

FRÜHSOMMER 2025



Sportprogramm

der inklusiven Sportgemeinschaft für
Behinderten-, Rehabilitations-,
Breiten- und Wettkampfsport
im Sportzentrum Ruhr

DJK Franz Sales Haus e. V.



■ Infos zum Sportprogramm	4
Neuigkeiten	5

■ Inklusiver Gesundheitssport	6
▸ Kurse für Erwachsene in der Halle	6
Zumba	6
Rückenfitness	7
Bauch, Beine, Po & Rücken	8
Fitness-Mix	9
Yoga für Anfänger	10
Qigong	11
Yoga für Fortgeschrittene	12
▸ Kurse für Erwachsene im Wasser	13
Aquafitness	13

■ Infos zur Anmeldung	18
Teilnahmebedingungen	18
Anmeldung	19
Einzugsermächtigung	20
Datenschutz	21

■ Inklusiver Fitnesport	22
-------------------------	----

■ Inklusiver Breitensport	23
Fußball	23
Wassergewöhnung für Kinder	24
Anfängerschwimmen für Kinder	24
Kinderschwimmen für Fortgeschrittene	25
Schwimmtraining	26
Kinderturnen	27
Judo	28
Tischtennis	28
Boule/Cross-Boccia	29
Basketball	29

■ Reha-Sport	30
▸ Kurse Reha-Orthopädie	30
Gymnastik in der Halle	31
Aquagymnastik	30

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

■ Das Sportler-Café	40
-------------------------------	----

■ Sport in der Heimstatt Engelbert	41
▸ Breitensport	42
Badminton	42
Fußball	42
Tischtennis	42
Bewegungsförderung für „Sportmuffel“	43
Selbstbehauptungs-Training „Mit mir nicht!“	43

■ Vereins-Informationen	44
Veranstaltungen	44
Öffnungszeiten	45
Unsere Partner	46
Impressum	48

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.

- **Gesundheitssport-Kurse für Erwachsene** (ab Seite 6)
- **Gesundheitssport-Kurse für Kinder** (ab Seite 24)



■ Inklusiver Fitnesssport

Im ersten integrativen 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 23**)

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 30)
- **Rehabilitationssport für Menschen mit Behinderung** (ab Seite 32)

Jederzeit buchbar!

■ Neuigkeiten

Durch Sport leisten wir einen Beitrag zu Gesundheit, Freizeitgestaltung und Lebensfreude. Wir informieren Sie an dieser Stelle immer über aktuelle Themen und Weiterentwicklungen des Vereins.

Digitalisierung

In Zukunft wird es so sein, dass Sie sich über unsere Vereinshomepage für Ihren Sport anmelden können und dort auch Ihren Mitgliedsantrag finden. Sie können das Dokument herunterladen, digital bearbeiten und mit Ihrer Unterschrift versehen an uns senden oder bei uns abgeben. So können die Dokumente schneller bearbeitet werden, sind besser lesbar und es wird Missverständnissen vorgebeugt.

Neubau Manderscheidstraße

In Essen Frillendorf entsteht zurzeit ein neues, barrierefreies Sportzentrum mit großem Gymnastikraum, Fitnessbereich, Umkleiden, Sportler-Café und einem kleinen Büro. Die Fertigstellung ist für August 2025 geplant. Neben der Begleitung der Baumaßnahmen kümmern wir uns aktuell auch um die Einrichtung und die notwendigen personellen Ressourcen. Bis Juni 2025 sollen Ausstattung und konzeptionellen Überlegungen (Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung, digitales Fitnesstraining mit dem Schwerpunkt Beweglichkeit und spielerisches Aufwärmtraining) fertiggestellt sein.

Ehrenamt

Auch in diesem Jahr wird es wieder viele Veranstaltungen und Turniere unserer Sportler:innen geben. Da sind immer viele helfende Hände gefragt. Wenn Sie Lust haben, sich bei uns zu engagieren, dann freuen wir uns sehr über Ihre Unterstützung. Sprechen Sie uns gerne an!

Anfragen für den orthopädischen Rehabilitationssport

Neben den Kinderschwimmkursen sind auch unsere Rehabilitationssport-Angebote aus dem Bereich Orthopädie sehr beliebt. Besonders die Kurse im Wasser erfreuen sich so großer Nachfrage, dass wir den Bedarf leider nicht decken können. Wir bitten Sie daher um Ihr Verständnis, dass wir nicht jeder Person mit einer Verordnung sofort einen Platz anbieten können und danken Ihnen für Ihre Geduld.

Ihr Team der DJK Franz Sales Haus e. V.

