



Für alle! Draußen & Umsonst!



**DJK OLYMPIA 1955
DRENSTEINFURT E.V.**

Fitness für Jedermann

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene

Ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem die Grundfitness gesteigert und alle Muskelgruppen gekräftigt und stabilisiert werden. Teile von Tabata und Functionaltraining werden mit eingebunden. Wir empfehlen eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitzubringen.

Wann? **Montags von 19.00 bis 20.00 Uhr**
27. Juli; 03./10./17./24. und 31. August

Wo? **Wiese hinter der Dreingauhalle**



DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Ulrike Fronda

Mobil: 0173 2062976

kontakt@djk-drensteinfurt.de

www.djk-drensteinfurt.de

Laufen ohne Schnaufen

Laufen für Anfänger

Es soll ein abwechslungsreiches Training für Anfänger (Laufen/Gehen nach Trainingsplan von 0 auf 30 Min.) die Freude am Laufen näher bringen. Ein Aufwärmen, sowie ein Cool-Down und Teile des Lauf-ABC gehören auch zum Training. Das Training findet auch bei leichtem Regen statt.



**DJK OLYMPIA 1955
DRENSTEINFURT E.V.**

Wann? **Donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr**
23./30. Juli; 06./13./20. August

Wo? **Schlosspark Drensteinfurt**

DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Julia Riepl
kontakt@djk-drensteinfurt.de
www.djk-drensteinfurt.de



Fit in den Tag mit easy Pilates

Anfänger & Fortgeschrittene

Ein sanftes Ganzkörpertraining. Bitte Matte & Handtuch mitbringen.

Wann? Montag, 27. Juli um 9.00 Uhr

Wo? Wiese Dreingau Halle



DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Sabine Take C.

kontakt@djk-drensteinfurt.de

www.djk-drensteinfurt.de

Fit in den Tag mit Faszien Training

Anfänger & Fortgeschrittene



Übungen zum mobilisieren, dehnen und kräftigen der bindegewebsartigen Strukturen für mehr Elastizität. Bitte Matte mitbringen.

Wann? Montag, 03. August um 9.00 Uhr

Wo? Wiese Dreingau Halle

DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Sabine Take C.

kontakt@djk-drensteinfurt.de

www.djk-drensteinfurt.de



Fit in den Tag mit Rücken/Wirbelsäulen Training

Anfänger & Fortgeschrittene

Bewegen statt schonen, Übungen für einen aktiven Rücken.
Bitte Matte mitbringen.

Wann? Montag, 10. August um 9.00 Uhr

Wo? Wiese Dreingau Halle

DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Sabine Take C.
kontakt@dj-k-drensteinfurt.de
www.djk-drensteinfurt.de



Wandern im Münsterland

Anfänger & Fortgeschrittene



**DJK OLYMPIA 1955
DRENSTEINFURT E.V.**

Die Wanderungen führen uns in schöne Wandergebiete im Münsterland. Die Länge der Wanderungen liegt bei ca. 15 km.

Wann?

9.00 Uhr

- 07.07. Wanderung WHB R8 Bagno – Buchenweg, ca. 14 km
- 23.07. Wanderung WHB R5 Rund um Darup, ca. 14 km
- 06.08. Wanderung LandStreifer Gernebachtal, ca. 15 km
- 20.08. Wanderung WHB R2 von Rinkerode durch die hohe Waard, ca. 20 km

Wo?

Dreingauhalle (Bildung von Fahrgemeinschaften)

DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Gerhard Geske & Manfred Bartmann
vorsitzender@djk-drensteinfurt.de
www.djk-drensteinfurt.de



Fahrradtour im Münsterland

Fortgeschrittene (Trekkingrad oder E-Bike)

Die Länge der Radtouren liegt bei ca. 40 bis 45 km.

Wann?

Montags von 19.00 bis ca. 21.30 Uhr

20. Juli mit Gerhard Geske

27. Juli mit Stefan Triem

03./10./17./24. und 31. August
mit Manfred Bartmann

Wo?

