

Jahresprogramm 2019



**Gesundheits- &
Rehabilitations-
zentrum**



*„Viele
schaffen
mehr.“*

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele gemeinsam. Nutzen Sie unsere Crowdfunding-Initiative für gemeinnützige Projekte in der Region unter: vrbank-wml.de/crowdfunding

VIELE SCHAFFEN
MEHR

VR-Bank
Westmünsterland eG



Inhaltsverzeichnis

Bewegungs- Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche (BG)

Bewegungsförderung	Seite 13
Einradfahren	Seite 15
Einradhockey	Seite 15
Fitness – Indoor Circuit	Seite 16
Hip Hop	Seite 16
Latin Dance	Seite 16
Parkour	Seite 18
Psychomotorik	Seite 17

Fitness- Gesundheitssport (FG)

Aqua Gym	Seite 21
Body Attack	Seite 22
Body Gym (BOP)	Seite 23
Body Power	Seite 23
Body Pumping	Seite 24
Box Aerobic	Seite 24
Einradhockey	Seite 24
Entspannungstechniken für Körper, Geist & Seele	Seite 25
Fatburner an Fitnessgeräten	Seite 25
Fitness- Krafttraining	Seite 26
Gesunder Rücken	Seite 28
Seniorenfitness	Seite 28
Sport mit Handicap	Seite 29
Step Aerobic	Seite 29



Inhaltsverzeichnis (Fortsetzung)

Fitness- Gesundheitssport (FG)

SportSpecials (10'er Kurseinheiten)	
Crosstraining	Seite 35
Drums Alive	Seite 35
Entspannung im warmen Wasser	Seite 35
Faszientraining	Seite 36
Functional Training	Seite 36
Indoor Cycling	Seite 41
Line Dance	Seite 37
Seniorentanz	Seite 37
Skigymnastik	Seite 37
XCO-Walking	Seite 38

Rehabilitationssport (R)

Orthopädie

Beckenbodengymnastik	Seite 46
Hockergymnastik	Seite 46
Wassergymnastik	Seite 48
Wirbelsäulengymnastik (WSG)	Seite 49
Wirbelsäulengymnastik meets Pilates	Seite 52

Innere Medizin

Sport bei chronischen Lungenerkrankungen	Seite 53
Koronarsport	Seite 54

Neurologie

Sport für Menschen mit Demenz	Seite 55
Sport für Schlaganfallbetroffene	Seite 57

Psychiatrie

Aktiv aus dem Stimmungstief	Seite 57
-----------------------------	----------

**Kursleiter/Innen:**

Assing	Martina	Übungsleiterin B Lizenz
Bazynski	Cordula	Sport-Gymnastiklehrerin
Bennink	Karin	Übungsleiterin B Lizenz
Bonin	Irene	Übungsleiterin C Lizenz
Busert	Marion	Wasser-Shiatsu-Praktizierende
Bütterhoff	Astrid	ICG Instructor / Übungsleiterin C-Lizenz
Clemens	Brigitte	Übungsleiterin C Lizenz
da Silva Wolf	Raony	Dance Instructor
Duryn	Britta	Übungsleiterin B Lizenz
Ebbing	Petra	Übungsleiterin B Lizenz
Fischer	Günter	ICG Instructor
Funke	Alexa	Übungsleiterin C Lizenz
Gehling	Beate	Übungsleiterin B Lizenz
Grebe	Annette	Übungsleiterin B Lizenz
Haeske	Melanie	Übungsleiterin C Lizenz
Hamann	Lisa	Übungsleiterin B Lizenz
Hampf	Johanna	Übungsleiterin B Lizenz
Hemsing	Ingrid	Übungsleiterin B Lizenz
Hemsing	Conny	Übungsleiterin B Lizenz
Kalmbach	Carmen	Übungsleiterin C Lizenz
Kölker	Martina	Übungsleiterin B Lizenz
Kölker-Sander	Monika	Übungsleiterin B Lizenz
Kopetzki	Frank	Übungsleiter B Lizenz
Kremer	Ferdi	ICG Instructor
Lammers	René	Übungsleiter C Lizenz
Lansing	Maria	Übungsleiterin C Lizenz

**Kursleiter/Innen (Fortsetzung):**

Lepping	Maria	Übungsleiterin B Lizenz
Lüth	Martina	Übungsleiterin B Lizenz
Mehmed	Fatme	Dance Instructor
Möllers	Gaby	Übungsleiterin B Lizenz
Morcinietz	Karina	Übungsleiterin B Lizenz
Noory	Sura	Übungsleiterin C Lizenz
Poczatek	Jolanta	Übungsleiterin C Lizenz
Pohlig-Schmitt	Monika	Übungsleiterin B Lizenz
Raber	Doro	Sport-Gymnastiklehrerin
Robben	Renate	Übungsleiterin B Lizenz
Schwiderski	Silvia	Übungsleiterin B Lizenz
Serowy	Elke	Übungsleiterin B Lizenz
Simon	Michael	Sport-Gymnastiklehrer
van Almsick-Ransmann	Kerstin	ICG Instructor / Übungsleiterin B-Lizenz
van der Kuil	Silvia	Übungsleiterin C Lizenz
Wansing	Marion	Übungsleiterin C Lizenz
Wewers	Eva	Übungsleiterin C Lizenz
Wexler	Robert	ICG Instructor
Wittebur	Sarah	Physiotherapeutin

Kursleiter/Innen



1. Reihe (von links nach rechts): Karin Bennink, Petra Ebbing, Cordula Bazynski, Maria Lepping, Brigitte Clemens,
2. Reihe (von links nach rechts): Marion Busert, Martina Lüth, Martina Assing, Elke Serowy, Jolanta Poczatek, Astrid Bütterhoff,
3. Reihe (von links nach rechts): Doro Raber, Kerstin van Almsick-Ransmann, Günter Fischer, Michael Simon, Frank Kopetzki, Karina Morcinietz,
4. Reihe (von links nach rechts): Irene Bonin, Maria Lansing, René Lammers, Gaby Möllers, Eva Wewers, Robert Wexler,
5. Reihe (von links nach rechts): Fatme Mehmed, Alexa Funke, Conny Hemsing,

Auf dem Bild fehlen:

Raony da Silva Wolf, Britta Duryrn, Beate Gehling, Annette Grebe, Melanie Haeske, Lisa Hamann, Johanna Hampf, Ingrid Hemsing, Carmen Kalmbach, Martina Kölker, Monika Kölker-Sander, Sura Noory, Monika Pohlig-Schmitt, Renate Robben, Silvia Schwiderski, Silvia van der Kuil, Marion Wansing, Sarah Wittebur

Physiotherapie



KAMPS

Thomas Kamps

Heilpraktiker (Physiotherapie)
Physiotherapeut

Unser Angebot:



- Osteopathische Techniken
- Krankengymnastik
- manuelle Therapie
- manuelle Lymphdrainage
- gerätegestützte Krankengymnastik/MTT
- Sport-Physiotherapie
- Kinesio-Taping
- Trainings-Abo (med. Muskel- u. Kraftaufbau)
- Naturmoorpäckung
- manuelle Massage
- Heißluftbehandlung
- Eisbehandlung
- Atemtherapie
- Hausbesuche

Weststraße 72 • 48703 Stadtlohn • Tel. 02563 3555 • Fax 02563 9046022

LOGOPÄDIE

LERNTHERAPIE



Beratung, Diagnostik und Therapie bei
Stimm-, Sprech-, Schluck-, Sprachstörungen



Manuela Boße

Weststraße 72
48703 Stadtlohn
Tel. 02563 9050803

h: vielseitig | flexibel | kompetent
Werbetechnik Hilker

Gemeinsam stark.

