	0171 / 414 27 70
Dirk Hüsken	Jugendleiter	0 28 72 / 94 80 860
Thomas Wenzlaff	stellv. Jugendleiter	
Marco Gruska	1. Mannschaft	
Markus Knipping	Altherren, Ü40	0 28 72 / 74 05