



INTENSIVES RÜCKENTRAINING

Dienstag ab 14.04. - 14.07.2026

Kurs 2026-03-02: 17:00 bis 18:00 Uhr
Kurs 2026-04-02: 18:00 bis 19:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten je: 10 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €
Nichtmitglieder: 80,00 €



Leitung und Anmeldung bei Angelika Bexten
Telefon: 02533 2468 (ab 15:00 Uhr) - Mobil: 0157 30161274

Geführte Wanderungen

Touren zwischen 10 - 15 km rund um Nienberge, Raum Haltern, im Teutoburger Wald, den Baumbergen und Coesfeld.

Treffpunkt: 09:30 Uhr, K&K Parkplatz
Plettendorfstraße 6, 48161 Münster-Nienberge

Für die An- und Abreise aller TN werden private PKW's (Fahrgemeinschaften) benötigt.

Fahrtkosten pro Person 5,00 €

Aus versicherungstechnischen Gründen wird pro TN ein Unkostenbeitrag von 3,00 €/pro Wanderung erhoben.

Termine jeden 2. Sonntag im Monat

Mitzubringen sind:
Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Rucksack und Getränke, gute Laune und bei Bedarf Wanderstöcke.



Sonntag 10.05. + 14.06. + 06.09.

Kurs 2026-22-02: 09:30 Uhr / K&K Parkplatz

Einheiten: 10 x
Gebühr: 30,00 €

Leitung und Anmeldung bei Rita Holtrup
Telefon: 0152 28619114
wandern@dj-k-sc-nienberge.de



Feldstiege 45
48161 Münster
Telefon: 02533 3483
info@dj-k-sc-nienberge.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag: 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch: 17:00 - 19:00 Uhr

Infos erhalten Sie bei den jeweiligen Übungsleitungen per Telefon. Diese finden Sie bei den Kursangeboten. Unser Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage:



www.djk-sc-nienberge.de



DJK SC NIEBERGE



Kurzzeitangebote im Fitness & Gesundheitsbereich

2. Quartal
2026

BODYWEIGHT

Montag ab 13.04. - 06.07.2026

Kurs 2026-01-02: 20:00 bis 21:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 10 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €
Nichtmitglieder: 80,00 €



Leitung und Anmeldung bei Annette Bender
Telefon: 0251 46323 oder Mobil: 0171 7024998

*Für Männer und Frauen
Für alle, die schnell und unkompliziert fit werden und bleiben wollen.*



UNTER MÄNNERN

Fitness für Männer

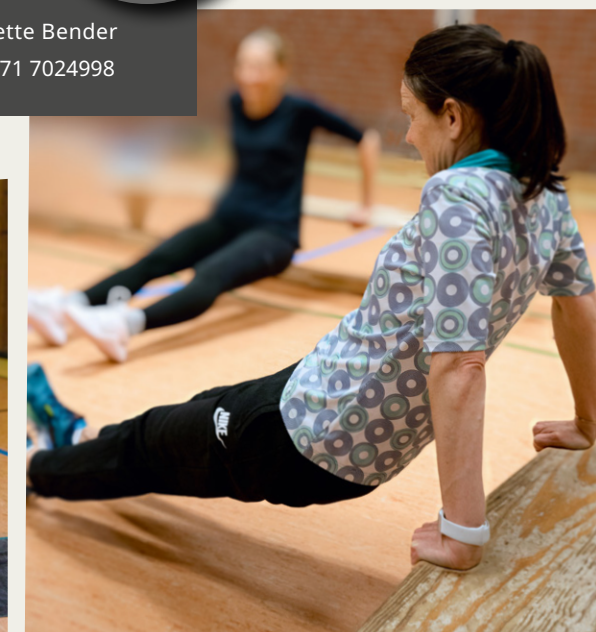
Mittwoch ab 15.04. - 15.07.2026

Kurs 2026-07-02: 18:30 bis 19:30 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 14 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 42,00 €
Nichtmitglieder: 112,00 €



Leitung und Anmeldung bei Heike Sievers
Telefon: 02533 919437 - Mobil: 0172 6266610



ZUMBA

Mittwoch ab 15.04. - 08.07.2026

Kurs 2026-05-02: 19:30 bis 20:30 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 11 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 33,00 €
Nichtmitglieder: 88,00 €



