



...mehr als Sport

# Jahresprogramm 2022

[vrbank-wml.de/crowdfunding](http://vrbank-wml.de/crowdfunding)

Die Zugabe kommt von uns.

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Sie organisieren, wir schlagen was drauf. Es gibt viele Projekte in Vereinen oder gemeinnützigen Organisationen, die diese nicht durchführen können, weil ihnen die nötigen finanziellen Ressourcen fehlen. Die **Crowdfunding-Plattform** Ihrer VR-Bank Westmünsterland eG kann hier Abhilfe schaffen. Unter dem Motto "**Viele schaffen mehr**" helfen Sie aktiv mit, Projekte zu realisieren.

VR-Bank  
Westmünsterland eG





Liebe Sportlerin,  
lieber Sportler,

trotz der noch immer unübersichtlichen Rahmenbedingungen, die die Corona-Pandemie uns bringt, haben die Übungsleiterinnen und Übungsleiter für 2022 wieder ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt. Neben bewährten Angeboten finden Sie in diesem Heft auch wieder einiges Neues – blättern Sie in Ruhe durch die Seiten, wir sind uns sicher, dass für alle etwas dabei ist.

Sport hält Körper und Geist zusammen, daher nutzen Sie gerne unsere Angebote, achten Sie aber auch auf sich selber: Bleiben Sie gesund – mit der DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e. V. und gemeinsam hoffen wir, dass Corona uns nicht mehr gar so lange beschäftigt und wir ein möglichst breites Angebot im GRZ, aber natürlich auch in unseren vielen anderen Sportarten für Sie bereithalten können.

Viel Spaß und Freunde mit dem Heft und beim Sport wünscht Ihnen

für die DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e. V.

Andreas Pieper

1. Vorsitzender

## Unsere Sportstätten



Wessendorf Stadion  
Hölderlinstraße 17, 48703 Stadtlohn

DJK Sporttreff  
Kreuzwegstraße 1, 48703 Stadtlohn



DJK Judozentrum  
Südstraße 1, 48703 Stadtlohn

## Geschäftsstelle im Wessendorf Stadion

### Öffnungszeiten:

Die Öffnungszeiten entnehmen sie bitte unserer Homepage: [www.djk-stadtlohn.de](http://www.djk-stadtlohn.de).

### Kontakt:

Telefon: 02563/ 6054  
E-Mail: [info@djk-stadtlohn.de](mailto:info@djk-stadtlohn.de)  
Web: [www.djk-stadtlohn.de](http://www.djk-stadtlohn.de)  
[facebook.com/stadtlohn.djk](https://www.facebook.com/stadtlohn.djk)

## Ansprechpartner/innen unserer Abteilungen:

<b>Badminton</b>	Thomas Block	Tel.: 02563 / 207066
<b>Bogensport</b>	Frank Schemmick	Tel.: 02563 / 2059565
<b>Boule</b>	Maria Lepping	Tel.: 02563 / 20397
<b>Fußball</b>	Günter Boll	Tel.: 02563 / 5811 guenterboll@gmx.de
<b>GRZ</b>	Anita Jaegers	Tel.: 02563 / 6054 Mobil: 0152 / 54 229 233 info@djk-stadtlohn.de
<b>Ferienlager</b>	Norbert Vos Marc Klein-Günnewick	Tel.: 02563 / 9186650 norbert-vos@hotmail.de Tel.: 02564 / 950293 marc@klein-guennewick.de
<b>Jiu - Jitsu</b>	Hans - Werner Höing	Tel.: 0152 / 533 713 16
<b>Judo</b>	Arseni Kurmaz	Tel.: 0151 / 234 836 33 arsenikurmaz@gmail.com
<b>Kunstradsport</b>	Christina Höing	Tel.: 02563 / 90 69 138
<b>Volleyball</b>	Maria Reining	Tel.: 0151 / 4321 1639 m.reining@hotmail.com

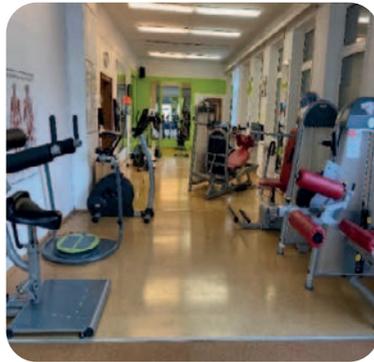
## Gesundheitsstudio im DJK Sporttreff, Kreuzwegstr.1, 48703 Stadtlohn

Stationäres Zirkeltraining an medizinischen Kraft- Ausdauergeräten & Kleingeräten

- \* IPN – Ausdauerstest, Eingangs- & Kontrollteste
- \* Individuelle Trainingsplanung sowie –planerstellung, Einweisung, kontinuierliche Kontrolle
- \* Durchgängige Betreuung & Beratung durch lizenzierte Übungsleiter/ innen
- \* Zeitlich unabhängiges Training, Trainingsbeginn und -ende sowie -häufigkeit innerhalb der Öffnungszeiten individuell und frei gestaltbar

### Öffnungszeiten:

montags	08.00 – 11.30 Uhr 16.30 – 20.30 Uhr
dienstags	08.00 – 11.30 Uhr 17.00 – 20.30 Uhr
mittwochs	08.00 – 11.30 Uhr 16.30 – 20.30 Uhr
donnerstags	08.00 – 11.30 Uhr 16.30 – 20.30 Uhr
freitags	08.00 – 11.30 Uhr 16.00 – 19.00 Uhr
samstags	10.00 – 13.00 Uhr (von Oktober – März)



## Gesundheitsstudio

Monatsbeitrag 21,00 € (nur Gesundheitsstudio)  
26,00 € (Gesundheitsstudio incl. fortlaufende Kurse,  
ausgenommen davon sind Aqua Gym, Indoor-Cycling sowie SportSpecials)

Mitgliedschaft quartalsweise kündbar, keine Vertragsbindung, Mindestalter: 16 Jahre

**Vereinbaren Sie gern ein unverbindliches, kostenfreies Probetraining:**

DJK Sporttreff  
Kreuzwegstr. 1  
48703 Stadtlohn  
Telefon: 02563 / 4002151  
Email: info@djk-stadtlohn.de

### Unsere Übungsleiter/innen im Gesundheitsstudio



Irene Bonin/ Barbara Terhart/ Frank Kopetzki/ Rene Lammers/ Annette Grebe/ Cordula Bazynski



Celina Kormann

Karina Morcinietz



## Unser komplettes Kursleiter-Team

Bazynski	Cordula	Sport-Gymnastiklehrerin
Bennink	Karin	Übungsleiterin B Lizenz
Bonin	Irene	Übungsleiterin C Lizenz/ Indian-Balance-Instructorin
Brömmelstrote	Heike	ICG Instructor/ Übungsleiterin C-Lizenz
Busert	Marion	Wasser-Shiatsu-Praktizierende/ Übungsleiterin B-Lizenz
Bütterhoff	Astrid	ICG Instructor / Übungsleiterin C-Lizenz
Clemens	Brigitte	Übungsleiterin C Lizenz
Dücker	Lilo	Übungsleiterin C Lizenz
Duryn	Britta	Übungsleiterin B Lizenz
Ebbing	Petra	Übungsleiterin B Lizenz/ Entspannungspädagogin
Gehling	Beate	Übungsleiterin B Lizenz
Grebe	Annette	Übungsleiterin B Lizenz
Große-Gehling	Noelle	Übungsleiterin C Lizenz
Hamann	Lisa	Übungsleiterin B Lizenz
Hampf	Johanna	Übungsleiterin B Lizenz
Hemsing	Ingrid	Übungsleiterin B Lizenz
Hemsing	Conny	Übungsleiterin B Lizenz
Honekamp	Annika	Gruppenhelferin
Icking	Jana	Übungsleiterin C Lizenz
Kalmbach	Carmen	Übungsleiterin C Lizenz
Kölker	Martina	Übungsleiterin B Lizenz
Kölker-Sander	Monika	Übungsleiterin B Lizenz/ Entspannungstrainerin/ Gesundheitstrainerin
Kopetzki	Frank	Fitnesstrainer B Lizenz/ Übungsleiter Reha B Lizenz
Kormann	Celina	Fitnesstrainerin B-Lizenz
Lammers	René	Übungsleiter C Lizenz
Lansing	Maria	Übungsleiterin C Lizenz
Lepping	Maria	Übungsleiterin B Lizenz
Möllers	Gaby	Übungsleiterin B Lizenz/ Drums Alive-Instructorin/ Personaltrainerin
Morcinietz	Karina	Übungsleiterin C Lizenz/ Stretching-Instructorin / Instructorin Functional Training
Menkehorst	Lina	Gruppenhelferin
Neumann	Marina	IC- Instructorin/ Jumping Instructorin/
Ostendarp	Heike	Übungsleiterin C Lizenz
Poczatek	Jolanta	Übungsleiterin C Lizenz/ ICG Instructorin

Pohlig-Schmitt	Monika	Übungsleiterin B Lizenz
Raber	Doro	Sport-Gymnastiklehrerin
Robben	Renate	Übungsleiterin B Lizenz
Rohring	Martina	Übungsleiterin B Lizenz
Serowy	Elke	Übungsleiterin B Lizenz
Spahn	Leonie-Joy	Übungsleiterin C-Lizenz
Sicking	Annalena	Gruppenhelferin
Terhart	Barbara	Fitnesstrainerin B-Lizenz
van der Kuil	Silvia	Übungsleiterin C Lizenz
Wewers	Eva	Übungsleiterin C Lizenz
Wexler	Robert	ICG Instructor
Zoglauer-Lüth	Martina	Übungsleiterin B Lizenz

## Seit über 50 Jahren Ihr Autopartner



3 SB Waschplätze

- EC-Tankautomat
- Freie SB-Tankstelle

**Tanken rund um  
die Uhr - 24 Std.**



**Bialdya** Inh. Doris Bialdya



Neue textile Takt-Waschanlage

**Stadtlohn • Eschstr. 95 • Ruf 0 25 63 / 10 88 • Fax 45 09**

## Inhaltsverzeichnis

### Bewegungs- Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche (BG)

Bewegungsförderung	Seite 14
Einradfahren	Seite 15
Einradhockey	Seite 15
Fitness – Indoor Circuit	Seite 16
Parkour	Seite 16
Psychomotorik	Seite 17

### Fitness-Gesundheitssport für Jugendliche und Erwachsene (FG)

Aqua Gym	Seite 21
Aqua-Relax im warmen Wasser	Seite 21
After Work-Fitness	Seite 22
Body Gym (BOP)	Seite 23
Body Power	Seite 23
Body Pumping	Seite 23
Box Aerobic	Seite 24
Core-Training	Seite 24
Einradhockey	Seite 25
Entspannungstechniken für Körper, Geist & Seele	Seite 25
Entspannung im warmen Wasser	Seite 22
Fatburner an Fitnessgeräten	Seite 25
Fitness- Krafttraining	Seite 27
Gesunder Rücken	Seite 29
Jumping meets Body Gym	Seite 35
Seniorenfitness	Seite 28
Sport mit Handicap	Seite 27
Step Aerobic	Seite 29
Entspannung durch Progressive Muskelrelaxation	Seite 26

### Sport Specials (10'er Kurseinheiten)

Cross-Training	Seite 36
Drums Alive	Seite 37
Functional Training	Seite 37
Hula Hoop Fitness	Seite 37
Indoor Cycling	Seite 39
Jumping Fitness	Seite 38
Skigymnastik	Seite 38

## Rehabilitationssport für Jugendliche und Erwachsene (FG)

### Orthopädie

Wirbelsäulengymnastik meets Antara	Seite 46
Wirbelsäulengymnastik meets Pilates	Seite 46
Hockergymnastik	Seite 47
Wassergymnastik	Seite 48
Wirbelsäulengymnastik	ab Seite 49
Wirbelsäulengymnastik für Sie	Seite 51
Wirbelsäulengymnastik für Ihn	Seite 52

### Innere Medizin

Sport bei chronischen Lungenerkrankungen	Seite 53
Koronarsport	Seite 54

### Neurologie

Gut bewegt trotz neurologischer Einschränkungen	Seite 55
Sport für Menschen mit Demenz	ab Seite 56

## Unsere Kursleiter/innen für die Bewegungs- und Gesundheitsangebote für Kinder



Heike Brömmelstrote



Noelle Große-Gehling/ Silvia van der Kuil/ Carmen Kalmbach

(Es fehlen: Lilo Dücker, Jana Icking, Leonie-Joy Spahn, Martina Kölker, Lina Menkehorst, Annalena Sicking)

## Unsere Bewegungs- und Gesundheitsangebote für Kinder und Jugendliche im Überblick

(Nähere Informationen zu den Kursen finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.)

