

DJK Marktsteinach

Abteilungs- und Übungsleiterversammlung am Samstag, 05.10.2024

An alle Abteilungs- und Übungsleiter und Betreuer ergeht herzliche Einladung zur Versammlung am 05.10.2024 um 17.00 Uhr im DJK-Sporthaus. Es ist wichtig, dass aus allen Abteilungen Vertreter anwesend sind. Der Austausch zwischen den Abteilungen und mit der Vorstandschaft, Sportangebot, Anschaffungen, Hallenbelegung, Terminabsprachen stehen auf dem Programm. Anschließend gemütliches Beisammensein bei Zwiebelkuchen und Brotzeit.

DJK Marktsteinach

Gymnastikevent am 13.10.2024



Uhr mit Trainerin Vanessa Kremtz an. Um 14.30 Uhr steht Zumba mit der Zumba-Instructorin Katrin Schirmer auf dem Programm. Danach um 15.15 Uhr gibt es einen kleinen Einblick von Sieglinde Götzendörfer und Sigrid Herder zum Kinderturnen, natürlich mit den 3- bis 6-jährigen Kids.

Den Abschluss um 16.15 Uhr bildet die Bodyworkgruppe mit Übungsleiterin Helene Vogel. Zu diesen Trainingseinheiten sind nicht nur die aktiven Sportler aus der Abteilung eingeladen. Es kann sich jeder beteiligen, mitmachen und kräftig schwitzen. Dazu sind alle eingeladen und herzlich willkommen. Vielleicht entdeckt so mancher dabei seine Lieblings-Bewegungseinheit. Auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz. In der kleinen Halle findet die Bewirtung statt und man kann bei Kaffee und selbstgemachten Kuchen gemütlich beisammen sitzen und den Sportlern zuschauen. Für die Liebhaber der herzhaften Speisen gibt es Pizzabrötchen sowie belegte Brötchen und die üblichen Getränke der Gaststätte. Wir freuen uns auf Euer Kommen. Die Gymnastikabteilung und die Vorstandschaft



Anlässlich des 100-jährigen Vereinsjubiläums stellt sich die Gymnastikabteilung bei einem Sportnachmittag vor. In dieser Abteilung werden für Erwachsene gesundheitsorientierte Gymnastik, Zumba und Bodywork angeboten.

Im Kinderbereich gibt es eine Krabbelgruppe, Kinderturnen und Spiel-Sport-Spaß.

Der Sportnachmittag findet in der Turnhalle statt und beginnt am Sonntag, 13.10.24 um 12.30 Uhr.

Um 13.00 Uhr zeigt die Übungsleiterin und Ergotherapeutin Doris Götzendörfer mit ihren Aktiven eine Einheit in gesundheitsorientierter Gymnastik. Daran schließt sich die Gruppe Spiel-Sport-Spaß um 13.45