

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

Yoga

Di. 19:00 bis 20:30 Uhr, Bernardusheim, Langenfeldstraße

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

Pilates

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

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

Rückenfit für Männer und Frauen

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

Schongymnastik

Mo. 18:00 bis 19:00 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

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

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

Wassergymnastik

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

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

Telefonische Anmeldung erforderlich!

Änderungen vorbehalten

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: Anfang Juni bis Mitte September

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

von 18:00 - 19:30 Uhr

Vereinssportfest:

22.06.2019, 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!](#)



Sommer 2019

Auch für Sie ist sicher etwas dabei!

Unser Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage unter www.djk-vfr-saarn.de/mitglied-werden oder direkt über den nebenstehenden QR-Code.



Herausgeber:

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



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 10 - 13 Jahre

Montags 17:00 - 18:30 Uhr Sportanlage Mintarder Str.

Donnerstags 17:00 - 18:30 Uhr Sportanlage Mintarder Str.

Schüler/innen ab 14 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

Fahrradgruppe

Dienstags 10:00 Uhr Treffpunkt Bernardusheim,
Langenfeldstr.

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

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, 18:30 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

Handball

Abteilungsleiter: Dr. Johannes Linssen
Telefon: 01797367538

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, 16:00 - 17:30 Uhr Turnhalle Gesamtschule
Saarn, Ernst-Tommess-
Straße 20

Änderungen vorbehalten

Volleyball

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

Trainingszeiten:

Mittwochs, 20:00 - 22:00 Uhr Halle: Holzstraße

Freitags, 20:00 - 22:00 Uhr Halle: Ludwig-Wolker-Halle,
Ludwig-Wolker-Straße 35