Tag	Uhrzeit von -bis	Beschreibung	
Montag	14.45 - 15.30	Bewegungsförderung (3-6 Jahre)	BG 102
	15.30 - 16.15	Bewegungsförderung (1-2 Jahre)	BG 100
	15.30 - 16.15	Parkour	BG 700
	16.15 - 17.00	Psychomotorik	BG 600
	16.15 - 17.00	Parkour	BG 701
	17.00 - 17.45	Psychomotorik	BG 601
	17.00 - 17.45	Parkour	BG 702
	17.45 - 18.30	Einradfahren	BG 200
	18.30 - 19.30	Einradhockey	BG 202
Dienstag	15.00 - 15.45	Bewegungsförderung (3-6 Jahre)	BG 113
	15.30 - 17.00	Einradhockey	BG 207
	16.15 - 17.00	Einradfahren	BG 201
	15.45 - 16.30	Bewegungsförderung (5-7 Jahre)	BG 111
	16.30 - 17.15	Einradhockey	BG 203
	17.15 - 18.00	Einradhockey	BG 204

Mittwoch	15.00 - 15.45	Psychomotorik	BG 602
	15.45 - 16.30	Psychomotorik	BG 603
	16.30 - 17.15	Bewegungsförderung (1-2 Jahre)	BG 101
	16.30 - 17.15	Psychomotorik	BG 603
	16.30 - 18.00	Einradhockey	BG 205
	17.15 - 18.00	Bewegungsförderung (3-6 Jahre)	BG 104
Donnerstag	15.15 - 16.00	Bewegungsförderung (3-6 Jahre)	BG 105
	16.00 - 16.45	Bewegungsförderung (5-7 Jahre)	BG 108
	16.15 - 17.00	Fitness-Indoor Circuit	BG 300
	17.15 - 18.00	Einradfahren	BG 201
Freitag	14.45 - 15.30	Bewegungsförderung (5-7 Jahre)	BG 109
	15.30 - 16.15	Bewegungsförderung (3-6 Jahre)	BG 106
	20.00 - 22.00	Einradhockey	BG 206

- Verleih von Medela-Milchpumpen
- Anmessen von medizinischen Kompressionsstrümpfen
- Blutdruckmessungen
- Blutzuckermessungen
- Diabetesberatung
- Primavera Aromatherapie
- Botendienst



**VON KLEIN BIS GROß**  
 bei uns sind Sie in den besten Händen.



Apothekerin

**Johanne Elias e.K.**

Josefstraße 41  
 48703 Stadtlohn

Telefon 02563 206244  
 info@berkel-apotheke.de



## Bewegungsförderung für Kinder und Jugendliche

Gezielte Sport- und Bewegungsprogramme zur Förderung der motorischen und kognitiven Entwicklung des Kindes. Durch das Spielen und Erproben neuer Bewegungsmöglichkeiten (mit anderen Kindern) lernen sie sich und ihre Fähigkeiten sowie ihren Lebensraum kennen.

### Eltern & Kind (1 – 2 Jahre)

Nr.: BG 100  
 Zeit: montags 15.30-16.15 Uhr  
 Ort: Sporthalle Hilgenbergschule  
 ÜL: Carmen Kalmbach

Nr.: BG 101  
 Zeit: mittwochs 16.30-17.15 Uhr  
 Ort: Sporthalle Gescher-Dyk-Schule  
 ÜL: Silvia van der Kuil

### 3 - 6 Jahre

Nr.: BG 102  
 Zeit: montags 14.45-15.30 Uhr  
 Ort: Sporthalle Hilgenbergschule  
 ÜL: Carmen Kalmbach

Nr.: BG 113  
 Zeit: dienstags 15:00 – 15:45 Uhr  
 Ort: Sporthalle Gescher Dyk-Schule  
 ÜL: Heike Brömmelstrote

Nr.: BG 104  
 Zeit: mittwochs 17.15-18.00 Uhr  
 Ort: Sporthalle Gescher-Dyk-Schule  
 ÜL: Silvia van der Kuil

Nr.: BG 105  
 Zeit: donnerstags 15:15 – 16:00 Uhr  
 Ort: Sporthalle Hordtschule  
 ÜL: Heike Brömmelstrote

Nr.: BG 106  
 Zeit: freitags 15.30-16.15 Uhr  
 Ort: Sporthalle Hordtschule  
 ÜL: Noelle Große-Gehling

### 5 - 7 Jahre

Nr.: BG 108  
 Zeit: donnerstags 16:00-16.45 Uhr  
 Ort: Sporthalle Hordtschule  
 ÜL: Heike Brömmelstrote

Nr.: BG 109  
 Zeit: freitags 14.45-15.30 Uhr  
 Ort: Sporthalle Hordtschule  
 ÜL: Große-Gehling Noelle

Nr.: BG 111  
 Zeit: dienstags 15:45 Uhr – 16:30 Uhr  
 Ort: Sporthalle Gescher Dyk-Schule  
 ÜL: Heike Brömmelstrote



## Einradfahren

Ein einzigartiges Balanceerlebnis, das Gleichgewicht, Körperbeherrschung und –spannung gleichzeitig schult. Trickreiches Fahren und akrobatische Einlagen bringen Dich dazu das Einrad in Perfektion zu beherrschen.

Nr.:	BG 200	Nr.:	BG 201
Zeit:	montags 17.45-18.30 Uhr	Zeit:	dienstags 16.15 - 17.00 Uhr
Ort:	Sporthalle Fliednerschule	Ort:	Burgsporthalle
ÜL:	Leonie-Joy Spahn	ÜL:	Leonie-Joy Spahn/ Jana Icking

## Einradhockey

Zwei Mannschaften, fünf Spieler/innen, ausgestattet mit einem Einrad & Hockeyschläger. Die ultimative Sportart für alle. Eine rasante, spektakuläre und faire Sportart, die immer mehr Anhänger findet. Werde auch Du Teil des Teams: The Devils/ The Devils II/ DJK Banditen/ Easy Rider/ Ohne Lenker und Berkelfitzer.

Nr.:	BG 202	Nr.:	BG 207
Zeit:	montags 18.30 - 19.30 Uhr	Zeit:	dienstags 15.30 – 16.15 Uhr
Ort:	Sporthalle Fliednerschule	Ort:	Burgsporthalle
ÜL:	Leonie-Joy Spahn	ÜL:	Martina Kölker
Nr.:	BG 203	Nr.:	BG 204
Zeit:	dienstags 16.30 - 17.15 Uhr	Zeit:	dienstags 17.15 - 18.00 Uhr
Ort:	Sporthalle Fliednerschule	Ort:	Sporthalle Fliednerschule
ÜL:	Lilo Dücker	ÜL:	Leonie-Joy Spahn/ Jana Icking
Nr.:	BG 205	Nr.:	BG 206
Zeit:	mittwochs 16.30 – 18.00 Uhr	Zeit:	freitags 18.30 – 20.00 Uhr
Ort:	Burgsporthalle	Ort:	Sporthalle Fliednerschule
ÜL:	Martina Kölker	ÜL:	Martina Kölker



## **Parkour**

Querfeldein durch die Sporthalle! Parkour ist eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, möglichst effizient von einem Ort zum anderen zu gelangen. Dabei überwindet der Parkourläufer (franz.: le traceur) sich in den Weg stellende Hindernisse durch dynamische Bewegungen kombiniert mit akrobatischen Elementen. Gefordert sind Kraft, Präzision und Körpergefühl, wenn klassische Turngeräte zu Barrieren werden.

### **6 – 8 Jahre**

Nr.: BG 700  
Zeit: montags 15.30 – 16.15 Uhr  
Ort: Sporthalle Fliednerschule  
ÜL: Lina Menkehorst/ Annalena Sicking

### **9 – 11 Jahre**

Nr.: BG 701  
Zeit: montags 16.15 – 17.00 Uhr  
Ort: Sporthalle Fliednerschule  
ÜL: Lina Menkehorst/ Annalena Sicking

### **ab 12 Jahre**

Nr.: BG 702  
Zeit: montags 17.00 – 17.45 Uhr  
Ort: Sporthalle Fliednerschule  
ÜL: Lina Menkehorst/ Annalena Sicking

## **Fitness – Indoor Circuit**

Körpereinsatz ist gefragt: durch gezielte, gesundheitsorientierte Übungsinhalte in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit bewirkt der Fitness – Indoor Circuit an Klein-, Kraft- und Ausdauergeräten ein altersgerechtes Ganzkörpertraining, orientiert am physiologischen Entwicklungsprozess im Jugendalter. Hier bist Du genau richtig!!

### **Jugendliche**

Nr.: BG 300  
Zeit: donnerstags 16.15 – 17.00 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
ÜL: Doro Raber

## Psychomotorik

Psychomotorik ist eine ganzheitlich orientierte Bewegungsförderung und betont die enge Verbindung zwischen Psyche und Motorik.

Sie richtet sich insbesondere an Kinder, bei denen Konzentrationsstörungen, Bewegungsauffälligkeiten, Wahrnehmungsstörungen, Koordinationsprobleme, Sprachentwicklungsverzögerungen zu beobachten sind.

