

Wettkampfsport  
Gesundheitssport  
Freizeitsport

Familienfreundlicher Sportverein

Die DJK Oberwesel bietet ein Sportangebot für die ganze Familie. Der Familienfreundliche Beitrag von 6,-€/Monat gegenüber einer Einzelmitgliedschaft von 4,50€/Monat spricht für sich. Familien, die das Familiensportabzeichen bei der DJK Oberwesel machen, sind im nächsten Jahr beitragsfrei.

Neue Trends

Die DJK integriert regelmäßig neue Trends in das Sportprogramm, wie z.B. AeroFighting, Beach-Volleyball, Bogensport, Boule, Inline-Skating, Nordic Walking, Speedminton und Pilates.

Kursangebot

Kurse wie zum Beispiel Pilates, ZUMBA®, Aqua-Zumba®, Wassergymnastik, LaGym, Aerobic Fighting und andere Trendsportarten oder Fitnesskurse sowie alle aktuellen Informationen finden Sie unter [www.djk-oberwesel.de](http://www.djk-oberwesel.de)

Ihre Fragen beantwortet gerne Ihr Übungsleiter oder bei speziellen Fragen wenden sie sich an:

Sportbetrieb:  
[sport@djk-oberwesel.de](mailto:sport@djk-oberwesel.de)

Mitgliederverwaltung  
[mitgliederverwaltung@djk-oberwesel.de](mailto:mitgliederverwaltung@djk-oberwesel.de)

Allgemeines:  
[info@djk-oberwesel.de](mailto:info@djk-oberwesel.de)

Der geschäftsführende Vorstand



(v.l.n.r.): Christel Fischer (Sportwartin), Lukas Monnerjahn (Sportwart), Lisa Monnerjahn (2. Vorsitzende), Christa D'Avis (1. Vorsitzende), Christa Schneider (Geschäftsführerin), Jana Hertner (Kassiererin), Ulrich Bublies (2. Vorsitzender)

Vereinsanschrift

DJK Oberwesel, Wernerstr. 7b, 55430 Oberwesel



DJK "Rheinwacht" 1924 Oberwesel e.V.



## Kennen Sie DJK?

Die DJK Rheinwacht Oberwesel bietet Ihnen vielseitigen Sport.

**Sport macht Spaß!**

**Sport hält fit und gesund!**

**Sport bietet Gemeinschaft!**

**Sport spricht alle Sprachen!**

**Sport schafft Freunde!**

Unsere 50 Übungsleiterinnen und Übungsleiter sind das Herzstück unseres Sportvereins. Sie engagieren sich ehrenamtlich für Sie in 13 Sportabteilungen 60-70 Stunden jede Woche.

**Sport für alle!**

Wir bieten unseren über 1.500 Mitgliedern ein reichhaltiges Sportangebot für jeden Geschmack und jedes Alter. Egal ob Sie gezielt etwas für Ihre Gesundheit oder Fitness tun wollen oder ob Sie einfach Sport als Freizeitbeschäftigung ausüben möchten. - Sie können aus über 25 Sportarten (Tendenz steigend) auswählen.

Die DJK Rheinwacht Oberwesel ist Mitglied des DJK Sportverbandes, der es als seine Aufgabe ansieht mehr als nur Sport anzubieten und sein Angebot als „Sport um der Menschen willen“ begreift.

Der DJK Sportverband steht mit 535.000 Mitgliedern an 13. Stelle der rund 70 Sportorganisationen Deutschlands und führt die Sportverbände mit besonderen Aufgaben im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) an.

Die DJK Rheinwacht Oberwesel wurde 1924 gegründet und als christlich geprägter Sportverein durch die Nazis verboten. 1954 erfolgte die Wiedergründung. Die Struktur und Ausrichtung unseres Vereins macht deutlich, dass Gemeinschaft und werteorientierte Arbeit neben dem Sport wichtige Eckpfeiler unseres Vereinslebens sind.

Die DJK Oberwesel wurde 2008 für ihr Engagement von Bundeskanzlerin Merkel und DOSB-Präsident Bach in Berlin (Stern des Sports) ausgezeichnet und erhielt mehrere Auszeichnungen im Bereich des Qualitätsmanagements.

