

Handball

Abteilungsleiter: Jens Rotthäuser,
Telefon: 0177 8635316

Trainingszeiten:

1. Mannschaft:

Dienstags, 19:45-21:30 Uhr Halle Holzstraße
Donnerstags, 19:30-21:30 Uhr Halle Holzstraße

2. Mannschaft:

Montags, 19:30-21:30 Uhr Halle Holzstraße
Mittwochs, 19:30-21:30 Uhr Halle Lehnerstraße

A-Jugend:

Dienstags, 18:00-19:45 Uhr Halle Holzstraße
Freitags, 16:30-18:00 Uhr Halle Lehnerstraße

B-Jugend:

Dienstags, 18:00-19:45 Uhr Halle Holzstraße
Freitags, 16:30-18:00 Uhr Halle Lehnerstraße

C-Jugend:

Montags, 18:00-19:45 Uhr Halle Holzstraße
Donnerstags, 18:00-19:45 Uhr Halle Holzstraße

Änderungen vorbehalten

Unser Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage unter <http://www.djk-vfr-saarn.de/mitgliedschaft> oder direkt über den nebenstehenden QR-Code.



Wir über uns

Dieser Flyer soll allen Interessierten, sowie unseren Mitgliedern, insbesondere den neu hinzukommenden, einen Überblick über die sportlichen Möglichkeiten des DJK-VfR Saarn geben und damit die eigene Orientierung erleichtern.

Bereits 1926 gegründet, blicken wir auf eine lange Geschichte zurück. Heute, mit rund 1000 Mitgliedern, zählen wir zu den größten Vereinen in Mülheim.

Als Mitglied im DJK-Sportverband e.V., LSB NRW e.V., den Landes-Fachverbänden und mit unserer Partnergemeinde St. Maria Himmelfahrt, sind wir gut vernetzt.

Der Vorstand ist ein Team aus Ehrenamtlichen, die mit Engagement, Lust und Laune die Geschicke des Vereins führen.

Unser modern eingerichtetes „Bernardusheim“ wird vielfältig für Kurse, Feiern, Treffen und Sitzungen genutzt und kann auch von Mitgliedern gemietet werden.

Allgemeine Termine:

Sportabzeichen:

Mai-Oktober jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
von 18:00 - 19:30 Uhr

Vereinssportfest:

16.06.2018 14:00-18:00 Uhr

Schnuppertrainings sind jederzeit in allen Abteilungen möglich!

[Wir suchen dich!](#)

[Spaß am Ehrenamt? Ehrenamt macht Spaß ... und stärkt die Gemeinschaft!](#)

Herausgeber:

DJK-VfR Saarn, Verein für Rasenspiele e.V.
Langenfeldstraße 18, 45481 Mülheim an der Ruhr-Saarn, www.djk-vfr-saarn.de



2018.05So/HP/



Sommer 2018

Auch für Sie ist sicher etwas dabei!

Leichtathletik

Abteilungsleiter: Jörg Knappe, Telefon: (02 08) 46 16 03

Trainingszeiten:

Schüler/innen bis 10 Jahre (Power Kids)

Donnerstags 16:30 - 18:00 Uhr Sportanlage Mintarder Str.

Schüler/innen ab 10 Jahre

Montags 18:30 - 20:00 Uhr Sportanlage Mintarder Str.

Donnerstags 18:00 - 20:00 Uhr Sportanlage Mintarder Str.

