

Selbstverteidigung Grundlagen

In diesem Herbst möchten wir in Zusammenarbeit mit der Taekwondo-Abteilung des SV Nennslingen einen Selbstverteidigungskurs für Kinder/Jugendliche und Erwachsene anbieten. Es wird für zwei unterschiedliche Altersgruppen je ein Kurs angeboten.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Tag: **Kurs 1: Altersgruppe ab 16 Jahren**
Samstag, 15. November 2025 von 10:00 – 15:30 Uhr
Vormittag: 2 Stunden Theorie
Nachmittag: 2 Stunden Praxis
dazwischen Mittagspause (Verpflegung vorhanden)

Kurs 2: Altersgruppe 10 bis 15 Jahre
Samstag, 15. November 2025 von 10:00 bis 12:00 Uhr
2 Stunden Theorie & Praxis

Mitzubringen: Sportkleidung

Kosten: Kurs 1: 40,00 EUR pro Person
Kurs 2: 20,00 EUR pro Person

Anmeldung: bis spätestens **02. November 2025** per WhatsApp
bei Heidi Kirschner unter 0171/9688704.

Kursleitung: Isabel & Vanessa Beckstein (SV Nennslingen/Taekwondo)
Assistenzbundestrainerinnen des Deutschen Taekwondo Kaders
Internationale und nationale Meistertitel im Taekwondo



SPORTPROGRAMM

DJK Kaldorf-Petersbuch e.V.

Herbst/Winter
2025 – 2026

4x Fit

Entdecke in vier spannenden Terminen (je 1,5 Stunden) neue Themen und vertiefe dein Wissen mit praktischen Trainingseinheiten. Sei dabei, denn hier profitierst du doppelt: **!!! BENEFIT YOUR LIFE !!!**

Ernährung & Bewegung

1. TERMIN

(02. Oktober 2025 - 19:00 Uhr)

Kohlenhydratverbrennung /
Energiebedarf

&

Cardiotrainingseinheit

2. TERMIN

(09. Oktober 2025 – 19:00 Uhr)

Eiweißstoffwechsel /
Muskelaufbau

&

Krafttrainingseinheit

3. TERMIN

(16. Oktober 2025 – 19:00 Uhr)

Wasser / Flüssigkeits-
haushalt / Elastizität

&

Mobility – Stretch - Einheit

4. TERMIN

(23. Oktober 2025 – 19:00 Uhr)

Vitamine / Mineralstoffe /
Pflanzenstoffe

&

Überraschung zum Ausklang

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Mitzubringen: Sportklamotten, Yogamatte

Kosten: 85,00 EUR pro Person

Anmeldung: per WhatsApp bei Heidi Kirschner unter 0171/9688704
keine Vorkenntnisse notwendig – auch „Couchpotatoes“
oder „Nicht-Sport-Motivierte“ sind herzlich willkommen! 😊

Kursleitung: Renate Ferstl (Preith)

Kindertanz

„Happy Dancers“

Tanz und Musik, Spaß und Spiel fördern Selbstbewusstsein und Kreativität. Mit dieser Zielsetzung bieten wir allen „tanzbegeisterten“ Kindern die Möglichkeit sich zu rhythmischen Klängen zu bewegen.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Altersgruppe: 7 – 9 Jahre – Jungen und Mädchen

Tag: **Donnerstag, ab 18. September 2025 - 16:45 bis 17:30 Uhr**

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kosten:	Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch	20,00 EUR
	Nicht-Mitglieder	35,00 EUR

Anmeldung: Informationen und Anmeldung bei
Verena Sandner unter 0176/64654862

Kursleitung: Verena Sandner



Kindertanz

„Mini Dancers“

Nach ihrem ersten Auftritt auf unserem diesjährigen Sommerfest beenden die „Mini Dancers“ ihre Sommerpause und gehen in eine neue Runde.

Du liebst es auch dich zu bewegen und zu tanzen? Dann bist du hier genau richtig!