Durch vielseitige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen wird die Grundlage für eine positive Persönlichkeitsentwicklung geschaffen. Ziel ist es in einer festen Gruppe in vertrauter Atmosphäre die Persönlichkeit zu stärken und verschiedene Fertigkeiten und Fähigkeiten zu erlangen. Kinder lernen:

- \* sich und ihren Körper kennen
- \* sich vielseitig und gerne zu bewegen
- \* Gefühle wahrzunehmen und Stimmungen zu regulieren
- \* sich in einer Gruppe wohlfühlen und mit anderen umzugehen
- \* Sinne in der Bewegung und im Umgang mit verschiedenen Materialien zu schärfen
- \* eigene Ideen umzusetzen und Wissen zu speichern



Monika Kölker-Sander

Nr.: BG 600  
 Zeit: montags 16.15 - 17.00 Uhr  
 Ort: Sporthalle Hilgenbergschule  
 ÜL: Monika Kölker-Sander

Nr.: BG 601  
 Zeit: montags 17.00 - 17.45 Uhr  
 Ort: Sporthalle Hilgenbergschule  
 ÜL: Monika Kölker-Sander

Nr.: BG 603  
 Zeit: mittwochs 15.45 – 16.30 Uhr  
 Ort: Sporthalle Fließnerschule  
 ÜL: Monika Kölker-Sander

Nr.: BG 602  
 Zeit: mittwochs 15.00 – 15.45 Uhr  
 Ort: Sporthalle Fließnerschule  
 ÜL: Monika Kölker-Sander

Nr.: BG 603  
 Zeit: mittwochs 16.30 – 17.15 Uhr  
 Ort: Sporthalle Fließnerschule  
 ÜL: Monika Kölker-Sander

Zusätzlich bieten wir Kursangebote in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern.

**- Familienzentrum St. Elisabeth -, Kindergarten St. Joseph, Kindergarten St. Nikolaus, Kindergarten St. Otger & Kindergarten St.-Marien, DRK Familienzentrum Prinz Botho,**

im Rahmen der Bildungsauftrages des Landes NRW, als Beitrag zur Stärkung der ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung von Kindern, durch das gesundheitsförderliche Potenzial von Bewegung.

**- Kindergarten Don Bosco**

als anerkannter kinderfreundlicher Sportverein / Bewegungskindergarten. Ein Konzept und gleichzeitiges Qualitätssiegel des Landessportbundes NRW und der Sportjugend NRW für Sportvereine und Kindergärten zur Förderung einer altersgerechten Entwicklung durch die Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur für Kinder.

Hinweis: Psychomotorik als Sachleistung „Rehabilitationssport“ ist bei ärztlicher Verordnung mit Bestätigung der gesetzlichen Krankenkasse beitragsfrei. Die Teilnahme ohne ärztliche Verordnung erfolgt im Rahmen einer beitragspflichtigen Vereinsmitgliedschaft.

## Übungsleiter/ in gesucht!

**Du treibst gerne Sport?**

**Du könntest damit sogar noch Geld verdienen!**

**Wir suchen Übungsleiter/ innen im Fitness- sowie Reha-Bereich.**

**Werde Teil unseres engagierten und qualifizierten  
Übungsleiter-Teams!**

**Bei Interesse melde Dich gern in der Geschäftsstelle.**

**Telefonisch unter 02563-6054  
oder per E-Mail: [info@djk-stadtlohn.de](mailto:info@djk-stadtlohn.de)**



vielseitig | flexibel | kompetent

Werbetechnik **Hilker**

Mit unseren Möglichkeiten:

zeigen, wer Sie sind  
& wo es langgeht



Von-Ardenne-Straße 34  
48703 Stadtlohn  
Fon 0 25 63 / 93 75-0  
[www.werbetechnik-hilker.de](http://www.werbetechnik-hilker.de)



## Unsere Fitness- und Gesundheitsangebote für Erwachsene im Überblick

(Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.)

Tag	Uhrzeit von – bis	Beschreibung		Seite
Montag	18.45 - 19.30	Body Power	FG 210	23
	18.30 - 19.15	Fitness-Krafttraining	FG 700	27
	19.45 - 20.30	Core-Training	FG 211	24
	20.15 - 21.00	Fitness-Krafttraining	FG 701	27
	21.00 - 21.45	Fitness-Krafttraining für Ihn	FG 709	28
Dienstag	08.30 - 10.00	Fatburner an Fitnessgeräten	FG 600	25
	12.00 - 12.45	Fitness-Krafttraining	FG 702	27
	17.45 - 18.30	Fitness-Krafttraining	FG 703	27
	18.00 – 18.45	Jumping meets Body Gym	FG 204	35
	18.15 - 19.00	Body Gym	FG 203	23
	18.30 - 19.15	Step Aerobic	FG 1100	29
	19.00 - 19.45	Body Gym	FG 201	23
	19.30 - 20.15	Fitness-Krafttraining	FG 704	27
	20.15 - 21.00	Fitness-Krafttraining	FG 705	27
	Mittwoch	08.30 - 09.15	Body Gym	FG 206
09.15 - 10.00		Fitness-Krafttraining	FG 706	27
09.15 - 10.00		Body Pumping	FG 213	23
10.05 - 10.50		Fitness-Krafttraining	FG 707	27
17.45 - 18.30		Fitness-Krafttraining für Ihn	FG 710	28
18.00 - 20.00		Einradhockey	FG 400	25
18.15 - 19.00		Sport mit Handicap	FG 1000	27
18.30 - 19.15		Entspannungstechniken für Körper, Geist & Seele	FG 500	25
18.30 - 20.00		Fitness-Krafttraining für Ihn	FG 711	28
18.45 – 19.30		Body Power	FG212	23
20.15 - 21.00		Gesunder Rücken	FG 802	29

Tag	Uhrzeit von – bis	Beschreibung		Seite
Donnerstag	08.30 - 09.15	Seniorenfitness	FG 903	28
	08.30 – 10.00	Fitness-Krafttraining für Ihn	FG 713	28
	08.30 - 09.15	Gesunder Rücken	FG 800	29
	09.30 - 10.15	Gesunder Rücken	FG 801	29
	10.00 - 10.45	Seniorenfitness	FG 903	28
	17.15 - 18.45	Fitness-Krafttraining für Ihn	FG 712	28
	18.30 - 19.15	After Work Fitness	AWF 200	37
	19.30 - 20.15	After Work Fitness	AWF 201	37
Freitag	08.30 - 10.00	Fatburner an Fitnessgeräten	FG 601	25
	09.15 - 10.00	Fitness-Krafttraining	FG 708	27
	10.00 - 11.30	Fatburner an Fitnessgeräten	FG 602	25
Samstag	16.45 - 17.45	Box Aerobic	FG 300	24

## Physiotherapie KAMPS

**Thomas Kamps**  
 Physiotherapeut/ Heilpraktiker für Physiotherapie

- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- CMD
- Osteopathische Techniken
- Manuelle Lymphdrainage
- Sportphysiotherapie
- Manuelle Massage
- Wärmebehandlung (Naturmoorpäckung, Heißluftbehandlung)
- Eisbehandlung
- Atemtherapie
- Elektrotherapie
- Hausbesuche

**Weststraße 72  
 48703 Stadtlohn  
 Tel: 0 25 63 - 35 55**

Fotos: Klaus Leigelmann • Grafik: WWW.KLDBESIG.N.DE

## LOGOPÄDIE

### LERNTHERAPIE

**Manuela Bolte**

**Beratung, Diagnostik und Therapie bei Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen**

**Weststraße 72  
 48703 Stadtlohn  
 Tel: 0 25 63 - 905 08 03**

---

## Aqua Gym

Verschaffen Sie sich einen Ausgleich zum bewegungsarmen und einseitigen Alltag. Das Medium Wasser bietet mit seinen physikalischen Eigenschaften ideale Voraussetzungen für eine Kombination aus Herz - Kreislauf - Training und Muskelkräftigung. Nutzen Sie die Auftriebs- und Widerstandskräfte des Wassers, um Ihre Gelenke zu entlasten, die aufrichtenden und stabilisierenden Muskeln zu stärken sowie Verspannungen zu lösen.

Zeit: Termin bitte aus der Presse, FB oder Homepage entnehmen.  
Ort: Therapiebad Krankenhaus  
ÜL: Elke Serowy, Brigitte Clemens



Elke Serowy

---

## Aqua-Relax im warmen Wasser

Durch das Fehlen von Erholungsphasen und Ruhe durch Alltagsstress sowie durch Bewegungsmangel können sich Störungen im funktionellen, psychischen und psychosomatischen Bereich entwickeln. Bei Menschen, die von einem Schlaganfall, MS, Parkinson oder Demenz (u. a. mit Verordnung Neurologie) betroffen sind, können sich diese Störungen meist negativ auswirken. Die Bewegungsabläufe im Wasser sind nahezu schwerelos und können dadurch zur Entspannung des vegetativen Nervensystems beitragen.

Zeit: Termin bitte aus der Presse, FB oder Homepage entnehmen.  
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH  
ÜL: Marion Busert

## Entspannung im warmen Wasser

Regelmäßige Entspannungsübungen spielen eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Durch die Regenerationsmethode „Entspannung im warmen Wasser“ wird der Körper behutsam durch sanft fließende, schlängelnde oder kreisende Bewegungen massiert und gedehnt. Die „Schwerelosigkeit“ im Wasser und die Wärme tragen dabei zusätzlich zur Entspannung bei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jeweils zu zweit (man kann auch gerne allein kommen!) Werden den Teilnehmer/innen die Bewegungsabläufe im Wasser gezeigt, die dem Körper helfen, sich zu entspannen.

Zeit: Termin bitte aus der Presse, FB oder Homepage entnehmen.  
Ort: Therapiebad Krankenhaus  
ÜL: Marion Busert



Marion Busert



**GESUNDHEITSPRAXIS**  
— MARION BUSERT —

**Die eigene Mitte finden:**

- Atemtechnik
- Entspannung im Brainlight-Massagesessel
- Muskelenergietechnik
- Triggerpunkttechnik
- Wasser-Shiatsu

Gesundheitspraxis Marion Busert 📍 Gescher Dyk, 48703 Stadtlohn ☎ 0177-248 1000 🌐 [www.marionbusert.de](http://www.marionbusert.de) ✉ [info@marionbusert.de](mailto:info@marionbusert.de)



---

## Body Gym (BOP)

Wir bringen Sie in Form. Dieses Trainingsprogramm formt, kräftigt und festigt die Problemzonen. Wirksame Übungen für Arme, Beine, Bauch und Rücken und einen knackigen Po.

Nr.: FG 203  
Zeit: dienstags 18.15 - 19.00 Uhr  
Ort: DJK Sporttreff / Raum E1  
ÜL: Eva Wewers

Nr.: FG 201  
Zeit: dienstags 19.00 - 19.45 Uhr  
Ort: DJK Sporttreff / Raum E1  
ÜL: Eva Wewers

Nr.: FG 206  
Zeit: mittwochs 08.30 - 09.15 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Doro Raber

---

## Body Power

Fett verbrennen, gleichzeitig Muskeln kräftigen und aufbauen. Das funktioniert mit einer Powerkombination aus Cardio- und Kraftausdauertraining. Ein funktionelles Ganzkörper- Workout zu mitreißender Musik, das sichtbare Trainingsresultate verspricht.

Nr.: FG 210  
Zeit: montags 18.45 - 19.30 Uhr  
Ort: Sporthalle ehem. Marienschule  
ÜL: Gaby Möllers

Nr.: FG 212  
Zeit: mittwochs 18.45 - 19.30 Uhr  
Ort: Sporthalle ehem. Marienschule  
ÜL: Gaby Möllers

---

## Body Pumping

Body Pumping ist das ultimative Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Mitreißende Musik und begeisternde Choreografien begleiten Sie durch eine Class voller Dynamik, Power und Spass. Für Männer wie für Frauen und durch das variable Gewicht für Einsteiger und Fortgeschrittene zugleich geeignet.

