

Fitness- und Gesundheitskurse

Wir haben ein vielfältiges Angebot im Bereich von Fitness- und Gesundheitskursen:
u.a. Fitnesstraining für Männer und Frauen,
Fitnesstraining im Krafraum, Geselliges Tanzen
50+, Kraftausdauer, Pilates, Spinning, Zumba,
Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik, Body Sha-
pe, Stepp - Bauch-Beine-Po, Functional Fitness,
Rückenschule und Ballett.

Unsere Gesundheitskurse können halbjährlich von Vereinsmitgliedern mit Zuzahlung oder für Nicht-Mitglieder mit einem reinen Kursbeitrag gebucht werden.

Rehasport - Orthopädie, Herz, Lunge, Krebsnachsorge

Ob Rehasport in der Orthopädie, Lungensport, Herzsport oder Rehasport in der Krebsnachsorge - Rehasport ist ein Gesundheitskurs unter fachlicher Leitung für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden und etwas dagegen tun möchten.

Ein Rehakurs wird zu 100% von Ihrer Krankenkasse übernommen. Voraussetzung hierfür ist eine Verordnung vom behandelnden Arzt. Diese Verordnung über (i.d.R) 50 Übungseinheiten müssen Sie dann nur noch von Ihrer Krankenkasse bestätigen lassen, um bei uns starten zu können.

Trainingszeiten und weitere Infos unter:
www.djk-vfl.de/rehasport

Geschäftsstelle

DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V.
Bahnhofstraße 5
48727 Billerbeck

Tel.: 02543 930930
Fax: 02543 930931

E-Mail: info@djk-vfl.de

Öffnungszeiten:
dienstags 17-19 Uhr
freitags 15-17 Uhr
(außer in den Schulferien)

Präsidium
E-Mail: praesidium@djk-vfl.de

Geschäftsführerin Katharina Ahlers
E-Mail: katharina.ahlers@djk-vfl.de
Tel.: 0179 4206186

Alle Infos und Ansprechpartner*innen
finden Sie auf unserer Website:
www.djk-vfl.de

Unser Verein auf Social Media:
Facebook: [@djkvfl1912](https://www.facebook.com/djkvfl1912)
Instagram: [@djkvflbillerbeck](https://www.instagram.com/djkvflbillerbeck)

DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V.

Verein und Angebote



EIN GUTER ORT FÜR SPORT



Unsere Sportarten

Badminton

Die Badmintonabteilung bietet Training für Kinder und Jugendliche sowie freies Spiel für alle Altersgruppen an.

Basketball

Im Basketball gibt es Training für Mädchen und Jungen im Jugendalter, die auch im Spielbetrieb starten.

Darts

Das Darts-Training ist offen für alle Interessierten - unabhängig von Alter oder Geschlecht.

Fußball

Im Fußball haben wir aktuell rund 30 Mannschaften in den Bereichen Damen, Herren, Walking Football sowie weibliche und männliche Jugend in nahezu allen Altersgruppen.

Handball

Im Handball trainiert eine Jungenmannschaft.

Judo

Die Abteilung Tokugawa Dojo bietet Training in den folgenden Kampfkunstbereichen: Judo, Karate Do, Iaido, Bo Jutsu, Nihon Ju Jutsu und Arnis.

Karate

Im Karate Dojo gibt es Trainingszeiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung.

Leichtathletik-Breitensport-Turnen

Unsere Abteilung L-B-T bietet neben Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche auch Eltern-Kind- und Kinderturngruppen an. Hinzu kommen Breitensportgruppen, Frauenfitness, Seniorenfitness und Indiacca.

Sportschießen

Auf dem Schießstand im Sportpark trainieren unsere Sportschützen im Jugend- und Erwachsenenbereich. Viele nehmen an Wettkämpfen teil.

Tennis

Im Tennis gehen mehrere Jugend-, Damen- und Herrenmannschaften an den Start, die auf unserer vereinseigenen Anlage trainieren.

Tischtennis

Im Tischtennis trainieren Senioren-, Damen-, Herren- und viele Nachwuchsmannschaften, die auch im Spielbetrieb starten.

Trampolin

Es gibt Trainingsangebote sowohl im Breitensport als auch im Wettkampfsport, insbesondere im Kinder- und Jugendbereich.

Volleyball

Im Volleyball trainieren eine weibliche und eine männliche Jugend sowie eine Männergruppe und eine Hobby-Mixed-Gruppe. Einige Mannschaften starten auch im Spielbetrieb.

Weiterführende Infos zu Trainingszeiten, allen Angeboten und den Kontakten der Ansprechpartner*innen unter www.djk-vfl.de.

Weitere Angebote

Deutsches Sportabzeichen

Im Sommer finden am Sportzentrum Helker Berg für jedermann das Training und die Abnahme für das Deutsche Sportabzeichen statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Einmal im Jahr gibt es eine Veranstaltung zur Sportabzeichenverleihung.

Firmenfitness und betriebliche Gesundheitsförderung

Für Unternehmen bieten wir die Möglichkeit verschiedene Angebote (AfterWork-Training, Bewegte Pause, Gesundheitsworkshops, Teambuilding, u.v.m.) zu buchen.