Zumba

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von latein-amerikanischen Tänzen inspiriert ist.

Zumba verbindet Tanz- und Fitnessselemente zu lateinamerikanischen Rhythmen. Man muss nicht tanzen können; das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben.

Anmeldung
für alle Kurse ab:
24.03.2025
10 Uhr

Zeitraum: Mi. 30.04. - 09.07.25 (11 Termine)
Übungsleiterin: Natalya Morochnik, Olga Solomonora
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 84,- €/63,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 12/20

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE

Kurs Nr. P25-II-559
Jetzt online anmelden ▶



Foto: (c) LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

Rückenfitness

Der Gesundheitskurs Rückenfitness bietet Ihnen ein Programm der bewussten Körpererfahrung an, das den vielschichtigen Ursachen von Rückenschmerzen optimal begegnet. Ein rückengerechtes Dehnungs- und Kräftigungsprogramm hilft, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen abzubauen. Übungen zur Körperwahrnehmung gehören ebenso zum Angebot wie die Anwendung von Entspannungstechniken.



KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE

Kurs Nr. P25-II-501

Zeitraum: Mo. 28.04. - 07.07.25 (10 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 71,- €/53,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15



Jetzt online anmelden ►

Kurs Nr. P25-II-502



Zeitraum: Di. 29.04. - 08.07.25 (10 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 71,- €/53,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

◀ Jetzt online anmelden

Fitness-Mix

Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft. Die beliebtesten und neuesten Kurs-Trends werden zu einem attraktiven und abwechslungsreichen Fitness-Training kombiniert.

Kurs Nr. P25-II-522

Zeitraum: Di. 29.04. - 08.07.25 (10 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 71,- €/53,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15



Jetzt online anmelden ▶

Kurs Nr. P25-II-565

Zeitraum: Mo. 28.04. - 07.07.25 (10 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohler
Uhrzeit: 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr: 71,- €/53,- € 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.
P25-II-711**

▼
Jetzt online
anmelden



Zeitraum: Do. 08.05. - 10.07.25 (8 Termine)
Übungsleiterin: Andrea-Christine Fuchs
Uhrzeit: 16:45 - 18:15 Uhr
Kursgebühr: 79,- €/60,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE



Foto: magann - stock.adobe.com

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.

Kurs Nr.
P25-II-712

▼
Jetzt online
anmelden



Zeitraum: Do. 08.05. - 10.07.25 (8 Termine)
Übungsleiterin: Andrea-Christine Fuchs
Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 79,- €/60,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer: min./max. 8/15

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE



Foto: magann - stock-adobe.com

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.

(Am 15. Februar 2024 entfällt der Kurs!)

Zeitraum:	Do. 08.05. - 10.07.25 (8 Termine)
Übungsleiter:	Klaus Opfermann
Uhrzeit:	19:45 - 20:45 Uhr
Kursgebühr:	54,- €/41,- € für DJK-Mitglieder
Teilnehmer:	min./max. 8/15

**Kurs Nr.
P25-II-558**

▼
Jetzt online
anmelden



KURSE FÜR
ERWACHSENE
IN DER HALLE



Aquafitness (1,30 m Wassertiefe)

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

Kursgebühren:

- 80,- € (8 Termine)
60,- € für DJK-Mitglieder
- 100,- € (10 Termine)
75,- € für DJK-Mitglieder
- 110,- € (11 Termine)
83,- € für DJK-Mitglieder



Foto: karelnoppe – stock.adobe.com

Kurs Nr. P25-II-201

Zeitraum: Mo. 28.04. - 07.07.25 (10 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08:00 - 08:45 Uhr

Jetzt online anmelden ►

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER

Kurs Nr. P25-II-217



Zeitraum: Mo. 28.04. - 07.07.25 (10 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08:45 - 09:30 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P25-II-202

Zeitraum: Mo. 28.04. - 07.07.25 (10 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 12:30 - 13:15 Uhr

Jetzt online anmelden ►



Aquafitness-Kurse

Kurs Nr. P25-II-203



Zeitraum: Mo. 28.04. - 07.07.25 (10 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 14:30 - 15:15 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P25-II-209

Zeitraum: Mo. 28.04. - 07.07.25 (10 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 15:45 - 16:30 Uhr



Jetzt online anmelden ▶

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER

Kurs Nr. P25-II-210



Zeitraum: Mo. 28.04. - 07.07.25 (10 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 16:30 - 17:15 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Tiefwasser!

