Gesundheits- und Rehabilitationszentrum

DJK EINTRACHT STADTLOHN 1920 e.V.

...mehr als Sport

Jahresprogramm 2022

NEUAUFLAGE !!

www.djk-stadtlohn.de

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:

Mo – Do 9:00 Uhr – 11:00 Uhr

Mo – Mi - Do 16:00 Uhr – 18:00 Uhr

Kontakt:

Telefon: 02563/ 6054
E-Mail: info@djk-stadtlohn.de
Web: www.djk-stadtlohn.de
facebook.com/stadtlohn.djk

Ansprechpartner/innen unserer Abteilungen:

Badminton	Thomas Block	Tel.: 02563 / 207066
Bogensport	Frank Schemmick	Tel.: 02563 / 2059565
Boule	Maria Lepping	Tel.: 02563 / 20397
Fußball	Günter Boll	Tel.: 02563 / 5811 guenterboll@gmx.de
GRZ	Anita Jaegers	Tel.: 02563 / 6054 Mobil: 0152 / 54 229 233 info@djk-stadtlohn.de
Ferienlager	Norbert Vos	Tel.: 02563 / 9186650 norbert-vos@hotmail.de
	Marc Klein-Günnewick	Tel.: 02564 / 950293 marc@klein-guennewick.de
Jiu - Jitsu	Hans - Werner Höing	Tel.: 0152 / 533 713 16
Judo	Arseni Kurmaz	Tel.: 0151 / 23483633 (bitte Whats App) arsenikurmaz@gmail.com
Kunstradsport	Christina Höing	Tel.: 02563 / 90 69 138
Volleyball	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 – Ausdauertest, 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

<u>Öffnungszeiten:</u>

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 17.30 – 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
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/ Athletik Jump Trainern
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/ Sporternährung B.Lizenz/ Fachkraft für betriebsliches Gesundheitsmanagemant
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

Neue textile Takt-Waschanlage

● EC-Tankautomat ● Freie SB-Tankstelle

Tanken rund um die Uhr - 24 Std.

Bialdyga Inh. Doris Bialdyga

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
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
Fatburner an Fitnessgeräten	Seite 25
Fitness- Krafttraining	Seite 27
Gesunder Rücken	Seite 29
Jumping Fitness	Seite 35
Seniorenfitness	Seite 28
Sport mit Handicap	Seite 27
Step Aerobic	Seite 29

Sport Specials (10’er Kurseinheiten)

Cross-Training	Seite 36
Drums Alive	Seite 38
Functional Training	Seite 37
Indoor Cycling	Seite 39/40
Skigymnastik	Seite 38

Rehabilitationssport für Jugendliche und Erwachsene (FG)

Orthopädie

Wirbelsäulengymnastik mit hoher Präzision — 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

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 (Jugendliche)	BG 300
	17.15 - 18.00	Einradfahren	BG 208
Freitag	14.45 - 15.30	Bewegungsförderung (3-6 Jahre)	BG 106
	15.30 – 16.15	Bewegungsförderung (5-7 Jahre)	BG 109
	20.00 – 22.00	Einradhockey	BG 206

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

5 - 7 Jahre

Nr.: BG 111
Zeit: dienstags 15:45-16.30 Uhr
Ort: Sporthalle Gescher Dyk-Schule
ÜL: Heike Brömmelstrote

Nr.: BG 106
Zeit: freitags 15.30-16.45 Uhr
Ort: Sporthalle Hordtschule
ÜL: Große-Gehling Noelle

Nr. BG 108
Zeit: donnerstags 16:00 Uhr – 16:45 Uhr
Ort: Sporthalle Hordtschule
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 201
Zeit: dienstags 16.00-17.00 Uhr
Ort: Burgsporthalle
ÜL: Martina Kölker

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 Berkelflitzer.

Nr.: BG 202
Zeit: montags 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
ÜL: Leonie-Joy Spahn

Nr.: BG 203
Zeit: dienstags 15.30 - 17.00 Uhr
Ort: Sporthalle Burgsporthalle
ÜL: Lilo Dücker

Nr.: BG 205
Zeit: mittwochs 16.30 – 18.00 Uhr
Ort: Burgsporthalle
ÜL: Martina Kölker

Nr.: BG 207
Zeit: dienstags 17.00 – 18.00 Uhr
Ort: Fliednerschule
ÜL: Martina Kölker

Nr.: BG 204
Zeit: dienstags 16.30 - 17.30 Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
ÜL: Leonie-Joy Spahn/ Jana Icking

Nr.: BG 206
Zeit: freitags 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
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 geschafft. 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 wohlzufühlen 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 602
Zeit: mittwochs 15.00 – 15.45 Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
ÜL: Monika Kölker-Sander

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

Nr.: BG 604
Zeit: mittwochs 16.30 – 17.15 Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
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 Persönlichkeits-entwicklung 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