Oldtimer (50+)

Donnerstags 17:30 - 18:15 Uhr ab Harbecke Halle

Joggen und Walken

18:15 - 18:45 Uhr Mintarder Str., Gymnastik

18:45 - 19:30 Uhr freies Training

Power-Mix 30Plus

Montags: 18:00-20:00 Uhr Turnhalle Krähenbüschken
Gymnastik und Spiele

Änderungen vorbehalten

Tauchen / Finswimming

Abteilungsleiter: Jürgen Eggeling,
Telefon: (01 51) 551 302 08

Trainingszeiten Tauchen:

Trainingsort: Hallenbad Süd, Mülheim

Montags: 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Freitags: 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Samstags: 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Trainingszeiten Finswimming:

Trainingsort: Hallenbad an der Nordstraße

Samstags: 18:00 Uhr - 20:00 Uhr (Stützpunkt Training)

Sonntags: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Trainingsort: Hallenbad Süd, Südstraße:

Montags: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr

Freitags: 19:45 Uhr - 21:00 Uhr

Samstags: 18:45 Uhr - 19:45 Uhr

Tischtennis

Abteilungsleiter: Bernd Meyer, Telefon (0208) 46 92 87 86

Trainingszeiten:

Jugend

Dienstags, 18:00 bis 20:00 Uhr

Halle an der Ernst-Tommess-Straße

Mittwochs, 18:30 bis 20:00 Uhr

Halle Klostermarktschule Otto-Pankok-Str.

Donnerstags, 18:00 bis 20:00 Uhr

Halle Klostermarktschule Otto-Pankok-Str.

Herren

Dienstags, 20:00 bis 22:00 Uhr

Halle an der Ernst-Tommess-Straße

Mittwochs, 20:00 bis 22:00 Uhr

Halle Klostermarktschule Otto-Pankok-Str.

Freitags, 19:00 bis 22:00 Uhr

Halle an der Ernst-Tommess-Straße

Kinderturnen

Abteilungsleiterin: Ursula Marzian,
Telefon: (02 08) 48 70 03

Trainingszeiten:

Kinder+Eltern, Sporthalle der Klostermarktschule Saarn

Dienstags, 16:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwochs, 16:00 Uhr - 16:50 Uhr

Kinder 4-6 Jahre, Sporthalle der Klostermarktschule

Dienstags 17:00 Uhr - 18:00 Uhr

Mittwochs 16:50 Uhr - 17:40 Uhr

Kinder 6-8 Jahre, Sporthalle der Klostermarktschule

Mittwochs, 17:40 Uhr - 18:30 Uhr

Gymnastik

Abteilungsleiterin: Rose-Marie Stelzer,
Telefon: (02 08) 42 75 97

Trainingszeiten:

Fitnessgymnastik mit Musik für Frauen

Di. 08:00 bis 09:00 Uhr, Bernardusheim, Langenfeldstraße

Yogilates

Do. 10:30 bis 12:00 Uhr, Bernardusheim, Langenfeldstraße

Pilates

Di. 09:15 bis 10:15 Uhr, Bernardusheim, Langenfeldstraße

Di. 10:30 bis 11:30 Uhr, Bernardusheim, Langenfeldstraße

Funktioneller Mix für Männer und Frauen

Di. 20:00 bis 21:00 Uhr, Halle Oembergsschule in Saarn.

Rückenfit für Männer und Frauen

Di. 19:00 bis 20:00 Uhr, Halle Oembergsschule in Saarn.

Schongymnastik

Mo. 18:30 bis 19:30 Uhr für Männer und Frauen

Do. 09:15 bis 10:15 Uhr für Frauen

Do. 10:30 bis 11:30 Uhr für Männer und Frauen

Do. 11:45 bis 12:45 Uhr für Männer und Frauen

Im Jugendheim an der Landsberger Straße in Saarn

Funktioneller Mix für Männer und Frauen

Do. 20:00 bis 21:00 Uhr, Halle an der Ernst-Tommess-Straße

Wassergymnastik

Mo. 20:30 bis 21:30 Uhr, Rembergsschule

Do. 19:15 bis 20:15 Uhr, Uhlenhorststift

Telefonische Anmeldung erforderlich!

Volleyball

Abteilungsleiter: Helmut Rehm
Telefon: (02 08) 60 62 02

Trainingszeiten:

Mittwochs,

20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Halle: Holzstraße

Freitags,

20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Halle: Ludwig-Wolker-Halle, Ludwig-Wolker-Straße 35