Von-Ardenne-Straße 34
D-48703 Stadtlohn
www.werbetechnik-hilker.de

Fon +49 (0) 2563 9375-0
Fax +49 (0) 2563 9375-11
info@werbetechnik-hilker.de

Unsere Sportstätten



Wessendorf Stadion

Hölderlinstraße 17
48703 Stadtlohn

DJK Sporttreff
Kreuzwegstraße 1
48703 Stadtlohn



DJK Judozentrum

Südstraße 1
48703 Stadtlohn

Geschäftsstelle im Wessendorf Stadion

Ansprechpartnerin:



Anita Jaegers

Öffnungszeiten:

Mo & Di 08.00 – 12.00 Uhr
15.00 – 18.00 Uhr
Mi & Do 09.00 – 11.00 Uhr

Kontakt:

Telefon: 02563/6054
Telefax: 02563/20197
eMail info@djk-stadtlohn.de
Web: www.djk-stadtlohn.de
Telefon: 02563/6054
facebook.com/stadtlohn.djk



Ansprechpartner der 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
GRZ	Anita Jaegers	Tel.: 02563 / 6054
inkl. Ferienlager	Norbert Vos	Tel.: 02563 / 9186650
	Marc Klein-Günnewick	Tel.: 02564 / 950293
Jiu - Jitsu	Hans - Werner Höing	Tel.: 02563 / 9499539
Judo	Uwe Stapper	Tel.: 02563 / 97126
Kunstradsport	Birgit Riers	Tel.: 02563 / 206264
Volleyball	Andrea Robert	Tel.: 02563 / 4919



Gesundheitsstudio

im DJK Sporttreff, Kreuzwegstr. 1, 48703 Stadtlohn

Stationäres Zirkeltraining an medizinischen Kraft- Ausdauergeräten & Kleingeräten

- * 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

Öffnungszeiten:

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



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

Mitgliedschaft quartalsweise kündbar, keine Vertragsbindung

Mindestalter: 16 Jahre

Interesse? Dann vereinbaren Sie gleich ein unverbindliches, kostenfreies Probetraining:

DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V.

DJK Sporttreff

Kreuzwegstr. 1

48703 Stadtlohn

Telefon: 02563 / 4002151

Email: info@djk-stadtlohn.de



Unsere Bewegungs- und Gesundheitsangebote für Kinder und Jugendliche im Überblick

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

Tag	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	Einradfahren	BG 200
	17.00 - 17.45	Psychomotorik	BG 601
	17.45 - 18.30	Einradfahren	BG 201
	18.30 - 19.30	Einradhockey	BG 202
	Dienstag	14.45 - 15.30	Bewegungsförderung (7-10 Jahre)
15.30 - 16.15		Bewegungsförderung (3-6 Jahre)	BG 103
15.30 - 17.00		Einradhockey	BG 207
16.00 - 17.00		Einradhockey	BG 203
17.00 - 18.00		Einradhockey	BG 204
17.30 - 18.15		Hip Hop (8-12 Jahre)	BG 400
18.15 - 19.00		Hip Hop (13-16 Jahre)	BG 401
19.00 - 19.45		Latin Dance	BG 500
Mittwoch	15.00 - 15.45	Psychomotorik	BG 602
	15.45 - 16.30	Bewegungsförderung (7-10 Jahre)	BG 111
	16.30 - 17.15	Bewegungsförderung (1-2 Jahre)	BG 101
	16.30 - 17.15	Bewegungsförderung (5-7 Jahre)	BG 107
	16.30 - 18.00	Einradhockey	BG 205
Donnerstag	17.15 - 18.00	Bewegungsförderung (3-6 Jahre)	BG 104
	15.00 - 15.45	Bewegungsförderung (3-6 Jahre)	BG 105
	15.45 - 16.30	Bewegungsförderung (5-7 Jahre)	BG 108
	16.15 - 17.00	Fitness-Indoor Circuit	BG 300
Freitag	16.30 - 17.15	Bewegungsförderung (7-10 Jahre)	BG 112
	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



Bewegungsförderung

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 103
Zeit: dienstags 15.30-16.15 Uhr
Ort: Sporthalle Gescher-Dyk-Schule
ÜL: Monika Kölker-Sander

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

Nr.: BG 105
Zeit: donnerstags 15.00-15.45 Uhr
Ort: Sporthalle Hordtschule
ÜL: Martina Kölker

Nr.: BG 106
Zeit: freitags 15.30-16.15 Uhr
Ort: Sporthalle Hordtschule
ÜL: Carmen Kalmbach

5 - 7 Jahre

Nr.: BG 107
Zeit: mittwochs 16.30-17.15 Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
ÜL: Monika Kölker-Sander

Nr.: BG 108
Zeit: donnerstags 15.45-16.30 Uhr
Ort: Sporthalle Hordtschule
ÜL: Martina Kölker

Nr.: BG 109
Zeit: freitags 14.45-15.30 Uhr
Ort: Sporthalle Hordtschule
ÜL: Carmen Kalmbach

7 - 10 Jahre

Nr.: BG 110
Zeit: dienstags 14.45-15.30 Uhr
Ort: Sporthalle Gescher-Dyk-Schule
ÜL: Monika Kölker-Sander

Nr.: BG 111
Zeit: mittwochs 15.45-16.30 Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
ÜL: Monika Kölker-Sander

Nr.: BG 112
Zeit: donnerstags 16.30-17.15 Uhr
Ort: Sporthalle Hordtschule
ÜL: Martina Kölker

Seit über 50 Jahren Ihr Autopartner



3 SB Waschplätze

- EC-Tankautomat
- Freie SB-Tankstelle

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



Bialdyga Inh. Doris Bialdyga



Neue textile Takt-Waschanlage

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



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
Zeit: montags 17.00-17.45 Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
ÜL: Martina Kölker

Nr.: BG 201
Zeit: montags 17.45-18.30 Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
ÜL: Martina Kölker

Einradhockey

Zwei Mannschaften, vier Feldspieler, ein Torwart - ausgestattet mit einem Einrad & Hockeyschläger. Die ultimative Sportart für alle, die dem Trend Einradfahren spielerisch erliegen wollen. Werde auch Du Teil des Teams: The Devils / DJK Banditen / Easy Rider / Berkelfitzer.