Kurs Nr. P25-II-211 | Wassertiefe = 1,80 m

Zeitraum: Mo. 28.04. - 07.07.25 (10 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 17:15 - 18:00 Uhr



Jetzt online anmelden ▶

Kurs Nr. P25-II-212



Zeitraum: Di. 29.04. - 08.07.25 (10 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08:00 - 08:45 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Aquafitness-Kurse

Kurs Nr. P25-II-204



Zeitraum: Mi. 30.04. - 09.07.25 (11 Termine)
Übungsleiterin: Sylvia Lohkamp
Uhrzeit: 08:15 - 09:00 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Tiefwasser!

Kurs Nr. P25-II-213 | Wassertiefe = 1,80 m

Zeitraum: Mi. 30.04. - 09.07.25 (11 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 19:10 - 19:55 Uhr



Jetzt online anmelden ▶

Tiefwasser!

Kurs Nr. P25-II-221 | Wassertiefe = 1,80 m



Zeitraum: Mi. 30.04. - 09.07.25 (11 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 19:55 - 20:40 Uhr

◀ Jetzt online anmelden:

KURSE FÜR
ERWACHSENE
IM WASSER

Kurs Nr. P25-II-220

Zeitraum: Do. 08.05. - 10.07.25 (8 Termine)
Übungsleiterin: Regina Waap
Uhrzeit: 09:30 - 10:15 Uhr



Jetzt online anmelden ▶

Kurs Nr. P25-II-206



Zeitraum: Do. 08.05. - 10.07.25 (8 Termine)
Übungsleiterin: Regina Waap
Uhrzeit: 10:15 - 11:00 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Aquafitness-Kurse

Kurs Nr. P25-II-207

Zeitraum: Do. 08.05. - 10.07.25 (8 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 19:00 - 19:45 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Kurs Nr. P25-II-214



Zeitraum: Do. 08.05. - 10.07.25 (8 Termine)
Übungsleiterin: S. G.
Uhrzeit: 19:45 - 20:30 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P25-II-215

Zeitraum: Fr. 02.05. - 11.07.25 (11 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 08:30 - 09:15 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



Kurs Nr. P25-II-208



Zeitraum: Fr. 02.05. - 11.07.25 (11 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 09:15 - 10:00 Uhr

◀ Jetzt online anmelden

Kurs Nr. P25-II-216

Zeitraum: Fr. 02.05. - 11.07.25 (11 Termine)
Übungsleiterin: Irena Wohlert
Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr

Jetzt online anmelden ▶



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 das die Übungsstunden nachgeholt werden. Sollten darüber hinaus weitere Kurseinheiten ausfallen müssen, wird Ihnen die Gebühr für entfallene Kurstermine rückerstattet. An gesetzlichen Feiertagen (z. B. 1. Mai - Tag der Arbeit, 29. Mai - Christi Himmelfahrt, 9./10. Juni - Pfingsten, 19. Juni - Fronleichnam) finden keine Kurse statt.

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 Training im Fitnessstudio

Sie möchten Ihre persönliche Ausdauer verbessern, haben Probleme mit den Gelenken, möchten etwas an Ihren „Problemzonen“ verändern oder durch das gezielte Ausgleichstraining Stress abbauen?

Wir bieten Ihnen

- Geräte mit EDV-gestützter 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
- Integration 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 45) 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.



Die Teilnahme am inklusiven Breitensport erfordert eine Mitgliedschaft im Verein sowie in der jeweiligen Abteilung. In allen Sportarten kann nach vorheriger Rücksprache ein Schnuppertraining absolviert werden.

■ Fußball

Nachwuchs

Bambinis (5-6 Jahre)

dienstags: 15:30 - 16:30 Uhr

Ort: FSH-Kleinspielfeld

Übungsleitung: Hannah Pforr/Martin Niggeling

U10 (7-10 Jahre)

dienstags: 16:30 - 17:30 Uhr

Ort: FSH-Kleinspielfeld

Übungsleitung: Hannah Pforr/Martin Niggeling

Erwachsene / Senioren

Alte Herren (über 32 Jahre)

dienstags: 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: FSH-Kleinspielfeld

Übungsleiter: Thomas Formella

Jetzt online fürs
Fußballtraining
anmelden ▶



Anmeldung ab
dem 24. 03. 2025
um 10 Uhr

■ 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/Rainer Jungblut
Jetzt online anmelden ►



Wir treffen uns: mittwochs
Uhrzeit: 16:00 - 16:45 Uhr
Übungsleitung: Ewald Brüggemann, Nicole Doeblner
◀ Jetzt online anmelden

Wir treffen uns: donnerstags
Uhrzeit: 15:15 - 16:00 Uhr
Übungsleitung: Andrea Wilbert/Bärbel Klömpken
Jetzt online anmelden ►



■ Kinderturnen

Turnen und toben ist ein großer Spaß für Kinder. In diesem Kurs können Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen machen und werden dabei von ihren Eltern unterstützt.

