



Sportangebot der DJK Rhede 57 e.V.

Der Familiensportverein in Rhede mit über 900 Mitgliedern



	Sportart	Ansprechpartner	Tel.	Zielgruppe	m / w	Trainingstage	Trainingszeiten	Ort
1	Yoga-Flow	Svenja Hams	0160 - 774 17 37	Ganzkörpertraining ab 16 Jahre	m / w	Mo.	18:00 - 19:00	"altes Jugendheim", Gudulastr. aktuell: Pius-Grundschule
1	Body Workout & Relaxation	Sabine Tepassee	0 28 72 / 919 99 86 oder 0171 - 444 84 20	ab 30 Jahre	m / w	Di.	18:30 - 19:30	"altes Jugendheim", Gudulastr. aktuell: Sporthalle Realschule
1	Full-Body-Workout	Anne Pfeiffer	0 28 72 / 57 99 oder 0160 - 774 17 37	ab 16 Jahre	m / w	Do.	18:30 - 19:45	Overberg-Grundschule
1	Body-Attack	Zohreh Agha Hosseini	0178 - 305 59 48	bringt die Figur in Form; ab 16 Jahre	m / w	Mo.	08:30 - 09:45	aktuell: Gesa-Halle - Teil 1
1	Sie + Er: Fit und Aktiv	Karin Petrowski	0 28 72 / 55 78	ab ca. 40 Jahre	m / w	Do.	18:00 - 19:00	Pfarrheim St. Gudula, Gudulastraße
1	Fußball	s. Seite 2						
1	Jedermannriege	Ansgar Kruse	0151 - 566 153 70	ab ca. 40 Jahre	m / w	Di.	19:30 - 21:00	Sporthalle Realschule
1	Judo	Johannes Üffink Tobias Frericks	0 28 72 / 9 95 41 44 0 25 67 / 9 09 63 77	Anfänger; ab 7 Jahren Anfänger-Training; ab 10 Jahre Fortgeschrittene; ab 13 Jahre spielerisch Judo lernen, 5 bis 7 Jahre	m / w m / w m / w m / w	Di. Di. Do. Sa.	17:00 - 18:30 17:30 - 19:00 19:00 - 21:00 11:00 - 12:15	Sporthalle Ludgerusgrundschule Sporthalle Ludgerusgrundschule Sporthalle Ludgerusgrundschule Sporthalle Ludgerusgrundschule
1	Kinderturnen - Tanz, Spiel und Spaß	Tobias Frericks	0176 - 700 391 83	ab 4 Jahre	m / w	Do.	15:45 - 16:45	"altes Jugendheim", Gudulastr. aktuell: Sporthalle Realschule
1	Radwandern	Antonius Brands	0 28 72 / 29 07	alle Altersstufen	m / w	nach Absprache	über Info	ab Feuerwehrhaus
1	Rückengymnastik	Zohreh Agha Hosseini	0178 - 305 59 48	ab ca. 50 Jahre aufwärts	m / w	Mo.	10:00 - 11:00	Pfarrheim St. Gudula, Gudulastraße
1	Walking und Nordic-Walking	Gisela Niggemeier	0 28 72 / 69 80	ab 16 Jahre	m / w	Mo. Mi.	18:30 - 19:30 19:00 - 20:00	im Sommer: ab Parkplatz Prinzenbusch im Winter: ab "Altes Jugendheim"
1	Yoga	Bärbel Knuf	0 28 62 / 41 66 40 0171 - 539 71 52	ab 30 Jahre	m / w	Do.	09:00 - 10:30	Pfarrheim St. Gudula, Gudulastraße

Stand: 29.11.2025 / J. Tidden; Änderungen der Trainingszeiten bleiben vorbehalten!

1. Vorsitzender der DJK:	Jugendleiter:	DJK-Jugendraum:	Abteilungsleiter Senioren-Fußball	DJK-Beitragswesen:
Burkhard Klötgen	Andre Kräbber	Tel.: 0 28 72 / 57 00	Dennis Bartels	Jochen Lehmbrock
46414 Rhede, Karlstraße 8a			46414 Rhede, Winkelhauser Esch 12	46414 Rhede, Am Bahnhof 6
Tel.: 0 28 72 / 98 12 62	Mobil: 0155 - 681 273 83	DJK -Vereinslokal:	Tel.: 0171 - 173 51 77	Tel.: 0 28 72 / 80 50 48
burkhard.kloetgen@djk-rhede.de	andrekraebber@gmx.de	Tel.: 0 28 72 / 80 55 92	deaty@web.de	jochen.lehmbruck@djk-rhede.de

Da geht die POST ab!

Internet: www.djk-rhede.de

Bankverbindung: DJK Rhede: Volksbank Rhede IBAN DE59 4286 1814 0000 102000

legende: m= männlich w = weiblich



Sportangebot der DJK Rhede 57 e.V.

Der Familiensportverein in Rhede mit über 900 Mitgliedern



Fußball-Mannschaften

Mannschaft	Zielgruppe	m / w	Trainingstage	Trainingszeiten
1. Mannschaft		m	Di. und Do.	19:30 - 21:00
2. Mannschaft		m	Mi. Fr.	19:30 - 21:00 19:00 - 20:30
Altherren und Ü40		m	Mo.	19:30 - 21:00
Damen 1 / Damen 2		w	Di.	19:30 - 21:00
Damen 1			Do.	19:30 - 21:00
Damen 1 / Damen 2			Fr.	19:30 - 21:00
A-Jugend	16 - 18 Jahre	m	Mo. und Mi.	19:30 - 21:00
B-Jugend	14 - 16 Jahre	m	Mo. und Mi.	18:45 - 20:15
C-Jugend	12 - 14 Jahre	m	Mo. und Mi.	17:30 - 19:00
D-Jugend	10 - 12 Jahre	m	Mo. Mi.	18:30 - 19:00 17:30 - 19:00
E-Jugend	8 - 10 Jahre	m	Mo. und Mi.	17:00 - 19:00
F-Jugend	6 - 8 Jahre	m / w	Mo. und Mi.	17:00 - 19:00
Bambinis	3 - 6 Jahre	m / w	Mo.	16:45 - 18:00
Mädchen U-17	bis 17 Jahre	w	Di. und Do.	18:00 - 19:30
Mädchen U-15	bis 15 Jahre	w	Di. und Do.	18:00 - 19:30
Mädchen U-13	bis 13 Jahre	w	Di. und Do.	18:00 - 19:30
Mädchen U-11	bis 11 Jahre	w	Di. und Do.	17:00 - 18:30

Ansprechpartner	Funktion	Tel.
Dennis Bartels	Abteilungsleiter Senioren-Fußball	0171 - 173 51 77
Andre Kräbber	Jugendleiter	0173 - 865 29 33
Christian Wittag	Altherren, Ü40	0178 - 178 03 06