

## Blackroll®Moves

Blackroll®Moves ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm und umfasst einen Mix aus Fascientraining kombiniert mit effektiven Mobilitäts- und Stretching-übungen sowie hochintensiven Ganzkörperübungen

## High-Intensive-Bodyworkout

Das Ziel in diesem Kurs ist es, die Trainierenden in verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit. Durch hochintensive Cardio- und Krafttrainingsintervalle steigern wir hier eine höhere Leistungsfähigkeit in all diesen Bereichen

## 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.

## Functional-Training

Beim Functional-Training werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert, um eine optimale Bewegungsqualität zu erreichen und die gesamte Körpermuskulatur zu stärken.

## 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 Gruppgefühl 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 Cardio- 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*

## Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, 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.

## Zumba

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.

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

Weitere Informationen in unserer Geschäftsstelle unter Tel. 02582/8642 oder [kurse@scdjk.de](mailto:kurse@scdjk.de)

[www.scdjk.de](http://www.scdjk.de)

**SC DJK**  
**Everswinkel**  
[www.scdjk.de](http://www.scdjk.de)



# Kursangebote

August - Dezember 2021

- High-Intensive-Bodyworkout
- Fit 4 Drums
- Langhantel-Workout
- Jumping Fitness
- Blackroll®Moves
- Pilates
- Qi Gong
- Yoga
- Functional Training
- Zumba

## Anmeldung - 2. Halbjahr 2021

Nutzen Sie auch gerne unser Onlineformular auf unserer Homepage.

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

<input type="checkbox"/> FD21-03	<input checked="" type="checkbox"/> LH21-03	<input type="checkbox"/> YO21-03
<input type="checkbox"/> FD21-04	<input checked="" type="checkbox"/> LH21-04	<input type="checkbox"/> YO21-04
<input type="checkbox"/> QG21-03	<input type="checkbox"/> HI 21-02	<input type="checkbox"/> P21-01
<input type="checkbox"/> QG21-04	<input type="checkbox"/> J21-04	<input type="checkbox"/> ZU21-02
<input type="checkbox"/> BR21-02	<input type="checkbox"/> J21-05	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> FT21-02	<input type="checkbox"/> J21-06	<input type="checkbox"/>

Name, Vorname	
Straße Nr.	
PLZ Wohnort	
Telefon	SC DJK-Mitglied <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
E-Mail	

### SEPA-Lastschriftmandat besteht schon!

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger SC DJK Everswinkel e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger SC DJK Everswinkel e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN:
Bank
Datum, Unterschrift

## Anmeldung - 2. Halbjahr 2021

Nutzen Sie auch gerne unser Onlineformular auf unserer Homepage.

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

<input type="checkbox"/> FD21-03	<input checked="" type="checkbox"/> LH21-03	<input type="checkbox"/> YO21-03
<input type="checkbox"/> FD21-04	<input checked="" type="checkbox"/> LH21-04	<input type="checkbox"/> YO21-04
<input type="checkbox"/> QG21-03	<input type="checkbox"/> HI 21-02	<input type="checkbox"/> P21-01
<input type="checkbox"/> QG21-04	<input type="checkbox"/> J21-04	<input type="checkbox"/> ZU21-02
<input type="checkbox"/> BR21-02	<input type="checkbox"/> J21-05	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> FT21-02	<input type="checkbox"/> J21-06	<input type="checkbox"/>

Name, Vorname	
Straße Nr.	
PLZ Wohnort	
Telefon	SC DJK-Mitglied <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
E-Mail	

### SEPA-Lastschriftmandat besteht schon!

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger SC DJK Everswinkel e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger SC DJK Everswinkel e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN:
Bank
Datum, Unterschrift

## Anmeldung - 2. Halbjahr 2021

Nutzen Sie auch gerne unser Onlineformular auf unserer Homepage.

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

<input type="checkbox"/> FD21-03	<input checked="" type="checkbox"/> LH21-03	<input type="checkbox"/> YO21-03
<input type="checkbox"/> FD21-04	<input checked="" type="checkbox"/> LH21-04	<input type="checkbox"/> YO21-04
<input type="checkbox"/> QG21-03	<input type="checkbox"/> HI 21-02	<input type="checkbox"/> P21-01
<input type="checkbox"/> QG21-04	<input type="checkbox"/> J21-04	<input type="checkbox"/> ZU21-02
<input type="checkbox"/> BR21-02	<input type="checkbox"/> J21-05	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> FT21-02	<input type="checkbox"/> J21-06	<input type="checkbox"/>

Name, Vorname	
Straße Nr.	
PLZ Wohnort	
Telefon	SC DJK-Mitglied <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
E-Mail	

### SEPA-Lastschriftmandat besteht schon!

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger SC DJK Everswinkel e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger SC DJK Everswinkel e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN:
Bank
Datum, Unterschrift

SG DJK Everswinkel  
Gesellschaft  
Alverskirchener Str. 25  
48351 Everswinkel

SG DJK Everswinkel  
Gesellschaft  
Alverskirchener Str. 25  
48351 Everswinkel

---

SG DJK Everswinkel  
Gesellschaft  
Alverskirchener Str. 25  
48351 Everswinkel