Nach einer Begrüßungsrunde bauen wir gemeinsam eine Bewegungslandschaft auf, die alle Kinder nach ihren Vorlieben und Fähigkeiten bewältigen. Rücksichtnahme, Kooperationsfähigkeit und den gleichberechtigten Umgang miteinander lernt man hier ganz nebenbei.

• Kinderturnen (1-3 Jahre *mit Eltern*)

Wir treffen uns: montags von 15:30 - 16:30 Uhr

Ort: Sportzentrum Ruhr

Übungsleiterin: Alina Novy

Jetzt online anmelden ►



• Kinderturnen (4-6 Jahre *ohne Eltern*)

Wir treffen uns: montags von 16:30 - 17:30 Uhr

Ort: Sportzentrum Ruhr

Übungsleiterin: Alina Novy

◀ Jetzt online anmelden

• Kinderturnen (4-6 Jahre *mit Eltern*)

Wir treffen uns:

donnerstags von 15:30 - 16:30 Uhr

Ort: Sportzentrum Ruhr

Übungsleiterin: Alina Novy

Jetzt online anmelden ►



■ Boule/Cross-Boccia

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

Jetzt online
anmelden ▶



Die Nutzungsgebühr für die Boule-Anlage (Anmeldung im Sportler-Cafe) beträgt:

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

■ Basketball (ab 14 Jahre)

Jugendliche & junge Erwachsene insbes. mit geistiger Behinderung

Training für

Anfänger: mittwochs 16:00 - 17:00 Uhr

Profis: mittwochs 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Sporthalle - Sportzentrum Ruhr

Übungsleiter: Michael Dönhoff/Ulrich Reploh/Christoph Dresler

Jetzt online
anmelden



▶ Weitere Informationen zu den inklusiven Breitensport-Angeboten sowie Mitgliedschafts-Anträge finden Sie online oder im DJK-Büro.



**Viele Angebote in diesem Heft sind inklusiv.
Inklusiv heißt: Menschen mit und ohne Behinderung
machen zusammen Sport.**

**Es gibt auch Sport nur für
Menschen mit Behinderung.**

**Reha-Sport ist gut für die Gesundheit.
Sie möchten Reha-Sport machen?
Sie brauchen dafür eine
Reha-Sport-Verordnung.
Dieses Papier gibt Ihnen Ihr Arzt.**

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



Foto: fotolia.de



Ewald Brüggemann



Tobias Papies



Carmen Petz

■ Gymnastik in der Halle

montags: 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Irena Wohlert

montags: 12:45 - 13:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Ariane Görgel-Knapp

dienstags: 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Irena Wohlert

mittwochs: 15:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum - Übungsleiterin: Irena Wohlert

Jetzt online
anmelden



■ Aquagymnastik

(Wassertiefe = 1,30 m)

montags: 19:30 - 20:15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Bärbel Klömpken/Ralf Beese

dienstags: 11:00 - 11:45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

dienstags: 11:45 - 12:30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

dienstags: 12:30 - 13:15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

dienstags: 13:15 - 14:00 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

mittwochs: 13:00 - 13:45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

mittwochs: 13:45 - 14:30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

mittwochs: 14:30 - 15:15 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: Irena Wohlert

freitags: 14:00 - 14:45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: S. G.

freitags: 14:45 - 15:30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken - Übungsleiterin: S. G.

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 Uhr 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 Uhr bis 18:30 Uhr
auf dem Kleinspielfeld am Sportzentrum Ruhr
mit dem Übungsleiter Thomas Novy

KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG

Jetzt online
anmelden



■ 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.

Jetzt online
anmelden



Wir treffen uns: mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Ort: in der Gymnastikhalle im Sportzentrum Ruhr
Übungsleiterin: Hannah Pforr

KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG
IN DER HALLE

■ Gymnastik, Tanz und Entspannung

Wir wollen beweglicher werden. Gemeinsam machen wir Gymnastik und werden aktiv. Tänze und kleine Spiele mit Musik fördern unsere Fitness. Durch Entspannungs-Übungen kommen wir wieder zur Ruhe.

