

Mama Fit mit Baby

Gezielte Kräftigung der durch die Schwangerschaft geschwächten Muskelgruppen (Rücken, Bauch, Beine, Po).

Das Baby ist nicht nur Zuschauer, sondern steht im Mittelpunkt vieler Übungen. Es verstärkt durch sein Eigengewicht den Trainingseffekt und genießt gleichzeitig die intensive Nähe zur Mama.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Tag: **Mittwoch, ab 13. Januar 2027 von 10:15 bis 11:00 Uhr**
10 Einheiten

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Kosten:	Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch	50,00 EUR
	Nicht-Mitglieder	80,00 EUR

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

Kursleitung: Verena Sandner



SPORTPROGRAMM

DJK Kaldorf-Petersbuch e.V.

Herbst/Winter
2026 – 2027

Jugendtanz

Cooler Choreos, moderne Musik und jede Menge Spaß!

Für all das steht unser neues Kursangebot „Jugendtanz“. Bei uns kannst du neue Moves lernen, dich ausprobieren und gemeinsam mit anderen tanzen. Du hast Bock drauf? Dann melde dich schnell an und sei dabei – das wird ein riesiger Spaß.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Altersgruppe: ab 10 Jahren – Jungen und Mädchen

Tag: **Freitag, ab 25. September 2026 – 16:00 bis 17:00 Uhr**
10 Einheiten

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe

Kosten:	Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch	35,00 EUR
	Nicht-Mitglieder	60,00 EUR

Anmeldung: Informationen und Anmeldung bei
Mona Mühlenbeck unter 0151/74250984

Kursleitung: Mona Mühlenbeck und Lina Meyer



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 17. September 2026 - 16:45 bis 17:30 Uhr**
6 Einheiten

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

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“

Du hast Freude an der Musik und liebst es dich zu bewegen und zu tanzen? Dann bist du hier bei unseren „Mini Dancers“ genau richtig! Du wirst spielerisch an Tanz und Bewegung zu verschiedener Musik herangeführt und lernst erste kleine Choreografien. Klingt super? Dann sei dabei und melde dich schnell an!

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf

Altersgruppe: 4 – 6 Jahre – Jungen und Mädchen

Tag: **Donnerstag, ab 17. September 2026 - 15:45 bis 16:30 Uhr**
6 Einheiten

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

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 21. September 2026 von 19:00 bis 20:00 Uhr**
oder

Montag, ab 21. September 2026 von 20:00 bis 21:00 Uhr
jeweils 10 Einheiten

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Kosten:	Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch	65,00 EUR
	Nicht-Mitglieder	95,00 EUR

Anmeldung: bei Bernadette Meyer unter 0176/20677419

Kursleitung: 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 22. September 2026 von 18:15 bis 19:30 Uhr**

Dienstag, ab 22. September 2026 von 19:45 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, ab 24. September 2026 von 09:00 - 10:15 Uhr

jeweils 10 Einheiten/75 Minuten

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken

Kosten: Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch 90,00 EUR
Nicht-Mitglieder 130,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens **18. September 2026** bei Steffi Kirschner unter 0151/41229338 (gerne auch per WhatsApp)

Ich freu mich auf euch!

Steffi Kirschner

Leichtathletik / Gerätturnen

Werfen, Springen, Laufen - das ist dein Ding? Auch mal was Neues ausprobieren mit Kugelstoßen oder Hochsprung? Dann bist du bei uns in der **Leichtathletik** genau richtig!

Am Reck einen Aufschwung, am Boden einen Handstand, Räder oder Überschläge, auf dem Schwebebalken eine gymnastische Kür entwerfen oder über einen Kasten springen? Das macht dir Spaß? Dann freuen wir uns schon auf dich beim **Gerätturnen**!

Wir wollen mit diszipliniertem Training, aber auch auf spielerische Weise deine Schnelligkeit, deine Ausdauer, deine Schnellkraft und Kraftausdauer trainieren. Koordination wird ebenfalls großgeschrieben.

Ort: Turnhalle Titting

Zielgruppe: Kinder ab 9 oder 10 Jahren (je nach Leistungsstand)

Tag: **Gerätturnen** (ungerade Kalenderwochen)
Donnerstag, ab 24. September 2026 von 18:00 bis 19:00 Uhr (im 14-tägigen Rhythmus)



Leichtathletik (gerade Kalenderwochen)
Donnerstag, ab 31. September 2026 von 18:00 bis 19:00 Uhr (im 14-tägigen Rhythmus)



Kosten: Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch
Gerätturnen 25,00 EUR
Leichtathletik 25,00 EUR

Anmeldung: bis spätestens **18. September 2026** per WhatsApp bei Kathrin Schermer unter 0176/23782463.

Kursleitung: Kathrin Schermer



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 25. September 2026**
von 15:00 – 15:45 Uhr oder 16:00 – 16:45 Uhr
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe (auch für Begleitperson)
Kosten: Mitglieder der DJK Kaldorf-Petersbuch 0,00 EUR
Nicht-Mitglieder 25,00 EUR
Anmeldung: Informationen und Anmeldung bei
Verena Sandner unter 0176/64654862
Kursleitung: Verena Sandner

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 25. September 2026 von 17:00 – 18:00 Uhr**
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk
Kosten: Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch 0,00 EUR
Anmeldung: bis spätestens **18. September 2026** per WhatsApp
bei Kathrin Schermer unter 0176/23782463.
Kursleitung: Kathrin Schermer & Esther Schneider

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 05. Oktober 2026 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 **30. September 2026** bei Walburga Stöbl
unter 0151/21121558 (gerne auch per WhatsApp)
Kursleitung: Walburga Stöbl

Fit & Fun am Morgen

Ein effektives Ganzkörpertraining um mit mehr Energie, einem wachen Geist und einem gestärkten Körper den Tag beginnen zu lassen

Ort: Dorfgemeinschaftshaus in Kaldorf
Tag: **Mittwoch, ab 23. September 2026 von 09:00 bis 10:00 Uhr**
10 Einheiten
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe
Kosten: Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch 65,00 EUR
Nicht-Mitglieder 95,00 EUR
Anmeldung: bei Verena Sandner unter 0176/64654862
Kursleitung: Verena Sandner

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 24. September 2026 von 18:00 - 19:00 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 24. September 2026 von 14:30 - 15:30 Uhr**

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kosten:	Halbjahr Herbst 2026	15,00 EUR
	Halbjahr Frühling 2027	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 05. Oktober 2026 von 20:00 bis 21:00 Uhr**

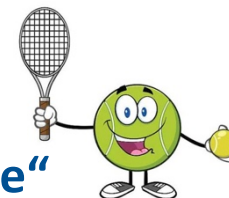
Mitzubringen: Sportausrüstung, Hallenschuhe,
Badminton-Schläger (sofern vorhanden)

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

Tag: **Montag, ab 21. September 2026 von 16:30 – 17:30 Uhr**
Montag, ab 21. September 2026 von 17:30 – 18:30 Uhr

Mitzubringen: Sportkleidung, gute Laune und Spaß, Getränk

Kosten:	Mitglieder DJK Kaldorf-Petersbuch	0,00 EUR
	Nicht-Mitglieder	25,00 EUR

Mona & Alina & Natalie