



djk BLAU · WEISS
GREVEN



Sport für die ganze Familie
Winter 2018 – Frühling 2019

www.djk-greven.de



Seite 3	Auf ein Wort/Termine
Seite 4-6	Tanzen
Seite 7-9	Fußball
Seite 10-11	Tischtennis
Seite 12-13	Tennis/Tennisschule
Seite 14-21	Fitness für Erwachsene
Seite 21	Kung Fu
Seite 22-25	Spiel & Sport für Kinder und Jugendliche
Seite 25	Kurse
Seite 26	Rehabilitationssport/Präventionskurse
Seite 27	Beiträge
Seite 26	Vermietung

Geschäftsstelle

Unser Geschäftsstellenteam steht montags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr telefonisch und persönlich zur Verfügung:

DJK Blau-Weiß Greven 1962 e. V.
SportCentrum Emsaue
Brüggemersch 6 (Nähe Hallenbad)
48268 Greven

Telefon: 02571-54720
E-mail: info@djk-greven.de
Internet: www.djk-greven.de



Christian Sauerland



Silke Löbbert



Monika Bothe



Katharina Krüper

Redaktion: Silke Löbbert | Layout & Design: WMD-Medien



Ich möchte Ihnen und Euch unser aktuelles Vereinsprogramm ans Herz legen. Es beinhaltet neben vielen beliebten und bewährten Sport- und Fitnessangebote auch Neuerungen, mit denen wir Nachfragen unserer Mitglieder und aktuellen Trends gerecht werden.

Wie wäre es zum Beispiel mit Dance & Shape, einer Kombination aus Tanzfitness und Workout? Oder Tabata, einem Training, das das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt? Unser engagiertes Übungsleiter-Team freut sich auf Ihren und Euren Besuch.

Mitmachen bei der DJK ist übrigens denkbar einfach. Vorbeikommen und rein schnuppern ist bei fast allen Angeboten möglich. Über 1200 Sportler jeden Alters sind bereits bei uns aktiv.

Wir bieten Fitness-, Breiten- und Wettkampfsport für jede Altersklasse. Und oben drauf eine gute Gemeinschaft und gelebtes Miteinander.



Freuen wir uns auf einen sportlichen Winter.

Ihr und Euer
Sven Thiele
Vorsitzender

Termine

→ Weihnachtsbasteln mit Uschi Bräuer

Gestalten Sie Ihre Weihnachtsdekoration selbst. Eigenes Material darf mitgebracht werden, fehlendes Material gibt es zum kleinen Preis. Eine Floristin ist mit Rat und Tat vor Ort.

Samstag, 17.11.2018, 9 - 17 Uhr / SportCentrum Emsaue, Foyer

→ SPORTELN Indoor-Soccer-Feld

Sonntag, 20.01.2019, 14 - 17 Uhr / Mühlenbach-Sporthalle

→ SPORTELN mit Teppich-Curling

Sonntag, 10.03.2019, 14 - 17 Uhr / Mühlenbach-Sporthalle

Unserer
Sporteln - Termine
finden in
Kooperation mit dem
Familienzentrum
Kinderland statt.

In der Tanzsportabteilung der DJK wollen wir in allen Leistungs-, Alters- und Tanzklassen vor allem Freude an der Bewegung zur Musik vermitteln. Gleichzeitig sollen unsere



Tänzerinnen und Tänzer gesundheitlich gefördert und in ihrer Persönlichkeit gestärkt werden. Unsere Tanzpaare trainieren mit persönlichem Ehrgeiz auf sportliche Wettkämpfe hin und/oder tanzen, um ihre persönlichen Fähigkeiten zu verbessern und in Gesellschaftstanzkreisen in entspannter Atmosphäre zu tanzen. Wir bieten allen Tänzerinnen und Tänzern die Möglichkeit, das Deutsche Tanzsportabzeichen (DTSA) abzulegen. Alle Trainingseinheiten und Kurse finden im Sport-Centrum Emsaue statt.

Kinder ab 4 Jahren tanzen in unseren Kindertanzgruppen. Hier werden spielerisch, nach Altersstufen differenziert Grundlagen des Tanzens vermittelt. Bereits jetzt werden sowohl das Gleichgewichts- und Körpergefühl als auch das Selbstbewusstsein gestärkt. Unsere „kleinen“ Tänzerinnen und Tänzer haben die Möglichkeit das kleine oder große Tanzsternchen abzulegen.

Gert Rickhoff - Trainer Standard und Latein Erwachsene



Gert Rickhoff sieht sich selbst nicht als intuitiven Tänzer. Fußtechnik, Rhythmus, Körperaufbau, Dynamik - alles hat er sich erarbeitet. Als Turniertänzer erreichte er über 400 mal das Finale. Als Profitänzer wurde er 11. bei den niederländischen Meisterschaften über 10 Tänze sowie 5. im Bereich Standard. Gert ließ sich zum Tanzlehrer (FDO) ausbilden und trainiert seither Tanzpaare aller Leistungsklassen. Er wirkt als WDSF-Wertungsrichter und Chairman auf Landes- und Weltmeisterschaften mit.

Im Mittelpunkt der Gruppentrainings stehen die gute sportliche Ausbildung unserer Tänzerinnen und Tänzer sowie die bestmögliche Vorbereitung auf Wettbewerbe. Die Entscheidung zur Turnierteilnahme liegt bei den Tanzpaaren. Das Breitensporttanzen für erwachsene Paare ohne Vorkenntnisse ist für Tanzanfänger geeignet.

Anmeldung bei Nico Straßenburg unter 0172 - 8745196 oder tanzen@djk-greven.de

Breitensporttanz für Erwachsene (Paare ohne Vorkenntnisse)	Montags	18.00 - 19.00 Uhr	Sportraum 1 + 2
Gruppentraining Standard für Turnierpaare	Montags	19.00 - 20.00 Uhr	Sportraum 1 + 2
Latein Basic für Turnier- und Breitensportpaare	Montags	20.00 - 20.30 Uhr	Sportraum 1 + 2
Gruppentraining Standard für Breitensportpaare	Montags	20.30 - 21.30 Uhr	Sportraum 1 + 2

Susanne Freckmann - Tanzen von Anfang an



Susanne Freckmann ist eine erfahrene Tänzerin der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Sie tanzt seit 25 Jahren und stand schon bei mehreren Turnieren auf dem Siegereck. Zuletzt gewann sie mit ihrem Tanzpartner den ITE-Europa-Cup 2018. Ihr Wissen gibt sie als zertifizierte Übungsleiterin an die nächste TänzerInnen-Generation weiter. Seit Februar 2018 unterrichtet Susanne engagiert die Kindertanzgruppen der DJK Greven. Das Kindertanzen für Vier- bis Fünf-jährige ist nicht auf Paartanz ausgelegt. Unsere Jüngsten lernen hier in kleinen und abwechslungsreichen Choreographien zu lustigen Liedern viele neue Bewegungen kennen. In der Gruppe der Sechs- bis Zehnjährigen findet anhand von Choreographien zu verschiedenen Rhythmen und aktueller Musik ein Übergang von der Kleingruppe zum Breitensporttanz statt, ohne dass feste Tanzpaare gebildet werden.

