

Sport schafft Freunde

Wer hat nicht einmal den Wunsch sich richtig auszutoben, dem Alltagsstress zu entfliehen, seine Glieder zu bewegen? Der einsame Jogginglauf und das Hanteltraining daheim verlieren schnell an Reiz. Gemeinsam mit anderen, in der geselligen Runde, wird Sport zu einem besonderen Erlebnis. Wir stellen ihnen hier unser Programm vor. Für Jugendliche, Frauen und Männer steht ein vielfältiges Angebot zur Verfügung. Sagt ihnen eine Sportart aus unserem Angebot zu, ist ihre Neugier geweckt, dann laden wir sie ein, unverbindlich probeweise an unserem Übungsbetrieb teilzunehmen. Stellen sie fest, ja das ist etwas für mich, dann werden sie doch Mitglied bei der DJK Borussia Hamm, denn

Sport schafft Freunde.

Informationen/Anmeldungen während der Übungsstunden oder unter Telefon 02381/671911 (Sommer)

Sport für alle

- Taekwondo für Jugendliche - und Erwachsene
- „Plattenspieler“ Tischtennis für Jung und Alt
- Frauengymnastik mit unterschiedlicher Ausrichtung in zwei Abteilungen
- KRAFIT – Gymnastikgruppe für Frauen und Männer
- Radwandern
- Walking am Heessener Wald (Sommerzeit)
- Walking ab MAXIMARE (Winterzeit)
- Aqua – Fit im Kursangebot

DJK

Borussia Hamm 1920 e.V.



Post: Ruppiner Straße 67, 59065 Hamm

Internet: djk-borussia-hamm.de

E-mail: [info\(at\)djk-borussia-hamm.de](mailto:info(at)djk-borussia-hamm.de)

Telefon: 02381/671911 (Sommer)

Dienstag

Fitness für Frauen und Männer – KRAFIT

19:00 Uhr bis 21:00Uhr

Galilei – Gymnasium

Dr.-Voßhage-Straße 1, 59065 Hamm

Mittwoch

Turnen und Gymnastik für Damen (I)

18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Karlschule /Westberger Weg 17-19, 59065 Hamm

Tischtennis für Jung und Alt

„Plattenspieler“

18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Karlschule /Westberger Weg 17-19, 59065 Hamm

Donnerstag

Taekwondo

für Jugendliche und Erwachsene

18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Realschule Heessen

Jahnstraße 23,59073 Hamm

Turnen und Gymnastik für Damen (II)

19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Ludgerischule /Großer Sandweg 21, 59065 Hamm

Aqua-Fit

< Kursangebot >

Schwimmhalle Wilhelm-Busch-Schule,

Wilhelmstraße 99a, 59067 Hamm.

Mittwochnachmittag • Kursbeginn und -kosten auf Anfrage • Anmeldung erforderlich • Teilnehmerzahl begrenzt • kostengünstiger für Vereinsmitglieder.

Eventuelle Anfragen Sie bitte an den Verein unter [info\(at\)djk-borussia-hamm.de](mailto:info(at)djk-borussia-hamm.de) unter Angabe der Kontaktdaten (Name, Anschrift, Te.-Nummer, Mailadresse).

Walking – Treff

Jeden Dienstag in den Sommermonaten (April bis September) um 18:00 Uhr

Parkplatz Waldbühne Heessen

Gebrüder-Funke-Weg 3, 59073 Hamm

Jeden Dienstag in den Wintermonaten (Oktober bis März) um 17:00 Uhr

Maximare Erlebnistherme

Jürgen-Graef-Allee, 59071 Hamm/ hinterer Parkplatz

Radwandergruppe

Jeden zweiten Donnerstag trifft sich die Radwandergruppe zu Touren in die nähere und weitere Umgebung

Vereinsbeiträge pro Quartal		
Kinder	4,50 € / Jugendliche	6,00 €
Erwachsene	7,50 € / Familien	11,50 €

Stand Mai 2025