Nr.: BG 202
Zeit: montags 18.30 - 19.30Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
ÜL: Martina Kölker

Nr.: BG 203
Zeit: dienstags 16.00 - 17.00Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
ÜL: Michael Simon

Nr.: BG 204
Zeit: dienstags 17.00 - 18.00Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
ÜL: Martina Kölker

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

Nr.: BG 206
Zeit: freitags 20.00 – 22.00Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
ÜL: Martina Kölker

Nr.: BG 207
Zeit: dienstags 15.30 – 17.00Uhr
Ort: Burgsporthalle
ÜL: Martina Kölker



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!!

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

Hip Hop

Hier erwarten Dich die trendigsten Moves der heutigen Hip-Hop, Streetdance und Dancefloor – Szene. Abwechslungsreiche Choreographien, kreativ und dynamisch. Ein Tanzprogramm, das sowohl coole lässige Bewegungen als auch powervolle Schritte verspricht.

8 - 12 Jahre:

Nr.: BG 400
Zeit: dienstags 17.30 – 18.15Uhr
Ort: Sporthalle Marienschule
ÜL: Fatme Mehmed

13 - 16 Jahre:

Nr.: BG 401
Zeit: dienstags 18.15 – 19.00Uhr
Ort: Sporthalle Marienschule
ÜL: Fatme Mehmed

Latin Dance

Latin Dance kombiniert lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa und Merengue zu einem mitreißenden Tanzerlebnis. Inspiriert durch aktuelle Charthits werden diese Choreographien zu unvergessenen Stunden.

Nr.: BG 500
Zeit: dienstags 19.00 - 19.45Uhr
Ort: Sporthalle Marienschule
ÜL: Raony da Silva Wolf

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 - 17.00Uhr
 Ort: Sporthalle Hilgenberschule
 ÜL: Monika Kölker-Sander

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

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

Wir bieten zusätzliche 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.

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.

Nr.: BG 700
Zeit: montags 15.30 - 16.15Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
ÜL: Martina Kölker

Nr.: BG 701
Zeit: montags 16.15 - 17.00Uhr
Ort: Sporthalle Fliednerschule
ÜL: Martina Kölker

TAXI 1000
0 25 63
BUSREISEN

**KRANKENFAHRTEN
UND BEFÖRDERUNGEN
IM ROLLSTUHL
DIALYSEFAHRTEN**

www.gietmann-soebbing.de

Ausflugsfahrten | Klassenfahrten | Taxi- und Krankenfahrten | Rollstuhlbeförderungen



Unsere Fitness- und Gesundheitsangebote für Erwachsene im Überblick (Seite 1)

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

Tag	von – bis	Beschreibung	
Montag	09.45 - 10.45	Aqua Gym	FG 100
	10.15 - 11.00	Seniorenfitness	FG 900
	10.45 - 11.45	Aqua Gym	FG 101
	11.45 - 12.45	Aqua Gym	FG 102
	18.45 - 19.30	Body Power	FG 210
	18.45 - 19.30	Fitness-Krafttraining	FG 700
	19.45 - 20.30	Body Power	FG 211
	20.15 - 21.00	Fitness-Krafttraining	FG 701
	21.00 - 21.45	Fitness-Krafttraining für Ihn	FG 709
	Dienstag	08.30 - 10.00	Fatburner an Fitnessgeräten
09.00 - 09.45		Body Gym (BOP)	FG 202
09.45 - 10.30		Body Attack	FG 200
11.00 - 11.45		Seniorenfitness	FG 901
12.00 - 12.45		Fitness-Krafttraining	FG 702
17.45 - 18.30		Fitness-Krafttraining	FG 703
18.15 - 19.00		Body Gym (BOP)	FG 203
18.45 - 19.30		Step Aerobic	FG 1100
18.45 - 19.30		Body Gym (BOP)	FG 204
19.00 - 19.45		Body Attack	FG 201
19.00 - 20.00		Aqua Gym	FG 103
19.30 - 20.15		Body Gym (BOP)	FG 205
19.30 - 20.15		Fitness-Krafttraining	FG 704
20.00 - 21.00	Aqua Gym	FG 104	
20.15 - 21.00	Fitness-Krafttraining	FG 705	



Unsere Fitness- und Gesundheitsangebote für Erwachsene im Überblick (Seite 2)

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

Tag	von – bis	Beschreibung		
Mittwoch	09.00 - 09.45	Body Gym (BOP)	FG 206	
	09.15 - 10.00	Fitness-Krafttraining	FG 706	
	09.45 - 10.30	Body Pumping	FG 213	
	10.00 - 10.45	Fitness-Krafttraining	FG 707	
	15.15 - 16.00	Seniorenfitness	FG 902	
	17.45 - 18.30	Fitness-Krafttraining für Ihn	FG 710	
	18.00 - 18.45	Entspannungstechniken	FG 501	
	18.00 - 20.00	Einradhockey	FG 400	
	18.15 - 19.00	Sport mit Handicap	FG 1000	
	18.30 - 20.00	Fitness-Krafttraining für Ihn	FG 711	
	18.45 - 19.30	Body Power	FG 212	
	Donnerstag	08.30 - 09.15	Seniorenfitness	FG 903
		08.90 - 09.15	Gesunder Rücken	FG 800
09.15 - 10.00		Body Gym (BOP)	FG 207	
10.00 - 10.45		Seniorenfitness	FG 904	
17.15 - 18.45		Fitness-Krafttraining für Ihn	FG 712	
18.00 - 18.45		Body Gym (BOP)	FG 208	
18.00 - 19.00		Aqua Gym	FG 105	
19.00 - 19.45		Body Gym (BOP)	FG 209	
19.00 - 20.00		Aqua Gym	FG 106	
Freitag	08.30 - 10.00	Fatburner an Fitnessgeräten	FG 601	
	09.15 - 10.00	Fitness-Krafttraining	FG 708	
	10.00 - 11.30	Fatburner an Fitnessgeräten	FG 602	
	16.30 - 17.15	Sport mit Handicap	FG 1001	
	17.30 - 18.15	Sport mit Handicap	FG 1002	
	18.15 - 19.00	Sport mit Handicap	FG 1003	
Samstag	16.45 - 17.45	Box Aerobic	FG 300	



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.

Nr.: FG 100
Zeit: montags 09.45 - 10.45Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Brigitte Clemens

Nr.: FG 102
Zeit: montags 11.45 - 12.45Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Brigitte Clemens

Nr.: FG 104
Zeit: dienstags 20.00 - 21.00Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Elke Serowy

Nr.: FG 106
Zeit: donnerstags 19.00 – 20.00Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Sura Noory

Nr.: FG 101
Zeit: montags 10.45 - 11.45Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Brigitte Clemens

Nr.: FG 103
Zeit: dienstags 19.00 - 20.00Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Elke Serowy

Nr.: FG 105
Zeit: donnerstags 18.00 – 19.00Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Sura Noory

Hinweis: Aufgrund der Nachfragesituation werden Neuanmeldungen derzeit lediglich auf einer Warteliste registriert. Sprechen Sie uns dennoch an. Wir informieren Sie gern.