Nr.: FG 213  
Zeit: mittwochs 09.15 – 10.00 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Doro Raber

## Box Aerobic

Die perfekte Mischung aus Aerobic und Boxtraining ermöglicht ein schweißtreibendes Ganzkörper-Workout. Ein explosives und kraftvolles Fitnessprogramm zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, zur Muskelkräftigung und eine Koordinationsschulung im Rhythmus von motivierender Musik mit schnellen Beats.

Nr.: FG 300  
Zeit: samstags 16.45 - 17.45 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Gaby Möllers

## Core-Training

Das Core steht für Kern bzw. für die Mitte und umfasst damit den gesamten Rumpf. Das heißt, dass beim Core-Training der Fokus auf die Körpermitte liegt - dazu zählen die Bauchmuskeln, die untere Rückenmuskulatur sowie die hüftbeugende und hüftstreckende Muskulatur. Nach einem Aufwärmtraining folgen funktionale Bewegungen, die mehrere Muskeln gleichzeitig trainieren.

Nr.: FG 211  
Zeit: montags 19.45 - 20.30 Uhr  
Ort: Sporthalle ehem. Marienschule  
ÜL: Gaby Möllers



**WIR SIND DA. FÜR EURE FRAGEN.**

**40 Jahre TEAMSPORT.**

**Fußball. Handball. Breitensport.**



**SPORT NIEHUIS**  
Markt 8 - 49659 Vreden - Tel. 02564/97 626  
www.niehuis.de

OFFIZIELLER  
VEREINSAUSRÜSTER



---

## Einradhockey

Zwei Mannschaften, fünf Spieler/innen, ausgestattet mit einem Einrad & Hockeyschläger. Die ultimative Sportart, eine rasante, spektakuläre und faire Sportart, die immer mehr Anhänger findet. Werde auch Du Teil des Team Berkelfitzer, unabhängig von Alter und Vorkenntnissen.

Nr.: FG 400  
Zeit: mittwochs 18.00 - 20.00 Uhr  
Ort: Burgsporthalle  
ÜL: Martina Kölker

---

## Entspannungstechniken für Körper, Geist & Seele

Begegnen Sie der Berufs- und Alltagshektik mit dem Gefühl von Entspanntheit und Harmonie. Achtsamkeit und Meditation, Atementspannung, Autogenes Training, Fantasiereisen, PMR versprechen einen sicheren und gelassenen Umgang mit aufkommenden Belastungs- Stresssituationen. Kleine Sequenzen aus Yoga, Qi Gong, Stretching und Feldenkrais wirken ergänzend. Erleben Sie selbst, wie der gesamte Organismus mit Lebenskraft durchströmt wird und Ihr Bewusstsein neue Energie schöpft.

Nr.: FG 500  
Zeit: mittwochs 18.30 – 19.15 Uhr  
Ort: Kindergarten Don Bosco  
ÜL: Petra Ebbing

---

## Fatburner an Fitnessgeräten

Fatburner an Fitnessgeräten ist ein Intervalltraining, bei dem der Gewichtsverlust inklusive Gewebestraffung im Fokus steht. Dieses effektive Bodyshaping fördert den Aufbau der Muskulatur nicht nur an der Oberfläche, sondern bis in die Tiefe des Halte- und Stützapparates. Erhalten Sie Ihre perfekte Bikinifigur – das ganze Jahr über!

Nr.: FG 600  
Zeit: dienstags 08.30 - 10.00 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
ÜL: Doro Raber

Nr.: FG 601  
Zeit: freitags 08.30 - 10.00 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
ÜL: Doro Raber

Nr.: FG 602  
Zeit: freitags 10.00 - 11.30 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
ÜL: Doro Raber

---



**Wir kümmern uns um  
Ihre Versicherungs-  
und Finanzfragen!**

LVM-Versicherungsagentur  
**Matthias Claushues**

Dufkampstr. 41  
48703 Stadtlohn  
Telefon 02563 7766  
<https://claushues.lvm.de>

**LVM**  
VERSICHERUNG

## Entspannung durch Progressive Muskelrelaxation

Gerade in der heutigen Zeit kommen wir durch die Vereinbarung von Familie, Beruf und Freizeit oft an unsere Grenzen. Der damit verbundene Stress verursacht immer häufiger körperliche und seelische Beschwerden. Dieser Entspannungskurs bietet die Möglichkeit, durch An- und Entspannung gezielter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des gesamten Körpers zu erreichen. Darüber hinaus bietet der Kurs durch angeleitete Gespräche, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen die Möglichkeit, auch selbstständig die Entspannungstechniken in den Alltag zu integrieren. (Präventionskurs nach §20/ Krankenkassen übernehmen bis zu 100 % der Kosten.)

Zeit: n. n. b.  
Ort: DJK Sporttreff/ Gym.-Raum  
ÜL: Cordula Bazynski



## Sport mit Handicap

Mit einer zielgerichteten Kombination aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trägt dieses Sportangebot zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit und der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie zur Stärkung der Eigeninitiative, der Selbstständigkeit und der sozialen Integration von Menschen mit Behinderung bei.

Hinweis: Dieser Kurs ist bei ärztlicher Verordnung mit Bestätigung der gesetzlichen Krankenkasse beitragsfrei.

Nr.: FG 1000  
 Zeit: mittwochs 18.15 - 19.00 Uhr  
 Ort: Sporthalle Fliednerschule  
 ÜL: Lisa Hamann

## Fitness- Krafttraining

Wir machen Sie stark. Mit der richtigen Kombination aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination - maximale Erfolge erzielen!! Dieses Programm umfasst weitaus mehr als nur Gewichte stemmen: ein funktionelles Ganzkörpertraining an Kraft- und Ausdauergeräten unter gesundheitlichen Aspekten.

Nr.: FG 700  
 Zeit: montags 18.30 - 19.15 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
 ÜL: Karin Bennink

Nr.: FG 701  
 Zeit: montags 20.15 - 21.00 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
 ÜL: Karin Bennink

Nr.: FG 702  
 Zeit: dienstags 12.00 - 12.45 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
 ÜL: Doro Raber

Nr.: FG 703  
 Zeit: dienstags 17.45 - 18.30 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
 ÜL: Conny Hemsing

Nr.: FG 704  
 Zeit: dienstags 19.30 - 20.15 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
 ÜL: Conny Hemsing

Nr.: FG 705  
 Zeit: dienstags 20.15 - 21.00 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
 ÜL: Karin Bennink

Nr.: FG 706  
 Zeit: mittwochs 09.15 - 10.00 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
 ÜL: Beate Gehling

Nr.: FG 707  
 Zeit: mittwochs 10.05 - 10.50 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
 ÜL: Monika Pohligh – Schmitt

Nr.: FG 708  
 Zeit: freitags 09.15 - 10.00 Uhr  
 Ort: DJK Sporttreff / Gesundheitsstudio  
 ÜL: Cordula Bazynski



## Fitness- Krafttraining für Ihn:

Das Fitness-Workout für Ihn. Ein effektives Intervalltraining an Kraft-Ausdauergeräten (Ergometer, Funktionsstemma, Brustpresse & Co.), orientiert an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Fitness für aktive Männer!

Nr.: FG 709  
Zeit: montags 21.00 - 21.45 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
ÜL: Cordula Bazynski

Nr.: FG 710  
Zeit: mittwochs 17.45 - 18.30 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
ÜL: Conny Hemsing

Nr.: FG 711  
Zeit: mittwochs 18.30 - 20.00 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
ÜL: Doro Raber

Nr.: FG 713  
Zeit: donnerstags 08.30 - 10.00 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
ÜL: Doro Raber

Nr.: FG 712  
Zeit: donnerstags 17.15 – 18.45 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
ÜL: Doro Raber

## Seniorenfitness

Durch gesunde Bewegung können hohe Vitalität und altersgemäße Leistungsfähigkeit gewonnen werden und erhalten bleiben. Wirken auch Sie Alterungsprozessen bzw. -leiden entgegen.

Mit diesem zielgerichteten Sport-(Geräte)-Programm, bestehend aus Krafttraining und Ausdauersport sowie Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, können Sie sich auch im fortgeschrittenen Alter aktiv, fit und gesund halten.

Nr.: FG 903  
Zeit: donnerstags 08.30 – 09.15 Uhr  
Ort: DJK Sporttreff/ Gesundheitsstudio  
ÜL: Maria Lepping

Nr.: FG 904  
Zeit: donnerstags 10.00 – 10.45 Uhr  
Ort: DJK Sporttreff/ Gesundheitsstudio  
ÜL: Maria Lepping



## Gesunder Rücken

Über- und Fehlbelastungen, psychischer Druck und Stress können zu Haltungs-, Bandscheiben- und Wirbelsäulen-beschwerden führen.

Unter sensomotorischen Gesichtspunkten zeigen wir Ihnen wie aktive Kräftigungs- und Dehnübungen sowie Anspannung- und Entspannungsphasen diesen vorbeugen können und zu einem entspannten Berufs- und Alltagsleben beitragen.

Nr.: FG 802  
Zeit: mittwochs 20.15 – 21.00 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Maria Lepping

Nr.: FG 800  
Zeit: donnerstags 08.30 – 09.15 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Maria Lansing

Nr.: FG 801  
Zeit: donnerstags 09.30 - 10.15 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Maria Lansing

## Step Aerobic

Lust auf mitreißende Rhythmen und Choreographien, rasante Bewegungskombinationen, Dynamik und Tempo? Dann sind Sie hier richtig!! Alles dreht sich um das höhenverstellbare Board. Step Aerobic - ein effektives Kraftausdauertraining, ohne Leistungs- und Altersgrenzen, für das Herz-Kreislauf-System und die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur zugleich. Unterschiedlichste Schrittkombinationen fördern Koordination und Konzentration.

Nr.: FG 1100  
Zeit: dienstags 18.30 - 19.15 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum II  
ÜL: Jolanta Poczatek



## Eintrittserklärung / Anmeldeformular **Gesundheitsstudio**

Hiermit erkläre ich die Mitgliedschaft zur DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V.. Damit verbunden die Teilnahme am u. gewählten Angebot:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  männlich  weiblich

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ / Wohnort: \_\_\_\_\_

(Mobil)Tel.: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

- Gesundheitsstudio:** (Monatsbeitrag: 21,00€)
- Stationäres Zirkeltraining an med. Kraft- Ausdauergeräten
  - IPN – Ausdauerstest
  - Eingangs- & Kontrollteste
  - Individuelle Trainingsplanung –planerstellung
  - Einweisung, kontinuierliche Kontrolle
  - Durchgängige Betreuung & Beratung durch lizenzierte Übungsleiter / innen
  - Zeitlich unabhängiges Training
  - Trainingsbeginn -ende sowie -häufigkeit innerhalb der Öffnungszeiten individuell und frei gestaltbar
- Gesundheitsstudio Plus:** (Monatsbeitrag: 26,00€)
- Gesundheitsstudio als fortlaufendes Angebot
  - = Gesundheitsstudio + GRZ Ganzjahresangebote
  - ausgenommen davon: Rehabilitationssportangebote sowie Aqua – Angebote

Die Satzung der DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V. sowie die Anmelde- Zahlungsbedingungen / Allgemeinen Hinweise habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne diese an. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Daten dieser Erklärung / Anmeldung elektronisch zur vereinsinternen Verwendung gespeichert werden, gleichzeitig stimme ich der Verwendung und Veröffentlichung von Bild-, Video- und Tonmaterial meiner Person durch die DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V. zu.

