

Tauchen

Abteilungsleiter: Jürgen Eggeling
Mail: finswimming@djk-vfr-saarn.de
T: 0151 55 302 08

Mo 19:00 - 20:00 Hallenbad Süd, Südstraße
Fr 20:00 - 21:00 Hallenbad Süd, Südstraße
Sa 19:00 - 20:00 Hallenbad Süd, Südstraße

Tischtennis

Abteilungsleiter: Bernd Meyer
Mail: tischtennis@djk-vfr-saarn.de
T: 0208 46 92 87 86

Jugend

Di 18:00 - 20:00 Turnhalle Ernst-Tommes-Straße 20
Do 18:00 - 20:00 Halle Klostermarkt 5-9

Herren

Di 20:00 - 22:00 Turnhalle Ernst-Tommes-Straße 20
Mi 18:30 - 22:00 Halle Klostermarkt 5-9
Fr 19:00 - 22:00 Turnhalle Ernst-Tommes-Straße 20
(normalerweise finden hier die Meisterschaftsspiele statt; Training nur in Abstimmung)

Volleyball

Abteilungsleiter: Helmut Rehm
Mail: volleyball@djk-vfr-saarn.de
T: 0208 60 62 02

Mi 20.00- 22.00 Halle Holzstraße 70
Fr 20.00- 22.00 Halle Ludwig-Wolker-Straße 35

Allgemeines

- **Schnuppertrainings** sind jederzeit in allen Abteilungen möglich! Nehmen Sie einfach Kontakt mit dem jeweiligen Abteilungsleiter oder Trainer auf.
- Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.djk-vfr-saarn.de
- Von Anfang Juni bis Mitte September haben Sie jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat in der Zeit von 18:00 - 19:30 Uhr die Möglichkeit, das **Sportabzeichen** abzulegen.
- 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.



Herausgeber:

DJK-VfR Saarn, Verein für Rasenspiele e.V.
Langenfeldstraße 18, 45481 Mülheim an der Ruhr
www.djk-vfr-saarn.de | info@djk-vfr-saarn.de
Bildnachweis: Eigenarchiv, Istockphoto.com, Landessportbund NRW

Mitten im Dorf seit 1926
DJK-VfR Saarn



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

Finswimming

Verantwortlich: Leo Runge
Mail: finswimming@djk-vfr-saarn.de
T: 0157 537 342 10

Leistungstraining

Mo 19:00 - 20:00 Hallenbad Süd, Südstraße
Fr 19:45 - 21:00 Hallenbad Süd, Südstraße
Sa 18:45 - 19:45 Hallenbad Süd, Südstraße

Stützpunkttraining

Sa 18:00 - 20:00 Hallenbad an der Nordstraße

Nachwuchstraining

So 14:00 - 16:00 Hallenbad an der Nordstraße

Gymnastik

Abteilungsleiterin: Rose-Marie Stelzer
Mail: gymnastik@djk-vfr-saarn.de
T: 0208 42 75 97

Fitnessgymnastik

Di 08:00 - 09:00 Bernardusheim, Langenfeldstr. 18

Yoga

Di 19:00 - 20:30 Bernardusheim, Langenfeldstr. 18
Do 10:30 - 12:00 Bernardusheim, Langenfeldstr. 18

Pilates

Di 09:30 - 10:30 Bernardusheim, Langenfeldstr. 18
Di 10:45 - 11:45 Bernardusheim, Langenfeldstr. 18

Rückenfit

Di 19:00 - 20:00 Turnhalle Elsenborner Weg 10 -12

Schongymnastik

Mo 18:00 - 19:00 Jugendheim Landsberger Straße 19
Do 09:15 - 10:15 Jugendheim Landsberger Straße 19
(nur für Frauen)
Do 10:30 - 11:30 Jugendheim Landsberger Straße 19
Do 11:45 - 12:45 Jugendheim Landsberger Straße 19

Funktioneller Mix

Di 20:00 - 21:00 Turnhalle Elsenborner Weg 10 -12

Sommer nach Osterferien

Do 20:00 - 21:00 Turnhalle Ernst-Tommess-Str. 20

Winter nach Herbstferien

Do 20:30 - 21:30 Turnhalle Ernst-Tommess-Str. 20

Wassergymnastik

Mo 20:30 - 21:30 Rembergschule
Do 19:15 - 20:15 Uhlenhorststift
Bitte telefonisch Kontakt aufnehmen!

