

**Integration** **Übungsleitende** **Begegnung** **Kinder**  
**Frieden bewahren** **Freizeit** **Hilfestellung geben**  
**für jedes Alter** **Natur schützen** **Engagement**  
**Fairness** **Koordination** **Gesundheitssport**  
**Herz zeigen** **Toleranz** **Inklusion**  
**Glaube leben** **berwesel** **Wettkampf**  
**Fitness** **Nächstenliebe** **Unterstützung**  
**Mensch** **Senioren bewegen**  
**Kraft** **Zukunft** **Sport**  
**Schöpfung** **Gemeinschaft** **eine Welt**  
**Miteinander** **Schnelligkeit**  
**Förderung** **Sportjugend** **Gesundheit**  
**Familie** **Vertrauen** **Christliche Werte**  
**Ehrenamt** **Haltung** **Beratung** **Ausbildung**  
**Glaube leben** **Zusammenhalt**  
**Respekt** **Bewegung** **Umwelt** **Vielfalt**



**Kontakt**

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



Allgemeines: [info@djk-oberwesel.de](mailto:info@djk-oberwesel.de)  
 Sportbetrieb: [sport@djk-oberwesel.de](mailto:sport@djk-oberwesel.de)  
 Kasse: [kasse@djk-oberwesel.de](mailto:kasse@djk-oberwesel.de)  
 Mitgliederverwaltung: [mitgliederverwaltung@djk-oberwesel.de](mailto:mitgliederverwaltung@djk-oberwesel.de)

**Vereinsanschrift**

DJK Oberwesel e.V.  
 Kirchstr. 42  
 55430 Oberwesel

**Geschäftsführender Vorstand**



**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. Demnächst neu dabei: Jonglage und Dart



**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)





# Leitbild der DJK Rheinwacht 1924 Oberwesel

Die DJK „Rheinwacht“ 1924 Oberwesel ist einer von über 1.000 Vereinen im DJK-Sportverband. „Sport um der Menschen willen“ ist unsere Leitidee. Bewegung, Gemeinschaft und christliche Werte bilden die drei Schwerpunkte unseres Vereins. Zu unseren vielfältigen Angeboten laden wir Menschen jeden Alters, sowie unterschiedlicher gesundheitlicher Voraussetzungen ein. Kulturelle Vielfalt und Individualität soll unsere Gemeinschaft bereichern. Respekt, Wertschätzung und Fairness sind wichtiger Bestandteil unseres Miteinanders. Die Förderung der sportlichen, sozialen und persönlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist uns besonders wichtig. Der Verein lebt von dem Engagement seiner Mitglieder.



## DJK und Werte

Auf Grundlage der christlichen Werte versteht sich die DJK als Brücke zwischen Sport und Glaube. Jeder Mensch wird **respektvoll** und **würdevoll** behandelt. Wir verurteilen jede Form von Diskriminierung, Rassismus, Fremdenfeindlichkeit, körperlicher, seelischer und sexueller Gewalt. Alle Mitglieder unseres Vereins erfahren unabhängig ihrer Voraussetzungen **Wertschätzung**. Wir setzen uns in diesem Zusammenhang für Integration und Inklusion ein. Wir stehen für einen **sauberen und fairen Sport** und verurteilen jede Form von Doping, Manipulation und Korruption. Wir verhalten uns fair gegenüber unseren sportlichen Gegnern und unseren Mitspielern, sowohl bei einem Sieg als auch bei einer Niederlage. Wir achten die Natur und setzen uns für **Nachhaltigkeit** im Umgang mit unserer Umwelt ein.

## DJK und Sport

Unser vielfältiges Programm möchte **alle Menschen** ansprechen, um ihnen die Ausübung von Sport zu ermöglichen. Wir fördern vor allem den **Breiten- und Freizeitsport**. Sport und Bewegung soll die **Gesundheit** unserer Mitglieder stärken und auch die **Lebensqualität** im Alltag steigern. Darüber hinaus möchten wir den **Wettkampfsport** ermöglichen und die Sportlerinnen und Sportler auf ihren Wegen begleiten. Es ist uns wichtig, dass unsere Mitglieder im Sport für das **Leben lernen**.



## DJK und Gemeinschaft

In der **DJK-Familie** möchten wir jedem Mitglied das Erlebnis einer besonderen Gemeinschaft schenken. Unser Vereinsleben zeichnet sich durch die **aktive Mitarbeit** der Mitglieder aus. Wir legen Wert auf klare **demokratische Strukturen**. Besonders wichtig ist uns die Förderung der **Sportjugend** und deren Mitgestaltung im Verein. Jedes Mitglied kann und darf unser Vereinsleben bereichern und den Verein für die Zukunft stärken.