- Ich bestätige hiermit, mit dieser Anmeldung auch eine Ausfertigung der Datenschutzerklärung der DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V. erhalten zu haben.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des  
Erziehungsberechtigten  
bei Minderjährigen



## Eintrittserklärung / Anmeldeformular

Hiermit erkläre ich

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  männlich  weiblich

Straße: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr./ Mobil.-Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

- die Mitgliedschaft zur DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V. / Abteilung Gesundheits- und Rehabilitationszentrum (GRZ). Damit verbunden ist die Teilnahme an folgenden Angeboten:

Sportangebot: \_\_\_\_\_ Nr. \_\_\_\_\_

Tag / Uhrzeit: \_\_\_\_\_ mit Reha-Verordnung

Übungsleiterin: \_\_\_\_\_

Sportangebot: \_\_\_\_\_ Nr. \_\_\_\_\_

Tag / Uhrzeit: \_\_\_\_\_ mit Reha-Verordnung

Übungsleiterin: \_\_\_\_\_

- Bereits bestehende Vereinsmitgliedschaft: Abteilung \_\_\_\_\_

Die Satzung der DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V. sowie die Anmelde- Zahlungsbedingungen / Allgemeinen Hinweise habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne diese an. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Daten dieser Erklärung / Anmeldung elektronisch zur vereinsinternen Verwendung gespeichert werden, gleichzeitig stimme ich der Verwendung und Veröffentlichung von Bild-, Video- und Tonmaterial meiner Person durch die DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V. zu.

- Ich bestätige hiermit, eine Ausfertigung der Datenschutzerklärung der DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V. erhalten zu haben (siehe Seite 59-61).

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des  
Erziehungsberechtigten  
bei Minderjährigen



## SEPA Lastschriftmandat

Gläubiger – ID: DE86ZZZ00000204837

Mandatsreferenz (vom Verein auszufüllen): \_\_\_\_\_

Hiermit ermächtige ich

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

die DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V. den Mitgliedsbeitrag vierteljährlich von folgendem Konto mittels SEPA - Lastschrift widerruflich einzuziehen:

\_\_\_\_\_

IBAN

\_\_\_\_\_

Kreditinstitut

\_\_\_\_\_

Name des Kontoinhabers

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V. auf meinem Konto gezogenen SEPA - Lastschriften einzulösen.

Mir ist bekannt, dass ich innerhalb von 8 Wochen – beginnend mit dem Belastungsdatum – die Erstattung des belasteten Betrages verlangen kann. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_

Ort, Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift

\_\_\_\_\_

Unterschrift des  
Erziehungsberechtigten  
bei Minderjährigen



## Mitgliedsbeitrag\*

Abt. Gesundheits- Rehabilitationszentrum - GRZ -

- 25% Ermäßigung bei bereits bestehender Vereinsmitgliedschaft im wettkampforientierten Breitensport

	<b>Beitrag / Monat</b>
Kinder / Jugendliche bis 18Jahre	9,00 € (- 25% = 7,00 €)
Kinder / Jugendliche bis 18Jahre, >= 2 Sportangebote	13,00 € (- 25% = 10,00 €)
Erwachsene	13,00€ (- 25% = 10,00 €)
Erwachsene, >= 2 Sportangebote	21,00 € (- 25% = 16,00 €)
Gesundheitsstudio incl. >= 2 Sportangebote	26,00 €
Sozialbeitrag (bei Nachweis über den Bezug staatlicher Beihilfe / Grundsicherungsleistungen)	 6,00 €
10-er Karte 45 Minuten-ÜE	50,00 €
10-er Karte 60 Minuten-ÜE	60,00 €

\*Hinweis: Der Mitgliedsbeitrag bezieht sich auf eine 45-minütige Sporeinheit.  
90-minütige Sporeinheiten entsprechen demnach einem Beitrag  
von >= 2 Sportangeboten.

Die Sachleistung „Rehabilitationssport“ ist bei ärztlicher Verordnung mit Bestätigung der gesetzlichen Krankenkasse beitragsfrei.

Die Teilnahme am Rehabilitationssport ohne ärztliche Verordnung erfolgt im Rahmen einer beitragspflichtigen Vereinsmitgliedschaft.



## Anmelde- Zahlungsbedingungen

### Anmeldung / Kündigung

- \* Die Erklärung zur Mitgliedschaft erfolgt schriftlich durch das Anmeldeformular und ist damit verbindlich.
- \* Die Kündigung der Mitgliedschaft erfolgt schriftlich mit einer vierwöchigen Kündigungsfrist zum Ende eines Quartals.  
(Bitte beachten Sie: Sie erhalten keine Kündigungsbestätigung!)

### Zahlungsverfahren

- \* Der Mitgliedsbeitrag wird vierteljährlich (im Voraus) per Sepa – Lastschrift eingelöst.
- \* (Anteilige) Beitragsrückzahlung erfolgt nur aus zwingendem Grund / im Ermessen des Vereins.

## Allgemeine Hinweise

### Haftung / Versicherung

- \* Die DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V. übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die mit deren Veranstaltungen in Zusammenhang stehen.
- \* Durch die Aufnahme der Mitgliedschaft sind alle Teilnehmer / innen im Rahmen des Sportversicherungsvertrages der Sporthilfe e.V. des LandesSportBundes NRW während der Veranstaltung und auf dem direkten Weg zu oder von der Veranstaltung unfall-, kranken- und haftpflichtversichert.

### Durchführung

- \* Im Interesse der Teilnehmer / innen besteht eine Aufnahmebegrenzung bei allen Sportangeboten. Die Anmeldungen werden dabei in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Ist die Maximalteilnehmerzahl eines Angebotes erreicht, wird Ihre Anmeldung auf einer Warteliste registriert
- \* Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behält sich die DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V. vor, Angebote abzusagen
- \* Die DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V. behält sich einen Wechsel von Übungsleitern/ innen und Veranstaltungsräumen aus organisatorischen Gründen vor.
- \* In den Schulferien finden nur bedingt Sportangebote statt (40 ÜE jährlich).

# Bäckerei • Konditorei • Cafe • Bistro

Täglich frisch und handgemacht.

Brot • Brötchen • Snacks • Pizzen

Frühstück • Mittagstisch

Kaffee • Kuchen

Gebäck

...wir sind gern für Sie da!



Gutenbergstraße 2 - 48703 Stadtlohn

Telefon: 0 25 63 / 9 77 15 • Fax: 0 25 63 / 9 77 39

[www.baeckerei-kappelhoff.de](http://www.baeckerei-kappelhoff.de)

Öffnungszeiten: Montags bis Freitags: 5:00 - 18:00 Uhr

Samstags: 5:00 - 12:30 Uhr • Sonntags: 8:00 - 10:30 Uhr

## Jumping meets Body Gym

Du magst gelenkschonendes Ganzkörpertraining mal anders – mit einem speziellen Trampolin verbessert man die Ausdauer und trainiert die Balance, außerdem werden Bauch, Beine, Po gekräftigt. Durch den Einsatz von motivierender Musik wirst du viel Spaß bei dieser Fitnessseinheit haben.

Nr.: FG 204  
Zeit: dienstags 18.00 - 18.45 Uhr  
Ort: Sporthalle Gescher Dyk Schule  
ÜL: Marina Neumann



Marina Neumann

## Unsere Kursleiterinnen für Fitness- und Gesundheits-Angebote



oben: Jolanta Poczatek/ Karina Morcinietz/ Barbara Terhart  
unten: Doro Raber/ Heike Ostendarp/ Gaby Möllers  
(es fehlen: Annika Honekamp, Maria Lansing, Eva Wewers)

## ***Sport-Specials***

Welche Sportart passt zu Ihnen?

Neben unseren Ganzjahresprogrammen bieten unsere Sport-Specials (10'er Kurseinheiten) die Möglichkeit neue Sportarten und Trends kennen zu lernen. Wir halten Sie hierüber auf dem Laufenden!!

Die genauen Kursangebote und -termine finden sie auf unserer Homepage, bei Facebook oder sind aus Pressemeldungen zu entnehmen.

## **Cross-Training**

Crosstraining ist ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die permanent variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden. Das Training kann auf jeden Leistungsstand zugeschnitten werden und bleibt dennoch fordernd. Trainiert wird in kleinen Gruppen, vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, unter Aufsicht eines erfahrenden Trainers.

Zeit: donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Outdoor – Indoor  
ÜL: Doro Raber



## After Work-Fitness (AWF)

Du möchtest Kalorien verbrennen und einen definierten Körper unter möglichst geringem Zeitaufwand? Dann hast du mit diesem Kurs eine schnelle und effektive Methode gewählt, dieses Ziel zu erreichen.

Afterwork Fitness ist ein gezieltes Ganzkörpertraining. Ein optimaler Mix aus Herz-Kreislauftraining sowie Kräftigungsübungen, mit besonderem Blick auf die Körperhaltung wird der Fettstoffwechsel angeregt und der Muskelaufbau aktiviert. Der Einsatz von effektiven Kleingeräten rundet das Training ab.

Nr.: AWF 200  
Zeit: donnerstags 18.30 - 19.15 Uhr  
Ort: Sporttreff/ Raum E1  
ÜL: Heike Ostendarp

Nr.: AWF 201  
Zeit: donnerstags 19.30 - 20.15 Uhr  
Ort: Sporttreff/ Raum E1  
ÜL: Heike Ostendarp

## Functional Training

Sport treiben unter freiem Himmel und dabei die Gegebenheiten vor Ort ins Training integrieren: z. B. Parkbänke, Treppenstufen, Spielgeräte: all das lässt sich für ein schweißtreibendes Training nutzen. Traditionelle funktionale Übungen (u.a. Kniebeugen, Ausfallschritte und Liegestütz) werden in verschiedensten Varianten ausgeführt. Ob als Cross- oder Zirkeltraining, in Form von H.I.I.T oder als reines Bodyweight Workout: die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten bieten die Basis für ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Ziel ist es, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen zu stärken, um so für eine verbesserte Leistungsfähigkeit und Funktionalität im Alltag zu sorgen.

Zeit: dienstags 18.30 - 19.30 Uhr  
Ort: Treffpunkt Losbergpark (im Winter Sporthalle Fliednerschule)  
ÜL: Karina Morcinietz

Zeit: donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr  
Ort: Treffpunkt Sporthalle Gescher-Dyk-Schule (im Winter Sporthalle Gescher Dyk Schule)  
ÜL: Karina Morcinietz



---

## Jumping Fitness

Sei dabei und jump dich frei! Man benötigt keine Vorkenntnisse, man kann mit jeder Menge Spaß dem Körper Gutes tun.

Jumping Fitness ist - durch die speziellen Trampoline - ein gelenkschonendes Training, welches die Kraft und Ausdauer trainiert. Die Bein-, Bauch- und gesamte Core-Muskulatur werden gestärkt, die Balance und Koordination bei cooler Musik verbessert. Ein schweißtreibendes Training, was richtig viel Spaß macht, unabhängig vom Alter!