Body Attack

Kommen Sie Ihrer Traumfigur ein Stück näher. Body Attack ist ein zielgerichtetes Ganzkörpertraining, basierend auf zusammenhängenden Bewegungseinheiten (mit oder ohne Einsatz von Klein-Handgeräten) mit dem Ziel der Fettverbrennung und aeroben Ausdauerstärkung. Mit diesem Angebot machen Sie den ungeliebten Fettpölsterchen endlich Beine.

Nr.: FG 200
 Zeit: dienstags 09.45 - 10.30Uhr
 Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
 ÜL: Kerstin van Almsick – Ransmann

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Dr. Rüdiger Wichmann / Apotheker

Dr. Willemine Apthelmann

Katrin Heiding / Apothekerin

Karin Döbler / Pharmazeutin im Praktikum

Martina Stenmann / PTB

Birgit Christen-Lohse / PTB & PMA

Marlene Stübke / PTB & PMA

Inga Lohmann / PTB & Kosmetischesortiment

Vanessa Schreyer / PTB & PMA

Kerstin Lappig / PTB & PMA

Kerstin Stenning / PTB & PMA

Anne Kautschke / PTB

Sandra von dem Bogen / PTB

Nina Henning / nur PTB im Ehrenamt

Unser Angebot umfasst:

- Hautanalysen mit Skindiagnostik-Gerät
- erweitertes Hautpflegesortiment von Vichy und La Roche Posay
- individuelle Ernährungsberatung
- Schüssler-Salze
- Aromatherapie mit Primavera

Berkel Apotheke
Dr. Rüdiger Wichmann

Josefstr. 41 • 48703 Stadtlohn
 Telefon 02563 / 20 62 44
www.berkel-apotheke.de



Body Gym (BOP)

Wir bringen Sie in Form. Dieses Trainingsprogramm formt, kräftigt und festigt die Problemzonen. Wirksame Übungen für einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po.

Nr.: FG 202
Zeit: dienstags 09.00 - 09.45Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Kerstin van Almsick – Ransmann

Nr.: FG 204
Zeit: dienstags 18.45 - 19.30Uhr
Ort: Sporth. Gescher-Dyk-Schule
ÜL: Doro Raber

Nr.: FG 206
Zeit: mittwochs 09.00 - 09.45Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum II
ÜL: Doro Raber

Nr.: FG 208
Zeit: donnerstags 18.00 - 18.45Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Raum E1
ÜL: Melanie Haeske

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

Nr.: FG 205
Zeit: dienstags 19.30 - 20.15Uhr
Ort: Sporthalle Gescher-Dyk-Schule
ÜL: Doro Raber

Nr.: FG 207
Zeit: donnerstags 09.15 - 10.00Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Maria Lansing

Nr.: FG 209
Zeit: donnerstags 19.00 - 19.45Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Raum E1
ÜL: Melanie Haeske

Body Power

Fett verbrennen, gleichzeitig Muskeln 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 - 19.30Uhr
Ort: Sporthalle Marienschule
ÜL: Gaby Möllers

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

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



Body Pumping

Body Pumping ist das ultimative Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Mitreißende Musik und begeisterte 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 09.45 – 10.30Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum II
ÜL: Doro Raber

Box Aerobic

Die rasante Mischung aus Aerobic und Boxtraining ermöglicht ein schweißtreibendes Ganzkörper – Workout. Ein explosiv und kraftvolles Fitnessprogramm zur Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer, Muskelkräftigung und Koordinationsschulung. Box Aerobic zieht auch Sie in ihren Bann.

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

Einradhockey

Zwei Mannschaften, vier Feldspieler, ein Torwart - ausgestattet mit einem Einrad & Hockeyschläger. Die ultimative Sportart für alle, die dem Trend Einradfahren spielerisch erliegen wollen. Werden auch Sie Teil des Teams - unabhängig von Alter und Vorkenntnissen.

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



Entspannungstechniken für Körper, Geist & Seele

Begegnen Sie der Berufs- und Alltagshektik mit dem Gefühl von Entspannung 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 18.00 – 18.45Uhr
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 - 10.00Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum
ÜL: Doro Raber

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

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



Fitness- Krafttraining

Für Sie & Ihn: 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 18.45 - 19.30Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum
ÜL: Karin Bennink

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

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

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

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

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

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

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

Nr.: FG 707
Zeit: mittwochs 10.00 - 10.45Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum
ÜL: Monika Pohlrig – Schmitt



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 oder die, die es werden wollen.

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

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

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

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



Gesunder Rücken

Über- und Fehlbelastungen, psychischer Druck und Stress können zu Haltungs-, Bandscheiben- und Wirbelsäulenbeschwerden 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 800
Zeit: donnerstags 08.30 - 09.15Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Maria Lansing

Seniorenfitness

Der Medizin ist klar: Durch gesunde Bewegung können hohe Vitalität und altersgemäße Leistungsfähigkeit gewonnen werden. Wirken auch Sie Alterungsprozessen, –leiden entgegen. Mit diesem zielgerichteten Sport(geräte)programm, bestehend aus Krafftraining, Ausdauersport und Koordinationsübungen, können Sie sich auch im fortgeschrittenen Alter aktiv Ihre Gesundheit erhalten.

Nr.: FG 900
Zeit: montags 10.15 - 11.00Uhr
Ort: Wessendorf Stadion/Fitnessraum
ÜL: Britta Duryń

Nr.: FG 902
Zeit: mittwochs 15.15 - 16.00Uhr
Ort: Wessendorf Stadion/Fitnessraum
ÜL: Brigitte Clemens

Nr.: FG 904
Zeit: donnerstags 10.00 – 10..45Uhr
Ort: DJK Sporttreff/ Gesundheitsstudio
ÜL: Maria Lepping

Nr.: FG 901
Zeit: dienstags 11.00 - 11.45Uhr
Ort: DJK Sporttreff/ Gesundheitsstudio
ÜL: Britta Duryń

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



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.

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

Nr.: FG 1001
Zeit: freitags 16.30 - 17.15Uhr
Ort: Wessendorf Stadion/Fitnessraum
ÜL: Kerstin van Almsick Ransmann

Nr.: FG 1002
Zeit: freitags 17.30 - 18.15Uhr
Ort: Wessendorf Stadion/Fitnessraum
ÜL: Kerstin van Almsick Ransmann

Nr.: FG 1003
Zeit: freitags 18.15 - 19.00Uhr
Ort: Wessendorf Stadion/Fitnessraum
ÜL: Kerstin van Almsick Ransmann

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 Schrittmuster fördern Koordination und Konzentration. Einmal mit Step Aerobic angefangen, lässt es Sie nicht mehr los.

Nr.: FG 1100
Zeit: dienstags 18.45 - 19.30Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum II
ÜL: Jolanta Poczatek



Heming + Dittmar
Steuerberater

www.reisig.de

Unsere Leistung heißt Vertrauen.