Unsere Fitness- und Gesundheitsangebote für Erwachsene im Überblick

Tag	Uhrzeit von – bis	Beschreibung		Seite
Montag	09.30 – 10.15	Aqua Gym	FG 100	21
	10.30 – 11.15	Aqua Gym	FG 101	21
	10.30 – 11.15	Seniorenfitness	FG 900	28
	11.30 – 12.15	Aqua Gym	FG 102	21
	18.10 – 19.10	Indoor Cycling	IC 100	40
	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
	08.30 - 10.00	Fatburner an Fitnessgeräten	FG 600	25
	10.30 - 11.15	Seniorenfitness	FG 901	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
	17.30 – 18.15	Jumping Fitness		35
	18.00 – 19.00	Indoor Cycling	IC201	40
	18.15 - 19.00	Body Gym	FG 203	23
	18.15 – 19.00	Jumping Fitness		35
	18.30 - 19.15	Step Aerobic	FG 1100	29
	18.30 – 19.15	Functional Training		37
	19.00 - 19.45	Body Gym	FG 201	23
	19.15 - 20.15	Indoor Cycling	IC202	40
	19.15 – 20.00	Functional Training		37
	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	23
	09.00 - 10.00	Indoor Cycling	IC300	40
	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
	10.15 – 11.00	Body & Mind	FG214	26
	17.45 - 18.30	Fitness-Krafttraining für Ihn	FG 710	28

Tag	Uhrzeit von – bis	Beschreibung		Seite
Mittwoch				
	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
	19.00 – 20.00	Indoor Cycling	IC 302	40
	20.15 - 21.00	Gesunder Rücken	FG 802	29
Donnerstag	08.30 - 09.15	Seniorenfitness	FG 904	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
	18.00 - 19.00	Indoor Cycling	IC400	40
	18.30 - 19.15	After Work Fitness	AWF 200	37
	19.00 – 20.00	Cross Training		36
	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
	18.00 – 19.00	Indoor Cycling		40
Samstag	16.45 - 17.45	Box Aerobic	FG 300	24

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

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: montags 09.30 – 10.15 Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus
ÜL: Elke Serowy,/ Brigitte Clemens

Zeit: montags 10.30 – 11.15 Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus
ÜL: Elke Serowy,/ Brigitte Clemens

Zeit: montags 11.30 – 12.15 Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus
ÜL: Elke Serowy,/ Brigitte Clemens

Zeit: Dienstags 18.30 – 19.15 Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus
ÜL: Elke Serowy

Zeit: Dienstags 19.30 – 20.15 Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus
ÜL: Elke Serowy

Elke Serowy

GESUNDHEITSPRAXIS
MARION BUSERT

Die eigene Mitte finden:
• Atemtechnik
• Entspannung im Brainlight-Massagesessel
• Muskelenergietechnik
• Triggerpunkttechnik
• Wasser-Shiatsu

Gesundheitspraxis Marion Busert · Gescher Dyk, 46703 Stadtlohn · 0177-248 1000 · www.marionbusert.de · info@marionbusert.de

WIR SIND DA. FÜR EURE FRAGEN.
40 Jahre TEAMSPORT.
Fußball. Handball. Breitensport.
DJK EINTRACHT STADTLOHN 1920 e.V.
SPORT NIEHUIS
OFFIZIELLER VEREINSAUSRÜSTER

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 Rücken-muskulatur 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

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 Berkelflitzer, 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

Body & Mind

Dieses Angebot ist ein ganzheitliches Körpertraining, das durch Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Atmung die Tiefenmuskulatur stärkt, die Haltung verbessert und das Körperbewusstsein schult.

Die Übungen können leichte Verspannungen lösen, massieren sanft die inneren Organe und wirken harmonisierend auf das Nervensystem.

Zeit:	dienstags 10.15 – 11.00 Uhr
Ort:	Wessendorf Stadion/ Raum II
ÜL:	Doro Raber

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.: R 1200
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 Pohlig – 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, Funktionsstemme, 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 900
Zeit: montags 10.30 – 11.15 Uhr
Ort: Wessendorf Stadion/ Fitnessraum
ÜL: Britta Duryn

Nr.: FG 901
Zeit: dienstags 10.30 – 11.15 Uhr
Ort: DJK Sporttreff/ Gesundheitsstudio
ÜL: Britta Duryn

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 – Ausdauertest
- Eingangs- & Kontrolltests
- 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

	Beitrag / Monat
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 €
10-er-Karte Gesundheitsstudio (NM)	60,00 €
10-er-Karte Jumping Fitness (NM)	70,00 €

*Hinweis: Der Mitgliedsbeitrag bezieht sich auf eine 45-minütige Sporteinheit. 90-minütige Sporteinheiten 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).