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Altersgruppe: 4 – 6 Jahre – Jungen und Mädchen

Tag: **Donnerstag, ab 18. September 2025 - 15:45 bis 16:30 Uhr**

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kosten:	Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch	20,00 EUR
	Nicht-Mitglieder	35,00 EUR

Anmeldung: Informationen und Anmeldung bei Verena Sandner unter 0176/64654862

Kursleitung: Verena Sandner



Rückenfit von Kopf bis Fuß

Rückenschmerzen gehören zu den wohl am weitesten verbreiteten Leiden der heutigen Zeit und können die Lebensqualität erheblich mindern.

Deshalb bieten wir den Kurs **Rückenfit von Kopf bis Fuß** an.

Wir werden von Kopf bis Fuß stabilisierende, mobilisierende und kräftigende Übungen erlernen, welche für eine gute Haltung wichtig sind, um bestehende Beschwerden zu lindern und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Tag: **Montag, ab 29. September 2025 von 19:00 bis 20:00 Uhr**

oder

Montag, ab 29. September 2025 von 20:00 bis 21:00 Uhr
jeweils 8 Einheiten

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Kosten:	Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch	50,00 EUR
	Nicht-Mitglieder	75,00 EUR

Anmeldung: bei Bernadette Meyer unter 0176/20677419

Nur noch wenige Restplätze verfügbar.

Bernadette Meyer

Hatha Yoga

Anfänger und Mittelstufe und Männer

Das Wort Yoga kommt aus dem altindischen Sanskrit und bedeutet so viel wie „verbinden“ oder „vereinen“. Damit ist gemeint, Geist und Körper wieder in Einklang zu bringen. Dies versuchen wir mit einfachen Asanas und einer angepassten Atmung. Außerdem stärken wir unsere gesamte Muskulatur für einen starken und gesunden Rücken.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Tag: **Dienstag, ab 23. September 2025 von 19:00 - 20:15 Uhr**
10 Einheiten/75 Minuten

Donnerstag, ab 25. September 2025 von 09:00 - 10:15 Uhr
10 Einheiten/75 Minuten

Männer-Yoga

Mittwoch, ab 24. September 2025 von 18:45 - 19:45 Uhr
10 Einheiten/60 Minuten

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken

Kosten:	DJK-Mitglieder	Nicht Mitglieder
Dienstag	90,00 EUR	130,00 EUR
Mittwoch	70,00 EUR	100,00 EUR
Donnerstag	90,00 EUR	130,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens **20. September 2025** bei Steffi Kirschner
unter 0151/41229338 (gerne auch per WhatsApp)

Ich freu mich auf euch!

Steffi Kirschner

Bewegungsspiele /-geschichten

Sarah Kirschner nimmt unsere Kleinsten mit in die Welt der Bewegungsspiele und -geschichten. Also seid dabei und lasst euch überraschen.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Zielgruppe: Kinder von 4-6 Jahren

Tag: **Montag, ab 08. September 2025 von 15:00 bis 15:45 Uhr**
5 Einheiten/45 Minuten

Mitzubringen: bequeme Kleidung und gute Laune

Kosten:	Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch	15,00 EUR
	Nicht Mitglieder	30,00 EUR

Anmeldung: Infos und Anmeldung bei Sarah Kirschner
unter 0176/80276987

Kursleitung: Sarah Kirschner



TurnTiger

Wir werden gemeinsam an Stationen unsere Geschicklichkeit und unsere Kraft trainieren. Wir balancieren, klettern, schwingen, rutschen, springen und toben uns gemeinsam aus.

Ort: Turnhalle Titting
Tag: **Freitag, ab 19. September 2025
von 15:00 – 16:00 Uhr oder 16:00 – 17:00 Uhr**
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe (auch für Begleitperson)
Kosten: Mitglieder der DJK Kaldorf-Petersbuch 0,00 EUR
Nicht-Mitglieder 25,00 EUR
Anmeldung: bis spätestens **17. September 2025** per WhatsApp
bei Verena Sandner unter 0176/64654862.

Fit4Kids

Unser Turnprogramm Fit4Kids geht in eine neue Runde. Wir werden gemeinsam an Stationen unsere Geschicklichkeit und unsere Kraft trainieren. Wir wollen unsere Kondition und Koordination, sowie unsere sportlichen Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen und Werfen auf spielerische Weise verbessern. Außerdem werden kleine und große Spiele, normiertes und normfreies Turnen an Geräten und Leichtathletik großgeschrieben.