- Unternehmensberatung
- Finanzierungs- und Existenzgründungsberatung
- Jahresabschluss mit Steuererklärung
- private Steuererklärung

0 25 63 / 93 39 0



48703 Stadtlohn · Vredener Straße 23 · www.stb-heming-dittmar.de



Mitgliedsbeitrag*

Abt. Gesundheits- Rehabilitationszentrum (GRZ)

- 25% Ermäßigung bei bereits bestehender Vereinsmitgliedschaft im wettkampforientierten Breitensport

- Vierteljährlicher Beitragseinzug

	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€)
Sozialbeitrag (bei Nachweis über den Bezug staatlicher Beihilfe / Grundsicherungsleistungen)	6,00€
10'er Karte	40,00€

*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 (Empfänger: Geschäftsstelle).
- * Die Kündigung der Mitgliedschaft erfolgt schriftlich mit einer vierwöchigen Kündigungsfrist zum Ende eines Quartals (Empfänger: Geschäftsstelle)
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 von 10 Personen 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 keine Sportangebote statt



Eintrittserklärung / Anmeldeformular

Hiermit erkläre ich

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Geschlecht: männlich weiblich

Straße: _____ PLZ / Wohnort: _____

(Mobil)Tel.: _____ Email: _____

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

Sportangebot: _____ Nr. _____

Tag / Zeit: _____

Sportangebot: _____ Nr. _____

Tag / Zeit: _____

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: _____

PLZ / Wohnort: _____

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

IBAN_____
BIC_____
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



SportSpecials

Welche Sportart passt zu Ihnen? Neben unseren Ganzjahresprogrammen bieten Ihnen unsere SportSpecials (10'er Kurseinheiten) ständig die Möglichkeit neue Sportarten und Trends kennen zu lernen. Wir halten Sie auf dem Laufenden!!

Hinweis: Die Einstiegstermine sowie Kursgebühren sind der Presse zu entnehmen.

Crosstraining

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 – 20.00Uhr/ Sommerzeit
Ort: Wessendorf Stadion / Outdoor
ÜL: Doro Raber

Drums Alive

Zu lauten Beats trommelt man mit zwei Drum Sticks auf Gymnastikbällen, Aerobic-Elemente und Gymnastikübungen verschmelzen mit Drum-Choreografien. Drums Alive fördert die Konzentration sowie die Körperkoordination. Das Trommeln setzt Endorphine frei und hilft Stress und Aggressionen abzubauen

Zeit: mittwochs 19.45 – 20.30Uhr
Ort: Turnhalle Marienschule
ÜL: Gaby Möllers

Entspannung im warmen Wasser

Auf dem Gebiet der Entspannungsmethoden ist "Entspannung im Wasser" sehr attraktiv, da der Körper eine wohltuende Schwerelosigkeit erfährt. Er wird behutsam durch sanft fließende, schlängelnde oder kreisende Bewegungen massiert und gedehnt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeweils zu Zweit erhalten die Teilnehmer/innen je 30 Minuten eine Anleitung durch Marion Busert.

Zeit: samstags 16.00 – 17.00Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus
ÜL: Marion Busert



Faszientraining

Die Faszien - das kollagene Bindegewebe - durchziehen den Körper wie ein Netz. Sie beeinflussen die Haltung und Körperwahrnehmung, umhüllen jeden Muskel, einzelne Muskelfasern sowie den Körper als Ganzes. Durch Bewegungsarmut und falschen bzw. einseitigen Belastungen können sich Faszien verdrehen und verkleben. Die Folgen: Gelenk- Rückenschmerzen, Verspannungen, eingeschränkte Bewegungen. Spezielle Übungen, bestehend aus dynamischen Dehnungen, elastischen Federungen sowie dem Ausrollen der Faszie und deren aktive Stimulation, sorgen hingegen für ein gesundes Bindegewebe, das fest, elastisch und widerstandsfähig zugleich ist.

Zeit: dienstags 10.15 - 11.00Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Raum E1
ÜL: Silvia Schwiderski

Zeit: mittwochs 11.00 - 11.45Uhr
Ort: Wessendorf Stadion Raum I
ÜL: Silvia Schwiderski

Functional Training

Functional Training verbindet traditionelle Übungen und Hilfsmittel (z.B. Kniebeugen, Liegestütz, Turnbank, Medizinball) mit neuen Einflüssen. Ziel ist es, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen zu stärken und damit für eine verbesserte Leistungsfähigkeit und Funktionalität im Alltag zu sorgen. Ob in Form von Animal Moves, als Crosstraining, HITT oder Body Weight Workout. Die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten bieten die Basis für ein abwechslungsreiches Training.

Zeit: dienstags 18.45 - 19.30Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Fitnessraum
ÜL: Karina Morcinietz

Zeit: mittwochs 19.45 - 20.30Uhr
Ort: Turnhalle Marienschule
ÜL: Gaby Möllers

Zeit: donnerstags 18.30 - 19.30Uhr
Ort: Sporthalle Gescher-Dyk-Schule
ÜL: Karina Morcinietz



Line Dance

Line Dance ist eine Tanzsportart, die aus Amerika und den Niederlanden kommt und sich immer mehr verbreitet. Man tanzt hauptsächlich alleine in Reihen hinter- und neben einander. Getanzt wird zur Country Musik genauso wie zu moderner Musik und auch Schlager, alles was gefällt. Zu Anfang werden einfache Choreos gezeigt und gemeinsam getanzt, diese sind leicht zu erlernen. Bequeme Schuhe mit glatter Sohle sind ratsam und etwas zu trinken sollte man dabei haben, denn Tanzen wird nicht umsonst als Sport bezeichnet.

Zeit: montags 18.15 - 19.15Uhr
Ort: Wessendorf Stadion Raum II
ÜL: Alexa Funke

Seniorentanz

Tanzen in der Gemeinschaft verbindet und es macht Spaß, sich rhythmisch nach Musik zu bewegen und sich auch geistig dadurch fit zu halten. Der Schwierigkeitsgrad der Tänze ist sehr vielfältig. Ungeübte Tänzer können sich schnell einfinden und einfache Tänze erlernen. Jede/r kann alleine kommen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird.

Zeit: donnerstags 10.15 – 11.15Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Raum E1
ÜL: Karin Bennink

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: Donnerstags 19.00 – 20.00Uhr/ Winterzeit
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Doro Raber

XCO-Walking

Das Walking-Training mit den XCO-Trainern ist einfach zu erlernen, schonend für die Gelenke und bieten einen optimalen Trainingseffekt. Das spezielle Granulat im Inneren der XCO-Trainer dient als Schwungmasse, welche durch das Hin- und Herbewegen der Aluröhren von einer Seite zur anderen geschleudert wird. Verspannungen im Nacken und in den Schultern werden gelöst und die Muskulatur und das Immunsystem gestärkt. Durch die dynamische Bewegung an der frischen Luft wird Sauerstoff ins Blut gepumpt und man fühlt sich wach, fit und ausgeglichen.

