

Sportprogramm

2023/2024
der DJK Obermässing



Abteilung Tischtennis

Ansprechpartner Braun Norbert - Tel. 0160 90858618

Mit 11 Mannschaften nimmt die Tischtennisabteilung an Punktspielen des BTTV teil. Neben **drei** Damen- und **sechs** Herrenmannschaften beteiligen sich auch **zwei** Jugendmannschaften am Punktspielbetrieb.

Training und Wettkämpfe finden in der Schulturnhalle in Obermässing Kolmergasse 11 statt.

Als Trainings- und Wettkampfgeräte stehen ein Ballmaschine und sechs Tischtennistische zur Verfügung.

Zu folgenden Zeiten kann trainiert werden:

Tischtennistraining für Jugendliche ab 9 Jahren:

Montags und Freitags von 18:30 bis 19:30 Uhr

Tischtennistraining für Erwachsene:

Montags und Freitags von 19:30 Uhr bis 22:00 Uhr



Abteilung Stocken

Ansprechpartner Heinz Birner - Tel. 0178 1901674

Auf dem Trainingsgelände der DJK Obermässing, Kolmergasse 19 befindet sich eine Ganzjahres-Stockbahn mit Flutlichtbeleuchtung.

Trainiert wird immer freitags ab 18:00 Uhr. Stöcke sind vorhanden. In den Sommermonaten werden auch einige Freundschaftsturniere absolviert. Jedoch steht immer der Spaß im Vordergrund.

Abteilung Gymnastik

Ansprechpartner Monika Graf - Tel. 01512 8989127

Folgende Aktivitäten finden in der Schulturnhalle in Obermässing, Kolmergasse 11 statt - Angebote finden nicht in den Ferien statt.

Turnen für Kindergartenkinder von 3-6 Jahren

immer freitags 15:30-16:30 Uhr

Die Kinder können in dieser Stunde spielerische Bewegungserfahrungen mit Klein- und Großgeräten machen, ihre motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten weiterentwickeln und den natürlichen Bewegungsdrang ausleben.

Beginn 22.09.2023 - Anmeldung bei Steffi Schmidtmeier 0151-29104179

Boden- und Geräteturnen der 1. - 4. Klasse

immer montags 15:30-16:30 Uhr

Turnerische Elemente am Boden sowie auf Geräten. Das Ziel ist, bestimmte Übungen nach vorgegebenen Kriterien der Technik und Haltung in verschiedenen Verbindungen auszuführen. Natürlich steht der Spaß und die Freude am Sport im Vordergrund.

Beginn 02.10.2023 - Anmeldung bei Karin Schmidtmeier 0171 9948188

Fitness die spritzige Einheit immer dienstags von 18:30-19:20 Uhr

Nach einem Warm-Up geht es um Aufbau und Kräftigung der Muskeln von Bauch/Rücken, Beinen und Armen, es kommen Softtools und Steps zum Einsatz, Abwechslung ist Programm: Aerobic-, Faszien-, Intervall- und Bodyweight-Training, Tempo und Belastung im mittleren bis intensiven Bereich.

Fitness die sanfte Einheit immer dienstags von 19:30-20:20 Uhr

Ziel dieser Stunde ist die moderate Kräftigung zur Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken und der Erhalt von Beweglichkeit und Koordination auf einem moderaten Belastungsniveau und zum Teil auch mit Theraband, Redondobällen und Schwunghanteln.



Zusätzliche Kurse:

Kraft & Fitness für Männer jeden Alters - 6 x ab Mittwoch 11.10.2023

Die Stunde speziell für Männer und Jungs - Kräftigung von Bauch-/Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie der Beine, in der Belastung nach einem moderaten Saisoneinstieg zunehmend fordernd, das wird in dieser Stunde abwechslungsreich geboten.

Anmeldung erforderlich für Mitglieder (kostenlos) und Nichtmitglieder (36,-€ für den Kurs über 6 Einheiten)

bei Simone Hundt Tel. 0160-4996729 - Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

Abteilung Fußball

**Ansprechpartner Senioren - Michael Schmidtmeier,
Tel. 0173 3186697**

Ansprechpartner Jugend - Wolfgang Gilch, Tel. 0173 3706601

Die DJK Obermässing verfügt über drei Rasenplätze, zwei davon mit Flutlichtbeleuchtung. Die Sportanlage befindet sich in der Kolmergasse 19 in Obermässing.

Zudem steht in den Wintermonaten allen Mannschaften die Obermässinger Schulturnhalle zur Verfügung.

Im Jugendbereich arbeiten wir mit der DJK Burggriesbach und der DJK Untermässing im Rahmen einer Spielgemeinschaft zusammen. Trainingseinheiten und Wettkämpfe finden immer gruppenabhängig bei einem der drei Vereine statt.

Trainingszeiten und /-orte können bei den oben genannten Ansprechpartnern erfragt werden.

G-Jugend	Jahrgang 2017 und jünger
F-Jugend	Jahrgang 2015 und 2016
E-Jugend	Jahrgang 2013 und 2014
D-Jugend	Jahrgang 2011 und 2012
C-Jugend	Jahrgang 2009 und 2010
A-Jugend	Jahrgang 2004 bis 2008
Senioren	Jahrgang 2003 und älter
Alte Herren	

Im Seniorenbereich besteht eine Spielgemeinschaft mit der DJK Burggriesbach. Für den Wettkampfbetrieb sind zwei Mannschaften gemeldet.

Das Team der „Alten Herren“ bestreitet einige Freundschaftsspiele in den Sommermonaten. Termine sind auf der Homepage zu entnehmen.

Abteilung Beachvolleyball

Ansprechpartner Thomas Vierthaler - Tel. 0151 70097890

Ab etwa Ostern bis Ende September steht dem Beachvolleyballspielen nichts mehr im Wege.

Das Spielfeld befindet sich am Sportgelände der DJK Obermässing, Kolmergasse 19.

Wer wann am Feld ist, wird über eine WhatsApp-Gruppe bekanntgegeben. Vereinsmitglieder können das Feld auch außerhalb dieser Zeiten nutzen. Die Nutzung sollte jedoch beim Abteilungsleiter Thomas gemeldet werden.

Die Beachvolleyballtrainer sind gerne bereit, Schnuppertrainingsstunden oder Training in eigenen Kleingruppen zu organisieren.

Sportheim

Das DJK Sportheim mit überdachter Terrasse befindet sich ebenfalls am Sportgelände der DJK Obermässing, Kolmergasse 19.

Öffnungszeiten:

Montags von 17:30 bis ca. 21:00 Uhr

Sonntags von 17:30 bis ca. 22:00 Uhr

Das Sportheim oder der Vorbau kann von Vereinsmitglieder für private Feiern gemietet werden.

Infos und Reservierungen bei Bernhard Kößler unter Tel. 01577 4029876

Aktuelle Infos immer auf der Homepage unter
www.djkobermaessing.de