Erweitertes Angebot

Anmeldung bei Susanne Freckmann unter 0151 - 22601662 o. tanzjugend@djk-greven.de

Kindertanzen (4 - 5 Jahre)	Freitags	15.00 - 16.00 Uhr	Sportraum 2
Kindertanzen (6 -10 Jahre)	Freitags	16.15 - 17.15 Uhr	Sportraum 2
Standard- und Lateintanzen für Kinder (ab 8 Jahre)	Montags	16.30 - 17.30 Uhr	Sportraum 2

Kristin Bahn und Hanna Pulpanek - HipHop - eine Gemeinschaft



Hanna Pulpanek begann vor 10 Jahren mit Jazzdance und HipHop. Seit einem halben Jahr trainiert sie auch Standard und Latein. Hanna ist zertifizierte Übungsleiterin und trainiert zusammen mit Kristin Bahn unsere HipHop-Gruppe. Kristin tanzt seit sieben Jahren Standard und Latein im Turniertanzbereich. Beim HipHop wollen beide Spaß an Musik und Bewegung vermitteln, das Selbstbewusstsein aller TeilnehmerInnen stärken und ein positives Gemeinschaftsgefühl schaffen.

Neue Uhrzeit!

Anmeldung bei Susanne Freckmann unter 0151 - 22601662 o. tanzjugend@djk-greven.de

HIP HOP (12 - 16 Jahre)	Freitags	17.30 - 18.30 Uhr	Sportraum 2
-------------------------	----------	-------------------	-------------



Margret Wieskötter - Unsere Präventionsspezialistin



Körperliche Fitness im Alter bewahren und vor allem das Gehirn auf Touren bringen - das ist das erklärte Ziel von Margret Wieskötter. Sie möchte Körper und Geist zusammen in Bewegung bringen und so den Tücken des Älterwerdens einen (Tanz-)Schritt voraus sein. Margret tanzte mit ihrem Mann Hermann jahrelang erfolgreich in der S-Klasse der Standardtänze und bietet nun, auf Basis ihres Präventionsscheins, unterschiedlichste Tanzmöglichkeiten für Seniorinnen und Senioren an.

Anmeldung in der Geschäftsstelle oder unter tanzen@djk-greven.de

Seniorenpaartanz (ab 55 Jahren)	Donnerstag	14.30 - 15.30 Uhr	Sportraum 1 + 2
---------------------------------	------------	-------------------	-----------------

Jürgen & Heidemarie Klos - Tanzen über alle Generationen hinweg



Jürgen und Heidemarie Klos waren von 1981 bis 1989 aktive Turniertänzer. Mit der Eröffnung ihrer Tanzschule am Grevener Niederort etablierten sie sich nicht nur als Tanzlehrer, sondern auch als Tanzsporttrainer im Breitensport und Leistungssport C. Ab November 2018 leiten sie die Gesellschaftstanzkreise im SportCentrumEmsaue. Hier können Paare aller Altersstufen, die schon über einige Tanzerfahrung verfügen, in entspannter Runde zusammen tanzen.

Anfragen an Nico Straßenburg unter 0172-8745196 oder tanzen@djk-greven.de

Gesellschaftstanzkreis 1	Sonntags	14.30 - 16.00 Uhr	Sportraum 1 + 2
Gesellschaftstanzkreis 2	Sonntags	16.15 - 17.45 Uhr	Sportraum 1 + 2
Gesellschaftstanzkreis 3	Sonntags	18.00 - 19.30 Uhr	Sportraum 1 + 2
Gesellschaftstanzkreis 4	Sonntags	19.45 - 21.15 Uhr	Sportraum 1 + 2



Ansprechpartner
Nico Straßenburg
Abteilungsleitung
Mobil 0172-8745196
tanzen@djk-greven.de



Susanne
Freckmann
Sport- und Jugendwartin
Mobil 0151-22601662
tanzjugend@djk-greven.de



Freies Training immer freitags 19:00 - 21:00 Uhr im SportCentrum Emsaue!

Fußball-Hallenturniere der DJK BW Greven im Winter 2018/19

Der Arbeitskreis Turniere hat seit August unsere 18 Turniere geplant, jetzt ist es soweit: Zu unserem diesjährigen Hallenspektakel erwarten wir wieder einmal Gäste von nah und fern. Unter anderen kommen der Nachwuchs von Hannover 96 - SC Paderborn - TSV Havelse - FSV Gütersloh - Komet Blankenese (HH) - Victoria Enschede - TSV Grünwald/München. Aber auch uns bekannte Mannschaften wie Falke Saerbeck -Westf. Kinderhaus - Borussia Emsdetten -Arminia Ibbenbüren werden unsere Gäste sein.

Insgesamt erwarten wir 178 Mannschaften. Durch die Hilfe der Eltern und unserem neuen Turniersponsor „Lutz Kaiser Rohreinigung“ wird vieles möglich.



Zum Turnier-Finder.



„Wir freuen uns viele interessierte Besucher begrüßen zu können.“

Termine der Hallenturniere			
Datum		Uhrzeit	Mannschaft
Samstag	22.12.2018	09:30 Uhr	U10
Samstag	22.12.2018	13:30 Uhr	U13 Juniorinnen
Donnerstag	27.12.2018	09:45 Uhr	D2
Donnerstag	27.12.2018	15:30 Uhr	C1
Freitag	28.12.2018	11:00 Uhr	A1
Freitag	28.12.2018	15:00 Uhr	B1
Samstag	29.12.2018	09:30 Uhr	U9
Samstag	29.12.2018	13:30 Uhr	U11
Sonntag	30.12.2018	09:30 Uhr	U11 Juniorinnen
Sonntag	30.12.2018	13:00 Uhr	D1
Mittwoch	02.01.2019	09:45 Uhr	D3
Mittwoch	02.01.2019	15:00 Uhr	C2
Donnerstag	03.01.2019	15:30 Uhr	U15- Juniorinnen
Freitag	04.01.2019	09:45 Uhr	U9-2
Freitag	04.01.2019	15:30 Uhr	U17 Juniorinnen
Samstag	06.04.2019	10.00 Uhr	U8
Samstag	06.04.2019	10:00 Uhr	U6
Sonntag	07.04.2019	14.00 Uhr	U7