Zeit: Donnerstags 09.00 – 10.00Uhr/ Sommerzeit
Ort: Wessendorf Stadion / Outdoor
ÜL: Kerstin van Almsick-Ransmann

Zeit: Donnerstags 19.00 – 20.00Uhr/ Sommerzeit
Ort: Eichenhof Lammers
ÜL: Kerstin van Almsick-Ransmann

Orthopädie • Schuhtechnik

- Reparaturen
- Einlagen nach Maß
- orthopädische Schuhzurichtungen
 - Diabetes und Rehaschuhe
 - große Auswahl Bequemschuhe
- Fußpflege (auch nach Absprache außer Haus)

Klosterstraße 13 • 48703 Stadtlohn
Telefon und Fax: 0 25 63 / 35 81
www.ortho-sievers.de

sievers
Gesunde Schuhe

Bäckerei • Konditorei • Cafe • Bistro

Täglich frisch und handgemacht.
Brot • Brötchen • Snacks • Pizzen
Frühstück • Mittagstisch
Kaffee • Kuchen
Gebäck

1866-2016
50 Jahre



...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

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

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



Ihr Partner für
Versicherungen,
Vorsorge und
Vermögensplanung

Wir beraten Sie gern:

LVM-Versicherungsagentur
Matthias Clausshues
Weststr. 30
48703 Stadtlohn
Telefon (02563) 77 66
info@clausshues.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG

... der Gesundheit zuliebe

Das i-Tüpfelchen für Ihre Haut:

**Sonnen-Apotheke**
Apotheker für Homöopathie und Naturheilmittel
Jürgen Beimesche e.K.
Eschstr. 10 · 48703 Stadtlohn · Tel. 0 25 63 / 31 32

**Dr. R. A. Eckstein Kosmetik**

**BIOMARIS®**

www.sonnen-apotheke-stadtlohn.de

2 Bundeskegelbahnen, Biergarten
Gesellschaftsräume bis 150 Pers., Partyservice

Restaurant & Bierlokal

Gaststätte Gambrinus

Täglich wechselnder Mittagstisch

Jeden 2. Sonntag im Monat
bieten wir ein reichhaltiges, westfälisches

Frühstücksbuffet

Martin Lensker · Eschstr. 65 · Stadtlohn · Tel. 02563/3366

www.gaststaette-gambrinus.info



Indoor Cycling

Indoor Cycling begeistert, motiviert, steckt an. Das Zusammenspiel aus Ausdauer, Kraft, Technik, Schnelligkeit und Beweglichkeit macht Indoor Cycling einzigartig. Durch Musik und Rhythmus wird das Gelände gewählt, das sich mit Hilfe einer stufenlosen Widerstandsregelung am Bike und mit verschiedenen Fahrtechniken perfekt simulieren lässt. Lassen Sie sich von dieser Faszination mitreißen und überzeugen Sie sich selbst.

Ausrüstung: Feste Schuhe, kurze oder eng anliegende lange Hose, keine weite Kleidung.
Bitte ein Handtuch und Getränk mitbringen.

Kursgebühr / -dauer:	Mitglieder (10 Einheiten):	40,00€
	Nichtmitglieder (10 Einheiten):	50,00€
	10'er Karte:	60,00€

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

Nr.: Indoor Cycling
Zeit: montags 19.30 - 20.30Uhr
Ort: DJK Sporttreff / IC Raum
ÜL: Kerstin van Almsick-Ransmann

Nr.: Indoor Cycling
Zeit: dienstags 18.00 - 19.00Uhr
Ort: DJK Sporttreff / IC Raum
ÜL: Kerstin van Almsick-Ransmann

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

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

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

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

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



anna eismann
professional hairdesign

Dufkampstraße 15 · 48703 Stadtlohn
Telefon 0 25 63/13 76 · E-Mail anna.eismann@gmx.de



Tilly Die Apotheke

*ALLES
GUTE!*



Dr. med Markus Jansen | Klosterstraße 20-22
0 25 63/9 34 00 | 48703 Stadtlohn | www.tilly-apotheke.de

IMMER GUT BERATEN



Unsere Rehabilitationsangebote für Erwachsene im Überblick (Seite 1)

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

Tag	von – bis	Beschreibung	
Montag	08.00 - 08.45	Wirbelsäulengymnastik	R 630
	08.30 - 09.15	Wirbelsäulengymnastik	R 631
	08.45 - 09.30	Beckenbodengymnastik	R 100
	09.00 - 09.45	Wirbelsäulengymnastik	R 632
	09.30 - 10.15	Wirbelsäulengymnastik	R 633
	09.45 - 10.30	Wirbelsäulengymnastik	R 635
	15.00 - 15.45	Sport bei chron. Lungenerkrankungen	R 700
	17.00 - 18.00	Koronarsport	R 800
	17.15 - 18.00	Wirbelsäulengymnastik	R 600
	18.00 - 18.45	Aktiv aus dem Stimmungstief	R 1100
	18.00 - 18.45	Wirbelsäulengymnastik	R 601
	18.00 - 18.45	Wirbelsäulengymnastik	R 602
	18.00 - 18.45	Wirbelsäulengymnastik	R 603
	18.45 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	R 604
	19.00 - 19.45	Beckenbodengymnastik	R 101
	19.00 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik	R 605
	19.15 - 20.15	Wassergymnastik	R 500
	19.30 - 20.15	Wirbelsäulengymnastik	R 606
	19.30 - 20.15	Wirbelsäulengymnastik	R 607
	19.30 - 20.15	Sport bei chron. Lungenerkrankungen	R 702
20.15 - 21.00	Wirbelsäulengymnastik	R 608	
20.15 - 21.15	Wassergymnastik	R 501	
Dienstag	08.00 - 08.45	Wirbelsäulengymnastik	R 608
	08.30 - 09.15	Hockergymnastik	R 200
	08.30 - 09.15	Wirbelsäulengymnastik	R 636
	08.45 - 09.30	Wirbelsäulengymnastik	R 637
	09.00 - 09.45	Wirbelsäulengymnastik	R 638
	09.30 - 10.15	Wirbelsäulengymnastik	R 609
	09.30 - 10.15	Wirbelsäulengymnastik	R 639
	09.30 - 10.30	Sport für Menschen mit Demenz	R 900
	09.45 - 10.30	Wassergymnastik	R 506
	09.45 - 10.30	Wirbelsäulengymnastik	R 640



Unsere Rehabilitationsangebote für Erwachsene im Überblick (Seite 2)

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

Tag	von – bis	Beschreibung	
Dienstag	10.00 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik	R 641
	10.15 - 11.00	Sport für Menschen mit Demenz	R 902
	10.30 - 11.15	Hockergymnastik	R 201
	10.30 - 11.15	Wassergymnastik	R 507
	10.45 - 11.30	Hockergymnastik	R 202
	11.15 - 12.00	Wassergymnastik	R 508
	12.00 - 12.45	Wassergymnastik	R 509
	17.00 - 17.45	Hockergymnastik	R 203
	17.00 - 17.45	Wirbelsäulengymnastik	R 650
	17.30 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik	R 613
	17.45 - 18.30	Wassergymnastik Senioren	R 504
	18.00 - 18.45	Wirbelsäulengymnastik	R 651
	18.30 - 19.15	Wassergymnastik Senioren	R 505
	18.30 - 19.15	Wirbelsäulengymnastik	R 614
	18.45 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	R 615
	19.00 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik	R 642
	19.30 - 20.15	Wirbelsäulengymnastik	R 616
	Mittwoch	08.00 - 08.45	Wirbelsäulengymnastik
08.30 - 09.15		Wirbelsäulengymnastik	R 618
09.00 - 09.45		Wirbelsäulengymnastik	R 619
09.00 - 10.00		Sport für Menschen mit Demenz	R 901
09.15 - 10.00		Wirbelsäulengymnastik	R 620
09.45 - 10.30		Hockergymnastik	R 204
10.15 - 11.00		Wirbelsäulengymnastik	R 643
10.15 - 11.15		Sport für Menschen mit Demenz	R 903
10.30 - 11.15		Sport bei chron. Lungenerkrankungen	R 701
15.15 - 16.00		Sport für Schlaganfallbetroffene	R 1000
17.00 - 17.45		Wirbelsäulengymnastik	R 621
17.00 - 17.45		Wirbelsäulengymnastik	R 646
18.00 - 18.45		Wirbelsäulengymnastik	R 622
18.45 - 19.30		Wirbelsäulengymnastik	R 623
18.45 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	R 624	



