

**Integration** Übungsleitende Begegnung **Kinder** Hilfestellung geben  
 Frieden bewahren für jedes Alter **Freizeit** Natur schützen **Engagement**  
**Fairness** Koordination **Gesundheitssport**  
 Herz zeigen **Toleranz** Sein Bestes geben! **Inklusion**  
 Glaube leben **berwesel** **Wettkampf**  
**Mensch** **DJK** **Sport** Nächstenliebe  
**Kraft** **Gemeinschaft** **Sportjugend** **Ausbildung** **Vielfalt**  
 Schöpfung **Förderung** **Familie** **Ehrenamt** **Respekt** **Begeisterung** **Vertrauen** **Haltung** **Beratung** **Zusammenhalt** **Bewegung** **Umwelt** **Wettbewerb** **Unterstützung** **Senioren bewegen** **Schnelligkeit** **Gesundheit** **Christliche Werte** **Umwelt** **Vielfalt**  
**Verband** **Freizeit** **Kirche** **Wettkampf** **Unterstützung** **Senioren bewegen** **Schnelligkeit** **Gesundheit** **Christliche Werte** **Umwelt** **Vielfalt**  
**Integration** **Freizeit** **Fairness** **Toleranz** **Mensch** **Kraft** **Förderung** **Familie** **Ehrenamt** **Respekt** **Begeisterung** **Vertrauen** **Haltung** **Beratung** **Zusammenhalt** **Bewegung** **Umwelt** **Wettbewerb** **Unterstützung** **Senioren bewegen** **Schnelligkeit** **Gesundheit** **Christliche Werte** **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.  
 Rathausstr. 20  
 55430 Oberwesel

**Geschäftsführender Vorstand**



Die DJK integriert regelmäßig neue Trends in das Sportprogramm. Alle aktuellen Informationen zum Sportangebot oder zu Veranstaltungen (Kurse/ Trendsportarten etc.) finden Sie unter [www.djk-oberwesel.de](http://www.djk-oberwesel.de) und in der DJK App.



Die DJK-Sportjugend bietet zusätzlich regelmäßige Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche an. Nähere Infos finden Sie ebenfalls auf der Homepage unter Aktuelles und in der DJK App.





# 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>	Pilates (2 Gruppen à 1 Stunde)		09.30 - 11.30	Jugendheim (Okt - Apr) / Multifunktionsplatz (Apr - Okt)
	Freizeitfahrer		15.00 - 17.00	Treffpunkt: Stadion
	Badminton (Kinder bis 15 Jahre, Anfänger)		17.30 - 18.30	Großsporthalle
	Tischtennis (Schüler:innen, Jugend)		17.30 - 19.30	Großsporthalle
	Badminton (Jugend ab 15 Jahre, Erwachsene, Hobbyspieler)		18.00 - 21.00	Großsporthalle
	Lauftreff für Jedermann		18.00 - 20.00	Stadion
	Leichtathletik (alle Klassen ab 10 Jahre)	April - Oktober	18.00 - 20.00	Stadion
		Oktober - April	18.00 - 19.30	Großsporthalle
	Pilates (2 Gruppen à 1 Stunde)		18.00 - 20.00	Jugendheim
	Sportfahrer (Triathleten)		ab 18.00	Treffpunkt: Stadion
	Gym&Motion (Fitnessgymnastik für Frauen und Männer)		18.30 - 19.30	DJK Treff (Okt - Apr) / DJK Sportanlage (Apr - Okt)
	Tischtennis (Männer, Damen, Hobbyspieler)		ab 19.00	Großsporthalle
Bodyfit		20.00 - 21.00	Großsporthalle (Okt - Apr) / Stadion (Apr - Okt)	
<b>Dienstag</b>	Nordic Walking (gemischte Gruppe)		Treffpunkt: 08.30	St. Martinskirche
	Wassergymnastik (2 Gruppen, SVD/DJK)		09.00 - 11.00	Freizeitbad Rheinböllen
	Wirbelsäulengymnastik		16.45 - 17.45	DJK Treff
	Herzsport (3 Gruppen: ab 50 Watt, ab 75 Watt, ab 100 Watt)		17.45 - 19.00	Stadthalle/ Großsporthalle
	Bogenschießen (offenes Training)		17.00 - 19.00	DJK Treff (Okt - Apr) / DJK Sportanlage (Apr - Okt)
	Frauen Fit ab 30		19.30 - 20.30	DJK Treff
<b>Mittwoch</b>	Nordic Walking für Senioren		Treffpunkt: 08.30	Kölnische Turmgasse/ Könisweg
	Wassergymnastik (2 Gruppen, SVD/DJK)		09.00 - 11.00	Freizeitbad Rheinböllen
	Seniorengymnastik (kfd/DJK)		16.00 - 17.00	DJK Treff
	Eltern-und-Kind-Turnen		16.15 - 17.15	Großsporthalle
	Vorschulturnen (2 Gruppen, je 1 Stunde)		16.15 - 18.15	Großsporthalle
	Qi Gong mit PMR		17.45 - 18.15	DJK Treff (Okt -Apr) / DJK Sportanlage (Apr - Okt)
	Dart		19.00 - 20.30	DJK Treff
<b>Donnerstag</b>	Nordic Walking		Treffpunkt: 08.30	St. Martinskirche
	Wassergymnastik (2 Gruppen, SVD/DJK)		09.00 - 11.00	Freizeitbad Rheinböllen
	Ballett Gruppen I-VI		15.00 - 19.00	DJK Treff
	Leichtathletik (Schüler/innen 6-10 Jahre)		17.00 - 18.00	Stadthalle (Okt - Apr) / Stadion (Apr -Okt)
	Boule		18.00 - 19.30	Stadthalle (Okt - Apr) / DJK Sportanlage (Apr - Okt)
	Lauftreff für Jedermann		18.00 - 20.00	Stadion
	Leichtathletik (alle Klassen ab 10 Jahre)	nur von April - Oktober	18.00 - 20.00	Stadion
	Sportabzeichentreff/Breitensport	nur von April - Oktober	18.00 - 20.00	Stadion
	Bodyfit		19.00 - 20.00	DJK Treff /DJK Sportanlage
	Volleyball (SVD/DJK)	Oktober - April	19.00 - 21.30	Großsporthalle
	Beachvolleyball	April - Oktober	18.00 - 20.00	DJK Sportanlage
	Männersportgruppe ab 40		19.00 - 20.00	Großsporthalle
	Schach (Erwachsene)		ab 20.00	Jugendheim
<b>Freitag</b>	Schach (Kinder, Jugendliche)		14.00 - 15.00	DJK Treff
	Bogenschießen (gemischte Gruppe)		18.00 - 19.30	Großsporthalle (Okt -Apr) / DJK Sportanlage (Apr - Okt)
	Badminton (Erwachsene, Hobbyspieler)		19.30 - 21.30	Großsporthalle
	Tischtennis (Erwachsene) (nach Absprache)		20.00 - 22.00	Mehrzweckgebäude Perscheid
<b>Samstag</b>	Kids Fahrrad-Club		ab 09.30	nach Vereinbarung
	Bogenschießen (Frauengruppe)	nur von April - Oktober	14.00 - 15.30	DJK Sportanlage
	Volleyball (nach Absprache)	Oktober - April	16.00 - 18.00	Großsporthalle
	Beachvolleyball (nach Absprache)	April - Oktober	16.00 - 18.00	DJK Sportanlage
Bogenschießen (offenes Training) (nach Absprache)		17.30 - 19.30	Großsporthalle (Okt -Apr) / DJK Sportanlage (Apr - Okt)	