Zeit: dienstags 19.00 – 20:00 Uhr  
Ort: Sporthalle Gescher Dyk Schule  
ÜL: Marina Neumann

---

## Skigymnastik

Mit der richtigen Vorbereitung in die Skisaison! Dafür ist dieses Training genau das Passende. Ein Core-Workout aus Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen bringt Ihnen die optimale Pistentauglichkeit.

Zeit: samstags (Winterzeit)  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Gaby Möllers

## Unsere Kursleiter/Innen für Indoor-Cycling



Heike Brömmelstrote/ Michaela Bleumink/ Astrid Bütterhoff/ Robert Wexler

## Indoor Cycling

Indoor Cycling begeistert, motiviert und powert aus. Das Zusammenspiel aus Ausdauer, Kraft, Technik, Schnelligkeit und Beweglichkeit macht Indoor Cycling einzigartig. Durch Musik und Rhythmus wird im „Gelände“ gefahren oder ein „Berg“ besiegt, dass sich mit Hilfe einer stufenlosen Widerstandsregelung am Bike und mit verschiedenen Fahrtechniken perfekt simulieren lässt. Unsere neuen IC7-bikes machen einfach Spaß

Ausrüstung: feste Schuhe, kurze oder enganliegende Hose (keine weite Kleidung)  
Bitte ein Handtuch und Getränk mitbringen.

Kursgebühr / -dauer:	Mitglieder (10 Einheiten):	45,00 €
	Nichtmitglieder (10 Einheiten):	55,00 €
	10'er Karte:	60,00 €

Nr.: Indoor Cycling  
 Zeit: montags 18.10 - 19.10 Uhr  
 Ort: DJK Sporttreff / IC Raum  
 ÜL: Astrid Bütterhoff

Nr.: Indoor Cycling  
 Zeit: dienstags 19.15 - 20.15 Uhr  
 Ort: DJK Sporttreff / IC Raum  
 ÜL: Heike Brömmelstrote

Nr.: Indoor Cycling  
 Zeit: mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr  
 Ort: DJK Sporttreff / IC Raum  
 ÜL: Astrid Bütterhoff

Nr.: Indoor Cycling  
 Zeit: freitags 18.00 - 19.00 Uhr  
 Ort: DJK Sporttreff / IC Raum  
 ÜL: Heike Brömmelstrote

Nr.: Indoor Cycling  
 Zeit: dienstags 18.00 - 19.00 Uhr  
 Ort: DJK Sporttreff / IC Raum  
 ÜL: Michaela Bleumink

Nr.: Indoor Cycling  
 Zeit: mittwochs 09.00 - 10.00 Uhr  
 Ort: DJK Sporttreff / IC Raum  
 ÜL: Heike Brömmelstrote

Nr.: Indoor Cycling  
 Zeit: donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr  
 Ort: DJK Sporttreff / IC Raum  
 ÜL: Robert Wexler

**GESUNDE SCHUHE**

## Unsere Leistungen für Sie

- Orthopädische Maßschuhe
- Orthopädische Schuhzurichtungen
- maßangefertigte Einlagen

- Schuhreparatur aus Meisterhand
- große Bequemschuhauswahl

- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen

- Fußpflege (auch Hausbesuche)

Klosterstr.13 - Stadtlohn - Tel. 0 25 63 / 35 81

[info@ortho-sievers.de](mailto:info@ortho-sievers.de)

Mo. bis Fr.: 9:00 - 12:00 Uhr und 14:30 - 18:00 Uhr

# GS-Reisen

Stadtlohn 

- Vereinsfahrten
- Kegelfahrten
- Firmenfahrten
- Klassenfahrten



[www.GS-REISEN-STADTLOHN.DE](http://www.GS-REISEN-STADTLOHN.DE)

**Gietmann-Söbbing GmbH**  
Daimlerstraße 14, Tel. 02563 / 1000 info@gs-reisen-stadtlohn.de  
48703 Stadtlohn Fax 02563 / 5531 www.gs-reisen-stadtlohn.de

## Unsere Kursleiterinnen für Rehabilitationsangebote



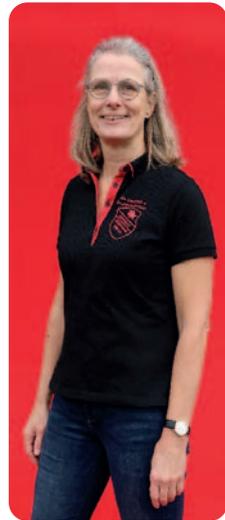
Conny Durny / Conny Hensing / Annette Grebe / Martina Rohring / Karin Bennink



Monika Pohlig-Schmitt



Maria Lepping



Renate Robben

(Es fehlen: Beate Gehling, Lisa Hamann, Johanna Hampf)

**Hier geht's zum Tilly-Shop!**

**Tilly**  
Die Apotheke

SCAN ME

**Wir sind fit für's E-Rezept!**

[www.tilly-apotheke.de](http://www.tilly-apotheke.de)

*ALLES GUTE!*

## Unsere Rehabilitationsangebote für Erwachsene im Überblick

(Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.)

Tag	von – bis	Beschreibung		Seite
Montag	08.00 - 08.45	Wirbelsäulengymnastik für Sie	R 630	52
	08.30 - 09.15	Wirbelsäulengymnastik meets Antara	R 100	46
	09.45 - 10.30	Wirbelsäulengymnastik	R 635	49
	15.00 - 15.45	Sport bei chron. Lungenerkrankungen	R 700	53
	15.30 – 16.15	Sport für Menschen mit Demenz	R 902	57
	17.00 - 18.00	Koronarsport	R 800	54
	16.45 - 17.30	Wirbelsäulengymnastik	R 600	49
	18.15 – 19.00	Gut bewegt trotz neurologischer Einschr.	R 1100	55
	17.40 - 18.25	Wirbelsäulengymnastik	R 602	49
	18.30 - 19.15	Wirbelsäulengymnastik	R 601	49
	18.45 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	R 604	49
	19.00 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik meets Antara	R 101	46
	19.15 - 20.00	Wassergymnastik	R 500	49
	19.30 - 20.15	Wirbelsäulengymnastik	R 606	49
	19.30 - 20.15	Wirbelsäulengymnastik	R 607	49
	19.30 - 20.15	Sport bei chron. Lungenerkrankungen	R 702	53
	20.00 - 20.45	Wassergymnastik	R 501	48
20.15 - 21.00	Wirbelsäulengymnastik für Ihn	R 608	52	
Dienstag	08.30 - 09.15	Wirbelsäulengymnastik	R 609	49
	08.30 - 09.15	Wirbelsäulengymnastik	R 610	49
	09.30 - 10.15	Wirbelsäulengymnastik für Sie	R 638	51
	09.30 – 10.15	Hockergymnastik	R 201	47
	09.30 - 10.30	Sport für Menschen mit Demenz	R 900	56
	09.45 - 10.30	Wirbelsäulengymnastik für Sie	R 640	52
	10.45 - 11.30	Hockergymnastik	R 202	47



Tag	von – bis	Beschreibung		Seite
Dienstag	17.30 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik	R 650	49
	17.45 - 18.30	Wassergymnastik Senioren	R 504	48
	18.30 - 19.15	Wassergymnastik Senioren	R 505	48
	18.45 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	R 614	49
	19.00 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik für Sie	R 642	51
	19.30 - 20.15	Wirbelsäulengymnastik	R 616	49
Mittwoch	08.00 - 08.45	Wirbelsäulengymnastik	R 617	50
	08.30 - 09.15	Wirbelsäulengymnastik	R 618	50
	09.00 - 09.45	Wirbelsäulengymnastik	R 619	50
	09.00 - 09.45	Sport für Menschen mit Demenz	R 901	56
	09.20 - 10.05	Wirbelsäulengymnastik	R 620	50
	09.45 - 10.30	Hockergymnastik	R 204	47
	09.45 - 10.30	Sport für Menschen mit Demenz	R 905	56
	10.45 - 11.30	Hockergymnastik	R 205	47
	10.45 - 11.30	Sport für Menschen mit Demenz	R 903	57
	15.30 – 16.15	Sport für Menschen mit Demenz	R 904	57
	17.00 - 17.45	Wirbelsäulengymnastik für Ihn	R 646	52
	17.15 - 18.00	Wirbelsäulengymnastik	R 621	51
	17.45 - 18.30	Wirbelsäulengymnastik	R 622	50
	18.00 - 18.45	Wirbelsäulengymnastik	R 603	50
	18.45 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	R 623	50
	18.40 - 19.25	Wirbelsäulengymnastik	R 624	50
	19.00 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik	R 605	50
19.30 - 20.15	Wirbelsäulengymnastik meets Pilates	R 652	46	
19.30 - 20.15	Wirbelsäulengymnastik	R 625	50	
19.30 - 20.15	Wirbelsäulengymnastik für Ihn	R 647	52	

Tag	von – bis	Beschreibung		Seite
Donnerstag	08.30 - 09.15	Wirbelsäulengymnastik	R 626	50
	08.15 - 09.00	Wirbelsäulengymnastik für Sie	R 644	51
	09.15 - 10.00	Wirbelsäulengymnastik meets Pilates	R 653	46
	09.30 - 10.15	Wirbelsäulengymnastik für Ihn	R 649	52
	10.00 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik	R 627	50
	18.00 - 18.45	Wassergymnastik	R 510	49
	19.00 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik für Sie	R 645	51
	19.00 - 19.45	Wassergymnastik	R 511	49
	19.45 - 20.30	Wassergymnastik	R 502	49
	20.30 - 21.15	Wassergymnastik	R 503	49
Freitag	08.30 - 09.15	Wirbelsäulengymnastik	R 628	50
	10.15 - 11.00	Wirbelsäulengymnastik	R 629	50



STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

Dittmar · Harpers · Brillert

dhb Steuerberatungsgesellschaft  
GmbH & Co. KG

Bahnallee 8  
48703 Stadtlohn

T 0 25 63 / 93 39 0  
F 0 25 63 / 93 39 23  
M [info@dhb-steuerberater.de](mailto:info@dhb-steuerberater.de)

kompetent zuverlässig individuell

- Unternehmensberatung
- Finanzierungs- und Existenzgründungsberatung
- Jahresabschluss mit Steuererklärung
- Finanzbuchhaltung
- Personalabrechnungen
- Private Steuererklärung



## Wirbelsäulengymnastik meets Antara

Antara verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse über Körperhaltung, Stabilisation und Rückengesundheit und zwar durch Bewegung mit hoher Präzision, da mit der tiefen stabilisieren Rumpfmuskulatur gearbeitet arbeitet.

Die Muskulatur und die Faszien werden in ihrer Funktion und in ihrem Zusammenspiel verbessert. Spezielle Übungen verbessern die Körperhaltung. Wer seinen Beckenboden und Bauchmuskulatur kräftigen möchte, ist hier genau richtig.

