

Sportprogramm

2021/2022 der DJK Obermässing

Abteilung Gymnastik (Angebote finden nicht in den Ferien statt)

Ansprechpartner Monika Graf, tel. 01512 8989127

Folgende Aktivitäten finden in der Schulturnhalle in Obermässing, Kolmergasse 11 statt

Sportlich SPRITZIG immer dienstags von 18:30-19:15 Uhr

Dich erwartet:

- Bodyweight Training (Ganzkörper-Eigengewicht)
- HIIT Intervalltraining
- Aerobic & Step Workout

SANFT sportlich immer dienstags von 19:30-20:15 Uhr

Dich erwartet:

- Faszientraining
- Mobilisation & Dehnung
- Rückenfitness und leichte Kräftigungsübungen
- Yoga-Entspannungstechniken

Männer-FIT mittwochs von 20:00-21:00 Uhr

Dich erwartet:

- Kraft- & Ausdauertraining (Ganzkörper-Eigenwicht)

Zusätzliche Kurse – Anmeldung erforderlich!!!

Ab 24.09.21 Turnen für Kindergartenkinder von 3-6 Jahren immer freitags 16.00-17.00 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.

Anmeldung bei Anna-Lena Seifert Tel. 01517 0145956

Ab 13.10.21 Boden- und Geräteturnen der 1. - 4. Klasse immer mittwochs 16.00-17.00 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 stehen der Spaß und die Freude am Sport im Vordergrund.

Anmeldung bei Ida Vierthaler Tel. 0176 30309209



Abteilung Tischtennis (Angebote finden nicht in den Ferien statt)

Ansprechpartner Sonja Schiller, Tel. 0171 7104181

Mit 7 Mannschaften nimmt die Tischtennisabteilung an Punktspielen des BTTV teil. Neben **drei** Damen- und **vier** Herrenmannschaften beteiligt sich auch eine Jugendmannschaft am Punktspielbetrieb.

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

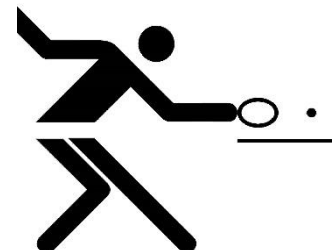
Als Trainings- und Wettkampfgeräte stehen ein Ballmaschine und 6 Tischtennistische zur Verfügung. Zu folgenden Zeiten kann trainiert werden:

Tischtennistraining für Jugendliche ab 9 Jahren

Montags 18.30 bis 19.30 Uhr und freitags 19.00-20.00 Uhr

Tischtennistraining für Erwachsene:

Montags von 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr und freitags 20.00-22.00 Uhr



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.



G-Jugend	Jahrgang 2015 und jünger
F-Jugend	Jahrgang 2013 und 2014
E-Jugend	Jahrgang 2011 und 2012
D-Jugend	Jahrgang 2009 und 2010
C-Jugend	Jahrgang 2007 und 2008
A-Jugend	Jahrgang 2003 bis 2006
Senioren	Jahrgang 2002 und älter
Alte Herren	

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.

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.

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.

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.

Sportheim

Das DJK Sportheim befindet sich ebenfalls am Sportgelände der DJK Obermässing, Kolmergasse 19. Jeden ersten Montag im Monat findet ein Kaffeetreff für Jung und Alt statt.

Weitere Öffnungszeiten:

Montags von 14.00 bis ca. 21.00 Uhr

Sonntags von 17.00 bis ca. 22.00 Uhr