Leitung und Anmeldung bei Sonja Robering
Telefon: 02533 3674 - Mobil: 0179 1349656

Sound Fitness

Dienstag ab 14.04. - 30.06.2026

Kurs 2026-27-02: 20:00 bis 21:00 Uhr

Grundschulturnhalle, Kirmstraße 1
Einheiten: 10 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 30,00 €
Nichtmitglieder: 80,00 €



Leitung und Anmeldung
bei Stephanie Seidel
Telefon: 02533 4590
oder Mobil: 0170 3443558



Lust auf ein energiegeladenes Workout? Unser Ganzkörper-Training kombiniert Eigengewichtsübungen für Kraft, Muskelaufbau, Cardio und Sprungkraft - und das alles genau im Rhythmus der Beats. Ein Workout, das motiviert, Spaß macht und dich trotzdem zum Schwitzen bringt.



YOGA

Donnerstag ab 16.04. - 16.07.2026

Kurs 2026-11-02: 18:30 bis 19:45 Uhr (75 Min.)

SCN-Clubheim, Feldstiege 45, am Sportplatz
Einheiten: 10 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 60,00 €
Nichtmitglieder: 90,00 €

Donnerstag ab 16.04. - 16.07.2026

Kurs 2026-12-02: 20:00 bis 21:15 Uhr (75 Min.)

SCN-Clubheim, Feldstiege 45, am Sportplatz
Einheit: 10 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 60,00 €
Nichtmitglieder: 90,00 €



Leitung und Anmeldung bei
Irmhild Berning, Yogalehrerin
Telefon: 02505 9481808



FIT und FUN für den Rücken

Montag ab 13.04. - 17.08.2026

Kurs 2026-10-02: 19:00 bis 20:00 Uhr

vorübergehend
SCN-Sporthalle, Feldstiege 45
Einheiten: 17 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 51,00 €
Nichtmitglieder: 136,00 €

Donnerstag ab 16.04. - 20.08.2026

Kurs 2026-09-02: 19:00 bis 20:00 Uhr

vorübergehend
SCN-Sporthalle, Feldstiege 45
Einheiten: 15 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 45,00 €
Nichtmitglieder: 120,00 €

STURZPROPHYLAXE

Donnerstag ab 08.01. - 20.08.2026

Kurs 2026-24-02: 18:00 bis 19:00 Uhr

vorübergehend
SCN-Sporthalle, Feldstiege 45
Einheiten: 15 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 45,00 €
Nichtmitglieder: 120,00 €



HERZ-KREISLAUF-TRAINING

Montag ab 13.04. - 17.08.2026

Kurs 2026-02-02: 18:00 bis 19:00 Uhr

vorübergehend
SCN-Sporthalle, Feldstiege 45
Einheiten: 17 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 51,00 €
Nichtmitglieder: 136,00 €

Das Angebot richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorbelastungen wie z.B. Bluthochdruck und an alle, die nach einem längeren Zeitraum wieder sportlich in Bewegung kommen wollen.

Eine vorherige Rücksprache mit dem Hausarzt/Kardiologen wird angeraten.

Leitung und Anmeldung bei Hildegard Farwick
Telefon: 02533 3032 (ab 20:00 Uhr) - Mobil: 0162 3968726



PILATES für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch ab 22.04. - 29.07.2026

Kurs 2026-18-02: 09:50 bis 10:50 Uhr

SCN-Sporthalle, Feldstiege 45
Einheiten: 12 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 36,00 €
Nichtmitglieder: 96,00 €

Leitung und Anmeldung bei Ulrike Geuting
Telefon: 02533 3376 oder Mobil: 0151 1076632



PILATES für Fortgeschrittene

Montag ab 20.04. - 27.07.2026

Kurs 2026-19-012 09:30 bis 10:30 Uhr
Kurs 2026-20-02: 10:40 bis 11:40 Uhr

SCN-Halle, Feldstiege 45
Einheiten je: 14 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 42,00 €
Nichtmitglieder: 112,00 €



SITZGYMNASTIK

*für Damen und Herren
mit eingeschränkter Mobilität*

Dienstag ab 14.04. - 14.07.2026

Kurs 2026-17-02: 10:30 bis 11:30 Uhr

Pfarrzentrum St. Sebastian, Kirmstr. 7
Einheiten: 12 x
Gebühr SCN-Mitglieder: 36,00 €
Nichtmitglieder: 96,00 €

