

# JUDO

## Trainingszeiten

### Montag

16:30 – 17:30 Uhr	SSG II (ab Weiß-Gelb-Gurt)
17:30 – 18:30 Uhr	SSG III (ab Gelb-Orange-Gurt)
18:30 – 20:00 Uhr	SSG IV (ab Orange-Grün-Gurt)
20:00 – 21:30 Uhr	Jugendliche, Erwachsene plus Anfängerkurse für Erwachsene

### Mittwoch

16:30 – 17:30 Uhr	SSG II (ab Weiß-Gelb-Gurt)
17:30 – 18:30 Uhr	SSG III (ab Gelb-Orange-Gurt)
18:30 – 20:00 Uhr	SSG IV (ab Orange-Grün-Gurt)
20:00 – 21:30 Uhr	Jugendliche, Erwachsene plus Anfängerkurse für Erwachsene

### Freitag

16:00 - 17:00 Uhr	SSG I (Anfänger)
17:15 – 18:15 Uhr	Judo spielend lernen (5-7 Jahre)
18:30 – 20:00 Uhr	Jugend-Stützpunkt-Training (U14)
20:00 – 21:30 Uhr	Kampfttraining

SSG = Schulsportgemeinschaft

**Wo:** Mattensporthalle im Sportzentrum  
(Dojo: 02384-2355)

### Trainer/innen:

Jo Covyn (7.DAN), Peter Riechert (5.DAN), Eddy Covijn (4.DAN), Christian Hennes (3.DAN), Okan Karakus (3.DAN), Dieter Niemand (2. DAN), Matthias Reffler (2. DAN), Lisa Wüste (1.DAN), Marc Wahl (1.Kyu)

**Ansprechpartner:** Thomas Wüste (02384/960388)

### Beiträge/Quartal

Einmalige Aufnahmegebühr	11,-- €
--------------------------	---------

### Aktive Mitglieder:

Bis 17 Jahren	22,-- €
Ab 18 Jahren	27,-- €
Schüler, Azubis, Zivis, Wehrpflichtige, Studenten	22,-- €
Passive Mitglieder:	11,-- €
Judopass:	10,-- € (einmalig)
Verbandsbeitrag:	15,-- € im Jahr
Gürtelprüfungsgebühr:	8,-- €

Sparkasse Soest (BLZ 414 500 75)/Konto-Nr.: 700 024 72

# VOLLEYBALL/Badminton

## Trainingszeiten

### Montag

20:00 – 22:00 Uhr	Badminton (Zweifachturnhalle Grundschule Welver, von Okt.-März Ganztags Hauptschule Welver)
-------------------	--

### Mittwoch

19:00 – 21:00 Uhr	Volleyball Hobby-Mixed (Ganztags Hauptschule Welver) (Bei gutem Wetter ab Juni Beachvolleyballanlage Werl, hinterm Freizeitbad in Werl)
-------------------	---

### Übungsleiter und Ansprechpartner:

Uwe Kettermann (02922/861874)

### Beiträge/Quartal

Einmalige Aufnahmegebühr	11,-- €
--------------------------	---------

### Aktive Mitglieder:

Bis 17 Jahren	14,-- €
Ab 18 Jahren	18,-- €
Schüler, Azubis, Zivis, Wehrpflichtige, Studenten	14,-- €
Passive Mitglieder:	11,-- €

Sparkasse Soest (BLZ 414 500 75)/Konto-Nr.: 700 040 98



# FITNESS

## Trainingszeiten

### Montag

10:15 - 11:15 Uhr	Senioren-gymnastik *
-------------------	----------------------

\*(Kursangebote: Bitte auf Ankündigungen in Zeitung und Website achten!)

### Dienstag

9:00 - 10:00 Uhr	Bodyshaping
15:15 - 16:15 Uhr	Fit Kids (6-9 Jahre)
16:30 - 17:30 Uhr	Aero Teens (ab 9 Jahre)
17:45 - 18:45 Uhr	Pilates
19:00 - 20:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
20:15 - 21:15 Uhr	Step & Shape

### Mittwoch

9:15 - 10:45 Uhr	Walking/Nordic-Walking
------------------	------------------------

### Donnerstag

9:00 - 10:00 Uhr	Apró Po
10:15 – 11:15 Uhr	Body & Mind *
15:15 – 16:15 Uhr	Mini Hopser (2-5 Jahre)
16:30 - 17:30 Uhr	Forever Fit
17:45 - 18:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
19:00 - 20:00 Uhr	Aero Fit & More
20:15 - 21:15 Uhr	Power Mix