Nr.: R 100  
 Zeit: montags 08.30 - 09.15 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Raum II  
 ÜL: Petra Ebbing

Nr.: R 101  
 Zeit: montags 19.00 – 19.45 Uhr  
 Ort: DJK-Sporttreff, Gym.-Raum  
 ÜL: Petra Ebbing



Petra Ebbing

## Wirbelsäulengymnastik meets Pilates

Wirbelsäulenfreundlich und funktionell, ganzheitlich: Prinzipien sowie Technik des Pilates fließen in die klassische Wirbelsäulengymnastik ein und schaffen so eine sanfte, aber überaus wirkungsvoll Trainingsmethode für Körper und Geist. Durch ein ausgewogenes Zusammenspiel von Kräftigung und Dehnung kombiniert mit fließenden, gelenkschonenden Bewegungen wird die Effektivität des Trainings spürbar. Ausgehend von einer aktiven Körpermitte, die alle Muskeln des Rumpfes umfasst, führt die Verbindung von bewusster Atmung und kontrolliert ausgeführten Bewegungen zu einem neuen Körpergefühl.

Nr.: R 652  
 Zeit: mittwochs 19.30 – 20.15 Uhr  
 Ort: Kindergarten Don Bosco  
 ÜL: Petra Ebbing

Nr.: R 653  
 Zeit: donnerstags 09.15 – 10.00 Uhr  
 Ort: Sporttreff / Gym-Raum  
 ÜL: Petra Ebbing

## Hockergymnastik

Hockergymnastik ist ein schonendes Mobilisations- und Kräftigungstraining im Sitzen, das die Alltagsmotorik, die Koordination und das Gleichgewicht nachhaltig verbessert. Die Bewegungen werden ruhig, fließend und konzentriert ausgeführt. Die Möglichkeiten reichen von Partnerübungen bis hin zu Übungen mit oder ohne Geräte. Hockergymnastik ist eine ideale Möglichkeit sich auch im höheren Alter körperlich und geistig fit zu halten.

Nr.: R 201  
Zeit: dienstags 9.30 - 10.15 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Renate Robben

Nr.: R 202  
Zeit: dienstags 10.45 – 11.30 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Conny Hemsing

Nr.: R 204  
Zeit: mittwochs 09.45 - 10.30 Uhr  
Ort: Sporttreff / Gym.-Raum  
ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 205  
Zeit: mittwochs 10.45 - 11.30 Uhr  
Ort: Sporttreff / Gym.-Raum  
ÜL: Karin Bennink



Renate Robben



Conny Hemsing/ Britta Duryl/ Karin Bennink

## Wassergymnastik

Die Bewegungstherapie im Wasser ist eine besonders effektive Form der Gymnastik. Mobilisations- und Lockerungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Streck- und Dehnungsübungen zur Korrektur von Fehlhaltungen sowie Kräftigungsübungen zur Stärkung der Muskulatur werden zu einem multifunktionalen Training kombiniert. Sie ist insbesondere sinnvoll für Teilnehmer / innen mit Bandscheibenvorfällen, degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule, Fehlhaltungen der Wirbelsäule sowie schmerzhaften Verspannungen.

Zeit: Termin bitte aus der Presse, FB oder Homepage entnehmen.  
Ort: Therapiebad Krankenhaus  
ÜL: Johanna Hampf

## Senioren

Nr.: R 504  
Zeit: dienstags 17.45 - 18.30 Uhr  
Ort: Hallenbad Stadtlohn  
ÜL: Martina Rohring

Nr.: R 505  
Zeit: dienstags 18.30 – 19.15 Uhr  
Ort: Hallenbad Stadtlohn  
ÜL: Martina Rohring



Martina Rohring



## Wirbelsäulengymnastik

Haltungs-, Bandscheiben- und Wirbelsäulenbeschwerden - durch diese „Alltagsbewegungen“ wird die Muskulatur, die die Wirbelsäule in einer schonenden Lage hält, nicht mehr ausreichend gestärkt. Bei passivem Verhalten verschleißt die Wirbelsäule im fortschreitenden Alter und wird stark geschädigt. Aber auch Fehlbelastungen, psychischer Druck und Stress führen zu Schmerzen und dauerhaften Schäden. Durch aktives Haltungs-, Muskel- und Entspannungstraining soll diesem entgegengewirkt werden. Wirbelsäulengymnastik bietet kräftigende und entspannende Bewegungs- und Mobilisationsübungen, die die Funktionalität der Rückenmuskulatur verbessern. So wird die Wirbelsäule durch funktionelle Übungen aufgerichtet, entspannt und vor allem dort gekräftigt, wo sie während den Alltagsbelastungen standhalten muss.

Wird die Teilnahme vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse genehmigt, ist die Teilnahme beitragsfrei.

Nr.: R 635  
Zeit: montags 09.45 - 10.30 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Petra Ebbing

Nr.: R 600  
Zeit: montags 16.45 - 17.30 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 601  
Zeit: montags 18.30 – 19.15 Uhr  
Ort: Don Bosco Kindergarten  
ÜL: Petra Ebbing

Nr.: R 606  
Zeit: montags 19.30 - 20.15 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Monika Pohl – Schmitt

Nr.: R 609  
Zeit: dienstags 08.30 - 09.15 Uhr  
Ort: Judozentrum  
ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 650  
Zeit: dienstags 17.30 - 18.15 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Gaby Möllers

Nr.: R 616  
Zeit: dienstags 19.30 - 20.15 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion/ Raum I  
ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 602  
Zeit: montags 17.40 - 18.25 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 604  
Zeit: montags 18.45 - 19.30 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Monika Pohl – Schmitt

Nr.: R 607  
Zeit: montags 19.30 - 20.15 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum II  
ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 610  
Zeit: dienstags 08.30 - 09.15 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion/ Raum I  
ÜL: Renate Robben

Nr.: R 614  
Zeit: dienstags 18.45 - 19.30 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Conny Hemsing



Nr.: R 617  
 Zeit: mittwochs 08.00 - 08.45 Uhr  
 Ort: Sporttreff / Raum E1  
 ÜL: Petra Ebbing

Nr.: R 618  
 Zeit: mittwochs 08.30 - 09.15 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
 ÜL: Beate Gehling

Nr.: R 619  
 Zeit: mittwochs 09.00 - 09.45 Uhr  
 Ort: Sporttreff / Gym.-Raum  
 ÜL: Petra Ebbing

Nr.: R 620  
 Zeit: mittwochs 09.20 - 10.05 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
 ÜL: Monika Pohlig – Schmitt

Nr.: R 603  
 Zeit: mittwochs 18.00 - 18.45 Uhr  
 Ort: Sporttreff / Gym-Raum  
 ÜL: Annette Grebe

Nr.: R 622  
 Zeit: mittwochs 17.45 - 18.30 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
 ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 605  
 Zeit: mittwochs 19.00 – 19.45 Uhr  
 Ort: Sporttreff / Gym -Raum  
 ÜL: Annette Grebe

Nr.: R 623  
 Zeit: mittwochs 18.45 - 19.30 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
 ÜL: Conny Hemsing

Nr.: R 624  
 Zeit: mittwochs 18.40 - 19.25 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Raum II  
 ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 625  
 Zeit: mittwochs 19.30 - 20.15 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion / Raum II  
 ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 626  
 Zeit: donnerstags 08.30 - 09.15 Uhr  
 Ort: Judozentrum  
 ÜL: Conny Hemsing

Nr.: R 649  
 Zeit: donnerstags 9:30 – 10:15 Uhr  
 Ort: DJK-Judozentrum  
 ÜL: Conny Hemsing

Nr.: R 627  
 Zeit: Donnerstags 10.00 – 10.45 Uhr  
 Ort: Wessendorf Stadion/ Raum II  
 ÜL: Renate Robben

Nr.: R 628  
 Zeit: freitags 08.30 - 09.15 Uhr  
 Ort: Sporttreff / Gym.-Raum  
 ÜL: Cordula Bazynski

Nr.: R 629  
 Zeit: freitags 10.15 - 11.00 Uhr  
 Ort: Sporttreff / Gym.-Raum  
 ÜL: Cordula Bazynski

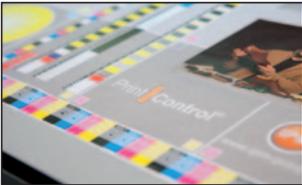
## Wirbelsäulengymnastik für Sie:

Nr.: R 638  
Zeit: dienstags 09.30 - 10.15 Uhr  
Ort: Judozentrum  
ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 642  
Zeit: dienstags 19.00 - 19.45 Uhr  
Ort: Sporthalle Hordtschule  
ÜL: Ingrid Hemsing

Nr.: R 644  
Zeit: donnerstags 08.15 - 09.00 Uhr  
Ort: Sporttreff / Gym.-Raum  
ÜL: Petra Ebbing

Nr.: R 645  
Zeit: donnerstags 19.00 - 19.45 Uhr  
Ort: Judozentrum  
ÜL: Ingrid Hemsing



Ihre Drucksachen in fachkundige Hände  
setzen · belichten · drucken · prägen  
stanzen · verarbeiten · cellophanieren

# Brinkmann

## Druckerei



von-Ardenne-Straße 14 | 48703 Stadtlohn  
Telefon: 02563.93 61 - 0 | Telefax: 93 61 61  
info@brinkmann-druck.de | www.brinkmann-druck.de

## Wirbelsäulengymnastik für Ihn:

Nr.: R 608  
Zeit: montags 20.15 - 21.00 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Cordula Bazynski

Nr.: R 646  
Zeit: mittwochs 17.00 - 17.45 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Conny Hemsing

Nr.: R 647  
Zeit: mittwochs 19.30 - 20.15 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Conny Hemsing

# m. kerkhoff

## Stadtlohn

## grabmale

Bahnallee 10  
Tel. 02563 - 97550  
[www.kerkhoff-grabmale.de](http://www.kerkhoff-grabmale.de)



## Sport bei chronischen Lungenerkrankungen

Heraus aus passiven und schonenden Verhaltensweisen, hin zu einem gezielten medizinischen Trainingsprogramm! Denn nur wer aktiv bleibt, durchbricht die immer enger werdenden Grenzen der körperlichen Leistungsfähigkeit. Die unter professioneller Anleitung ausgeführten Übungen sind speziell auf die symptomatischen Bedürfnisse zugeschnitten und verfolgen Zielsetzungen, die gerade bei chronischen Lungenerkrankungen wichtig sind:

- \* Steigerung der Ausdauer
- \* Spezielle Kräftigung der Atemmuskulatur
- \* Erleichterung des Umgangs mit Atembeschwerden (durch Atem- Entspannungstechniken)
- \* Förderung von Muskelaufbau und Muskelkraft

Neben einem Rehabilitationsprogramm nach BRSNW Kriterien besteht alternativ die Möglichkeit im vereinseigenen Fitnessraum mit neuesten Herz-Kreislauf- und Kraftgeräten effektiv zu trainieren.

Basisprogramm nach BRSNW Kriterien: Teilnahme mit ärztlicher Verordnung  
beitragsfrei

Teilnahme ohne ärztliche Verordnung  
Monatsbeitrag: 13,00 €

Alternativprogramm (Gerätetraining): Keine Anerkennung der ärztlichen VO  
Monatsbeitrag: 13,00 €

### Rehabilitationsprogramm nach BRSNW Kriterien:

Nr.: R 700  
Zeit: montags 15.00 - 15.45 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I  
ÜL: Ingrid Hemsing



Ingrid Hemsing

### Alternativprogramm (Gerätetraining):

Nr.: R 702  
Zeit: montags 19.30 - 20.15 Uhr  
Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum  
ÜL: Ingrid Hemsing

## Koronarsport

In den letzten Jahren wurde in verstärktem Maße die Bedeutung des Sports für eine gesundheitsfördernde Lebensführung erkannt und seine Möglichkeiten zur Krankheitsbewältigung genutzt. Dies gilt auch für Personen, die von kardialen Erkrankungen betroffen sind.