Unsere Rehabilitationsangebote für Erwachsene im Überblick (Seite 3)

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

Tag	von – bis	Beschreibung	
Mittwoch	19.00 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik meets Pilates	R 652
	19.30 - 20.15	Wirbelsäulengymnastik	R 625
	19.30 - 20.15	Wirbelsäulengymnastik	R 647
	20.15 - 21.00	Wirbelsäulengymnastik	R 648
Donnerstag	08.30 - 09.15	Wirbelsäulengymnastik	R 626
	08.30 - 09.15	Wirbelsäulengymnastik	R 644
	09.15 - 10.00	Hockergymnastik	R 205
	09.30 - 10.15	Wirbelsäulengymnastik meets Pilates	R 653
	10.00 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik	R 627
	10.00 - 10.45	Sport für Menschen mit Demenz	R 905
	10.45 - 11.30	Sport für Menschen mit Demenz	R 906
	15.30 - 16.15	Sport für Menschen mit Demenz	R 904
	19.00 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik	R 645
	19.45 - 20.45	Wassergymnastik	R 502
Freitag	20.45 - 21.45	Wassergymnastik	R 503
	08.30 - 09.15	Wirbelsäulengymnastik	R 628
	10.15 - 11.00	Wirbelsäulengymnastik	R 629



Beckenbodengymnastik

Ein gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen "Halt", stärkt das Körpergefühl und verbessert die aufrechte Haltung. Ziel der Gymnastik ist es die Wahrnehmung des Beckenbodens zu verbessern und Symptome eines geschwächten oder verspannten Beckenbodens entgegen zu wirken.

Nr.: R 100
Zeit: montags 08.45 - 09.30Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum II
ÜL: Petra Ebbing

Nr.: R 101
Zeit: montags 19.00 - 19.45Uhr
Ort: Don Bosco Kindergarten
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 200
Zeit: dienstags 08.30 - 09.15Uhr
Ort: Haus an der Berkel
ÜL: Conny Hemsing

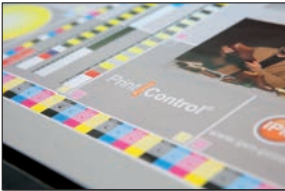
Nr.: R 201
Zeit: dienstags 10.30 - 11.15Uhr
Ort: Physiotherapie Kamps
ÜL: Renate Robben

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

Nr.: R 203
Zeit: dienstags 17.00 – 17.45Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum II
ÜL: Conny Hemsing

Nr.: R 204
Zeit: mittwochs 09.45 - 10.30Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Raum E1
ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 205
Zeit: donnerstags 09.15 - 10.00Uhr
Ort: Otgerus-Haus
ÜL: Karin Bennink



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



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 500
Zeit: montags 19.15 - 20.15Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Sarah Wittebur

Nr.: R 506
Zeit: dienstags 09.45 - 10.30Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Johanna Hampf

Nr.: R 508
Zeit: dienstags 11.15 – 12.00Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Johanna Hampf

Nr.: R 502
Zeit: donnerstags 19.45 - 20.45Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Sarah Wittebur

Nr.: R 501
Zeit: montags 20.15 - 21.15Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Sarah Wittebur

Nr.: R 507
Zeit: dienstags 10.30 - 11.15Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Johanna Hampf

Nr.: R 509
Zeit: dienstags 12.00 – 12.45Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Johanna Hampf

Nr.: R 503
Zeit: donnerstags 20.45 - 21.45Uhr
Ort: Therapiebad Krankenhaus MH
ÜL: Sarah Wittebur

Senioren

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

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

Hinweis: Aufgrund der Nachfragesituation werden Neuanmeldungen derzeit lediglich auf einer Warteliste registriert. Sprechen Sie uns dennoch an. Wir informieren Sie gern.



Wirbelsäulengymnastik

Haltungs-, Bandscheiben- und Wirbelsäulenbeschwerden. Durch „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.

Für Sie und Ihn:

Nr.: R 600
Zeit: montags 17.15 - 18.00Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 602
Zeit: montags 18.00 - 18.45Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Karin Bennink

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

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

Nr.: R 609
Zeit: dienstags 08.00 - 08.45Uhr
Ort: Judozentrum
ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 650
Zeit: dienstags 17.00 - 17.45Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Silvia Schwiderski

Nr.: R 601
Zeit: montags 18.00 - 18.45Uhr
Ort: Don Bosco Kindergarten
ÜL: Petra Ebbing

Nr.: R 603
Zeit: montags 18.00 - 18.45Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Gym – Raum E1
ÜL: Annette Grebe

Nr.: R 605
Zeit: montags 19.00 - 19.45Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Gym – Raum E1
ÜL: Annette Grebe

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

Nr.: R 610
Zeit: dienstags 09.30 - 10.15Uhr
Ort: Physiotherapie Kamps
ÜL: Renate Robben

Nr.: R 651
Zeit: dienstags 18.00 - 18.45Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Silvia Schwiderski

**Für Sie und Ihn:**

Nr.: R 613
Zeit: dienstags 17.30 - 18.15Uhr
Ort: Physiotherapie Kamps
ÜL: Renate Robben

Nr.: R 615
Zeit: dienstags 18.30 - 19.15Uhr
Ort: Physiotherapie Kamps
ÜL: Renate Robben

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

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

Nr.: R 620
Zeit: mittwochs 09.15 - 10.00Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Monika Pohlig – Schmitt

Nr.: R 622
Zeit: mittwochs 18.00 - 18.45Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 624
Zeit: mittwochs 18.45 - 19.30Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum II
ÜL: Karin Bennink

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

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

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

Nr.: R 619
Zeit: mittwochs 09.00 – 09.45Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Raum E1
ÜL: Petra Ebbing

Nr.: R 621
Zeit: mittwochs 17.00 - 17.45Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum II
ÜL: Karin Bennink

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

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

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



Nr.: R 628
Zeit: freitags 08.30 - 09.15Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Gym – Raum E1
ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 629
Zeit: freitags 10.15 - 11.00Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Gym – Raum E1
ÜL: Karin Bennink

Für Sie:

Nr.: R 630
Zeit: montags 08.00 - 08.45Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Silvia Schwiderski

