



FERIENPROGRAMM SOMMERFERIEN

20.07.-01.09.2026



IN DEN FERIEN NUR ZUHAUSE BLEIBEN UND SICH LANGWEILEN?

Das muss nicht sein!

Egal ob Groß oder Klein – bei uns ist für alle etwas dabei. Nutze die Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu werden, Neues zu entdecken und Spaß zu haben!



FERIENKARTE – 5 PUNKTE, VOLLE ACTION!

- Hol dir deine 5-Punkte-Karte und wähle deine Sportangebote selbst.
- Keine Anmeldung nötig – einfach vorbeikommen und mitmachen!
- Erhältlich in der Geschäftsstelle oder beim Übungsleiter vor Ort.

VERORDNUNG

Liegt uns eine gültige Verordnung vor, könnt ihr diese ganz einfach für die Rehasport-Angebote nutzen. Wollt ihr ohne Verordnung am Rehasport-Angebot teilnehmen? Kein Problem – nehmt einfach die 5-Punkte-Karte.

Sportangebote mit Ferienkarte oder Verordnung Erwachsene



REHASPORT ORTHOPÄDIE – gezielte Bewegung für Rücken und Gelenke

Je nach Gruppe finden die Übungen auf der Matte oder auf dem Hocker statt. Gymnastikraum

Hocker Mo. 11:00–12:00 Uhr, Di. und Do. 10:00–11:00 Uhr,
Matte Di. 09:00–10:00 Uhr, Di. und Mi. 18:00–19:00 Uhr,
Do. 19:00–10:00 Uhr



REHASPORT INNERE MEDIZIN – für Menschen mit Diabetes mellitus oder lungenspezifischen Erkrankungen.

Gymnastikraum

Di. 11:00–12:00 Uhr und 17:00–18:00 Uhr



WIRBELSÄULENGYMNASTIK – für alle, die Rückenprobleme vorbeugen oder bestehende Beschwerden lindern möchten. Gymnastikraum

Mo. 09:00–10:00 Uhr



GESUNDE GELENKE UND FASZIEN – unterstützt dich aktiv zu bleiben und die Beweglichkeit zu verbessern. Gymnastikraum

Mi. 17:00–18:00 Uhr



YOGA – hilft dir, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen sind sanft, gezielt und für jeden Leistungsstand geeignet. Gymnastikraum

Do. 18:00–19:00 Uhr



FATBURNER – bringt deinen Kreislauf richtig in Schwung und hilft dir, Kalorien zu verbrennen und fit zu bleiben.

Turnhalle der Carl-Funke Schule

Mo. 18:00–19:00 Uhr



FIT MIX – bringt Bewegung, Spaß und Abwechslung.

Die Übungen kombinieren Kraft, Ausdauer und Koordination. Turnhalle der Carl-Funke Schule

Mi. 17:00–18:00 Uhr



FIT ÜBER 50 – ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer. Gymnastikraum

Montag 10:00–11:00 Uhr



LINE DANCE – perfekt für alle, die gern tanzen und gleichzeitig fit bleiben möchten.

Turnhalle der Carl-Funke Schule
vom 22.07.–12.08.2026

Mi. 19:30–20:30 Uhr



ZUMBA – kombiniert Spaß, Musik und Bewegung.

Turnhalle der Carl-Funke Schule
vom 20.07.–12.08.2026

Mo. 19:00–20:00 Uhr und
Mi. 18:00–19:00 Uhr

SPORTANGEBOTE MIT FERIENKARTE KINDER



ELTERN-KIND-TURNEN – fördert Motorik,

Koordination und gemeinsame Aktivität. Spaß und Bewegung für Groß und Klein! Turnhalle der Carl-Funke Schule

Mo. 16:00–17:00 Uhr



SPORTPIRATEN AB 4 JAHREN – die Aktivitäten

mit Geräten oder Bewegungsspiele sind spielerisch, abwechslungsreich und kindgerecht – perfekt, um Spaß an Bewegung zu wecken. Turnhalle der Carl-Funke Schule

Mo. 17:00–18:00 Uhr

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

KOMM VORBEI,
MACH MIT UND HAB
EINE TOLLE FERIENZEIT!





SPORTANGEBOTE NACH VORHERIGER ANMELDUNG

in () die Kursgebühr für Nichtmitglieder



WANDERUNGEN

Wanderungen ca. 10 km – gemeinsam die Natur entdecken.

Moderates Tempo, Erkundung der Umgebung und Pausen für Getränke & Snacks.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränke, evtl. Wanderstöcke.

21.07., 04.08. und 25.08.2026



SNUPPERKURS SEGELN

„Seepferdchen“ Abzeichen* erforderlich. Wechselkleidung und Proviant müsst ihr mitbringen. Schwimmwesten gibt es vor Ort.

31.08. und 01.09.2026 Kinder von 6 – 12 Jahren

Treffpunkt: Regattahaus, Baldeneysee, 45259 Essen

10:00 h abholen vom Regattahaus | **16:00 h**

Kurskosten: **40,00 € (70,00 €)**



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 KINDERSCHWIMMEN IN DEN SOMMERFERIEN MIT UND OHNE ELTERN

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

KURSZEITEN

1. KURS KIND MIT EINER BEGLEITPERSON

- Montag / Dienstag / Donnerstag / Freitag: 13:00 – 13:45 Uhr
- Mittwoch: 10:00 – 10:45 Uhr

2. KURS KIND ALLEINE

- Montag / Dienstag / Donnerstag / Freitag: 13:45 – 14:30 Uhr
- Mittwoch: 10:45 – 11:30 Uhr

VORAUSSETZUNGEN

- Mindestgröße des Kindes: 1 Meter
- Die Kinder müssen alleine in der Gruppe bleiben können.
- Eltern dürfen beim An- und Ausziehen helfen, müssen während der Schwimmzeit jedoch außerhalb des Schwimmbades warten.

KURSZEITRAUM

- 20.–24. Juli 2026 | 5 Termine

KURSGEBÜHR

- **Kurs 1** 60,00 € pro Kurs | 75,00 € für Nichtmitglieder
- **Kurs 2** 85,00 € pro Kurs | 100,00 € für Nichtmitglieder

HINWEISE

- Der Schwimmbadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.
- Im Schwimmbad, in den Umkleiden sowie in den Praxisräumen dürfen keine Speisen verzehrt werden.



ANMELDUNG SPORTANGEBOTE

Vereinsmitglied ☐

Eltern-Kind Schwimmen

1. Kurs ☐

2. Kurs ☐

Schnupperkurs Segeln ☐

1. Wanderung ☐

2. Wanderung ☐

3. Wanderung ☐

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

Ser Karte 20,00 € (35,00 €) ☐ Sportangebot mit Anmeldung ☐

Name Kontoinhaber _____

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

Datum, Unterschrift _____