

Handball

Abteilungsleiter: Jens Rothhäuser,
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

Bambini

Montags, 16:30 - 19:45 Uhr Turnhalle Gesamtschule
Saarn, Ernst-Tommess-
Straße 20

Änderungen vorbehalten

Unser Anmeldeformular finden Sie auf unserer
Homepage unter
<http://www.djk-vfr-saarn.de/mitglied-werden> 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



Mitten im Ort seit 1926
DJK-VfR Saarn
Verein für Rasenspiele Mülheim an der Ruhr - Saarn e.V.

**Unser Programm
für
Sport,
Gesundheit
und
Fitness**

Winter 2018/19

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 Halle Ernst-Tommes-Str.

Schüler/innen 10 bis 13 Jahre

Montags 16:30 - 18:00 Uhr Halle Oembergschule

Donnerstags 17:45 - 19:15 Uhr Halle Ernst-Tommes-Str.

Schüler/innen ab 14 Jahre

Montags 18:30 - 20:00 Uhr Sportanlage Kahlenberg

Mittwochs 18:00 - 20:00 Uhr Sporthalle Bülowstraße

Freitags 18:00 - 20:00 Uhr Kraftraum
Praxis Stefan Kulik

Oldtimer (50+)

Donnerstags 18:15 - 19:15 Uhr ab Halle Ernst-Tommes-Str.
Joggen und Walken

19:30 - 20:30 Uhr Halle Ernst-Tommes-Str.
Gymnastik und Fußballtennis

Power-Mix 30Plus

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

Fahrradgruppe

Dienstags 10:00 Uhr Treffpunkt Bernardusheim
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-Tommes-Straße

Donnerstags, 18:00 bis 20:00 Uhr
Halle Klostermarktschule Otto-Pankok-Str.

Herren

Dienstags, 20:00 bis 22:00 Uhr
Halle an der Ernst-Tommes-Straße

Mittwochs, 19:00 bis 22:00 Uhr
Halle Klostermarktschule Otto-Pankok-Str.

Freitags, 19:00 bis 22:00 Uhr
Halle an der Ernst-Tommes-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. 15:00 bis 16:30 Uhr, Bernardusheim, Langenfeldstraße

Pilates

Di. 09:30 bis 10:30 Uhr, Bernardusheim, Langenfeldstraße

Di. 10:45 bis 11:45 Uhr, Bernardusheim, Langenfeldstraße

Power-Gym für Männer und Frauen

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

Rückenfit für Männer und Frauen

Di. 19:00 bis 20:00 Uhr, Halle Oembergschule 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. 11:30 bis 12:30 Uhr für Männer und Frauen
Im Jugendheim an der Landsberger Straße in Saarn

Funktioneller Mix für Männer und Frauen

Do. 20:30 bis 21:30 Uhr, Halle an der Ernst-Tommes-Straße

Wassergymnastik

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

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