Start Dreingauhalle



DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Gerhard Geske: vorsitzender@djk-drensteinfurt.de

Manfred Bartmann: manfred.bartmann@freenet.de

Stefan Triem: triem330@googlemail.com

www.djk-drensteinfurt.de

Basketball für Jedermann

Anfänger & Fortgeschrittene

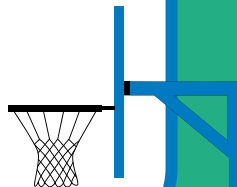
Im Erlfeld – neues Basketballfeld.



**DJK OLYMPIA 1955
DRENSTEINFURT E.V.**

Wann? **Mittwochs um 19.00 Uhr**
22./29. Juli; 05./12./19. und 26. August

Wo? **Sportarena Erlfeld**



DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Björn Herbeck
bjoern.herbeck@gmail.com
www.djk-drensteinfurt.de

Beach-Volleyball für Jedermann

Anfänger & Fortgeschrittene

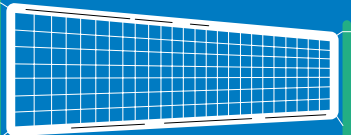
Lockeres Spielen wie am Strand.

Wann? **Montags von 18.30 bis 20.00 Uhr**
03. und 10. August

Wo? **Sportarena Erfeld**

DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Adrian Dietrich
Telefon 0151 20177023
www.djk-drensteinfurt.de



Aqua-Sport im Erlbad

Aquasport für Alle!

Taucht ein in ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm im Wasser.

Verbesserung der Kondition, stärke deine Muskulatur und genießt die positive Wirkung des Wassers. Im Wasser macht Fitness doppelt Spaß. Anmeldung unter ssv@drensteinfurt.org bis freitags 20,00 Uhr



Wann? **Sonntags von 9.00 bis 9.45 Uhr**
26. Juli; 02./09./23. und 30. August

Wo? **Erlbad Drensteinfurt**

Erlbad Drensteinfurt

Helga Bettermann
Mobil: 0172 6810205
helgabettermann@web.de





Walking Football (Gehfußball)

Geeignet für Ü50,
aber auch jüngere Sportler sind herzlich willkommen

Beim „Walking Football“ wird ausschließlich im Gehen gespielt. Zudem darf der Ball maximal in Hüfthöhe gespielt werden, Kopfbälle sind tabu, Grätschen nicht erlaubt...

Wann? **Mittwochs von 18.30 bis 20.00 Uhr**
(in den Ferien)

Wo? **Sportplatz Im Erfeld, Rasenplatz**



SV Drensteinfurt 1910 e.V.

Christoph Semptner & Thomas Klein
1.vorsitzender@sv-drensteinfurt.de
www.sv-drensteinfurt.de

Fitness- & Zirkeltraining

mit dem eigenen Körpergewicht. 14 bis 80 Jahre



Abwechslungsreiches Zirkeltraining an Geräten der Calisthenics-Anlage und auf dem Rasen für Jung und Alt. Maximal 20 Teilnehmer! Anmeldungen gerne mit Altersangabe und aktuell ausführende Sportart per Mail an: dennis.popil@sv-drensteinfurt.de oder telefonisch unter: 0157 85672378 (auch spontan bei Verfügbarkeit).

Wann? **Mittwochs von 19.30 bis 21.00 Uhr**
29. Juli und 19. August

Wo? **Calisthenics-Anlage Erfeld**

SV Drensteinfurt 1910 e.V.

Dennis Popil
dennis.popil@sv-drensteinfurt.de
www.sv-drensteinfurt.de





Boulesport für Jedermann

Miteinander begeistert in Bewegung bleiben!

Spielkugeln werden gestellt. Für gekühlte Getränke ist gesorgt.

Wann?

Mittwochs um 18.30 Uhr

22./29. Juli; 05./12./19. und 26. August

Wo?

