

Tanzen

Es werden Standard- und Lateinamerikanische Tänze, wie z.B.: Walzer, Tango, Cha Cha Cha und Jive, aber auch Disco Fox, Mambo und andere Modetänze vermittelt. Das Tanztraining findet in drei Leistungsgruppen statt. Mit geringen Grundkenntnissen im Tanzen ist der Einstieg jederzeit möglich. Einsteigerkurse werden mehrmals im Jahr angeboten.

Montag 18.30-19.30 Uhr (Stadthalle Brakel)

Montag 19.30-20.30 Uhr (Stadthalle Brakel)

Montag 20.30-21.30 Uhr (Stadthalle Brakel)

Rehasport

Rehabilitationssport Orthopädie

- nur nach verbindlicher Anmeldung möglich!

Alle wichtigen Informationen über die Verordnung vom Arzt, Krankenkasse und Anmeldung findest du auf unserer Internetseite.

Für alle Sportangebote gilt:

3x Probetraining kostenlos!*

Wir freuen uns auf dein Kommen !!!

(*gilt nicht für Kurse + Rehasport)

Deine Ansprechpartner bei Fragen und Anregungen:

Geschäftsstelle DJK „Adler 1920“ Brakel e.V.

Ostheimer Str. 15, 33034 Brakel

Mail: info@djk-brakel.de

1. Vorsitzender Willi Hoblitz Tel.: 05272 / 1654

2. Vorsitzender H.-J. Borchert Tel.: 05272 / 1395

Leitung Sport Silke Lücke Tel.: 05272 / 3929039

Mail: silke-luecke@gmx.de

www.djk-brakel.de

Informationen, neue Sportangebote, Trainingszeiten:
aktueller Stand immer im Internet!

Wir bewegen dich!

DJK

**„Adler 1920“
Brakel e.V.**



- für Kinder
- für Jugendliche
- für Frauen
- für Männer
- für Senioren

(Stand Januar 2017)



Übersicht der Sportangebote in der DJK "Adler 1920" Brakel e.V.

Badminton

Minis (4-7 Jahre)

Donnerstag 17.00-18.30 Uhr (Kreisberufskolleg)

Schüler/innen

Mittwoch 17.30-19.00 Uhr (Kreisberufskolleg)

Jugendliche/Erwachsene/Hobby-Gruppe

Mittwoch 19.00-21.30 Uhr (Kreisberufskolleg)

Freitag 19.00-21.30 Uhr (Bahndammhalle)

Handball

Schüler (13-15 Jahre) C-Jugend

Montag 17.30-19.00 (Sporthalle Brede)

Donnerstag 18.30-20.00 (Bahndammhalle)

Erwachsene + A-Jugend (ab 17Jahre)

Dienstag 20.00-21.30 Uhr (Kreisberufskolleg)

Donnerstag 20.00-21.30 Uhr (Bahndammhalle)

Leichtathletik

Schüler/innen (6-9 Jahre)

Montag 16.00-17.30 Uhr (Brakeler-Thermo-Glas-Stadion)*

Schüler/innen (ab 9 Jahre) + Jugendliche

Montag 17.30-19.00 Uhr (Brakeler-Thermo-Glas-Stadion)*

Mittwoch 17.30-19.00 Uhr (Brakeler-Thermo-Glas-Stadion)*

(*Im Winter in der Sporthalle des Kreisberufskolleg zu ähnlichen Zeiten)

Laufgruppe Schüler/innen + Jugendliche

Donnerstag 17.30-18.30 Uhr (Brakeler-Thermo-Glas-Stadion)

Tischtennis

Anfänger

Freitag 17.30-19.00 Uhr (Kreisberufskolleg)

Schüler/innen + Jugendliche

Montag 18.00-19.30 Uhr (Kreisberufskolleg)

Freitag 17.30-19.30 Uhr (Kreisberufskolleg)

Erwachsene

Montag 19.30-21.30 Uhr (Kreisberufskolleg)

Freitag 19.30-21.30 Uhr (Kreisberufskolleg)

Breitensport

Eltern- und Kinderturnen (2-4 Jahre)

Mittwoch 15.30-16.30 Uhr (Kreisberufskolleg)

Mittwoch 16.30-17.30 Uhr (Kreisberufskolleg)

Kinderturnen (4-5 Jahre)

Donnerstag 16.00-17.00 Uhr (Kreisberufskolleg)

Kinderturnen (5-6 Jahre)

Donnerstag 17.00-18.00 Uhr (Kreisberufskolleg)

Kids for Fit (Sport für 6-8 Jahre)

Dienstag 17.30-18.30 Uhr (Kreisberufskolleg)

Kids for Fit (Sport für 9-13 Jahre)

Donnerstag 18.00-19.00 Uhr (Kreisberufskolleg)

Aikido (Kampfkunst Jugend/Erwachsene)

Montag 18.30-20.00 Uhr (Petrus-Legge-Gymnasium)

Frauengymnastik (ab 50 Jahre)

Montag 19.00-20.00 Uhr (Kreisberufskolleg)

Fitnessgymnastik für Frauen

Montag 20.00-21.30 Uhr (Kreisberufskolleg)

Step-Aerobic für Frauen

Donnerstag 19.00-20.00 Uhr (Kreisberufskolleg)

Sport Männer „Hallenkicker“

Mittwoch 20.00-21.30 Uhr (Bahndammhalle)

Sport „Männerbauch, Beine, Po“

Dienstag 20.00-21.30 Uhr (Petrus-Legge-Gymnasium)

Fitness für Sie und Ihn

Dienstag 18.45-20.00 Uhr (Kreisberufskolleg)

Fitness für Senioren

Dienstag 17.30-18.45 Uhr (Kreisberufskolleg)

Kraft-/Ausdauertraining (im Kraffraum) für Frauen

Montag 18.00-19.15 Uhr (Kreisberufskolleg)

Sportabzeichen (in den Sommermonaten)

Freitag 17.00-18.30 Uhr
(Brakeler-Thermo-Glas-Stadion)

Kurssystem Wirbelsäulengymnastik

(Informationen und Kursbeginn nur im Internet)