Denn Sport führt zu einer

- \* Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems
- \* Reduzierung der Pulsfrequenz
- \* Senkung erhöhter Blutdruck-, Blutfett- Blutzuckerwerte
- \* Stärkung des Immunsystems
- \* Kräftigung des Stütz- und Bewegungssystems
- \* Steigerung des Selbstwert- und Körpergefühls

Nur welche Art von Belastung ist geeignet?

Wir zeigen Ihnen unter ärztlicher Aufsicht wie.

Nr.: R 800  
Zeit: montags 17.00 - 18.00 Uhr  
Ort: Sporthalle Owweringschule  
ÜL: Elke Serowy



Elke Serowy

## Neurologie

### Gut bewegt trotz neurologischer Einschränkungen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit neurologischen Erkrankungen (mit Verordnung "Neurologie": z. B. Schlaganfall, MS, Parkinson, Demenz). Im Vordergrund der Übungseinheiten stehen eine eventuelle Verbesserung und das Wiedererlernen der ausgefallenen Fertigkeiten und die Festigung von wesentlichen Bewegungsabläufen für den Alltag. Zudem soll ein gezieltes neurologisches Training die Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit sowie die Koordination verbessern, um das Selbstvertrauen der Betroffenen zu steigern und ihnen die persönliche Bewegungssicherheit zurückzugeben. Zudem finden sich soziale Kontakte zu anderen Betroffenen. Der Erfahrungsaustausch und die Geselligkeit in der Gruppe stärkt das persönliche Wohlbefinden.

Nr.: R 1100  
Zeit: montags 18.15 - 19.00 Uhr  
Ort: Sporthalle Owweringschule  
ÜL: Marion Busert



Marion Busert



# Sonnen-Apotheke

... der Gesundheit zuliebe

Apotheker für Homöopathie und Naturheilmittel  
Jürgen Beimesche e.K.  
Eschstr. 10 · 48703 Stadtlohn · Tel. 0 25 63 / 31 32  
[www.sonnen-apotheke-stadtlohn.de](http://www.sonnen-apotheke-stadtlohn.de)

Das i-Tüpfelchen für ihre Haut:



## Sport für Menschen mit Demenz

Auf Basis eines ganzheitlichen, biopsychosozialen Ansatzes werden Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität von Menschen mit Demenz nachhaltig gefördert. Es wird vor Ort ein gezieltes Bewegungsprogramm in den Lebensraum Betroffener zu deren Hilfe und Unterstützung integriert.

Sport und Bewegung bei einer Demenzerkrankung...

- sorgt für gute Laune
- hilft die Beweglichkeit länger zu erhalten
- steigert das Wohlbefinden
- fördert das Selbstvertrauen
- fördert Aufmerksamkeit und Konzentration

Wir bieten Kurse in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern an.  
Sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gerne.

### - in Kooperation mit der Caritas Pflege + Gesundheit Stadtlohn, im Haus Mutter Theresa

Nr.: R 900  
Zeit: dienstags 09.30 - 10.30 Uhr  
Ort: Haus Mutter Theresa  
ÜL: Conny Hemsing

### - in Kooperation mit Pflege mit Plan in der Wohngemeinschaft am Arfkamp/ Kreuzstraße

Nr.: R 901  
Zeit: mittwochs 09.00 – 9.45 Uhr  
Ort: Pflege mit Plan, Arfkamp  
ÜL: Conny Hemsing

Nr.: R 905  
Zeit: mittwochs 09.45 – 10.30 Uhr  
Ort: Pflege mit Plan, Kreuzstraße  
ÜL: Conny Hemsing

**- in Kooperation mit Pflege mit Plan in der Wohngemeinschaft am Pfeifenofen**

Nr.: R 902  
Zeit: montags 15.30 - 16.15 Uhr  
Ort: Pflege mit Plan, Pfeifenofen  
ÜL: Martina Zoglauer-Lüth

Nr.: R 903  
Zeit: mittwochs 10.45 - 11.30 Uhr  
Ort: Pflege mit Plan, Pfeifenofen  
ÜL: Conny Hemsing

Nr.: R 904  
Zeit: mittwochs 15.30 - 16.15 Uhr  
Ort: Pflege mit Plan, Pfeifenofen  
ÜL: Martina Zoglauer-Lüth

**Unsere Kursleiter/Innen für Sport für Menschen mit Demenz**



Martina Zoglauer-Lüth/ Conny Hemsing

**Rollator- und G-Way-Tanz-Training**

Die praktischen Gehhilfen als Tanzpartner - das macht nicht nur Spaß, sondern trägt erheblich zur Verbesserung der Mobilität bei. Das Tanzen bietet zahlreiche positive Effekte mit sich: Die Muskulatur, das Herz-Kreislaufsystems sowie die eigene Körperwahrnehmung wird gestärkt und hilft bei der Sturzprävention. Der Kurs bietet auch alltagspraktische Übungen für die Optimierung der Rollator-Nutzung an und wird unter der Leitung von Martina Zoglauer-Lüth stattfinden.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Presse!

# DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V.



- Badminton
- Boule
- Bogensport
- Ferienfreizeit
- Fußball
- Gesundheits- u. Rehasport
- Gesundheitsstudio
- Jiu-Jitsu
- Judo
- Kunstrad
- Volleyball

Höldernlinstraße 17  
48703 Stadtlohn  
Tel. 02563 / 6054  
Fax 02563 / 20197  
info@djk-stadtlohn.de  
[www.djk-stadtlohn.de](http://www.djk-stadtlohn.de)



## Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO (Datenschutzerklärung)

Seite 1

Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommt dieses Merkblatt nach.

### 1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter:

DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V., Hölderlinstraße 17, 48703 Stadtlohn, info@djk-stadtlohn.de  
gesetzlich vertreten durch den Vorstand nach §26 BGB, Andreas Pieper; E-Mail: apieper@web.de

### 2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten/der Datenschutzbeauftragten:

DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V., Der Datenschutzbeauftragte, Hölderlinstraße 17, 48703 Stadtlohn,  
datenschutz@djk-stadtlohn.de

### 3. Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden:

Die personenbezogenen Daten werden für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (z.B. Einladung zu Versammlungen, Beitragseinzug, Organisation des Sportbetriebes, Durchführung der Ferienfreizeit).

Ferner werden personenbezogene Daten zur Teilnahme am Wettkampf-, Turnier- und Spielbetrieb der Landesfachverbände an diese weitergeleitet.

Darüber hinaus werden personenbezogene Daten im Zusammenhang mit sportlichen Ereignissen und der Ferienfreizeit einschließlich der Berichterstattung hierüber auf der Internetseite des Vereins, in Auftritten des Vereins in Sozialen Medien sowie auf Seiten der Fachverbände veröffentlicht und an lokale, regionale und überregionale Printmedien übermittelt.

### 4. Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt:

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO. Bei den Vertragsverhältnissen handelt es sich in erster Linie um das Mitgliedschaftsverhältnis im Verein und um die Teilnahme am Spielbetrieb der Fachverbände.

Werden personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer Einwilligung nach Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO.



## Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO (Datenschutzerklärung)

Seite 2

Die Veröffentlichung personenbezogener Daten im Internet oder in lokalen, regionalen oder überregionalen Printmedien erfolgt zur Wahrung berechtigter Interessen des Vereins (vgl. Artikel 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO). Das berechnete Interesse des Vereins besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichterstattung über die Aktivitäten des Vereins. In diesem Rahmen werden personenbezogene Daten einschließlich von Bildern der Teilnehmer zum Beispiel im Rahmen der Berichterstattung über sportliche Ereignisse des Vereins veröffentlicht.

### 5. Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten:

Personenbezogene Daten der Mitglieder, die am Spiel- und Wettkampfbetrieb der Landesfachverbände teilnehmen, werden zum Erwerb einer Lizenz, einer Wertungskarte, eines Spielerpasses oder sonstiger Teilnahmeberechtigung an den jeweiligen Landesfachverband weitergegeben.

Die Daten der Bankverbindung der Mitglieder werden zum Zwecke des Beitragseinzugs an die Sparkasse Westmünsterland und die VRbank Westmünsterland weitergeleitet.

Die Daten der Teilnehmer der Ferienfreizeit werden zur Erlangung der öffentlichen Förderung an die jeweiligen Förderorganisationen (Kreis Borken, diverse Jugendämter, Aktion Mensch etc.) übermittelt.

### 6. Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer:

Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer der Mitgliedschaft gespeichert. Mit Beendigung der Mitgliedschaft werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen weitere zehn Jahre vorgehalten und dann gelöscht. In der Zeit zwischen Beendigung der Mitgliedschaft und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt.

Bestimmte Datenkategorien werden zum Zweck der Vereinschronik im Vereinsarchiv gespeichert. Hierbei handelt es sich um die Kategorien Vorname, Nachname, Zugehörigkeit zu einer Mannschaft, besondere sportliche Erfolge oder Ereignisse, an denen die betroffene Person mitgewirkt hat. Der Speicherung liegt ein berechtigtes Interesse des Vereins an der zeitgeschichtlichen Dokumentation von sportlichen Ereignissen und Erfolgen und der jeweiligen Zusammensetzung der Mannschaften zugrunde.

Alle Daten der übrigen Kategorien (z.B. Bankdaten, Anschrift, Kontaktdaten) werden mit Beendigung der Mitgliedschaft gelöscht.



## Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO (Datenschutzerklärung)

Seite 3

7. Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu:

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
- das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO
- das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.

8. Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen:

Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Erwerbs der Mitgliedschaft erhoben.

Ende der Informationspflicht

Stand: Juni 2018



## Impressum

Herausgeber: DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V.  
Abt. Gesundheits- und Rehabilitationszentrum (GRZ)  
32. Ausgabe

Redaktion / Satz: DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V.

Gestaltung: DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V.

Abbildungen: DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V.

Druck: Brinkmann DruckService, von-Ardenne-Straße 14, 48703 Stadtlohn

Kontaktdaten: **DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V.**

Hölderlinstr. 17  
48703 Stadtlohn

Telefon: 02563 / 6054

E-Mail: [info@djk-stadtlohn.de](mailto:info@djk-stadtlohn.de)

Web: [www.djk-stadtlohn.de](http://www.djk-stadtlohn.de)  
[facebook.com/stadtlohn.djk](https://facebook.com/stadtlohn.djk)

**Wir bedanken uns bei allen Anzeigen-Kunden  
für ihre Werbung in diesem Programmheft.**



**Alles für Deinen  
Sport ...**

**... der  
Partner  
der DJK  
in Stadtlohn**

 **INTERSPORT®**  
**UEPPING**

Eschstr. 26 · 48703 Stadtlohn • Münsterstr. 36 · 48249 Dülmen



Mehr als nur ein  
Glücksmoment.

**Weil Sport  
uns alle verbindet,**

engagiert sich die Sparkasse ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Westmünsterland