Ein besonderer Dank gilt auch unserem neuen Turnier Sponsor
- Lutz Kaiser Rohrreinigung -



Lutz Kaiser GmbH
 Rohrreinigung aller Art • 24 Stunden-Service
 Hochdruckreinigung • Kameraeinsatz
EINER KAM DURCH

Gutenbergstraße 56 Telefon (0 25 71) 5 59 89
 48268 Greven Mobil (01 73) 2 79 03 44

Trainingszeiten für die Saison 18/19

Trainingsort: Trainingsgelände Emsaue

Mannschaft	Trainingstag	Uhrzeit	Mannschaft	Trainingstag	Uhrzeit		
Senioren 1	Dienstag	19:00 - 21:00	D2	2006/07	Dienstag	17:30 - 19:00	
Senioren 1	Donnerstag	19:00 - 21:00	D2	2006/07	Donnerstag	17:30 - 19:00	
Senioren 2	Dienstag	19:30 - 21:00	D3	2006/07	Dienstag	17:30 - 19:00	
Senioren 2	Donnerstag	19:30 - 21:00	D3	2006/07	Donnerstag	17:30 - 19:00	
Senioren 3	Dienstag	19:30 - 21:00	U11	2008	Dienstag *	18:15 - 19:15	
Senioren 3	Donnerstag	19:30 - 21:00	U10	2009	Donnerstag**	16:00 - 17:00	
A1	2000/01	Mittwoch	19:00 - 20:30	U9	2010	Dienstag*	17:15 - 18:15
A1	2000/01	Freitag	18:30 - 20:00	U8	2011	Dienstag*	16:15 - 17:15
B1	2002/03	Montag	18:30 - 20:00	U7	2012	Donnerstag***	16:30 - 17:30
B1	2002/03	Mittwoch	18:30 - 20:00	U6	2013 u.jü.	Donnerstag***	16:30 - 17:30
C1	2004/05	Montag	19:00 - 20:30	U5	2014 u. jü.	Donnerstag***	16:30 - 17:30
C1	2004/05	Mittwoch	19:00 - 20:30	Damen		Montag	19:00 - 20:30
C2	2004/05	Montag	19:00 - 20:30	Damen		Freitag	18:00 - 19:30
C2	2004/05	Mittwoch	19:00 - 20:30	Mu13	2006 u.jü.	Montag	17:30 - 19:00
D1	2006/07	Dienstag	17:00 - 18:30	Mu13	2006 u.jü.	Donnerstag	17:30 - 19:00
D1	2006/07	Donnerstag	17:00 - 18:30	Hobbyfußball		Freitags	ab 19:30

* Schöneflieth Halle, Am Sportplatz 4 | **Josef-Halle, Im Deipen Brook 18 | ***Emssporthalle, Lindenstrasse 53

Wer Lust hat, ist herzlich eingeladen zu den Trainingsterminen
vorbei zukommen, zuzuschauen und mitzumachen.

Für Fragen rund um den Fußball steht unser Abteilungsleiter Fußball mit Antworten zu Verfügung:



Abteilungsleiter

Norbert Gellenbeck
Mobil 0179 - 4823596
Telefon 02571 - 9957029
fussball@djk-greven.de



Fußball live erleben...ohne weit zu fahren...hier die

Heimspiele 1.+ 2. Mannschaft DJK Blau-Weiß Greven – Stadion Emsaue

Senioren I | Sonntag, 11.11.2018 - 14:30 Uhr | SV GW Westkirchen

Senioren II | Sonntag, 11.11.2018 - 12:30 Uhr | Eintracht Münster II

Senioren II | Sonntag, 09.12.2018 - 12:30 Uhr | SV BW Aasee III

Weitere Termine finden sich auf unserer Homepage www.djk-greven.de in der Abteilung Fußball.

Eintritt: 3 EUR | Getränke und Imbiss vor Ort zum kleinen Preis

Hobbyfußball für Männer

In der Hobbyfußball-Gruppe der DJK BW Greven treffen wir uns einmal in der Woche zum freien Fußballmatch in der Emsaue. Im Winter geht es in die Halle. Egal, ob ehemaliger Vereinsspieler, Spieler-Papa oder einfach nur Hobbyfußballer – bei uns sind alle willkommen, die Lust auf Bewegung und Fußball ohne Wettkampfcharakter haben. Natürlich auch diejenigen, die bisher eher selten gegen einen Ball getreten haben. Interessierte bitte anrufen, der Trainingsort und -zeit können sich kurzfristig ändern.



Ansprechpartner

Christoph Herting
0174-8560149
hobbyfussball@djk-greven.de

Trainingszeiten

Trainingsgelände Emsaue
Freitags ab 19.30 Uhr



Tischtennis ist ein vielseitiger, schneller und attraktiver Sport, der auch mit fortgeschrittenem Alter auf hohem Niveau gespielt werden kann. Die DJK bietet ein leistungsorientiertes und abwechslungsreiches Training für Erwachsene wie auch für Jugendliche und Kinder. Breitensportinteressierte sind ebenfalls herzlich willkommen. Der Spaßfaktor kommt bei keinem Training zu kurz. Einfach vorbeikommen und sich für die Sportart begeistern lassen.



Trainingszeiten

Kinder und Jugendliche

Einsteiger

- Freitags 16:30 - 18:00 Uhr
Martinisporthalle

Fortgeschrittene

- Montags 18:00 - 20:00 Uhr
Martinisporthalle
- Freitags 18:00 - 19:30 Uhr
Martinisporthalle

Erwachsene

Einsteiger

- Montags 19:30 - 21:00 Uhr
Emssporthalle

Freie Trainingszeiten (offen für alle)

- Montags 19:30 - 22:00 Uhr
Emssporthalle
- Mittwochs 20:00 - 22:00 Uhr
Martinisporthalle
- Freitags 19:30 - 22:00 Uhr
Martinisporthalle*

(*wenn keine Meisterschaftsspiele stattfinden)