Boulodrom Erfeld



SVD-Klack '09

SVD – Klack`09

Friedel Walter (Obmann)

efwalter@t-online.de

www.sv-drensteinfurt.de

Functional Fitness

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene



Für alle, die ihre körperliche Fitness unter dem Aspekt eines gesundheitsorientierten Trainings verbessern möchten, bietet die Gesundheits- und Breitensportabteilung von Fortuna ein funktionales Trainingsprogramm an. Ganzkörperkräftigung, Koordinationselemente und Mobilisierungsübungen runden dieses abwechslungsreiche Programm unter Anleitung erfahrener Übungsleiter:innen ab.

Wann? **Montags von 18.00 bis 19.00 Uhr**
20./27. Juli; 10. August

Wo? **Sportgelände Walstedde, Vereinsheim**

Fortuna Walstedde e.V.

Beate Kosala & Uwe Buchta
info@fortuna-walstedde.de
www.fortuna-walstedde.de





Schach für Alle

8 bis 88 Jahre. Anfänger & Fortgeschrittene

Einführung in das Schach, Regelkunde, Eröffnungen, einige taktische Motive und viel freies Spiel mit und ohne Uhr. Und wem die Bewegung nicht reicht, der spielt eine Partie Schnellschach auf dem Großfeld oder Blitzschach auf dem Terrassenschach! Wir erklären auch gerne die Spielregeln!

Wann?

Freitags von 18.00 bis 20.00 Uhr

Wo?

Otto-Wels-Platz vor der Alten Post

24. Juli und 28. August



Schachfreunde Drensteinfurt e.V.

Dr. Bernd Broeckmann

bernd-broeckmann@schachfreunde-drensteinfurt.de

www.schachfreunde-drensteinfurt.de

**KEIN KAI,
KEIN TENNIS.**



**KEIN SPORT OHNE
EHRENAMT.**
Mach Sportehrenamt.nrw

**MIT SPORTWART KAI
MUSS NIEMAND DEN KOPF
IN DEN SAND STECKEN!
SEI WIE KAI!**





Nordic Walking

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene

Bewegung am Morgen in frischer Luft ist ein guter Start in den Tag. Das Angebot richtet sich an alle, die sich gerne in der Gemeinschaft bewegen. Abgerundet wird das Programm mit einer kleinen Stretching-Einheit.

Eigene Stöcke bitte mitbringen. Es gibt nur wenige vor Ort.

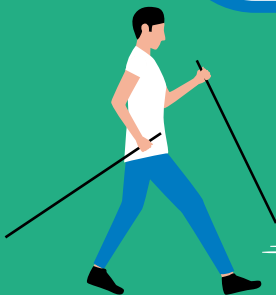
Wann?

Freitags von 8.00 bis 9.00 Uhr

24./31. Juli; 07./14./21. und 28. August

Wo?

Sportgelände Walstedde, Vereinsheim



Fortuna Walstedde e.V.

Susanne Reuter & Claudia Grünewald

info@fortuna-walstedde.de

www.fortuna-walstedde.de

Radsport – Tourenrad

Erwachsene. Anfänger & Fortgeschrittene



Den Tourenradlern geht es um sportliche Betätigung in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Die Teilnehmer erkunden auf ihren Ausfahrten mit den Tourenrädern (auch mit e-Antrieb) die nähere Umgebung von Walstedde, teilweise auf nicht asphaltierten Wegen.. Streckenlänge ca. 40 bis 45 km.

Wann? **Dienstags von 18.00 bis ca. 21.00 Uhr**
(in den Ferien)

Wo? **Sportgelände Walstedde, Vereinsheim**

Fortuna Walstedde e.V.

Ludger Meiertoberend & Heike Siebert
radsport@fortuna-walstedde.de
www.fortuna-walstedde.de





Radsport – Rennrad

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene

Alle, die gerne gemeinsam mit dem Rennrad unterwegs sein wollen, sind willkommen. Es werden Strecken in der wunderschönen Münsterländer Parklandschaft gefahren. Trau Dich, auf jeden neuen Teilnehmer wird Rücksicht genommen, keiner bleibt auf der Strecke. Wenn du mitfahren möchtest, nimm bitte vorher Kontakt auf unter radsport@fortuna-walstedde.de.