Ort: Turnhalle Titting
Tag: **Freitag, ab 19. September 2025 von 17:00 – 18:00 Uhr**
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk
Kosten: Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch 0,00 EUR
Anmeldung: bis spätestens **17. September 2025** per WhatsApp
bei Kathrin Schermer unter 0176/23782463.

Yoga mit Walburga Anfänger und Fortgeschrittene

Auch Walburga Stöbl bietet in diesem Herbst wieder ihren altbewährten Yoga-Kurs bei uns in Kaldorf an.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf
Tag: **Montag, ab 29. September 2025 von 18:00 bis 19:00 Uhr
10 Einheiten**
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte
Kosten: Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch 90,00 EUR
Nicht Mitglieder 110,00 EUR
Anmeldung: bis spätestens **26. September 2025** bei Walburga Stöbl
unter 0151/21121558 (gerne auch per WhatsApp)
Kursleitung: Walburga Stöbl

Qi Gong

Nach dem großen Erfolg unseres Qi Gong Kurses geht auch dieser in eine neue Runde.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf
Tag: **Mittwoch, ab 08. Oktober 2025 von 20:00 bis 21:00 Uhr
10 Einheiten**
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte
Kosten: Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch 90,00 EUR
Nicht Mitglieder 110,00 EUR
Anmeldung: bei Bernadette Meyer unter 0176/20677419
Kursleitung: Anja Schorr

Gymnastik „Querbeet“

Auf das Aufwärmen mit Schritt- und Bewegungsfolgen folgt Wirbelsäulengymnastik mit Elementen aus Yoga und Pilates. Hier richten wir den Fokus auf Haltung und Atmung in Kombination mit Gedächtnistraining und Koordination. Den Abschluss bildet eine 10-minütige Entspannungsphase in Form einer Fantasiereise oder Entspannung nach Jakobsen.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Tag: **Donnerstag, ab 06. November 2025 von 18:45 - 19:45 Uhr**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

Kosten:	Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch	30,00 EUR
	Nicht-Mitglieder	50,00 EUR

Gymnastik „Locker vom Hocker“

Das Kursangebot der Gymnastikgruppe "Locker vom Hocker" richtet sich an alle Senioren/innen. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen ausgeführt und sollen vor allem dem Gleichgewichtssinn, sowie die Reaktionsfähigkeit trainieren. Auch Elemente aus dem Gedächtnistraining finden ihren Platz. Viel Freude bereiten unsere Tänze im Sitzen mit den bunten Tüchern. Alle, die gerne in geselliger Runde etwas zu Erhaltung der Vitalität im Alter tun möchten, sind herzlich eingeladen.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Tag: **Donnerstag, ab 25. September 2025 von 14:30 - 15:30 Uhr**

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kosten:	Halbjahr Herbst 2025	15,00 EUR
	Halbjahr Frühling 2026	15,00 EUR

Ich freue mich auf euer Kommen!

Maria Kirschner

Badminton „Freies Spiel“

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder Badminton in unserem Sportprogramm an. Es handelt sich nach wie vor um ein „Freies Spiel“ für Jung und Alt, sowie Mann und Frau. Spaß und Freude an der Bewegung stehen dabei immer im Vordergrund.

Ort: Turnhalle Titting

Tag: **Montag, ab 06. Oktober 2025 von 20:00 bis 21:00 Uhr**

Mitzubringen: Sportausrüstung, Hallenschuhe,
Badminton-Schläger (sofern vorhanden)

Informationen: bei Manuel Schermer unter
mschermer@kaldorf.de oder 0176/24009930

Auch der Badminton-begeisterte Nachwuchs – oder die, die es werden wollen – sind herzlich willkommen!

Manuel Schermer

Tennis-Ballschule „Ball, Bälle, Spiel, Spiele“

Unsere Ballschule geht in die nächste Runde. Mit spielerischen Übungen zur Ballkoordination, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Teamfähigkeit werden die Kinder an den Tennissport herangeführt.

Ort: Tennisplätze Kaldorf
bei schlechter Witterung im Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Tag: **Montag, ab 22. September 2025 von 16:30 – 17:30 Uhr**

Mitzubringen: Sportkleidung, Gute Laune und Spaß, Getränk

Bernadette Meyer