Jetzt online
anmelden:



Gymnastik und Entspannung für Rentner

Wir treffen uns:

Uhrzeit: dienstags von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Ort: Sporthalle im Sportzentrum Ruhr

Übungsleiterin: Dagmar Kehr

■ **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

Jetzt online
anmelden



KURSE FÜR
MENSCHEN MIT
BEHINDERUNG
IM WASSER

■ **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

Jetzt online
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 „Orthopädie“)
dienstags von 17:45 Uhr bis 18:30 Uhr
Ort: Schwimmbad im Sportzentrum Ruhr
Übungsleiterin: Regina Waap

Jetzt online
anmelden



Heimstatt Engelbert

Die folgenden 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.



Sie interessieren sich für Sportangebote in der Heimstatt Engelbert und haben **Fragen?**

Tobias Papies berät Sie gerne:

Tel 0201 . 27 69 954

SPORT IN
DER HEIMSTATT
ENGELBERT



Breitensport

■ Badminton



Montags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
Ort: Sporthalle im Sportzentrum Ruhr
Trainerin: Chau Le

Jetzt online
anmelden



SPORT IN
DER HEIMSTATT
ENGELBERT

■ Fußball



montags von 16:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Sportplatz am Sportzentrum Ruhr
Trainer: Thomas Novy

Jetzt online
anmelden



■ Tischtennis



donnerstags, 17:30 - 18:45 Uhr
Ort: Sporthalle im Sportzentrum Ruhr
Trainerinnen:
Jana Wolter, Sarah Schickhoff

Jetzt online
anmelden



■ **Bewegungsförderung für „Sportmuffel“**

Wer Interesse daran hat, sich mit viel Spaß ein bisschen mehr zu bewegen, kann sich bei uns melden:

Tel 0201 . 27 69 954

oder per E-Mail an: djk@franz-sales-haus.de

■ **Selbstbehauptungs-Training „Mit mir nicht!“**
(für Jugendliche und Erwachsene)

Wer Interesse daran hat, sich besser zu behaupten, kann sich bei uns melden: **Tel 0201 . 27 69 954**

oder per E-Mail an: djk@franz-sales-haus.de

SPORT IN
DER HEIMSTATT
ENGELBERT



Foto: DBPics – stock.adobe.com

Veranstaltungen

Unser Verein organisiert zahlreiche große und kleine 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) oder auf unserer Internetseite www.sportzentrum.ruhr

Aktuell sind folgende Veranstaltungen geplant:

- ▶ **27.06.2025** **Inklusives Drachenbootrennen auf dem Baldeneysee**
- ▶ **17.-19.10.2025** **Inklusives Tischtennis-Turnier „MitMensch“**
- ▶ **22.11.2025** **Inklusives Schwimmfest**



Öffnungszeiten



Sportzentrum Ruhr / Sportler-Café

Montag - Freitag: 08:00 - 22:00 Uhr
 Samstag: 08:30 - 18:00 Uhr



Bürozeiten

Montag - Freitag: 08:30 - 12:30 Uhr



Integratives Fitness-Zentrum

Montag - Freitag: 08:00 - 21:00 Uhr
 Samstag: 08:30 - 17:30 Uhr

„Mittags-Abo“

Montag - Samstag: 11:00 - 16:00 Uhr



Freies Schwimmen für Vereins-Mitglieder
 Aktive Mitglieder einer Abteilung unseres Vereins
 können zu folgenden Zeiten das freie Schwimm-
 angebot nutzen:

Montag: 20:15 - 21:15 Uhr
Dienstag: 18:30 - 21:30 Uhr
Mittwoch: 09:00 - 12:00 Uhr
Freitag: 17:30 - 21:00 Uhr
Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr

Gemeinsam etwas bewegen

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



Rudolf Weber
Gebäudedienste



Audi
Zentrum Essen



Stadtwerk**essen**
Wir sind Zuhause.

west**energie**

TIBHAR 

 **BAGUS**
Auge und Ohr für Sie

e3e

*Entsorgungsbetriebe
Essen GmbH*

 **Allbau**
Mein Zuhause in Essen

Qualitäts-Malz
tut gut
Die malzfrische Energie

Impressum

Herausgeber

DJK Franz Sales Haus e. V.

Verantwortlich für die Inhalte

Ewald Brüggemann

Fotos

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

Neues aus dem Vereinsleben

finden Sie auf unserer Internetseite
sowie bei Instagram und Facebook.



Geschäftsstelle, Anmeldung & Information:

Sportzentrum Ruhr

Steeler Str. 261 | 45138 Essen

Tel 0201 . 27 69-952 | E-Mail: djk@franz-sales-haus.de

(Anmeldung digital möglich)

Bürozeiten Montag-Freitag: 8:30-12:30 Uhr