Abteilungsleiter

Dennis Seeger
Mobil 0170 - 4828935
tischtennis@djk-greven.de





djk BLAU-WEISS
GREVEN

Heimspiele der DJK BW Greven in der Emssporthalle Greven, Lindenstraße 53



Termine
2018/2019

Spiele der 1. Herren-Mannschaft in der Verbandsliga

Eintritt frei

Termin	Wochentag	Halle	Auswärtsverein
09.09.2018 11:00	SO.	Emssporthalle	TuS Hilstrup
30.09.2018 11:00	SO.	Emssporthalle	TTF Bönen
14.10.2018 11:00	SO.	Emssporthalle	SC Union Lüdinghausen 2
11.11.2018 11:00	SO.	Emssporthalle	SC Arminia Ochtrup 2
02.12.2018 11:00	SO.	Emssporthalle	TTV Metelen
13.01.2019 11:00	SO.	Emssporthalle	SC Westfalia Kinderhaus
03.02.2019 11:00	SO.	Emssporthalle	TTC Blau-Weiß Datteln
17.02.2019 11:00	SO.	Emssporthalle	DJK TTR Rheine
10.03.2019 11:00	SO.	Emssporthalle	TTC Bergkamen-Rünthe
24.03.2019 11:00	SO.	Emssporthalle	VfL Ramsdorf
31.03.2019 11:00	SO.	Emssporthalle	DJK Blau-Weiß Annen

DJK Blau-Weiß Greven
SportCentrum Emsaue
Brüggenmersch 6
48268 Greven
info@djk-greven.de
www.djk-greven.de



Tennis spielen in der Emsaue direkt im Herzen von Greven

Alle, die Interesse haben, Tennis zu spielen, sind herzlich zu den Clubabenden im Sport-Centrum Emsaue eingeladen, um Kontakte zu knüpfen und uns kennen zu lernen.

Clubabend - Mittwochs ab 18 Uhr im SportCentrum Emsaue

Abteilungsleiter



Franz-Josef Becker
Telefon 02571-54413
Email tennis@djk-greven.de

SCHNUPPER-TENNIS

für Kinder und Erwachsene sind jederzeit möglich.

Bitte melden Sie sich bei den Ansprechpartnern auf dieser Seite.

Kinder- und Jugendwartin



Gaida Röhrig-Wartan
Telefon 0151-67011295
Email tennisjugend@djk-greven.de



Die SWAT - SPECIAL WORKOUTS AND TENNIS - ...

...ist eine junge, dynamische Tennisakademie, welche Tennisspieler vom Anfänger bis zum Turnierspieler im ganzen Münsterland betreut. Wir freuen uns auf eine gewinnbringende Zusammenarbeit mit dem DJK Blau-Weiß Greven und sind schon jetzt begeistert. Begeisterung, die wir auf dem Tennisplatz zurückgeben möchten.

Waren die Beginne noch eher durch die Arbeit im Hochleistungs- und Profisport geprägt, so haben wir uns mittlerweile auf den Breitensport fokussiert und sind getrieben von der Mission den Tennissport weiter nach vorne zu bringen. Wir denken Tennis groß und begreifen ihn nicht nur als eine Sportart für Einzelkämpfer, sondern sehen das große Potenzial in der Vielfältigkeit unseres geliebten Sports. Tennistraining und Fitness gehören unserer Meinung nach zusammen und genau deswegen kombinieren wir beide Elemente auch im Training. Aktuell bieten wir fast jeden Samstag interessierten Sportlern ein kostenloses Schnuppertraining an. Worauf wartest DU!?



Ansprechpartner

Lars Hartmann
Mobil 0176-84004997
info@swat-academy.de

**Kostenloses
Schnuppertraining**

Derzeit immer Samstag
von 13.30 bis 14.30 Uhr

**Einzeltraining
ab 36 EUR**

Die Preise variieren
generell je nach Trainer
und Gruppengröße

Weitere Infos auch auf unserer Homepage:
www.swat-academy.de



Herzlich willkommen in der Abteilung Fitness Erwachsene!

Als Sportverein sind wir immer in Bewegung und passen unsere Angebote den Bedürfnissen unserer Teilnehmer an.

Auf den nächsten Seiten sind unsere Fitness-Angebote sortiert nach Veranstaltungsorten zu finden:

- Im SportCentrum Emsaue, Brüggenmersch 6, Greven
- Im Wasser, Hallenbad Greven
- In den städtischen Sporthallen (Orte und Ansprechpartner beim Angebot)
- Für Draußen (Orte und Ansprechpartner beim Angebot)

Alle, die Interesse haben, sind herzlich zum Schnuppern in unseren Gruppen mit vorheriger Anmeldung eingeladen. Die entsprechenden Ansprechpartner stehen bei den Angeboten dabei. Die Preise unserer Angebote finden sich in der Beitragsübersicht.



Meine Kolleginnen und ich freuen uns auf Ihr Kommen,
Ihre Silke Löbber

Telefon 02571 - 577638
fitness@djk-greven.de



Angebote im SportCentrum Emsaue

Silke Löbber | Telefon 02571 - 577638 | fitness@djk-greven.de

Faszinierend Fit



Diese Gruppe ist für Anfänger und Wiedereinsteiger oder Rückkehrer aus Rehabilitationsmaßnahmen geeignet. Die Übungen werden meist im ruhigeren Tempo ausgeführt. In der Kursstunde werden Ausdauer, Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Wahrnehmung mit und ohne Hilfsmittel geschult. Das Ziel ist den gesamten Körper zu stärken und wieder geschmeidig zu machen, damit Einschränkungen mit der Zeit weniger werden. Wir trainieren mit und ohne Faszienrolle. Die Übungsleitung hat Silke Löbber.

Montags

09.00 – 10.00 Uhr

Sportraum 1



RückenFit



Diese Gruppe ist für alle gedacht, die die Muskulatur ihres gesamten Körpers aufbauen und stärken möchten, um stärkeren Einschränkungen vorzubeugen. Aufwärmen, Kräftigen und Dehnen sind Teile der Übungen. Die Trainingseinheiten gestaltet Katrin Krumbeck.

Dienstags

18.45 - 19.45 Uhr

Sportraum 1

Wirbelsäule & Co.



Ein effektives Training zur Stärkung und Erhaltung der Muskulatur, Förderung der Beweglichkeit, Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Koordination, Erlernen von Rücken gerechten Verhalten. Jede Stunde hat einen anderen Schwerpunkt. Die Stunden werden von Silke Löbber und Katrin Krumbeck gestaltet.

Dienstags

20.00 - 21.00 Uhr

Sportraum 2



Power Fit



Power Fit ist ein effektives Muskel-, Kraft- und Ausdauertraining für Männer und Frauen. Eingebaut werden auch Übungen zur Straffung von Bauch, Oberschenkel und Po. Es wird mit verschiedenen Trainingsmaterialien gearbeitet, so dass immer andere Muskelgruppen angesprochen werden. Die Übungsleitung hat Jutta Jamroszczyk.

