

Veranstaltungen

Die DJK veranstaltet regelmäßig diverse Veranstaltungen. Halten Sie sich auf dem Laufenden und besuchen Sie für weitere Informationen unsere Homepage. www.djk-brakel.de

Leichtathletik

Kinder ab 8 Jahre

Montags 17:30 bis 19:00 Uhr, Kreissporthalle
Mittwochs 17:30 bis 19:00 Uhr, Kreissporthalle
Im Sommer findet das Training im Thermo-Glas-Stadion statt. Winter (ab Herbstferien bis Ostern)

Tischtennis

Kinder & Jugendliche

Montags 18:00 bis 19:30 Uhr, Kreissporthalle
Dienstags 18:30 bis 20:00 Uhr, Kreissporthalle
Freitags 17:30 bis 19:00 Uhr, Kreissporthalle

Erwachsene

Montags 19:30 bis 21:30 Uhr, Kreissporthalle
Dienstags 20:00 bis 21:30 Uhr, Kreissporthalle
Freitags 19:00 bis 20:30 Uhr, Kreissporthalle

Badminton

Ab 6 Jahre/Schüler*innen

Mittwochs 17:30 bis 19:00 Uhr, Kreissporthalle

Jugend/Erwachsene

Mittwochs 19:00 bis 21:30 Uhr, Kreissporthalle
Freitags 19:00 bis 21:30 Uhr, Halle Am Bahndamm

Hobbyspieler

Mittwochs 19:00 bis 21:30 Uhr, Kreissporthalle

Tanzen

Gruppe 1, Montags 18:00 bis 19:00 Uhr

Gruppe 2, Montags 19:00 bis 20:00 Uhr

Gruppe 3, Montags 20:00 bis 21:00 Uhr

Stadhalle Am Schützenanger

Breitensport

Deutsches Sportabzeichen

Mai bis September, Freitags 17:00 bis 18:30 Uhr,
Thermo-Glas-Stadion Brakel, kostenlos, ab 6 Jahre
Ansprechpartner: Reinhard Lücht, 05272 – 14 10
Klaus Rehrmann, 05272 – 83 99

Eltern und Kinderturnen (2–4-Jährige)

Mittwochs 15:30 bis 16:30 Uhr &
16:30 bis 17:30 Uhr, Kreissporthalle

Kinderturnen (5–7-Jährige) ab März 2023

Aikido

Montags 18:30 bis 20:00 Uhr, Halle Im Schild

Hallenkicker

Mittwochs von 20.00 bis 21.30 Uhr, Kreissporthalle

Vereinsmitglieder können an allen Kursen kostenlos teilnehmen (bzw. vereinzelt vergünstigt)

Schnuppertraining jederzeit möglich!

Stand:

Feb 2023

Vereinsmitgliedschaft

Jugendliche u. Studenten	60€/Jahr
Aktive Mitglieder	72€/Jahr
Passive Mitglieder	30€/Jahr
Familie ab 3 Mitglieder	155€/Jahr

Geschäftsstelle

DJK „Adler 1920“ Brakel e.V.
Ostheimer Straße 15
33034 Brakel

Öffnungszeiten:

Entnehmen Sie bitte der Homepage

info@djk-brakel.de

www.djk-brakel.de

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



DJK "Adler 1920" Brakel e. V.

Bewegt GESUND bleiben in NRW!

Sport bei der DJK Brakel e.V.

Gemeinsam bewegen wir Brakel



www.ueberwin.de

Gesundheitssport

Kraft- / Ausdauertraining im Krafraum
Montags 18.00 bis 19.15 Uhr, Kreissporthalle

Gesundheitssport im Alter
Montags 19:00 bis 20:00 Uhr, Kreissporthalle

Fitness für Sie und Ihn
Montags 20:00 bis 21:15 Uhr, Kreissporthalle

Männerbauch Beine Po
Dienstags 20:15 bis 21:30 Uhr, Halle Im Schild

Wirbelsäulengymnastik (mit Anmeldung + Gebühr)
Dienstags 16.30 bis 17.30 Uhr, 17.45 bis 18.45 Uhr,
19.00-20.00 Uhr, Halle Im Schild

Step Aerobic
Donnerstags 19:00 bis 20:00 Uhr, Kreissporthalle

Hula Hoop Fitness
Donnerstags 20:00 bis 21:00 Uhr, Kreissporthalle

Rücken Fitness
Dienstags 17:00 bis 18:00 Uhr, Kreissporthalle

Faszien Fitness
Dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr,
Donnerstags 18:00 bis 19:00 Uhr, Kreissporthalle

EAGLE POWER – (Kurz- & Langhanteltraining)
Donnerstags 19:00 bis 20:00 Uhr, Kreissporthalle

Nordic Walking/Walking (mit Anmeldung)
Dienstags 18:00/19:00 bis 20:00 Uhr, Kaiserbrunnen

Yoga (mit Anmeldung + Gebühr)
Montags 09:00 bis 10:00 Uhr, Halle am Kaiserbrunnen
Montags 17:00 bis 18:00 Uhr, Halle Im Schild

Pilates
Dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr, Kreissporthalle

Zumba (Gebühr)
Dienstags 20:00 bis 21:00 Uhr, Kreissporthalle

Präventionssport „Sport Pro Gesundheit“

Abrechnung nach § 20 SGB V

**„Haltung und Bewegung durch
Ganzkörperkräftigung“** (Beginner)

Ab 10.08.-09.11.23 (mit Anmeldung)
Donnerstags 17:00 bis 18:00 Uhr, Kreissporthalle

„Fit und mobil im Alter: Sturzprävention“

Ab 19.01.-30.03.23 & 10.08.-09.11.23 (mit Anmeldung)
Donnerstags 16:00 bis 17:00 Uhr, Kreissporthalle

„Laufend unterwegs“ (Beginner)

Ziel: 30min durchlaufen
19.04.- 21.06.23 (mit Anmeldung)
Mittwochs 18:15 bis 19:45 Uhr, Kaiserbrunnen

„Ausdauer auf Dauer“ (Beginner)
Walking/Nordic Walking (mit Anmeldung)
Planung voraussichtlich ab April 2023
Mittwochs 18:15 bis 19:45 Uhr, Kaiserbrunnen

„Outdoor Athletics“

22.06.bis 04.08.2023, Kaiserbrunnen (mit Anmeldung)

Anmeldung: kristina.kuenemund@djk-brakel.de

Rehabilitationssport

REHA-Sport Orthopädie (mit Anmeldung)

Mittwochs 16:30 bis 17:30Uhr, 17:30 bis 18:30Uhr
Halle Im Schild

Anmeldung bei Cora Henneke
0157/ 54 98 93 66

Abteilungen/ Ansprechpartner

Bei uns gibt es nicht nur den No1 Sport

Breitensport/Präventionssport

Ansprechpartner: Kristina Künemund
kristina.kuenemund@djk-brakel.de
05253 – 972 92 87

Rehabilitationssport

Ansprechpartner: Cora Henneke
0157 – 54 98 93 66

Tanzen

Ansprechpartner: Birgit Rauchmann
birgit.rauchmann@djk-brakel.de
05272 – 356540

Badminton

Ansprechpartner: Michael Tschauder
michael.tschauder@djk-brakel.de
05272 – 8970

Tischtennis

Ansprechpartner: Karsten Oeynhausen
karsten.oeynhausen@djk-brakel.de
05272 – 60 69 136

Leichtathletik

Ansprechpartner: Ulla Lemke
05272 – 62 83
kristina.kuenemund@djk-brakel.de

Handball

Ansprechpartner: Der Vorstand

