

## Leichtathletik



Leichtathletik? Das ist bei uns viel mehr als nur Rennen, Springen und Laufen! Und das in jedem Alter. Von den Power-Kids über die Jugend bis hin zum Team 20+ und unseren „Oldtimern“. Bewegung, Spaß und nette Leute sind garantiert - auch in unseren Radfahrgruppen.

### Kontakt:

Sebastian Busch

Mail: [leichtathletik@djk-vfr-saarn.de](mailto:leichtathletik@djk-vfr-saarn.de)

T: 0208 / 74 05 22 76



## Tauchen



Einfach mal abtauchen... Wir haben die nötige Luft für euch! Wir machen es für euch möglich, das Tauchen mit dem Tauchgerät im Schwimmbad unter individueller Betreuung eines erfahrenen Tauchlehrers kostenlos und unverbindlich auszuprobieren!

### Kontakt:

Jürgen Beckord

Mail: [tauchen@djk-vfr-saarn.de](mailto:tauchen@djk-vfr-saarn.de)

T: 0179 / 4938546



## Tischtennis



In dieser Abteilung des DJK-VfR Saarn spielen alle Generationen und Geschlechter zusammen und gegeneinander. Im Spiel geht es um das Gewinnen, danach und davor geht es um die gemeinsame Freude an diesen Sport. Tischtennis macht Spaß!

### Kontakt:

Bernd Meyer

Mail: [tischtennis@djk-vfr-saarn.de](mailto:tischtennis@djk-vfr-saarn.de)

T: 0208 / 46 92 87 86



## Volleyball



Als bunt gemischte Gruppe aus Sportlerinnen und Sportlern von Jung bis Alt trainieren und spielen wir in zwei verschiedenen Gruppen. Durch gemeinsame Unternehmungen außerhalb des Trainingsbetriebes verstärken wir unser Zusammengehörigkeitsgefühl.

### Kontakt:

Helmut Rehm

Mail: [volleyball@djk-vfr-saarn.de](mailto:volleyball@djk-vfr-saarn.de)

T: 0208 / 60 62 02



Mitten im Dorf seit 1926  
**DJK-VfR Saarn**



**Wir bewegen Mülheim!**

Unsere Mitglieder sind in acht Abteilungen aktiv. Einen kleinen Einblick geben wir hier.

Jede Menge weitere Informationen wie z.B. Trainingszeiten und -orte oder auch unsere Mitgliedsgebühren gibt es auf unserer Website [www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) oder direkt bei den Angeboten per QR-Code.

Qualifizierte Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen sorgen für ein abwechslungsreiches Angebot, das zur jeweiligen Gruppe passt.

**Schnuppertrainings** sind jederzeit in allen Abteilungen möglich! Nehmen Sie einfach Kontakt mit dem jeweiligen Ansprechpartner auf.

Übrigens: Wir bieten regelmäßig die Möglichkeit, das **Sportabzeichen** abzulegen.

#### Kontakt:

Mail: [sportabzeichen@djk-vfr-saarn.de](mailto:sportabzeichen@djk-vfr-saarn.de)  
Norbert Wilczok (0208 / 461733) oder  
Helmut Luft (0201 / 420786)

Lust auf **Ehrenamt**? Wir suchen dich! Ehrenamt beim DJK-VfR Saarn macht Spaß und stärkt die Gemeinschaft. Wir freuen uns auf eine Kontaktaufnahme unter [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de).

#### Herausgeber:

DJK-VfR Saarn, Verein für Rasenspiele e.V.  
Langenfeldstraße 18  
45481 Mülheim an der Ruhr  
[www.djk-vfr-saarn.de](http://www.djk-vfr-saarn.de) | [info@djk-vfr-saarn.de](mailto:info@djk-vfr-saarn.de)  
Bildnachweis: Eigenarchiv, Istockphoto.com  
Stand: September 2024

## Finswimming



Schnell wie ein Pfeil – im Wasser! Der Traum kann Wirklichkeit werden, denn Finswimming ist (als Leistungssport) die schnellste Möglichkeit, sich mit Flossen aus eigener Kraft im Wasser fortzubewegen. Unser Trainerteam – immer auf der Suche nach neuen Talenten – motiviert die Sportler und führt sie zu Bestleistungen.

#### Kontakt:

Leo Runge  
Mail: [finswimming@djk-vfr-saarn.de](mailto:finswimming@djk-vfr-saarn.de)  
T: 0157 537 342 10



## Gymnastik



Ob Fitnessgymnastik oder Yoga, Rückenfit oder ein funktioneller Mix - in unserer Gymnastik-Abteilung findet jede/r das passende Angebot und der Spaß ist dabei garantiert. Aktive Menschen sind gesünder. Worauf warten Sie noch?

#### Kontakt:

Rose-Marie Stelzer  
Mail: [gymnastik@djk-vfr-saarn.de](mailto:gymnastik@djk-vfr-saarn.de)  
T: 0208 42 75 97



## Handball



Im Herzen von Saarn bieten wir im Herren- und Jugendbereich attraktiven Handballsport mit großem Teamgeist. Seit 2023 haben wir auch eine Damenmannschaft gemeldet, die mit großem Ehrgeiz bei der Sache ist. Im Jugendbereich kann man schon bei den Bambinis sein Talent ausprobieren. Wir freuen uns auf Dich!

#### Kontakt:

Dr. Johannes Linsen  
Mail: [handball@djk-vfr-saarn.de](mailto:handball@djk-vfr-saarn.de)



## Kindersport



Je nach Alter des Kindes haben diese viel Spaß mit einem Elternteil oder auch schon alleine. Mit Geräteparcours und Ballspielen trainiert Ihr Kind spielerisch seinen Körper, gewöhnt sich an Regeln und schärft Koordinationsvermögen und Beweglichkeit.

#### Kontakt:

Ursula Marzian  
Mail: [kinderturnen@djk-vfr-saarn.de](mailto:kinderturnen@djk-vfr-saarn.de)

