

# Ferienprogramm Sommer



08.07.-16.08.2024

In den Ferien nur zuhause bleiben und sich langweilen?

Das ist nichts für uns!

Nutze die Möglichkeit fit zu bleiben oder neues auszuprobieren.

Der Zugang zum Gymnastikraum ist in den Sommerferien nur durch den hinteren/unteren Eingang möglich.

## 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 €

## 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.

**Dienstag** 10:00 -11:00 Uhr 09.07.-13.08.2024  
16:00-17:00 Uhr 09.07.-13.08.2024  
**Donnerstag** 10:00-11:00 Uhr 11.07.-25.07.2024

### Wirbelsäulengymnastik

Gymnastikraum

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

**Dienstag** 09:00-10:00 Uhr 09.07.-13.08.2024  
**Dienstag** 18:00-19:00 Uhr 09.07.- 3.08.2024  
**Mittwoch** 18:00-19:00 Uhr 10.07.-14.08.2024  
**Donnerstag** 09:00-10:00 Uhr 11.07.-25.07.2024

### Rehasport

Gymnastikraum

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

**Dienstag** 11:00 -12:00 Uhr 09.07.- 13.08.2024

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](http://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 08.07.-12.08.2024

### Fit von Kopf bis Fuß

Gymnastikraum

Gymnastik und Ausdauer für den Körper Die wichtigsten Muskelgruppen werden gekräftigt und trainiert.

**Dienstag** 17:00 -18:00 Uhr 09.07.-13.08.2024

### Fit über 50

Gymnastikraum

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer

**Montag** 10:00 -11:00 Uhr 08.07.-12.08.2024

### Rücken 3D

Gymnastikraum

Ein Fitnesskurs bei dem durch dreidimensionales Training Rückenschmerzen vorgebeugt wird. Die Muskulatur und deren Faszien system werden aktiviert.

**Montag** 11:00 -12:00 Uhr 08.07.-12.08.2024

### Yoga

Gymnastikraum

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

**Donnerstag** 18:00 -19:00 Uhr 11.07.-15.08.2024

### Zirkeltraining

TH Carl-Funke Schule

Ein abwechslungsreiches Sportangebot, das den ganzen Körper fordert. Die Trainingsintensität kann individuell dosiert werden.

**Mittwoch** 17:00 -18:00 Uhr 10.07.-31.07.2024

### 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 10.07.-31.07.2024

### 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 08.07.-29.07.2024

**Mittwoch** 18:00 -19:00 Uhr 10.07.-31.07.2024

### 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 08.07.-12.08.2024

### 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 08.07.-12.08.2024

## Sportangebote nach vorheriger Anmeldung

in ( ) die Kursgebühr für Nichtmitglieder

### Wanderungen

Wanderungen bieten Bewegung an frischer Luft mit der Möglichkeit, die nähere Umgebung nochmal besser kennenzulernen.

Es ist für Menschen jeden Alters geeignet und fördert soziale Kontakte. Die Wanderungen starten um 17:30 Uhr und sind etwa 10 km lang. Bei Bedarf, können Sie gerne Wanderstöcke mitbringen.

Denkt bitte an Verpflegung, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Zur Bildung von Fahrgemeinschaften können sich die Teilnehmer auch um 17:15 Uhr am Sport- und Gesundheitszentrum der DJK Heisingen treffen.

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

Eine verbindliche Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor dem Veranstaltungsdatum ist erforderlich, da eine Mindestteilnehmerzahl von 8 erreicht werden muss.

- |                     |               |              |                     |
|---------------------|---------------|--------------|---------------------|
| <b>1. Wanderung</b> | am 09.07.2024 | Level leicht | ab TH Kupferdreh.   |
| <b>2. Wanderung</b> | am 16.07.2024 | Level mittel | ab Straße Asbachtal |
| <b>3. Wanderung</b> | am 23.07.2024 | Level leicht | ab Finca Barcelona  |

### 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.

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.

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

- |                                 |                       |    |
|---------------------------------|-----------------------|----|
| <b>1.Kurs</b> und <b>2.Kurs</b> | vom 08.07.-12.07.2024 | 5x |
| <b>3.Kurs</b> und <b>4.Kurs</b> | vom 15.07.-19.07.2024 | 5x |
| <b>5.Kurs</b> und <b>6.Kurs</b> | vom 12.08.-16.08.2024 | 5x |

Kurskosten pro Kurs 60,00 € (75,00 €)

### Schnupperkurs Segeln

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

**19.08. und 20.08.2024** **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

Vereinsmitglied

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

**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

Ser Karte 20,00 € (35,00 €)

Sportangebot mit Anmeldung

Name Kontoinhaber \_\_\_\_\_

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

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_