

Sport schafft Freunde

Wer hat nicht einmal den Wunsch sich richtig auszutoben, dem Alltagsstress zu entfliehen, seine Glieder zu bewegen? Der einsame Jogginglauf und das Handteltraining daheim verlieren schnell an Reiz. Gemeinsam mit anderen in der geselligen Runde wird Sport zu einem besonderen Erlebnis. Wir stellen Ihnen hier unser Programm vor. Für Jugendliche, Frauen und Männer steht ein vielfältiges Angebot zur Verfügung. Sagt Ihnen eine Sportart aus unserem Angebot zu, ist Ihre Neugier geweckt, dann laden wir Sie ein, unverbindlich probeweise an unserem Übungsbetrieb teilzunehmen. Stellen Sie fest, ja das ist etwas für mich, dann werden Sie doch Mitglied bei der DJK Borussia Hamm, denn

Sport schafft Freunde.

Informationen/Anmeldungen während der Übungsstunden oder unter Telefon 02381/671911 (Sommer)

Sport für alle

- Taekwondo für Jugendliche - und Erwachsene
- „Plattenspieler“ Tischtennis für Jung und Alt
- Frauengymnastik mit unterschiedlicher Ausrichtung in vier Abteilungen
- SPORTFREUNDE – Gruppe für Jugendliche und junge Erwachsene
- KRAFIT – Gymnastikgruppe für Frauen und Männer
- Radwandern mit Heinz Kruse
- Walking am Heessener Wald (Sommerzeit)
- Walking ab MAXIMARE (Winterzeit)
- Aqua –Aerobic im Kursangebot

DJK

Borussia Hamm

1920 e.V.



Post: Bockumer Weg 64, 59065 Hamm

Internet: www.djk-borussia-hamm.de

E-mail: info@djk-borussia-hamm.de

Telefon: 02381/671911 (Sommer)

Montag

Turnen und Gymnastik für Damen (IV/Seniorinnen)

14:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Ludgerischule /Großer Sandweg 21, 59065 Hamm

Dienstag

Fitness für Frauen und Männer – KRAFIT

19:00 Uhr bis 21:00Uhr

Galilei – Gymnasium

Dr.-Voßhage-Straße 1, 59065 Hamm

Mittwoch

Taekwondo für Jugendliche und Erwachsene

18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Johannesschule

An der Johanneskirche 26, 59065 Hamm

Tischtennis für Jung und Alt „Plattenspieler“

19:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Karlschule /Westberger Weg 17-19, 59065 Hamm

Mittwoch

Turnen und Gymnastik für Damen (I)

20:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Karlschule /Westberger Weg 17-19, 59065 Hamm

Donnerstag

Turnen und Gymnastik für Damen (II)

19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Ludgerischule /Großer Sandweg 21, 59065 Hamm

Turnen und Gymnastik für Damen (III)

20.00 Uhr bis 22:00 Uhr

Galilei – Gymnasium

Dr.-Voßhage-Straße 1, 59065 Hamm

SPORTFREUNDE

Jugendliche und junge Erwachsene

20:00 Uhr bis 22:00Uhr

Galilei – Gymnasium

Dr.-Voßhage-Straße 1, 59065 Hamm

Freitag

Taekwondo für Jugendliche und Erwachsene

18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Johannesschule

An der Johanneskirche 26, 59065 Hamm

Kurse Aqua-Aerobic

Schwimmhalle Wilhelm-Busch-Schule

Wilhelmstraße 99a, 59067 Hamm

Kursbeginn und - kosten auf Anfrage •
Anmeldung erforderlich • Teilnehmerzahl begrenzt • kostengünstiger für Vereinsmitglieder

Walking – Treff

Jeden Dienstag in den Sommermonaten (April bis September) um 18:00 Uhr

Parkplatz Waldbühne Heessen
,Gebrüder-Funke-Weg 3, 59073 Hamm

Jeden Dienstag in den Wintermonaten (Oktober bis März) um 18:00 Uhr

Maximare Erlebnistherme

Jürgen-Graef-Allee, 59071 Hamm/ hinterer Parkplatz

Radwandergruppe

Jeden zweiten Donnerstag trifft sich die Radwandergruppe zu Touren in die nähere und weitere Umgebung bei Heinz Kruse (Information: Heinz Kruse 02381/ 64844)

Vereinsbeiträge pro Quartal		
Kinder	4,50 € / Jugendliche	6,00 €
Erwachsene	7,50 € / Familien	11,50 €

Stand Mai 2019