**DJK - Sport und mehr ...**

## Sportprogramm

<b>Badminton</b>			
Badminton (Kinder bis 15 Jahre, Anfänger)	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Großsporthalle
Badminton (Jugend ab 15 Jahre, Fortgeschrittene)	Montag	19.00 - 20.30 Uhr	Großsporthalle
Badminton (Erwachsene, Hobbyspieler)	Freitag	20.00 - 22.00 Uhr	Stadthalle
Speedminton (April – Oktober)	in den Trainingszeiten nach Absprache		
<b>Ballett</b>			
Ballettgruppen I-VI (Informationen unter 02605-84483)	Donnerstag	14.30 - 19.00 Uhr	Jugendheim
<b>Basketball</b>			
männl./weibl. Jugend, Männer, Hobbyspieler	Montag	19.30 - 21.00 Uhr	Großsporthalle
<b>Beachvolleyball</b>			
Beachvolleyball (April-September)	Donnerstag	18.00 - 20.00 Uhr	Beach-Volleyballplatz (Tennisanlage)
<b>Bogenschießen</b>			
Jugend	Dienstag	16.00 - 18.00 Uhr	DJK-Sportanlage am Stadion
Erwachsene (offenes Training)	Di. + Mi.	18.00 - 20.00 Uhr	DJK-Sportanlage am Stadion
	Samstag	15.30 - 17.00 Uhr	
Frauen	Samstag	14.00 - 15.30 Uhr	DJK-Sportanlage am Stadion
<i>Wintertraining (Oktober - April)</i>			
genauere Informationen zum Wintertraining auf <a href="http://www.djk-oberwesel.de">www.djk-oberwesel.de</a>			
<b>Boule</b>			
Boule (April – Oktober)	Donnerstag	18.00 - 19.30 Uhr	DJK-Sportanlage am Stadion
Boule (Oktober – April)	Donnerstag	18.00 - 19.30 Uhr	Stadthalle
<b>Faustball</b>			
<i>Freilufttraining (April bis Oktober), Wintertraining (Oktober bis April):</i>			
Männer, Damen, Senioren, Hobbyspieler	Freitag	19.30 - 22.00 Uhr	DJK-Sportanlage am Stadion/Großsporthalle
<b>Frauensport</b>			
Frauen Fit ab 30	Dienstag	20.00 - 21.00 Uhr	Stadthalle
Bewegung -60- plus Gymnastik	Montag	19.30 - 21.00 Uhr	kl. Halle (Pausenraum)
Seniorengymnastik (KFD/DJK)	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Stadthalle
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	16.45 - 17.45 Uhr	Stadthalle
<b>Freizeitsport &amp; Fitnessgymnastik</b>			
Gym&Motion (Fitnessgymnastik für Frauen und Männer)	Montag	19.30 - 20.30 Uhr	Großsporthalle
Ski-Fitnessgymnastik (September - März)	Montag	20.30 - 21.30 Uhr	Großsporthalle
Männersportgruppe ab 40	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Stadthalle
Freizeikicker	Montag	21.00 - 22.00 Uhr	Großsporthalle
Lauftreff für Jedermann	siehe Leichtathletik		
<b>Gesundheitsport</b>			
Herzsport (3 Gruppen: ab 50 Watt, ab 75 Watt, ab 100 Watt)	Dienstag	17.45 - 19.00 Uhr	Stadthalle/ Großsporthalle
Wirbelsäulengymnastik für Frauen	Dienstag	16.45 - 17.45 Uhr	Stadthalle
<b>Inline-Skating</b>			
Inline-Skating für Kinder + Jugendliche	Mittwoch	17.30 - 18.30 Uhr	Großsporthalle/Schulhof
Inline-Skating für Erwachsene	Mittwoch	18.30 - 19.30 Uhr	Großsporthalle/Schulhof
Ausdauer-Skating-Training am Rhein (April-September)	Mittwoch	18.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt: Stadion
<b>Leichtathletik</b>			
<i>Freilufttraining (April bis Oktober):</i>			
Schüler/innen 6-10 Jahre	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Stadion
alle Klassen ab 10 Jahre	Mo. + Do.	18.00 - 20.00 Uhr	Stadion
Sportabzeichentreff/Breitensport	Donnerstag	18.00 - 20.00 Uhr	Stadion
Lauftreff für Jedermann	Mo.+Do.	18.00 - 20.00 Uhr	Stadion
<i>Wintertraining (Oktober bis April):</i>			
alle Klassen ab 10 Jahren	Montag	18.00 - 19.30 Uhr	Großsporthalle
Schüler 6-10 Jahre	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Stadthalle
Lauftreff für Jedermann	Mo.+Do.	18.00 - 20.00 Uhr	Stadion
<b>Nordic Walking</b>			
Nordic Walking-Kurs	Di. + Do.	Treffpunkt: 09.00 Uhr	St. Martinskirche
<b>Radsport</b>			
Sportfahrer, Triathleten	Montag (Sommer)	ab 18.00 Uhr	Treffpunkt: Stadion
	Samstag (Winter)	ab 14.00 Uhr	
Freizeifahrer	Freitag (Sommer)	18.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt: Stadion
Rennrad- und Mountain-Biker-Treff	Sa. + So. möglich (nach Absprache)	ab 18.00 Uhr	Treffpunkt: Stadion
<b>Schach</b>			
Jugend, Erwachsene	Donnerstag	ab 20.00 Uhr	Gasthaus „Quelle“
<b>Ski</b>			
Skigymnastik (September - März)	Montag	20.30 - 21.30 Uhr	Großsporthalle
<b>Tischtennis</b>			
Schüler/innen, Jugend	Montag	17.00 - 19.00 Uhr	Stadthalle
	Freitag	16.00 - 18.00 Uhr	
Männer, Damen, Hobbyspieler	Montag	ab 19.00 Uhr	Stadthalle
<b>Turnen</b>			
Eltern-und-Kind-Turnen	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Großsporthalle
Vorschulturnen	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Großsporthalle
Schülerinnen	Montag	16.00 - 18.00 Uhr	Großsporthalle
Jugend, Erwachsene	Freitag	18.00 - 19.30 Uhr	Großsporthalle
<b>Volleyball</b>			
Volleyball	Donnerstag	19.30 - 22.00 Uhr	Stadthalle
Beachvolleyball	s. Beachvolleyball		