Dienstags

20.00 - 21.00 Uhr

Sportraum 1



Yoga



Die Yogastunde ist eine angenehme Mischung von 3 der 5 wichtigsten Elemente im Yoga: den Entspannungstechniken (Shavasana), den Atemübungen (Pranayama) und den Körperstellungen (Asanas). Jeder kann Yoga machen! Selbst, wenn man mit Yoga nicht so vertraut ist! Komm zur Yogastunde, erlebe die tiefe Entspannung, dehne, strecke und trainiere deinen Körper in Verbindung mit deiner Atmung. Yoga entwickelt dein Körpergefühl, dein Wahrnehmungsvermögen und verbessert deine Gesundheit und deine Körperhaltung. Die Stunden gestaltet Tania Romo.

Yoga 2	Dienstags	19.15 - 20.15 Uhr	Gr. Besprechungsraum
Yoga 1	Freitags	09.45 - 10.45 Uhr	Sportraum 1

Dauerhaft Fit



Annette Scheske hat genau das richtige Rezept um dich wieder an den Sport zu bringen. Sport macht glücklich, zufrieden und baut Selbstvertrauen auf. Dieser Kurs ist für alle, die mit dem Sport anfangen möchten, aber sich noch nicht in "normale" Sportgruppen trauen. Trau dich, komm vorbei, einmal unverbindlich schnuppern ist erwünscht.

Donnerstags	18.45 - 19.45 Uhr	Sportraum 2
-------------	-------------------	-------------

Fit am Morgen



Wer Lust hat, schon früh am Morgen etwas für seine Fitness und seine Gesundheit zu tun, der ist in diesem Kurs genau richtig. Zu flotter Musik und mit Hilfsmitteln, wie z. B. Fitnessball, Step oder Hanteln, werden hier unter der Leitung von Silke Schlautmann und Katrin Krumbeck Kraft, Kondition und Koordination gefördert. Die Stunde endet mit einer Dehnungsphase.

Freitags	08.30 - 09.30 Uhr	Sportraum 1
----------	-------------------	-------------



MixFit



...für alle, ob Mann oder Frau, ob jung oder alt, die Lust auf Abwechslung haben. Die Stunden setzen sich aus einem Mix von verschiedenen Elementen aus dem Fitnessbereich zusammen. Mal eine Ausdauer betonte Stunde mit Aerobic - und Step - Einheiten, mal mit Betonung auf Muskelkräftigung, mal Übungen aus dem Yoga oder Pilates zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Alle Stunden beginnen mit einer Aufwärmphase und enden mit einer Dehn- und Entspannungsphase. Die Stunden werden von Monika Bothe angeleitet.

Freitags

18.00 - 19.00 Uhr

Sportraum 1

Dance & Shape



Ich bin Marlene und biete Dance & Shape an. Die Stunde besteht zu gleichen Anteilen aus Cardio-Training und Kräftigungsübungen. Sie beginnt mit einem tänzerischen Teil zu aktueller und Lateinamerikanischer Musik. Danach werden wir mit und ohne Matte den Körper durch Übungen, bei denen wir mit unserem eigenen Körpergewicht arbeiten, straffen. Wenn du Spaß an Bewegung und Choreografie hast, bist du in der Stunde richtig!

Um Anmeldung wird unter 02571- 577638 gebeten.

Dienstags

18.45 - 19.45 Uhr

Sportraum 2

Pilates



Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining auf der Matte, bei dem vor allem die Tiefenmuskulatur gestärkt wird, die besonders wichtig ist, um Rückenbeschwerden und Haltungsschwächen vorzubeugen. Alle Kraft- und Dehnübungen gehen von einer starken Mitte (Powerhouse) aus und werden durch eine gezielte Atmung unterstützt. Es werden Muskelaufbau, eine bessere Haltung, Beweglichkeit und das eigene Körpergefühl gefördert. Silke Schlaumann leitet die Stunde.

Pilates 2

Dienstags

17.30 - 18:30 Uhr

Sportraum 1

Pilates 1

Donnerstags

20.00 - 21.00 Uhr

Sportraum 2



Rundum Fit



Rundum Fit ist ein Kurs, in dem sowohl die Ausdauer als auch die Kraft nicht zu kurz kommen. Nach einem kurzen "Warm Up" wird im Wechsel die Ausdauer durch leichte Choreographien mit oder ohne Step trainiert. Der zweite Teil der Stunde besteht aus einem Kräftigungsteil mit verschiedensten Geräten, der mit einer anschließenden Dehn- und Entspannungsphase endet.

Manu Kaup gestaltet die Fitnessstunden.

Rundum Fit 1	Mittwochs	17.55 - 18.55 Uhr	Sportraum 1
Rundum Fit 2	Mittwochs	19.00 - 20.00 Uhr	Sportraum 1

Zandunga



Zandunga heißt auf Spanisch "Party". Die leichten bis mittelschweren Tanzchoreografien von Uschi Kleimeier sind so eingängig und machen so viel Spaß nach dem Rhythmus lateinamerikanischer Musik, dass die Teilnehmer nicht merken, wie sie ihrem Körper Gutes tun und entspannt mit einem Wohlgefühl ins Wochenende gehen.

Mittwochs	19.00 - 20.00 Uhr	Sportraum 1
-----------	-------------------	-------------

Senioren Fit 70plus



Eine abwechslungsreiche Mischung zur Förderung der Beweglichkeit der großen und kleinen Gelenke, der Kräftigung der Muskulatur, der Geh- und Haltungsschulung sowie zur Anregung des gesamten Kreislaufsystems. Ihr Wohlbefinden wird gesteigert. Lernen Sie Menschen kennen und erleben Sie ein fröhliches Miteinander sowie Spaß an der Bewegung. Betreut werden Sie abwechselnd von Silke Radeler.

Senioren Fit 1	Dienstags	09.00 - 10.00 Uhr	Sportraum 1
Senioren Fit 2	Mittwochs	09.00 - 10.00 Uhr	Sportraum 1
Senioren Fit 3	Mittwochs	10.05 - 11.05 Uhr	Sportraum 1



Fit for men



Fit for Men ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining für speziell Männer, die gern in einer Gruppe Sport treiben. Mal werden Geräte eingesetzt, mal mit dem Eigengewicht des Körpers trainiert.