Jumping Fitness

Sei dabei und jump dich frei! Man benötigt keine Vorkenntnisse, man kann mit jeder Menge Spaß dem Körper Gutes tun - nahezu Jedermann/frau.
Jumping Fitness ist - durch die speziellen Trampoline - ein gelenkschonendes Kraft- und Ausdauer-Training. 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!

Nr.: FG
Zeit: dienstags 17.30 - 18.15 Uhr
Ort: Sporthalle Gescher Dyk Schule
ÜL: Marina Neumann

Nr.: FG
Zeit: dienstags 18.15 - 19.00 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: Maria Lansing, Eva Wewers)

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 - 19.15 Uhr/ 19.15 – 20.00 Uhr
Ort: Outdoor Gescher Dyk Schule (im Winter Sporthalle Fliednerschule)
ÜL: Karina Morcinietz

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

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.

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

Drums Alive

Dieses Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen. Mit Drumsticks und Pezziball erlebt man pulsierenden Trommelrhythmus mit motivierender Musik. Ein Training, das einfach Spaß macht und gute Laune bereitet.

Zeit: Termin bitte aus der Presse, FB oder Homepage entnehmen
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 Mitglieder	50,00 €
	10èr Karte Nichtmitglieder	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: Heike Brömmelstrote

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

Unsere Kursleiterinnen für Rehabilitationsangebote

Britta Duryn / Conny Hemsing / Annette Grebe / Martina Rohring / Karin Bennink

Monika Pohlig-Schmitt

Maria Lepping

Renate Robben

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

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	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
	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	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
	08.45 – 09.30	Wirbelsäulengymnastik	R637	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	17.15 - 18.00	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

Wirbelsäulengymnastik mit hoher Präzision

Haltungs-, Bandscheiben- und Wirbelsäulenbeschwerden durch gezieltes Training verringern– mit Elementen aus dem Bereich Antara - hier wird die Körperhaltung, Stabilisation und Rückengesundheit durch Bewegung mit hoher Präzision, da mit der tiefen stabilisieren Rumpfmuskulatur gearbeitet arbeitet, trainiert. 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 I
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 206
Zeit: montags 8.00 – 8:45 Uhr
Ort: Sporttreff/ Gym-Raum
ÜL: Britta Duryn

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

Nr. R201
Zeit: dienstags 09.30 – 10.15 Uhr
Ort: Wessendorf Stadion/ Raum I
ÜL: Renate Robben

Nr. R203
Zeit: dienstags 09.30 – 10.15 Uhr
Ort: Sporttreff/ Gym-Raum
ÜL: Britta Duryn

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 Duryn/ 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.

Nr.: R 508
Zeit: dienstags 11.15 – 12.00 Uhr
Ort: Therapiebad KH Maria Hilf
ÜL: Johanna Hampf

Wassergymnastik 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 633
Zeit: montags 09.30 - 10.15 Uhr
Ort: Sporttreff / Gym.-Raum I
ÜL: Britta Duryn

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

Nr.: R 601
Zeit: montags 18.00 – 18.45 Uhr
Ort: Sporttreff/ Gym.-Raum
ÜL: Britta Duryn

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

Nr.: R 603
Zeit: Montags 19:00 – 19:45
Ort: Sporttreff/ Gym.-Raum
ÜL: Britta Duryn

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

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

Nr.: R 635
Zeit: montags 09.30 - 10.15 Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Petra Ebbing

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 Pohlig – 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. R660
Zeit: dienstags 17.15 – 18.00 Uhr
Ort: Wessendorf Stadion/ Raum I
ÜL: Gaby Möllers

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

Nr.: R637
Zeit: dienstags 8.30 Uhr – 9.15 Uhr
Ort: Wessendorf Stadion/ Raum II
ÜL: Gaby Möllers

Wirbelsäulengymnastik für Sie:

Nr: R636
Zeit: dienstags 8.30 – 9:15 Uhr
Ort: Sporttreff/ Gym.-Raum
ÜL: Britta Duryn

Nr. R 633
Zeit: montags 09.30 - 10.15 Uhr
Ort: Sporttreff/ Gym.-Raum
ÜL: Britta Duryn

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

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

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

DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V.
DJK EINTRACHT STADTLOHN 1920 e.V.
Badminton
Boule
Bogensport
Ferienfreizeit
Fußball
Gesundheits- u. Rehasport
Gesundheitsstudio
Jiu-Jitsu
Judo
Kunstrad
Volleyball
Hölderlinstraße 17
48703 Stadtlohn
Tel. 02563 / 6054
Fax 02563 / 20197
info@djk-stadtlohn.de
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 berechtigte Interesse des Vereins besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichtserstattung 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

Web: www.djk-stadtlohn.de
facebook.com/stadtlohn.djk

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

INTERSPORT®
UEPPING

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

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