

Ferienprogramm Sommer



14.07.-21.08.2025

In den Ferien nur zuhause bleiben und sich langweilen?
Das ist nichts für uns!
Nutze die Möglichkeit fit zu bleiben oder neues auszuprobieren.

Ferienkarte

Erwerben Sie eine 5 Punkte Karte und nehmen an den Sportangeboten ihrer Wahl teil.

Die Ferienkarte erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder beim Übungsleiter vor Ort. Keine vorherige Anmeldung zu den auf dieser Seite aufgeführten Kursen erforderlich. Zahlung nur mit Einzugsermächtigung.

Mitglieder: 20,00 € Nichtmitglieder: 35,00 €

Verordnung

Wenn uns eine gültige Verordnung vorliegt können sie diese in den Angeboten Allgemeiner Rehasport, Wirbelsäulengymnastik und Rehasport nutzen.

Sportangebote mit Ferienkarte oder Verordnung

Allgemeiner Rehasport Orthopädie Gymnastikraum

Ausgewählte sportliche Aktivitäten bei Wirbelsäulenproblemen nach Knie- und Hüftgelenkoperationen sowie allgemeinen Bewegungsbeschwerden des Muskel- Skeletapparates.

Die Übungen sind zielgerichtet und für Sie richtig dosiert, egal welchen Leistungsstand Sie haben. Am Dienstag von 17:00-18:00 Uhr finden die Übungen auf der Matte statt.

Montag 11:00-12:00 Uhr 14.07.-18.08.2025

Dienstag 10:00 -11:00 Uhr 15.07.-18.08.2025
17:00 - 1800 Uhr 15.07.-18.08.2025

Donnerstag 10:00 -11:00 Uhr 17.07.-21.08.2025

Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum

Rückentraining mit Übungen zur Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Diese sollen Beschwerden rund um die Wirbelsäule lindern und vorbeugen

Montag 09:00-10:00 Uhr 14.07.-18.08.2025

Dienstag 09:00-10:00 Uhr 15.07.-19.08.2025

Mittwoch 18:00-19:00 Uhr 16.07.-20.08.2025

Donnerstag 09:00-10:00 Uhr 17.07.-21.08.2025

Rehasport Gymnastikraum

Für Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen. Bewegungstraining als Fortsetzung nach einer ambulanten/stationären Rehabilitation oder auch für Menschen mit chronischen Beschwerden.

Dienstag 11:00 - 12:00 Uhr 15.07.-19.08.2025

Donnerstag 11:00 – 12:00 Uhr 17.07.-21.08.2025

Weitere Informationen bei den Mitarbeiterinnen der
Geschäftsstelle der DJK Heisingen Heisinger Str. 393, 45259
Essen, Tel. 0201/46 10 70

info@djk-heisingen.de www.DJK-Heisingen.de

Sportangebote mit Ferienkarte

Fatburner TH Carl-Funke Schule
ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm zur Fettverbrennung für Männer und Frauen.

Montag 18:00-19:00 Uhr 14.07.-04.08.2025

Faszien & Gelenke Gymnastikraum
Beweglichkeit und Vitalität werden gesteigert, Verspannungen gelöst und die Körperhaltung verbessert.

Dienstag 18:00 -19:00 Uhr 15.07.-19.08.2025

Fit über 50 Gymnastikraum
Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer

Montag 10:00 -11:00 Uhr 14.07.-18.08.2025

Fitness meets Yoga Gymnastikraum
Ein Work out mit Elementen aus Fitness und Yoga.

Mittwoch 17:00 -18:00 Uhr 16.07.-20.08.2025

Yoga Gymnastikraum
Yoga dehnt und stärkt nicht nur die Muskeln, sondern hat auch eine stressreduzierende Wirkung.

Donnerstag 18:00 -19:00 Uhr 17.07.-21.08.2024

Line Dance TH Carl-Funke Schule
Eignet sich für jeden, der Freude am Tanzen hat. Ein gutes Fitnessprogramm für Körper und Geist, dass viel Spaß macht.

Mittwoch 19:30 -20:30 Uhr 16.07.-06.08.2025

Zumba TH Carl-Funke Schule
Bewegung und Spaß haben! Zumba stärkt den Körper, fördert die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Jeder kann Belastung und Intensität selbst bestimmen.

Montag 19:00 -20:00 Uhr 14.07.-04.08.2025

Mittwoch 18:00 -19:00 Uhr 16.07.-06.08.2025

Für Kinder

Rund um den Ball TH Carl-Funke Schule
Ballspiele fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch Teamgeist und Koordination.

