

Ferienprogramm Sommer



← 22.06.-03.08.2023

mit Ferienkarte oder Verordnung

Allgemeiner Rehasport Orthopädie

Gymnastikraum

Dienstag	10:00 -11:00 Uhr	27.06.-01.08.2023
	Hocker	
	15:30-16:30 Uhr	27.06.-01.08.2023
Donnerstag	10:00-11:00 Uhr	29.06.-03.08.2023
	Hocker	

Wirbelsäulengymnastik

Gymnastikraum

Dienstag	09:00-10:00 Uhr	27.06.-01.08.2023
Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	28.06.-02.08.2023
Donnerstag	09:00-10:00 Uhr	29.06.-03.08.2023

Rehasport

Gymnastikraum

Für Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen.

Dienstag	11:00 -12:00 Uhr	27.06.-01.08.2023
-----------------	------------------	-------------------

Verordnung

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

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 erforderlich.

Zahlung nur mit Einzugsermächtigung.

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

Angebot für Vereinskinder

Kinder von 4-6 Jahren, die Mitglieder der DJK Heisingen sind können kostenfrei und ohne Anmeldung das Sportangebot nutzen.

Kindersport von 4-6 TH Carl-Funke Schule

Montag	17:00-18:00 Uhr	26.06.-31.07.2023
---------------	-----------------	-------------------

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

mit Ferienkarte

Fatburner

26.06./03.07./10.07./17.07.2023	TH Carl-Funke Schule
24.07./31.07.2023	Gymnastikraum
Montag	18:00 -19:00 Uhr 26.06-31.07.2023

Faszientraining

Gymnastikraum

Montag	19:00 -20:00 Uhr 24.07.-31.07.2023
---------------	------------------------------------

Zumba

TH Carl-Funke Schule

Montag	19:00 -20:00 Uhr 26.06.-17.07.2023
Mittwoch	19:00 -20:00 Uhr 28.06.-19.07.2023

Balanced Workout

TH Carl-Funke Schule

28.06./05.07./12.07./19.07.2023	TH Carl-Funke Schule
26.07./02.08..2023	Gymnastikraum
Mittwoch	20:00-21:00 Uhr 28.06.-02.08.2023

Fitness meets Yoga

Gymnastikraum

Mittwoch	19:00 -20:00 Uhr 26.07.-02.08.2023
-----------------	------------------------------------

Rücken Yoga

04.07./11.07./18.07./01.08.2023	TH Carl-Funke Schule
27.06.und 25.07.	Gymnastikraum

Dienstag	18:00 -19:00 Uhr
-----------------	------------------

Line Dance

04.07./11.07./18.07./01.08.2023	TH Carl-Funke Schule
---------------------------------	----------------------

Salsa open shines

Sich frei zur Salsamusik bewegen und ohne Tanzpartner Spaß am Salsatanzen haben.

27.06. und 25.07.

Gymnastikraum

Dienstag	19:00 -20:00 Uhr
-----------------	------------------

Outdoor Sport

Schellenberger Wald „Grünes Klassenzimmer“

Dienstag	17:00-18:00 Uhr 18.07.-01.08.2023
-----------------	-----------------------------------

Beckenbodengymnastik

Gymnastikraum

Mittwoch	17:00-18:00 Uhr 28.06.-02.08.2023
-----------------	-----------------------------------

Eltern-Kind Turnen

TH Carl-Funke Schule

Montag	16:00-17:00 Uhr 26.06.-31.07.2023
---------------	-----------------------------------

Sportangebote mit vorheriger Anmeldung

in () die Kursgebühr für Nichtmitglieder

Schnupperkurs Segeln

„Seepferdchen“ Abzeichen“ erforderlich. Wechselkleidung und Proviant müsst ihr mitbringen. Schwimmwesten gibt es vor Ort. **22.06. und 23.06.2023 Kinder von 6 – 12 Jahren**
Treffpunkt Haus Scheppen (Hardenbergufer 384, 45326 Essen) **10:00 h** abholen vom Haus Scheppen **16:00 h**
Kurskosten: 30,00 € (50,00 €)

Kurse im Bad im Augustinum

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

Wassergymnastik

Auf eine besonders gelenkschonende Weise werden die Muskulatur trainiert, Herz und Kreislauf gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. **28.06.-12.07.2023 3x**
Mittwoch 09:15-10:00 Uhr Kurskosten 30,00 € (39,00 €)

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.

Die Kurse 1, 3 und 5 finden Montag/Dienstag/Donnerstag/Freitag von 13:00-13:45 Uhr und Mittwoch von 10:00-10:45 Uhr statt.

Die Kurse 2, 4 und 6 finden Montag/Dienstag/Donnerstag/Freitag von 13:45-14:30 Uhr und Mittwoch von 10:45-11:30 Uhr statt.

Es dürfen keine Speisen im Schwimmbad der Umkleide und den Praxisräumen verzehrt werden.

- 1.Kurs** vom 26.06.-30.06.2023 5x (Nur Anfänger)
- 2.Kurs** vom 26.06.-30.06.2023 5x (Nur Fortgeschrittene)
- 3.Kurs** vom 03.07.-07.07.2023 5x
- 4.Kurs** vom 03.07.-07.07.2023 5x
- 5.Kurs** vom 10.07.-17.07.2023 5x
- 6.Kurs** vom 10.07.-17.07.2023 5x

Kurskosten pro Kurs 50,00 € (65,00 €)

Hinweise

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.



Verbindliche Anmeldung Eltern-Kind Schwimmen 1. Kurs 2. Kurs 3.Kurs 4.Kurs 5.Kurs 6.Kurs

Vereinsmitglied

Wassergymnastik Schnupperkurs Segeln

Vorname, Name _____

Straße, Hausnummer _____

Postleitzahl, Ort _____ Geburtsdatum _____

Telefon/Telefon mobil _____

E-Mail _____

Die DJK Heisingen erhebt und verarbeitet persönliche Daten seiner Teilnehmer/innen zum Zweck der Mitgliederverwaltung, der Durchführung eines kostengünstigen Einzugs der Mitglieds- und ggfs. sonstiger Vereinsbeiträge mittels SEPA-Verfahren und zur Erfüllung weiterer vereinsgemäßer Aufgaben und Pflichten, wie z.B. Meldung von Vereinsmitgliedern zu Wettkämpfen, Meldungen an die für den Verein zuständigen Verbände und im Rehabilitationssport zur Abrechnung mit den Krankenkassen. Ihre gespeicherten Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck der Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind bzw. unmittelbar nach dem endgültigen Ausscheiden des jeweiligen Mitglieds aus dem Verein. Sie haben das Recht, gemäß Artikel 15ff DSGVO, jederzeit Auskunft über die über Sie gespeicherten Daten zu verlangen sowie bei Unrichtigkeit der Daten die Berichtigung oder bei unzulässiger Datenspeicherung die Löschung Ihrer Daten zu verlangen. Ferner können Sie der Speicherung und Verarbeitung Ihrer Daten in schriftlicher Form, gerne auch per Mail(info@djk-heisingen.de,) mit Wirkung für die Zukunft widersprechen. Mit Ihrer Unterschrift erteilen Sie uns Ihre Zustimmung zur Erhebung, Speicherung und Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten zu den oben geschilderten Vereins-Zwecken.

Die Zahlung kann nur durch Ausfüllen der Einzugsermächtigung erfolgen. Wenn bereits ein SEPA Lastschriftmandat vorliegt wird die Gebühr automatisch vom vorliegenden Konto abgebucht.

Einzugsermächtigung Name Kontoinhaber _____

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

Datum, Unterschrift _____