Wann?

Dienstags von 18.00 bis 21.00 Uhr
(in den Ferien)

Wo?

Sportgelände Walstedde, Vereinsheim



Fortuna Walstedde e.V.

Axel Beiske

radsport@fortuna-walstedde.de

www.fortuna-walstedde.de

Cardio meets Pilates

Anfänger & Fortgeschrittene



Wir verbinden Ausdauertraining und Kräftigung. Dabei kommen wir ordentlich ins Schwitzen, verbrennen Kalorien und arbeiten gleichzeitig an unserer Mobilität. Du brauchst nur eine Matte und bequeme Kleidung.

Wann? **Montags von 18.00 bis 19.00 Uhr**
20./27. Juli und 03. August

Wo? **Sportplatz Rinkerode, Im Breul**

Sportverein Rinkerode von 1912 e.V.

Wera Dämmer
info@sportverein-rinkerode.de
www.sportverein-rinkerode.de





Outdoor Fitness Gruppe

Anfänger & Fortgeschrittene

Jeder ist willkommen – für alle Fitnesslevel geeignet.
Lockere Kleidung, keine Voranmeldung.

Wann?

Dienstags um 9.00 Uhr

21. und 28. Juli

Wo?

Sportplatz Rinkerode, Im Breul



Sportverein Rinkerode von 1912 e.V.

info@sportverein-rinkerode.de

www.sportverein-rinkerode.de

Fit für's Wochenende

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene



Ein Kessel Bunes erwartet Euch hier:

Cardio-Power, Koordinations- und Kräftigungsgymnastik und zum Schluss ein Dehnprogramm.

Bringt eure Gymnastikmatte mit!

Wann? **Donnerstags von 18.45 bis 20.00 Uhr**
23./30. Juli; 06./13. und 20. August

Wo? **Rasenfläche hinter den Rinkeroder Sporthallen**

Sportverein Rinkerode von 1912 e.V.

Marion Fabian

info@sportverein-rinkerode.de

www.sportverein-rinkerode.de





Fitness für Jedermann

Anfänger & Fortgeschrittene

Leichtes Ausdauertraining, Stärkung von Rücken, Bauch und Beinen
Koordinationsübungen für ein gutes Zusammenspiel von Kopf und
Fuß. Bitte Matte und 2 Gewichte mitbringen (können auch 2 x 500 ml
Wasserflaschen sein)

Wann?

Montags um 9.00 Uhr
in den Ferien

Wo?

Sportplatz Rinkerode, Im Breul



Sportverein Rinkerode von 1912 e.V.

Susanne Breloh

info@sportverein-rinkerode.de

www.sportverein-rinkerode.de

Hobby Horsing

Alle Altersgruppen.



Hobby Horsing ist auch als Steckenpferd Reiten bekannt. Beim Hobby Horsing werden gemeinsam mit dem Steckenpferd Elemente aus dem Reitsport, Dressur oder Springen, nachgestellt. Das Steckenpferd ist dabei häufig selbst gebastelt. Hobby Horsing bringt Kinder spielerisch in Bewegung und begeistert gleichzeitig für das Thema Pferd. Der Trendsport ist für jede Altersgruppe geeignet, denn Kreativität, Spiel und Spaß stehen hier im Vordergrund.

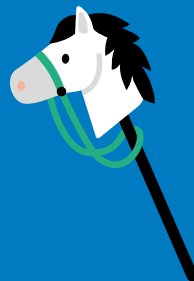
Wann? **Dienstag, 21. Juli von 17.00 Uhr – 18.30 Uhr**

Wo? **Reitverein Drensteinfurt**

Reitverein Drensteinfurt e.V.

Kordula Wernsmann

www.ruf-drensteinfurt.jimdofree.com





Energy Dance-Zumba

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene

Hier ist jeder Willkommen, der Freude am Tanzen hat! Wir verbrennen Kalorien und reduzieren Stress. Der Spaß steht im Vordergrund.

Wann?

Montags von 9.00 bis 10.00 Uhr

(in den Ferien)

Wo?

