

Breitensport-Angebot der DJK SG Hommersum-Hassum 1947 e.V. (Stand: 15.04.2026)



Uhrzeit (von-bis)		Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30	8:45	Nordic Walking ÜL: Brigitte van de Sandt Ort: Kessel, Parkplatz am Sternberg Zeit: 9:00 - 10:30	Fit in den Tag <i>Fitnesskurs für Frauen</i> ÜL: Tamara Kutscher Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 8:30 - 10:00 Ladies in Form 50 plus <i>Morgenfitness</i> ÜL: Lucia von Agris Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 10:00 - 11:00		Fitness Mix <i>Workout zur Steigerung von Kondition, Beweglichkeit & Kraft</i> ÜL: Christiane Reffeling Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 8:30 - 9:45 Von Kopf bis Fuß "60 plus" <i>Erhaltung und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit</i> ÜL: Christiane Reffeling Ort: Turnhalle Hassum Zeit: 9:50 - 10:50					
8:45	9:00									
9:00	9:15									
9:15	9:30									
9:30	9:45									
9:45	10:00									
10:00	10:15									
10:15	10:30									
10:30	10:45									
10:45	11:00									
14:00	14:15									
14:15	14:30									
14:30	14:45									
14:45	15:00									
15:00	15:15									
15:15	15:30									
15:30	15:45									
15:45	16:00									
16:00	16:15									
16:15	16:30									
16:30	16:45									
16:45	17:00									
17:00	17:15									
17:15	17:30									
17:30	17:45									
17:45	18:00									
18:00	18:15									
18:15	18:30									
18:30	18:45									
18:45	19:00									
19:00	19:15									
19:15	19:30									
19:30	19:45									
19:45	20:00									
20:00	20:15									
20:15	20:30									
20:30	20:45									
20:45	21:00									

Weitere Informationen zu den Kursen und der Breitensportabteilung insgesamt können über die Vereinshomepage (www.djk-hoha.de) oder über die Ressortleiterin Sigrid Schenk (Tel. 02823/8792345 oder per Mail breitensport@djk-hoha.com) eingeholt werden!