# Sportprogramm

<b>Montag</b>	<b>Pilates</b> (2 Gruppen à 1 Stunde)		09.30 - 11.30	Jugendheim
	<b>Turnen</b> (Schülerinnen)		16.00 - 17.30	Großsporthalle
	<b>Bewegung -60- plus Gymnastik</b>		17.00 - 18.00	Stadthalle
	<b>Badminton</b> (Kinder bis 15 Jahre, Anfänger)		17.30 - 18.30	Großsporthalle
	<b>Speedminton</b> (in den Trainingszeiten nach Absprache)			
	<b>Tischtennis</b> (Schüler/innen, Jugend)		18.00 - 19.00	Stadthalle
	<b>Leichtathletik</b> (alle Klassen ab 10 Jahre)	April - Oktober	18.00 - 20.00	Stadion
		Oktober - April	18.00 - 19.30	Großsporthalle
	<b>Lauffreitag für Jedermann</b>		18.00 - 20.00	Stadion
	<b>Pilates</b> (2 Gruppen à 1 Stunde)		18.00 - 20.00	Jugendheim
	<b>Sportfahrer, Triathleten</b>	April - Oktober	ab 18.00	Treffpunkt: Stadion
	<b>Badminton</b> (Jugend ab 15 Jahre, Erwachsene, Hobbyspieler)		18.30 - 21.00	Großsporthalle
	<b>Tischtennis</b> (Männer, Damen, Hobbyspieler)		ab 19.00	Stadthalle
	<b>Gym&amp;Motion</b> (Fitnessgymnastik für Frauen und Männer)		19.30 - 20.30	Großsporthalle
<b>Bodyfit</b>		20.00 - 21.00	Großsporthalle/ DJK Sportanlage	
<b>Ski-Fitnessgymnastik</b>	September - März	20.30 - 21.30	Großsporthalle	
<b>Freizeitkicker</b>		21.00 - 22.00	Großsporthalle	
<b>Dienstag</b>	<b>Nordic Walking</b>	April - Oktober	Treffpunkt: 08.30	St. Martinskirche
		Oktober - April	Treffpunkt: 09.00	St. Martinskirche
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>		16.45 - 17.45	Stadthalle
	<b>Bogenschießen</b> (offenes Training)	April - Oktober	17.00 - 19.00	DJK Sportanlage
	<b>Herzsport</b> (3 Gruppen: ab 50 Watt, ab 75 Watt, ab 100 Watt)		17.45 - 19.00	Stadthalle / Großsporthalle
	<b>Männersportgruppe ab 40</b>		19.00 - 20.00	Stadthalle
<b>Frauen Fit ab 30</b>		20.00 - 21.00	Stadthalle	
<b>Mittwoch</b>	<b>Seniorengymnastik</b> (KFD/DJK)		16.00 - 17.00	Stadthalle
	<b>Eltern-und-Kind-Turnen</b>		16.00 - 17.00	Großsporthalle
	<b>Vorschulturnen</b>		16.15 - 17.15	Großsporthalle
	<b>Inline-Skating</b>	April - Oktober	17.00 - 19.00	Großsporthalle / Schulhof
	<b>Zumba</b>		17.30 - 18.30	Großsporthalle
<b>QiGong &amp; Progressive Muskelentspannung</b>		18.00 - 19.00	DJK Treff	
<b>Donnerstag</b>	<b>Nordic Walking</b>		Treffpunkt: 08.30	St. Martinskirche
		Oktober - April	Treffpunkt: 09.00	St. Martinskirche
	<b>Ballett</b> Gruppen I-VI		14.30 - 19.00	DJK Treff
	<b>Leichtathletik</b> (Schüler/innen 6-10 Jahre)		17.00 - 18.00	Stadion
		Oktober - April	17.00 - 18.00	Stadthalle
	<b>Boule</b>		18.00 - 19.30	DJK Sportanlage
		Oktober - April	18.00 - 19.30	Stadthalle
	<b>Beach-Volleyball</b>	April - Oktober	18.00 - 20.00	DJK Sportanlage
	<b>Volleyball</b>	Oktober - April	19.30 - 22.00	Stadthalle
	<b>Leichtathletik</b> (alle Klassen ab 10 Jahre)	April - Oktober	18.00 - 20.00	Stadion
	<b>Sportabzeichentreff/Breitensport</b>	April - Oktober	18.00 - 20.00	Stadion
<b>Lauffreitag für Jedermann</b>		18.00 - 20.00	Stadion	
<b>Bodyfit</b>		20.00 - 21.00	DJK Treff / DJK Sportanlage	
<b>Leichtathletik Sondertraining</b>	April - Oktober	20.00 - 21.00	Stadion	
<b>Schach</b> (Jugend, Erwachsene)		ab 20.00	Jugendheim	
<b>Freitag</b>	<b>Wassergymnastik</b> (3 Gruppen: 09.00, 09.50, 10.45 Uhr)		09.00 - 11.30	Schwimmbad Jugendgästehaus
	<b>Bogenschießen</b>		17.00 - 19.00	DJK Sportanlage
		Oktober - April	18.00 - 19.30	Großsporthalle
	<b>Turnen</b> (Jugend, Erwachsene)		18.00 - 19.30	Großsporthalle
	<b>Freizeitfahrer</b>	April - Oktober	18.00 - 20.00	Treffpunkt: Stadion
	<b>Faustball</b> (Männer, Damen, Senioren, Hobbyspieler)		19.00 - 22.00	DJK Sportanlage / Großsporthalle
		Oktober - April	19.30 - 22.00	Großsporthalle
	<b>Badminton</b> (Erwachsene, Hobbyspieler)		20.00 - 22.00	Stadthalle
<b>Samstag</b>	<b>Kids Fahrrad-Club</b> <b>NEU!</b>		ab 09.30	nach Vereinbarung
	<b>Bogenschießen</b> (Erwachsene, offenes Training)	April - Oktober	14.00 - 15.30	DJK Sportanlage
		Oktober - April	17.30 - 19.30	Großsporthalle
	<b>Sportfahrer, Triathleten</b>	Oktober - April	ab 14.00	Treffpunkt: Stadion
	<b>Rennrad- und Mountain-Biker-Treff</b>		nach Absprache	Treffpunkt: Stadion
	<b>Beach-Volleyball</b> (nach Absprache)	April - Oktober	16.00 - 18.00	DJK Sportanlage
<b>Volleyball</b> (nach Absprache)	Oktober - April	16.00 - 18.00	Großsporthalle	