



# Sportangebot der DJK Rhede 57 e.V.

Der Familiensportverein in Rhede mit über 900 Mitgliedern



|   | Sportart                               | Ansprechpartner      | Tel.   | Zielgruppe                             | m / w | Trainingstage  | Trainingszeiten | Ort  |
|---|--|----------------------|--|--|-------|----------------|-----------------|--|
| ♣ | Yoga-Flow                              | Svenja Hams          | 0160 - 774 17 37                             | Ganzkörpertraining ab 16 Jahre         | m / w | Mo.            | 18:00 - 19:00   | "altes Jugendheim", Gudulastr.<br>aktuell: Pius-Grundschule      |
| ♣ | Body Workout & Relaxation              | Sabine Tepassee      | 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 |
| ♣ | Full-Body-Workout                      | Anne Pfeiffer        | 0 28 72 / 57 99 oder<br>0160 - 774 17 37     | ab 16 Jahre                            | m / w | Do.            | 18:30 - 19:45   | Overberg-Grundschule   |
| ♣ | 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                         | Ansgar Kruse         | 0151 - 566 153 70                            | ab ca. 40 Jahre                        | m / w | Di.            | 19:30 - 21:00   | Sporthalle Realschule  |
| ♣ | Judo                                   | Johannes Üffink      | 0 28 72 / 9 95 41 44                         | Anfänger; ab 7 Jahren                  | m / w | Di.            | 17:00 - 18:30   | Sporthalle Ludgerusgrundschule                                   |
|   |  | Tobias Frericks      | 0 25 67 / 9 09 63 77                         | 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 | Tobias Frericks      | 0176 - 700 391 83                            | ab 4 Jahre                             | m / w | Do.            | 15:45 - 16:45   | "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 / Feuerwehrhaus                                |
| ♣ | Rückengymnastik                        | Zohreh Agha Hosseini | 0178 - 305 59 48                             | ab ca. 50 Jahre aufwärts               | m / w | Mo.            | 16:30 - 17:30   | Pfarrheim St. Gudula, Gudulastraße                               |
| ♣ | 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: 28.01.2024 / J. Tidden; 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       | Mobil: 0171 - 72 05 489      | DJK-Vereinslokal:        | Tel.: 0171 - 173 51 77            | Tel.: 0 28 72 / 80 50 48      |
| burkhard.kloetgen@djk-rhede.de | thomas.wenzlaff@djk-rhede.de | Tel.: 0 28 72 / 80 55 92 | deaty@web.de                      | 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 - 20:30<br>18:00 - 19:30                  |
| 2. Mannschaft     |               | m     | Mi.<br>Fr.                                  | 19:30 - 21:00<br>19:00 - 20:30                  |
| Altherren und Ü40 |               | m     | Mo. und Do.                                 | 19:30 - 21:00                                   |
| Damen 1 / Damen 2 |               | w     | Di.   | 19:30 - 21:00                                   |
| Damen 1           |               |       | Do.   | 19:30 - 21:00                                   |
| Damen 1 / Damen 2 |               |       | Fr.   | 19:00 - 20:30                                   |
| A-Jugend          | 16 - 18 Jahre | m     | Di. und Do.                                 | 19:30 - 21:00                                   |
| B-Jugend          | 14 - 16 Jahre | m     | Mo.<br>Mi.                                  | 19:00 - 20:30<br>18:00 - 19:30                  |
| C-Jugend          | 12 - 14 Jahre | m     | Mo. und Mi.                                 | 18:00 - 19:30                                   |
| D-Jugend          | 10 - 12 Jahre | m     | Mi. und Fr.                                 | 17:30 - 19:00                                   |
| E-Jugend          | 8 - 10 Jahre  | m     | Mo. und Mi.                                 | 17:00 - 19:00                                   |
| F-Jugend          | 6 - 8 Jahre   | m / w | Mo. und Mi.                                 | 17:00 - 19:00                                   |
| Bambinis          | 3 - 6 Jahre   | m / w | Mo.   | 16:45 - 18:00                                   |
| Mädchen U-17      | bis 17 Jahre  | w     | Di. und Do.                                 | 18:00 - 19:30                                   |
| Mädchen U-15      | bis 15 Jahre  | w     | Di. und Fr.                                 | 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. (ungerade KW)<br>Di. (gerade KW)<br>Do. | 18:00 - 19:30<br>17:30 - 18:45<br>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 |
| Daniela Klümper   | Jugendleiter                        | 0178 - 148 29 59  |
| Thomas Wenzlaff   | stellv. Jugendleiter                | 0171 - 72 05 489  |
| Sebastian Wilting | Altherren, Ü40                      |                   |