



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	Kerstin Hilger	0 28 72 / 80 97 65	Ganzkörpertraining ab 16 Jahre	m / w	Mo.	18:00 - 19:00	Vital Rhede
Body Workout & Relaxation	Sabine Tepassee	0 28 72 / 919 99 86 oder 0171 / 444 84 20	ab 30 Jahre	m / w	Di.	18:30 - 19:30	"altes Jugendheim", Gudulastr.
Body-Fit	Anne Pfeiffer	0 28 72 / 57 99 oder 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
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	"altes Jugendheim", Gudulastr.
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 7 Jahren	m / w	Di.	17:00 - 18:30	Sporthalle Ludgerusgrundschule
			gemischte Gruppe; ab 10 Jahre	m / w	Di.	18:30 - 20:30	Sporthalle Ludgerusgrundschule
			gemischte Gruppe; ab 13 J., Fitnesstraining	m / w	Do.	18:45 - 19:30	Sporthalle Ludgerusgrundschule
			gemischte Gruppe; ab 13 J., Prüfungstr.	m / w	Do.	19:30 - 21:30	Sporthalle Ludgerusgrundschule
			spielerisch Judo lernen, 5 bis 7 Jahre	m / w	Sa.	11:00 - 12:15	Sporthalle Ludgerusgrundschule
Kinderturnen - Tanz, Spiel und Spaß	Bärbel Benning	0 28 72 / 75 59	ab 4 Jahre	m / w	Do.	16:45 - 17:45	"altes Jugendheim", Gudulastr.
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: 21.10.2020 / J. Tidden; Änderungen der Trainingszeiten bleiben vorbehalten!

1. Vorsitzender der DJK: Burkhard Klötgen 46414 Rhede, Karlstraße 8a Tel.: 0 28 72 / 98 12 62 e-Mail: burkhard.kloetgen@djk-rhede.de	Jugendleiter: Dirk Hüsken 46414 Rhede, Birkenweg 21 Tel.: 0 28 72 / 94 80 860 e-Mail: dirk.huesken@djk-rhede.de	DJK-Jugendraum: Tel.: 0 28 72 / 57 00 DJK -Vereinslokal: Tel.: 0 28 72 / 80 55 92	Abteilungsleiter Senioren-Fußball Dennis Bartels 46414 Rhede, Winkelhauser Esch 12 Tel.: 0171 - 173 51 77 e-Mail: deaty@web.de	DJK-Beitragswesen: Jochen Lehmbrock 46414 Rhede, Am Bahnhof 6 Tel.: 0 28 72 / 80 50 48 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	Mi. und Fr.	19:00 - 21:00
2. Mannschaft		m	Mi. und Fr.	19:30 - 21:00
3. Mannschaft		m	Mo. und Do.	19:30 - 21:00
Altherren und Ü40		m	Mo. und Do.	19:30 - 21:00
Damen 1		w	Di. und Fr.	19:00 - 20:30
Damen 2		w	Di.	19:30 - 20:45
A-Jugend	16 - 18 Jahre	m	Di. und Do.	19:00 - 20:30
B-Jugend	14 - 16 Jahre	m	Mo. Mi.	18:00 - 19:30 19:00 - 20:30
C-Jugend	12 - 14 Jahre	m	Di. und Do.	17:00 - 18:30
D-Jugend (1)	10 - 12 Jahre	m	Di. und Do.	17:30 - 19:00
D-Jugend (2)			Di. und Do.	17:00 - 19:00
E-Jugend (1)	8 - 10 Jahre	m	Di. und Do.	17:30 - 19:00
E-Jugend (2)			Di. und Fr.	17:00 - 18:30
F-Jugend	6 - 8 Jahre	m / w	Mi. und Fr.	17:00 - 18:30
Bambinis	3 - 6 Jahre	m / w	Mo.	16:45 - 18:00
Mädchen U-17 (1)	bis 17 Jahre	w	Di. und Do.	18:00 - 19:30
Mädchen U-17 (2)			Mi. Fr.	18:00 - 19:30 17:30 - 19:00
Mädchen U-15	bis 15 Jahre	w	Mi. Fr.	18:00 - 19:30 17:30 - 19:00
Mädchen U-13	bis 13 Jahre	w	Mi. und Fr.	17:30 - 19:00
Mädchen U-11	bis 11 Jahre	w	Mo. und Mi.	17:00 - 18:30

Ansprechpartner	Funktion	Tel.
Dennis Bartels	Abteilungsleiter Senioren-Fußball	0171 - 173 51 77
Yannick Niklasch	Sportlicher Leiter Senioren-Fußball	0157 - 381 389 80
Dirk Hüsken	Jugendleiter	0 28 72 / 94 80 860
Thomas Wenzlaff	stellv. Jugendleiter	
Ali Dokumaci	1. Mannschaft	
Sebastian Wilting	Altherren, Ü40	