Fit 4 Drums

Eine Trommel, zwei Holzsticks und die Choreografie, wie man alles zusammenbringt: Das soll Sport sein? Du spielst eine „Bodrum“ und absolvierst gleichzeitig ein intensives Fitnesstraining. Du fühlst Dich wie ein Drummer, bewegst Dich wie ein Sportler.

Jumping Fitness

Jumping bietet ein optimales Ganzkörpertraining, da alle Körperpartien - vor allem Bauch, Beine, Po- gestärkt und Rückenprobleme vorgebeugt werden. Dieses Workout bietet ein tolles Gruppengefühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik.

Langhantel Workout

In diesem Kurs werden alle großen und kleinen Muskelgruppen in gezielten Übungen angesteuert und trainiert, bei denen die Langhantel als Trainingsgerät eingesetzt wird. Doch nicht nur die Langhantel kommt zum Einsatz. Teil dieses Kurses sind auch hochintensive Ganzkörperübungen in Form von Kardio- und Krafttrainingsintervallen. Deutliche Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens und eine erhöhte Alltagslebensqualität, auch im Alter, sind nur einige der Trainingseffekte.

Qi Gong

Langsame aber dennoch kraftvoll ausgeführte, meist spiralförmige Bewegungen stärken Bänder, Sehnen und Muskeln. Durch das Zusammenspiel von Atmung, Bewegung und Aufmerksamkeit kommt auch der Geist zur Ruhe. So wirkt Qi Gong positiv auf Herz und Kreislauf, stärkt das Immunsystem und aktiviert die Lebenskraft (chinesisch: Qi). *Hannelie Jestädt*

Hula Hoop

Mit kreisenden Hüften die Rumpfmuskulatur stärken und die Koordination verbessern. Es ist eine gelenkschonende Cardio-Aktivität, die Kalorien verbrennt.

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körper-training, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Yoga

Wir lernen unsere Fähigkeiten kennen, unsere Möglichkeiten, aber auch unsere Begrenzungen. Yoga kann uns dazu dienen, dass wir achtsamer mit uns umgehen, unser Handeln überdenken und alte Muster, die uns schaden, loslassen. Yoga beschäftigt sich mit der Einheit von Körper, Seele und Geist.

Zirkeltraining

Zirkeltraining ist durch seine Vielseitigkeit eine effiziente Kombination aus Kraftaufbau und Fettverbrennung. Gleichzeitig steigert das Zirkeltraining die Ausdauer, Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit. Da die Stationen und verschiedenen Übungen zeitlich begrenzt sind, können Trainierende in Ihrem eigenen Tempo trainieren. Aus diesem Grund eignet sich das Training für alle Fitnesslevel.

Dance Fitness

Tanzen, schwitzen, Spaß haben-Dance Fitness verbindet einfache Choreografien mit effektivem Ausdauertraining. Begleitet von abwechslungsreicher Musik werden Körpergefühl und Fitness gestärkt. Für alle, die sich gerne zur Musik bewegen!

NUTZEN SIE GERNE AUCH DIE MÖGLICHKEIT DER ONLINEANMELDUNG AUF UNSERER HOMEPAGE!

Weitere Informationen in unserer Geschäftsstelle unter Tel. 02582/8642 oder kurse@scdjk.de

www.scdjk.de

SC DJK Everswinkel

www.scdjk.de

Kursangebote

Januar – Juli 2026

- Fit 4 Drums
- Hula-Hoop
- Langhantel-Workout
- Jumping Fitness / -Balance
- Pilates
- Qi Gong
- Yoga
- Zirkeltraining
- Dance Fitness

Anmeldung - 1. Halbjahr 2026

Nutzen Sie auch gerne unser Onlineformular auf unserer Homepage.

Hiermit melde ich mich für folgenden Kurs an:
(Bitte gewünschten Kurs ankreuzen!)

	FD26-01		LH26-01		YO26-01
	HH26-01		LH26-02		YO26-02
	QG26-01		JB26-01		P26-01
	DF26-01		JU26-02		ZT26-01
			JU26-03		

Name, Vorname	
Straße Nr.	
PLZ Wohnort	
Telefon	Abteilungsmitglied ja nein
E-Mail	

Die Kursanmeldungen sind verbindlich. Anmeldungen sind jederzeit, also auch für laufende Kursprogramme möglich. Die Kursgebühr beträgt 15 Euro/Monat. Eine Mitgliedschaft im Verein und in der Abteilung ist damit notwendig. Ausgenommen von dieser Regelung ist der Qi Gong Kurs und die drei Jumping-Kurse, die als Präventiontskurse laufen. Diese Kurse können bei den Krankenkassen eingereicht werden und werden daher anders abgerechnet.

Anmeldung - 1. Halbjahr 2026

Nutzen Sie auch gerne unser Onlineformular auf unserer Homepage.

Hiermit melde ich mich für folgenden Kurs an:
(Bitte gewünschten Kurs ankreuzen!)

	FD26-01		LH26-01		YO26-01
	HH26-01		LH26-02		YO26-02
	QG26-01		JB26-01		P26-01
	DF26-01		JU26-02		ZT26-01
			JU26-03		

Name, Vorname	
Straße Nr.	
PLZ Wohnort	
Telefon	Abteilungsmitglied ja nein
E-Mail	

Die Kursanmeldungen sind verbindlich. Anmeldungen sind jederzeit, also auch für laufende Kursprogramme möglich. Die Kursgebühr beträgt 15 Euro/Monat. Eine Mitgliedschaft im Verein und in der Abteilung ist damit notwendig. Ausgenommen von dieser Regelung ist der Qi Gong Kurs und die drei Jumping-Kurse, die als Präventiontskurse laufen. Diese Kurse können bei den Krankenkassen eingereicht werden und werden daher anders abgerechnet.

Anmeldung - 1. Halbjahr 2026

Nutzen Sie auch gerne unser Onlineformular auf unserer Homepage.

Hiermit melde ich mich für folgenden Kurs an:
(Bitte gewünschten Kurs ankreuzen!)

	FD26-01		LH26-01		YO26-01
	HH26-01		LH26-02		YO26-02
	QG26-01		JB26-01		P26-01
	DF26-01		JU26-02		ZT26-01
			JU26-03		

Name, Vorname	
Straße Nr.	
PLZ Wohnort	
Telefon	Abteilungsmitglied ja nein
E-Mail	

Die Kursanmeldungen sind verbindlich. Anmeldungen sind jederzeit, also auch für laufende Kursprogramme möglich. Die Kursgebühr beträgt 15 Euro/Monat. Eine Mitgliedschaft im Verein und in der Abteilung ist damit notwendig. Ausgenommen von dieser Regelung ist der Qi Gong Kurs und die drei Jumping-Kurse, die als Präventiontskurse laufen. Diese Kurse können bei den Krankenkassen eingereicht werden und werden daher anders abgerechnet.

SC DJK Everswinkel
Geschäftsstelle
Alverskirchener Str. 25
48351 Everswinkel

SC DJK Everswinkel
Geschäftsstelle
Alverskirchener Str. 25
48351 Everswinkel

SC DJK Everswinkel
Geschäftsstelle
Alverskirchener Str. 25
48351 Everswinkel