**Wo:** Mattensporthalle im Sportzentrum

### Übungsleiterinnen:

Barbara Bettker, Doreen Glomb, Karin Grenzheuser, Rita Krüger, Christina Riechert, Heike Ronneburg, Iris Schorsch, Andrea Seemann, Andrea Wüste

**Ansprechpartnerin:** Christina Riechert (0 23 84 / 35 30)

### Beiträge/Quartal

Einmalige Aufnahmegebühr	11,-- €
--------------------------	---------

### Aktive Mitglieder:

Bis 17 Jahren	22,-- €
Ab 18 Jahren	27,-- €
Schüler, Azubis, Zivis, Wehrpflichtige, Studenten	22,-- €
Passive Mitglieder:	11,-- €

Sparkasse Soest (BLZ 414 500 75)/Konto-Nr.: 700 059 96

## Reha - Sport

### Trainingszeiten

#### Mittwoch

17:30 – 19:00 Uhr

#### Herzsport

**Wo:** Turnhalle Ganztagschule Welper  
**Übungsleiterinnen:** Bianca Meyer  
Hannelore Vanscheidt  
Mechthild Hassmann  
**Ansprechpartner:** Franz Pake (0 23 84 / 22 41)

#### Mittwoch

09:00 – 10:00 Uhr

#### Diabetes & Bewegung

**Wo:** Mattensporthalle im Sportzentrum  
**Übungsleiterinnen:** Mechthild Hassmann  
**Ansprechpartner:** Mechthild Hassmann (02384/3041)

### Beiträge/Quartal

Einmalige Aufnahmegebühr	11,-- €
Ab 18 Jahren	21,-- €

Sparkasse Soest (BLZ 414 500 75)/Konto-Nr.: 700 075 47

## BEHINDERTENSORT

### Trainingszeiten

#### Samstag (alle 14 Tage)

14:30 – 16:00 Uhr

#### Bewegungssport auf der Matte

**Wo:** Mattensporthalle im Sportzentrum  
**Trainerin:** Bianca Meyer  
**Ansprechpartner:** Thomas Wüste (0 23 84 / 96 03 88)

### Beiträge/Quartal

Einmalige Aufnahmegebühr	11,-- €
Ab 18 Jahren	15,-- €

Sparkasse Soest (BLZ 414 500 75)/Konto-Nr.: 700 024 72

## Was Sie sonst noch wissen sollten:

*Dieses Merkblatt ist gültig ab April 2009*

- Die **Beiträge** sind quartalsweise (vierteljährlich) im Voraus zu entrichten. Der Einzug auf die Vereinskonto erfolgt somit jeweils zu Beginn des Quartals. Rückbuchungen werden mit den dadurch entstandenen Kosten weiterbelastet.
- **Familien** mit drei Mitgliedern im JCW zahlen für das dritte, jeweils jüngste Mitglied, nur den halben Beitragssatz, und für jedes weitere Kind keinen Beitrag!
- Jedes aktive Mitglied ist bei einem Sportunfall durch die **Sporthilfe** e.V. versichert.
- **Aktuelle Informationen** sind im Internet [www.jc-welver.de](http://www.jc-welver.de), im Vereinskasten und am "Schwarzen Brett" in der Mattensporthalle zu finden. Der Vereinskasten steht in der Fußgängerzone in Welper zwischen Sparkasse und Heißmangel Fieren.
- **Freiwillige Spenden** können direkt auf ein Konto des JC Welper eingezahlt werden. Spendenquittungen werden direkt vom JC Welper ausgestellt.
- Die **Beendigung der Mitgliedschaft** ist mit schriftlicher Kündigung 6 Wochen zum Quartalsende möglich.

#### Der geschäftsführende Vorstand:

Vorsitzender: Peter Riechert  
Stellv. Vorsitzende: Petra Wedekind  
Geschäftsführerin: Barbara Bettker  
Schatzmeister: Christian Hennes  
Pressesprecherin: Iris Schorsch



#### JC Welper 75 e.V.

Am Sportplatz 13, 59514 Welper

☎ Dojo/Mattensporthalle: 02384-2355

☎ Peter Riechert: 02384-3530

[pchriechert@web.de](mailto:pchriechert@web.de)

<http://www.jc-welver.de>

Vereins-Kennziffer beim LSB: 5612007

Haupt-Konto bei der Volksbank Hellweg e.G.

Konto-Nr.: 400 199 290 0

BLZ 414 601 16

gedruckt: Januar 2010



Judo

Fitness

Reha -Sport

Behindertensport

Volleyball/Badminton



SPORT + SPASS  
BEI JEDEM WETTER...