Mittwoch 16:00 -17:00 Uhr 16.07.-20.08.2025

Eltern-Kind-Turnen TH Carl-Funke Schule
Mit den Eltern und anderen Kindern zusammen klettern, rollen, balancieren, toben, neue Sportgeräte entdecken

Montag 16:00-17:00 Uhr 14.07.-18.08.2025

Kindersport von 4-6 Jahren TH Carl-Funke Schule
Dieses Spiel und Bewegungsangebot richtet sich an Kinder, die sich problemlos, ohne Hilfe ihrer Eltern, in der Turnhalle zurechtfinden.

Montag 17:00-18:00 Uhr 14.07.-18.08.2025

Sportangebote nach vorheriger Anmeldung

in () die Kursgebühr für Nichtmitglieder

Wanderungen

Wanderungen im moderatem Tempo von ca. 10 km Länge
Wir erkunden die Umgebung und legen Trink- und Essenspausen ein.
Treffpunkt ist das Sport- und Gesundheitszentrum Heisinger Straße 393.
Von dort aus fahren wir gemeinsam (5 bis 10 Minuten) zum
Ausgangspunkt der Wanderung.

Bitte denkt an

- Wetterfeste Kleidung
- Festes Schuhwerk
- Getränke und Snacks
- Eventuell Stöcke

Bei der Anmeldung gebt bitte die Telefonnummer an.

- 1. Wanderung** am 22.07.2025 17:00 Uhr
2. Wanderung am 14.08.2025 10:00 Uhr
3. Wanderung am 19.08.2025 17:00 Uhr

Die Kosten pro Wanderungen betragen 6,00 € (9,00 €)

Hinweis

Mit der Abgabe der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der vereinbarten Kosten, unabhängig davon, ob Sie teilnehmen oder nicht. Falls der freiwerdende Platz von einer anderen Person übernommen wird, entsteht bei der Stornierung des Kursplatzes, eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 €. Die Zahlung ist nur mit Einzugsermächtigung möglich.

Intensivkurse Eltern-Kind Schwimmen

Mit Freude erlernen Kinder ab 4 Jahren in kleinen Gruppen das Schwimmen. Je nach Fortschritt der Kinder kann im Kurs das Frosch-, Robben- oder Seepferdchenabzeichen erlangt werden.

Der 1. Kurse findet Montag/Dienstag/Donnerstag/Freitag von 13:00-13:45 Uhr und Mittwoch von 10:00-10:45 Uhr statt.

Der 2.Kurs findet Montag/Dienstag/Donnerstag/Freitag von 13:45-14:30 Uhr und Mittwoch von 10:45-11:30 Uhr statt.

Der Schwimmbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten Es dürfen keine Speisen im Schwimmbad der Umkleide und den Praxisräumen verzehrt werden.

1.Kurs und 2.Kurs vom 18.08.-22.08.2025 5x

Kurskosten pro Kurs 60,00 € (75,00 €)

Schnupperkurs Segeln

„Seepferdchen“ Abzeichen“ erforderlich. Wechselkleidung und Proviant müsst ihr mitbringen. Schwimmwesten gibt es vor Ort.
25.08. und 26.08.2025 Kinder von 6 – 12 Jahren

Treffpunkt Haus Scheppen (Hardenbergufer 384, 45326 Essen
10:00 h abholen vom Haus Scheppen **16:00 h**

Kurskosten: 40,00 € (70,00 €)

Anmeldung Sportangebote

Eltern-Kind Schwimmen 1. Kurs 2. Kurs

Vereinsmitglied

1.Wanderung 2.Wanderung 3.Wanderung

Schnupperkurs Segeln

Vorname, Name _____

Straße, Hausnummer _____

Postleitzahl, Ort _____

Geburtsdatum _____

Telefon/Telefon mobil _____

E-Mail _____

Die Zahlung, auch der Ferienkarte, kann nur durch Ausfüllen der Einzugsermächtigung erfolgen.

Wenn bereits ein SEPA Lastschriftmandat vorliegt wird die Gebühr automatisch vom vorliegenden Konto abgebucht.

Einzugsermächtigung

5er Karte 20,00 € (35,00 €)

Sportangebot mit Anmeldung

Name Kontoinhaber _____

IBAN: DE _ _ | _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _

Datum, Unterschrift _____