Nr.: R 631
Zeit: montags 08.30 - 09.15Uhr
Ort: Judozentrum
ÜL: Britta Duryng

Nr.: R 632
Zeit: montags 09.00 - 09.45Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Silvia Schwiderski

Nr.: R 633
Zeit: montags 09.30 - 10.15Uhr
Ort: Judozentrum
ÜL: Britta Duryng

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

Nr.: R 636
Zeit: dienstags 08.30 - 09.15Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Raum O2
ÜL: Britta Duryng

Nr.: R 637
Zeit: dienstags 08.45 - 09.30Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Raum E1
ÜL: Silvia Schwiderski

Nr.: R 638
Zeit: dienstags 09.00 - 09.45Uhr
Ort: Judozentrum
ÜL: Karin Bennink

Nr.: R 639
Zeit: dienstags 09.30 - 10.15Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Raum E1
ÜL: Silvia Schwiderski

Nr.: R 640
Zeit: dienstags 09.45 - 10.30Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Raum O2
ÜL: Britta Duryng

Nr.: R 641
Zeit: dienstags 10.00 - 10.45Uhr
Ort: Judozentrum
ÜL: Karin Bennink

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

Nr.: R 643
Zeit: mittwochs 10.15 - 11.00Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Silvia Schwiderski

Nr.: R 644
Zeit: donnerstags 08.30 - 09.15Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Raum E1
ÜL: Petra Ebbing

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

**Für Ihn:**

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

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

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

Nr.: R 648
Zeit: mittwochs 20.15 - 21.00Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: Maria Lepping

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 19.00 – 19.45Uhr
Ort: Kindergarten Don Bosco
ÜL: Petra Ebbing

Nr.: R 653
Zeit: donnerstags 09.30 – 10.15Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Raum E1
ÜL: Petra Ebbing



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 ärztlicher VO
Monatsbeitrag: 13,00€

Rehabilitationsprogramm nach BRSNW Kriterien:

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

Nr.: R 701
Zeit: mittwochs 10.30 - 11.15Uhr
Ort: DJK Sporttreff / Gym-Raum EI
ÜL: Karin Bennink

Alternativprogramm (Gerätetraining):

Nr.: R 702
Zeit: montags 19.30 - 20.15Uhr
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 - 18.00Uhr

Ort: Sporthalle Owweringschule

ÜL: Elke Serowy / Kerstin van Almsick-Ransmann



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 - 10.30Uhr
Ort: Haus Mutter Theresa
ÜL: Conny Hemsing

- in Kooperation mit Pflege mit Plan in der Wohngemeinschaft am Arfkamp

Nr.: R 901
Zeit: mittwochs 09.00 - 10.00Uhr
Ort: Pflege mit Plan, Arfkamp
ÜL: Conny Hemsing

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

Nr.: R 902
Zeit: dienstags 10.15 - 11.00Uhr
Ort: Pflege mit Plan, Pfeifenofen
ÜL: Martina Lüth

Nr.: R 903
Zeit: mittwochs 10.15 - 11.15Uhr
Ort: Pflege mit Plan, Pfeifenofen
ÜL: Conny Hemsing



Nr.: R 904
Zeit: donnerstags 15.30 – 16.15Uhr
Ort: Pflege mit Plan, Pfeifenofen
ÜL: Martina Lüth

- in Kooperation mit dem Seniorenheim St. Niklas, Südlohn

Nr.: R 905
Zeit: donnerstags 09.45 – 10.30Uhr
Ort: Seniorenheim St. Niklas
ÜL: Martina Lüth

Nr.: R 906
Zeit: donnerstags 10.45 – 11.30Uhr
Ort: Seniorenheim St. Niklas
ÜL: Martina Lüth



Sport für Schlaganfallbetroffene

Körperliches Training kann die Folgen und Schwere eines Schlaganfalls positiv beeinflussen. Angeleitet durch qualifizierte Übungsleiter / innen stabilisieren abwechslungsreiche Bewegungsabläufe den Gesundheitszustand Betroffener. Sport nach dem Schlaganfall fördert die körperliche Leistungsfähigkeit, die Mobilität, die Grob- und Feinmotorik, die kognitiven Funktionen, soziale Kontakte, stabilisiert den psychischen Zustand.

Nr.: R 1000
Zeit: mittwochs 15.15 - 16.00Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Raum I
ÜL: N.N.

Im Rahmen einer Selbsthilfegruppe besteht ergänzend die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches, der Information und Beratung. Tagesreisen sowie Bildungsurlaube sind ebenfalls Bestandteil des Angebots. Angehörige sowie Betreuende sind stets Willkommen.

Hinweis: Unterstützt wird das Angebot durch die gesetzlichen Krankenkassen sowie der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe Gütersloh.

Zeit: mittwochs 13.30 - 17.00Uhr
Ort: Wessendorf Stadion / Clubraum

Aktiv aus dem Stimmungstief

Wer von psychischen Erkrankungen wie Süchte, Depressionen, Burn-out betroffen ist, profitiert von einem gezielten Sportangebot, das in Intensität und Umfang individuell der Tagesform der Teilnehmer / innen angepasst wird. Im Fokus steht dabei die Entwicklung einer positiven Beziehung zum eigenen Körper, die Wahrnehmung und Einschätzung des eigenen Selbst zu verbessern, die aktive Auseinandersetzung mit der sozialen und materiellen Umwelt zu unterstützen sowie soziale Beziehungen zu gestalten.

Nr.: R 1100
Zeit: montags 18.00 - 18.45Uhr
Ort: Sporthalle Owweringschule
ÜL: Kerstin van Almsick-Ransmann

Schwitzen für den guten Zweck

Im Jahr 2019 wird es beim DJK wieder die Aktion „Schwitzen für den guten Zweck“ geben! Nehmen Sie an unserem abwechslungsreichen Programm teil und tun Sie Gutes! Die Teilnehmer zahlen keinen Beitrag, sondern spenden zu Gunsten einer wohltätigen Einrichtung. Merken Sie sich den Termin bereits vor!

**Samstag,
09.02.2019
10.00 – 13.00 Uhr**



Das Foto
stammt aus der
Aktion 2018!

**DJK Sporttreff
Kreuzwegstr. 1**

DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V.





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 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)
29. 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

Mo & Di 08.00 – 12.00 Uhr
15.00 – 18.00 Uhr
Mi & Do 09.00 – 11.00 Uhr

Telefon: 02563 / 6054
Telefax: 02563 / 20197
Email: info@djk-stadtlohn.de
Web: www.djk-stadtlohn.de
facebook.com/stadtlohn.djk

„ ... Den Anzeigenstellern vielen Dank.“



**Alles für Deinen
Sport ...**

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

 **INTERSPORT®**
UEPPING

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



Profi werden ist einfach.



Wenn man einen Finanzpartner hat, der einen auch im Sport unterstützt und weiterbringt.

Wir fördern seit Jahren Nachwuchssportler – und vielleicht auch so manchen Weltmeister von morgen.

sparkasse-westmuensterland.de

Wenn's um Geld geht

 **Sparkasse
Westmünsterland**