Es gibt Intervall- oder Zirkeltrainings sowie normal geführte Stunden. Koordinationsübungen werden einfach gehalten - keine Choreografien. Die Stunden werden von Uschi Kleimeier geleitet.

Mittwochs

20.10 - 21.10 Uhr

Sportraum 1

Angebote im Wasser

Noch freie Plätze!

Wassergymnastik für Seniorinnen



Wassergymnastik hat vielfältige positive Auswirkungen auf den Körper. Durch die Auftriebskraft des Wassers wird der Stütz- und Bewegungsapparat entlastet und durch den Wasserwiderstand die Muskulatur gekräftigt. Im Warmwasser (32°C) sind die Übungen zum Lockern, Dehnen und Kräftigen leichter ausführbar und werden daher als angenehm empfunden. Carla Mewald und Sabine Behrla leiten die Gruppen im Wechsel. Ab September geht es wieder ins Bad.

werden daher als angenehm empfunden. Carla Mewald und Sabine Behrla leiten die Gruppen im Wechsel. Ab September geht es wieder ins Bad.

Im Hallenbad Greven ab Mitte September bis Anfang Mai 2019:

Tage	Zeiten	Kurs	Kursleiter	Preise	
MO	09.00 – 09.45 Uhr	W 1	Carla Mewald Telefon 02571- 54339	3,20 EUR + Eintritt/ pro 45 Min.	Anmeldung und Informationen bei der Kursleiterin
MO	11.00 – 11.45 Uhr	W 2			
DI	09.00 – 09.45 Uhr	W 3			
DI	11.00 – 11.45 Uhr	W 4			
DO	09.00 – 09.45 Uhr	W 5			



Angebote für Draußen

Walking für Jedermann



Walking ist ein moderater Ausdauersport, welcher das Herz- und Kreislaufsystem stärkt. Es ist ein Einstieg, um sich fit zu halten und wieder fit zu werden. Walken kann man in jedem Alter und in einer Gruppe gleichgesinnter, die Lust haben bei jedem Wetter und auch in den Ferien etwas für sich zu tun, macht es um so mehr Spaß. Einfach zum Treffpunkt kommen und mitlaufen!

Ansprechpartnerin Uschi Bräuer
0170 - 8163822
walking@djk-greven.de

Montags	Start: 18.00 Uhr	Am Hallenbad Parkplatz
Dienstags	Start: 19.15 Uhr	Am Hallenbad Parkplatz
Donnerstags	Start: 17.30 Uhr	Am Hallenbad Parkplatz

Angebote in den städtischen Sporthallen

Frauengymnastik 50+



Hier findet in jeder Stunde ein immer anderes Fitnessprogramm statt. Susanne ist sehr erfinderisch, was die Trainingsgeräte angeht. Es wird mal mit Streichholzschachtel und auch mal mit Wasserflaschen trainiert. Ansonsten werden natürlich die Ressourcen der Turnhalle genutzt.

Ansprechpartnerin Susanne Laqua
02571 - 56236
frauengym@djk-greven.de

Mittwochs	18.00 - 19.00 Uhr	Josef-Halle Im Deipen Brook 18
-----------	-------------------	-----------------------------------



Badminton

Wir bieten Badminton als Freizeitsport an. Doppel, Einzel oder Mixed - alles ist möglich. Die Zusammenstellung der Spieler erfolgt vor Ort.

Ansprechpartner Heiner Büning
02571 - 3936
badminton@djk-greven.de

Mittwochs	18.00 - 20.00 Uhr	Mühlenbach-Halle, Schlingstiege 2
Mittwochs	20.00 - 22.00 Uhr	Mühlenbach-Halle, Schlingstiege 2

Kung Fu



Wer Lust hat, Kampf-Techniken und akrobatische Bewegungen zu erlernen, ist bei uns goldrichtig! In unserem regelmäßigen Training erwartet Euch eine Ausbildung in Selbstverteidigung, Disziplin und noch andere interessante Abenteuer. Jede/r, ob jung oder alt, ist bei uns herzlich willkommen. Also, Sportsachen gepackt, vorbeikommen und mitmachen.

Ansprechpartner Thorsten Pielage
02571 - 560710
0160 - 94961580
kungfu@djk-greven.de



Kung Fu	Montags	18.00 - 20.00 Uhr	Josef-Halle Im Deipen Brook 18
Kung Fu	Freitags	19.00 - 20.00 Uhr	Josef-Halle Im Deipen Brook 18
Kung Fu	Samstags	16.30 - 18.30 Uhr	Josef-Halle Im Deipen Brook 18



Eltern-Kind-Turnen (1 bis 3 Jahre)

Die Kinder lernen mit Hilfe Ihrer Eltern und durch Anregungen der Übungsleiterin die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Es werden unterschiedliche Gerätelandschaften aufgebaut und nach einem gemeinsamen Begrüßungslied dürfen die Kinder mit ihren Eltern rutschen, springen, klettern, balancieren und damit den Sportraum erkunden. Mit einem gemeinsamen Abschlusslied wird die Stunde beendet.



Ansprechpartnerin

Ines Thiele
02571-5760977
breitensport@djk-greven.de

Trainingszeiten

Mittwochs	15.00 - 16.00 Uhr
Mittwochs	16.00 - 17.00 Uhr
Donnerstags	10.00 - 11.00 Uhr

SportCentrum Emsaue Brüggemersch 6

Kinderturnen (1 bis 3 Jahre) mit Tagesmutter oder Eltern



Ansprechpartnerin

Silke Schlautmänn
02571-986426
breitensport@djk-greven.de

Trainingszeiten

Montags	10.15 - 11.15 Uhr
---------	-------------------

SportCentrum Emsaue Brüggemersch 6



Vater-Kind-Turnen (2 bis 6 Jahre)

In dieser Stunde turnen Väter mit ihren Kindern. Der Übungsleiter Jörg Ahlert baut mit Hilfe der Väter verschiedene Bewegungslandschaften in der Turnhalle auf, die sowohl von den Kindern als auch von den Vätern erforscht und ausprobiert werden. Toben, Klettern und Balancieren sind wichtige Bestandteile jeder Stunde. Eine bunt gemischte Stunde mit viel Action und Spaß!