Wiese an der Wellness Oase

Wellness Oase

Romana Merke & Vera Igelbrink

info@wellness-oase.net

www.wellness-oase.net



Functional Fitness

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene



Trainingsprogramm für alle, die ihre körperliche Fitness unter dem Aspekt eines gesundheitsorientierten sportlichen Trainings verbessern möchten. Ganzkörperkräftigung, Koordinationselemente und Mobilisierungsübungen runden dieses abwechslungsreiche Programm unter Anleitung erfahrener Übungsleiterinnen und Übungsleiter ab.

Wann? **Montags von 18.00 bis 19.00 Uhr und**
mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr
(in den Ferien)

Wo? **Wiese an der Wellness Oase**

Wellness Oase

Thorsten Beilke & Vera Igelbrink
info@wellness-oase.net
www.wellness-oase.net





Rücken-Gymnastik

12 bis 80 Jahre. Anfänger & Fortgeschrittene

Hier ist jeder Willkommen, der seinen Rücken stärken möchte, sein Gleichgewicht verbessern will, und die Beweglichkeit erhalten möchte.

Wann? **Freitags von 16.00 bis 16.45 Uhr**
(in den Ferien)

Wo? **Wiese an der Wellness Oase**

Wellness Oase

Agnes Ölzay & Vera Igelbrink
info@wellness-oase.net
www.wellness-oase.net



Yoga sanft

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene



Sanfte Yoga Übungen bringen Körper, Geist & Seele in Einklang. Beweglichkeit - Geschmeidigkeit, Gleichgewicht und mentale Entspannung stehen im Vordergrund

Wann? **Donnerstags von 9.00 bis 10.00 Uhr**
(in den Ferien)

Wo? **Wiese an der Wellness Oase**
Kann wetterbedingt auch drinnen stattfinden.

Wellness Oase

Margit Prueß & Vera Igelbrink
info@wellness-oase.net
www.wellness-oase.net





Yoga sportlich

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene

Fließende Yoga Übungen bringen Körper, Geist & Seele in Einklang. Beweglichkeit - Kräftigung, Gleichgewicht und innere Stärke stehen im Vordergrund

Wann?

Mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr
(in den Ferien)

Wo?

Wiese an der Wellness Oase

Kann wetterbedingt auch drinnen stattfinden.

Wellness Oase

Margit Prueß & Vera Igelbrink
info@wellness-oase.net
www.wellness-oase.net



Mach mit beim Deutschen Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Abzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die sportlichen Anforderungen können unter www.deutsches-sportabzeichen.de aufgerufen werden.



Mittwochs von 17.00 bis 19.00 Uhr
bis Anfang September – **Sportarena Erfeld**

Montags von 19.00 bis 20.30 Uhr
in den Ferien – **Sportgelände Fortuna Walstedde**

SSV Drensteinfurt e. V.
Stützpunktleiterin: Ulrike Fronda
Telefon 0173 2062976
ssv@drensteinfurt.org
www.ssv-drensteinfurt.de



**Wir danken
unseren
Sponsoren!**



**Volksbank
Münsterland Nord eG**



PROFI FÜR RÜCKEN & GELENKE

Der Stadtsportverband Drensteinfurt (SSV) vereint bereits viele Sportvereine aus den Stadtteilen Drensteinfurts unter einem Dach. Ziel und Aufgabe dieses Zusammenschlusses ist die Bündelung des organisierten Sports und die Interessenvertretung gegenüber Verwaltung und Politik der Kommune. Weiterhin berät und begleitet der SSV die örtlichen Vereine bei der Antragstellung bzgl. verschiedener Förderprojekte, wie z. B. moderne Sportstätten und Nachfolge-Projekten.

Ansprechpartner

Gerhard Herrmann, Telefon 0 151 241 624 11

ssv@drensteinfurt.org | www.ssv-drensteinfurt.de

LAYOUT: BRITTA BIERMANN • GRAFIK & DESIGN • T. +49 157 387 574 52



STADTSPORTVERBAND
DRENSTEINFURT e.V.