Handball

Abteilungsleiter: Dr. Johannes Linsen
Mail: handball@djk-vfr-saarn.de
T: 0208 94 13 70 93

1. Mannschaft

Di 19:45 - 21:30 Halle Holzstraße 70
Do 19:30 - 21:30 Halle Holzstraße 70

2. Mannschaft

Mo 19:30 - 21:30 Halle Holzstraße 70
Mi 19:30 - 21:30 Halle Lehnerstraße 65

3. Mannschaft

Mo 19:30 - 21:30 Halle Holzstraße 70
Mi 19:30 - 21:30 Halle Lehnerstraße 65

A-Jugend

Di 18:00 - 19:45 Halle Holzstraße 70
Fr 16:30 - 18:00 Halle Lehnerstraße 65

E-Jugend

Mo 18:00 - 19:30 Halle Holzstraße 70
Do 18:00 - 19:30 Halle Holzstraße 70

F-Jugend

Mo 16:00 - 17:30 Turnhalle Ernst-Tommess-Str. 20
Do 18:00 - 19:30 Halle Holzstraße 70

Kinderturnen

Abteilungsleiterin: Ursula Marzian
Mail: kinderturnen@djk-vfr-saarn.de
T: 0208 48 70 03

Kinder und Eltern

Di 16:00 - 17:00 Halle Klostermarkt 5-9
Mi 16:00 - 16:50 Halle Klostermarkt 5-9

Kinder 4- 6 Jahre

Di 17:00 - 18:00 Halle Klostermarkt 5-9
Mi 16:50 - 17:40 Halle Klostermarkt 5-9

Kinder 6- 8 Jahre

Mi 17:40 - 18:30 Halle Klostermarkt 5-9

Leichtathletik

Abteilungsleiter: Jörg Knappe
Mail: leichtathletik@djk-vfr-saarn.de
T: 0208 46 16 03

Schüler/innen bis 10 Jahre (Power Kids)

Sommer nach Osterferien

Do 16:30 - 18:00 Sportanlage Mintarder Straße 45

Winter nach Herbstferien

Do 16:30 - 18:00 Turnhalle Ernst-Tommess-Str. 20

Schüler/innen bis U 16

Sommer nach Osterferien

Mo 17:00 - 18:30 Sportanlage Mintarder Straße 45
Do 17:00 - 18:30 Sportanlage Mintarder Straße 45

Winter nach Herbstferien

Mo 16:00 - 17:00 Turnhalle Elsenborner Weg 10 -12
Do 17:00 - 19:00 Turnhalle Ernst-Tommess-Str. 20

Jugend ab U 16

Sommer nach Osterferien

Mo 18:30 - 20:00 Sportanlage Mintarder Straße 45
Mi 18:00 - 20:00 Sportanlage Mintarder Straße 45

Winter nach Herbstferien

Mo 17:00 - 18:00 Turnhalle Elsenborner Weg 10
Mi 18:00 - 20:00 Turnhalle Bülowstraße 31

Oldtimer (50+)

Sommer nach Osterferien

Do 17:30 - 18:15 Joggen u. Walken
Do 18:15 - 18:45 Gymnastik
Do 18:45 - 19:30 freies Training
alle Angebote: Sportanlage Mintarder Straße

Winter nach Herbstferien

Do 18:15 - 19:15 Joggen u. Walken
Do 19:30 - 20:30 Gymnastik und Fußballtennis
Turnhalle Ernst-Tommess-Str. 20

Power-Mix 30Plus

Mo 18:00 - 20:00 Gymnastik und Spiele
Turnhalle Krähenbüschken

Fahradgruppe

Di 10:00 Radfahren
ab Bernardusheim
Langenfeldstr. 18