Ansprechpartner

Jörg Ahlert
02571-992312
breitensport@djk-greven.de

Trainingszeiten

Samstags	9.30 - 10.30 Uhr
----------	------------------

Josef-Sporthalle Im Deipenbrook 18

Eltern-Kind-Turnen (3 bis 6 Jahre)

Heute ein Dschungel, in der nächsten Stunde eine Großbaustelle oder auch mal ein Einsatz bei der Feuerwehr - in der Turnhalle ist alles möglich! Die Übungsleiterin baut in diesen Stunden Bewegungslandschaften zu verschiedenen Themen auf, erzählt am Anfang auch mal eine kleine Geschichte dazu und dann können die Kinder mit ihren Eltern, egal ob Mutter oder Vater, die Turnhalle erkunden und alles ausprobieren. Toben, Klettern und Balancieren sind wichtige Bestandteile jeder Stunde. Am Ende der Stunde gibt es meistens noch ein kleines Spiel oder ein gemeinsames Abschlusslied.



Ansprechpartnerin

Ines Thiele
02571-5760977
breitensport@djk-greven.de

Trainingszeiten

Dienstags 16.00 - 17.00 Uhr
Martini-Sporthalle Barkenstraße 12



Ansprechpartnerin

Susanne Laqua
02571-56236
breitensport@djk-greven.de

Trainingszeiten

Mittwochs 16.00 - 17.00 Uhr
Mittwochs 17.00 - 18.00 Uhr
Josef-Sporthalle Im Deipenbrook 18



Kinderturnen ohne Eltern (4 bis 5 Jahre)

Kinderturnen ist wichtig, fördert die Freude an der Bewegung und das soziale Miteinander. Kleine Spiele mit Laufen, Hüpfen und Springen, Ballrollen, Fangen und Werfen gehören ebenso in diese Turnstunde wie Geräteparcours mit Balancieren und Klettern. Diese Stunde findet, je nach Wetterlage, mal draußen auf dem DJK-Sportgelände und mal drinnen im Sportraum statt.

Mitzubringen sind: Turnschuhe für draußen, Stopper-Socken und ein Getränk.



Ansprechpartnerin

Silke Schlautmann
02571-986426
breitensport@djk-greven.de

Trainingszeiten

Montags 15.15 - 16.15 Uhr
SportCentrum Emsaue Brüggenmersch 6



Fitkids von 6 bis 9 Jahren

Dieses Angebot richtet sich an Grundschulkinder der ersten bis vierten Klasse. Unter der Leitung von Silke Schlautmann können sich die Kinder eine Stunde lang so richtig austoben. Jede Menge Spiele, Staffelläufe und Koordinationsaufgaben sind nur einige Beispiele der Stundeninhalte.

Die Kinder lernen verschiedene Sportarten kennen, z. B. Fußball, Handball, Tennis, Tischtennis, Basketball und Turnen. Auf diese Weise können sie in die unterschiedlichsten Sportarten hinein schnuppern, um heraus finden zu können, woran sie am meisten Spaß haben und was sie sich mal genauer anschauen möchten.



Ansprechpartnerin

Silke Schlautmann
02571 - 986426
breitensport@djk-greven.de

Trainingszeiten

Donnerstags 16.00 - 17.00 Uhr
Martini-Halle Barkenstraße 12

Sportmix (ab 10 Jahre)

Dies ist die Fortsetzung unserer beliebten „Fitkids-Gruppe“ für alle, die in die weiterführende Schule wechseln oder schon da sind!

In dieser Stunde werden verschiedene Sportarten ausprobiert, z.B. Handball, Volleyball, Fußball, Basketball, Tennis, Turnen, etc. Außerdem kommen auch Circle Training, allgemein Lauf- und Ballspiele und Fitnessstunden nicht zu kurz. Wünsche der Teilnehmer werden dabei gerne berücksichtigt. Wer also viel Spaß an Sport hat, sich aber nicht auf eine Sportart festlegen möchte oder nochmal zusätzlich zu einer Sportart etwas zum Auspowern ohne Leistungsanspruch sucht, ist hier genau richtig!



Ansprechpartnerin

Birgit Niehues
02571 - 9929515
breitensport@djk-greven.de

Trainingszeiten

Freitags 18.00 - 19.00 Uhr
Josef-Halle Im Deipenbrock 18



Silke Schlautmann
02571-986426
breitensport@djk-greven.de

Trainingszeiten

Donnerstags 17.30 - 18.30 Uhr
SportCentrum Emsaue Brüggenmersch 6

Wichtig für die Donnerstagsstunde:

Mitzubringen sind Turnschuhe jeweils für drinnen und draußen und ein Getränk.

Fit for Teens (ab 11 Jahren)

Fitness für Jugendliche, sowohl Mädchen als auch Jungen, die Spaß an der Bewegung haben. Aerobic, Drums Alive, Step, Fitball, verschiedene Circle Trainings, Tabata, kleine Spiele, aber auch Turnen - sind nur ein paar Beispiele für die Stundeninhalte. Jede Stunde ist anders. Auspowern, zugleich aber auch gezielte Muskelstärkung und vor allem ganz viel Spaß in der Gruppe sind das Ziel jeder Stunde.



Ansprechpartnerin

Silke Schlautmann
02571-986426
breitensport@djk-greven.de

Trainingszeiten

Mittwochs 17.15 - 18.15 Uhr
SportCentrum Emsaue Brüggemersch 6

„NEUE KURSE“ zum Kennenlernen
Einstieg jederzeit möglich.

→ **Pilates am Morgen 1** ab Di, 6.11. 2018 um 9 Uhr 7x 35,00 EUR

→ **Pilates am Morgen 2** ab Do, 8.11.2018 um 8.30 Uhr 7x 35,00 EUR

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining auf der Matte, bei dem vor allem die Tiefenmuskulatur gestärkt wird. Alle Kraft- und Dehnübungen gehen von einer starken Mitte (Powerhouse) aus und werden durch eine gezielte Atmung unterstützt. Es werden Muskelaufbau, eine bessere Haltung, Beweglichkeit und das eigene Körpergefühl gefördert.

(ÜL: Silke Schlautmann)

→ **Tabata und mehr...** ab Di, 6.11.2018 um 10.15 Uhr 7x 35,00 EUR

...zum Thema „Intervalltraining“ ist das Thema der morgendlichen Sportstunde. Durch das intensive Training für das Herz-Kreislauf-System wird die Ausdauer verbessert und die Fettverbrennung angeregt. Einstieg ist jederzeit möglich.

(ÜL: Silke Schlautmann)

Anmeldung bei Silke Löbbert, Telefon 02571-577638,

E-Mail: fitness@djk-greven.de



Reha-Sport Orthopädie

Wer kann am Reha-Sport teilnehmen?

Reha-Sport kann grundsätzlich in jedem Alter bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommen. Mögliche Erkrankungen, die eine Teilnahme am Reha-Sport Orthopädie rechtfertigen sind z.B.: Wirbelsäulen- /Haltungsschäden – Bandscheibenschäden – Gelenkschäden Osteoporose – Morbus Bechterew – Gelenkersatz

Was ist das Ziel von Reha-Sport Orthopädie?

- ◆ Schmerzreduktion
- ◆ Stärkung von Muskulatur und Ausdauer
- ◆ Erhaltung und Verbesserung der Mobilität
- ◆ Stärkung des Selbstbewusstseins
- ◆ Hilfe zur Selbsthilfe



Wie kann ich teilnehmen?

Reha-Sport kann von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden. Die Verordnung muss vom Kostenträger, i.d.R. der gesetzlichen Krankenkasse, genehmigt werden. Dazu reichen Sie die Verordnung bei Ihrer Krankenkasse zur Bewilligung ein und kommen anschließend mit dieser zu uns. Sie können gern an einer Schnupperstunde nach Absprache teilnehmen. Die Teilnahme am Reha-Sport ist kostenfrei, bedarf keiner Vereinsmitgliedschaft und ist auch ohne Verordnung möglich, wenn der Teilnehmer die Kosten selbst trägt. Der Reha-Sport Orthopädie wird von Monika Bothe (ÜL B Rehabilitations-sport Orthopädie, Reha-Sportbeauftragte der DJK) geleitet.



Ansprechpartnerin

Monika Bothe
02571 - 54720 (Do. 17 - 19 Uhr)
0171 - 8843459
monika.bothe@djk-greven.de



Trainingszeiten

Die. REHA 1 10.15 - 11.00 Uhr
Do. REHA 3 19.30 - 20.15 Uhr
Frei. REHA 2 17.00 - 17.45 Uhr
SportCentrum Emsaue Brüggenmersch 6

Präventionskurse „NEU“

Ausdauer- & Herz-Kreislauf-Training

Mi, 28.11.18 - 13.02.19 11 - 12 Uhr
Mi, 20.02.19 - 24.04.19 11 - 12 Uhr
Je 10 Termine a 70,00 EUR

Haltung- & Bewegung

Fr, 23.11.18 - 08.02.19 10 - 11 Uhr
Fr, 15.02.19 -26.04.19 10 - 11 Uhr
Je 10 Termine a 70,00 EUR

Zertifizierter Gesundheitssport nach §20 SGB für alle, ohne ärztliches Rezept, ggf. mit Bezuschussung durch die Krankenkassen

Die Kursleitung hat Silke Schlautmann (B-Prävention HKS/HuB).
Telefon 02571-98 64 26, E-Mail breitensport@djk-greven.de

Beiträge

Jedes Mitglied zahlt einmal den Grundbetrag. Hinzu kommen die jeweiligen Abteilungszuschläge:

	Kinder & Jugendliche bis 17 Jahre	Erwachsene ab 18 Jahre
Grundbeitrag (monatlich)	4,00 EUR	4,00 EUR
Abteilungsbeitrag (monatlich)		
Fußball regulärer Spielbetrieb	8,00 EUR	10,00 EUR
Hobbyfußball		2,00 EUR
TOP Tennis	5,00 EUR	13,00 EUR
		Paare 23,00 EUR
Tischtennis	6,00 EUR	7,00 EUR
Tanzen	12,00 EUR	20,00 EUR
Spiel & Sport – Kinder/Jugendliche		je Gruppe 6,00 EUR
Kung Fu	21,00 EUR	22,00 EUR
Fitness/Erwachs. Angebote im SportCentrum		je Gruppe 12,00 EUR
Frauengymnastik/Halle		5,00 EUR
Walking		4,00 EUR
Badminton		3,50 EUR
Familienbeitrag (zzgl. Grundbeitrag pro Person + evt. Sonderbeiträge)		25,00 EUR
<small>(mind. 3 Person, mind. 1 Erwachsener + x Kinder bis 18 Jahre bzw. 25 Jahre für Azubis, Schüler u. Studenten)</small>		
Gebühren (Rechnung, Barzahlung, Mahngebühren)		je 2,00 EUR

Unsere Beitragsstruktur stellt sich wie folgt dar:

- Der Grundbeitrag von 4 Euro und die jeweiligen Abteilungsbeiträge werden monatlich ausgewiesen und berechnet. Beim Zwischeneinstieg im Quartal wird der Grundbeitrag für das Vierteljahr und der Abteilungsbeitrag ab dem Einstiegsmonat berechnet.
- Der Einzug des Beitrages erfolgt quartalsweise zum 31. Januar, 30. April, 31. Juli und 31. Oktober oder die darauffolgenden Werktage.
- Die Mindestlaufzeit der Mitgliedschaft beläuft sich auf drei Monate. Kündigungen sind mit einer Frist von vier Wochen zum Quartalsende möglich. Die Stichtage sind: 28. Februar, 31. Mai, 31. August und 30. November.
- Der Familienbeitrag (ab 3 Personen, min. 1 E. + xK.) ermöglicht die Nutzung aller Sportangebote und beträgt monatlich 25 Euro zuzüglich Grundbeitrag für jedes Familienmitglied.



Hier gehts direkt zur
Online-Anmeldung.

SportCentrum Emsaue



Veranstaltungs-, Sport-
und Seminarräume

Umkleiden 1-3

Umkleiden 4-5



Ausgelassen feiern und professionell tagen im SportCentrum Emsaue

- Veranstaltungsräume für Feiern und Tagungen für 40 bis 150 Personen
Unser Angebot: Café mit Küche, Theke, Bestuhlung, Tontechnik und Endreinigung **ab 250 Euro**
- Clubraum f. Feiern bis zu 30 Personen
Unser Angebot: Theke mit kleiner Küche, Bestuhlung, Terrasse und Endreinigung **ab 120 Euro**
- Tagungsräume für 5 bis 40 Personen mit moderner Tagungstechnik und Getränkeservice
- Für Gruppen: Zelten am Emsdeich
Unser Angebot: Nutzung des Zeltplatzes, der Grillhütte mit Küche und sanitärer Anlagen **ab 100 Euro**
- Klassenfeste mit und ohne Übernachtung bei eigener Verpflegung
Unser Angebot: Nutzung der Außenanlagen, inklusive Grillhütte mit Küche und sanitären Anlagen **ab 50 Euro**

Unsere Geschäftszeiten sind montags und donnerstags von 17 – 19 Uhr.

Ihr Ansprechpartner:

Christian Sauerland
Telefon.: 0 25 71-5 47 20
E-mail: vermietung@djk-greven.de

