



**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**  
(in den Ferien)

**Wo?** **Wiese hinter der Dreingauhalle**



**Ansprechpartner:innen: Ulrike Fronda**

DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

E-Mail: [kontakt@djk-drensteinfurt.de](mailto:kontakt@djk-drensteinfurt.de)

[www.djk-drensteinfurt.de](http://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.

**Wann?** **Dienstags von 18.30 bis 19.30 Uhr**  
(in den Ferien außer am 11. Juli 2023)

**Wo?** **Schlosspark Drensteinfurt**

**Ansprechpartner:innen: Julia Riepl**

DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.  
E-Mail: [kontakt@djk-drensteinfurt.de](mailto:kontakt@djk-drensteinfurt.de)  
[www.djk-drensteinfurt.de](http://www.djk-drensteinfurt.de)



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





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

# Functional Training

Anfänger & Fortgeschrittene

Functional Training für Jeden. Wir empfehlen eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitzubringen.

**Wann?** **Donnerstag von 19.30 bis 20.30 Uhr**  
06. Juli 2023

**Wo?** **Wiese hinter der Dreingauhalle**

**Ansprechpartner:innen: Lena Schemmelmann**

DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.  
E-Mail: [familienportdjk@gmail.com](mailto:familienportdjk@gmail.com)  
[www.djk-drensteinfurt.de](http://www.djk-drensteinfurt.de)



# Radfahren

## Fortgeschrittene

Manni führt die Gruppe in das nahe Münsterland. Der Start erfolgt an der Dreingauhalle. Die Länge der Radtouren liegt bei ca. 40 bis 45 km.

**Wann?** **Montags von 19.00 bis 21.30 Uhr**  
26. Juni; 03./10./17./24./31. Juli 2023

**Wo?** **Start Dreingauhalle**

# Laufen

## Anfänger & Fortgeschrittene

Aufwärmprogramm; Kombi Walken; Laufen-Walken-Laufen 2 – 3 km

**Wann?** **Dienstags und mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr**  
27./28. Juni; 04./05./11./12. Juli 2023

**Wo?** **Wiese hinter der Dreingauhalle**

**Ansprechpartner:innen: Manfred Bartmann**

DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.  
E-Mail: manfred.bartmann@freenet.de  
www.djk-drensteinfurt.de



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





# Functional Fitness

7 bis 70 Jahre. 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**  
03./10./17./24./31. Juli 2023

**Wo?** **Sportgelände Walstedde, Vereinsheim**

**Ansprechpartner:innen: Beate Kosela und Uwe Buchta**

Fortuna Walstedde e.V.

E-Mail: [info@fortuna-walstedde.de](mailto:info@fortuna-walstedde.de)

[www.fortuna-walstedde.de](http://www.fortuna-walstedde.de)



# 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**  
14./21./28. Juli 2023

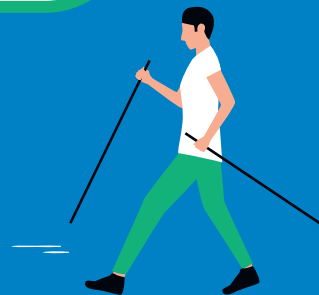
**Wo?** **Sportgelände Walstedde, Vereinsheim**

**Ansprechpartner:innen: Susanne Reuter**

Fortuna Walstedde e.V.

E-Mail: [info@fortuna-walstedde.de](mailto:info@fortuna-walstedde.de)

[www.fortuna-walstedde.de](http://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**  
30.06. bis 04.08.2023

**Wo?**            **Otto-Wels-Platz vor der Alten Post**

**Sprechpartner:innen: Dr. Bernd Broeckmann**

Schachfreunde Drensteinfurt e.V.

E-Mail: [bernd-broeckmann@schachfreunde-drensteinfurt.de](mailto:bernd-broeckmann@schachfreunde-drensteinfurt.de)

[www.schachfreunde-drensteinfurt.de](http://www.schachfreunde-drensteinfurt.de)





# Energy Dance

15 bis 60 Jahre. 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**

**Wo?**        **Wiese, Parkplatz an der Wellness Oase**

**Ansprechpartner:innen: Romana Merke, Vera Igelbrink**

Sport & Gesundheit e.V.

E-Mail: [info@rehasport-drensteinfurt.com](mailto:info@rehasport-drensteinfurt.com)

[www.rehasport-drensteinfurt.com](http://www.rehasport-drensteinfurt.com)



# Functional Fitness

15 bis 60 Jahre. 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**

**Wo?** **Wiese, Parkplatz an der Wellness Oase**



**Ansprechpartner:innen: Thorsten Beilke, Vera Igelbrink**

Sport & Gesundheit e.V.

E-Mail: [info@rehasport-drensteinfurt.com](mailto:info@rehasport-drensteinfurt.com)

[www.rehasport-drensteinfurt.com](http://www.rehasport-drensteinfurt.com)

# Gymnastik

20 bis 80 Jahre. Anfänger & Fortgeschrittene

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

**Wann?**      **Dienstags von 16.00 bis 17.00 Uhr**

**Wo?**      **Wiese, Parkplatz an der Wellness Oase**

**Ansprechpartner:innen: Gerti Kollenda, Vera Igelbrink**

Sport & Gesundheit e.V.

E-Mail: [info@rehasport-drensteinfurt.com](mailto:info@rehasport-drensteinfurt.com)

[www.rehasport-drensteinfurt.com](http://www.rehasport-drensteinfurt.com)



SVD-Klack '09



# Boulesport für Jedermann

Miteinander begeistert in Bewegung bleiben!

Spielkugeln werden gestellt. Für gekühlte Getränke ist gesorgt.

**Wann?**

**Samstags um 13.30 Uhr**

24.06.; 01./08./15./22./29.07.; 05.08.2023

**Sonntags um 10.30 Uhr**

25.06.; 02./09./16./23./30.07.; 06.08.2023

**Mittwochs um 18.30 Uhr**

28.06.; 05./12./19./26.07.; 02.08.2023

**Freitags um 10.00 Uhr**

30.06.; 07./14./21./28.07.; 04.08.2023

**Wo?**

**Boulodrom Erfeld**

**Ansprechpartner:innen: Friedel Walter (Obmann)**

SV-Drensteinfurt 1910 e.V. – Klack`09

E-Mail: [1.obmann-klack09@sv-drensteinfurt.de](mailto:1.obmann-klack09@sv-drensteinfurt.de)

[www.sv-drensteinfurt.de](http://www.sv-drensteinfurt.de)



# Boule für Menschen mit Behinderung

SVD-Klack '09



Miteinander begeistert in Bewegung bleiben! Egal welche Art von Behinderung und welchen Alters – Boulen geht immer. Spielkugeln werden gestellt. Erfahrene Übungsleiter stehen zur Verfügung. Für gekühlte Getränke ist gesorgt.

**Wann?** Freitag, 14. Juli um 16.00 Uhr

**Wo?** Boulodrom Erfeld

**Ansprechpartner:innen: Thomas Volkmar (Inklusionbeauftragter)**

SV-Drensteinfurt 1910 e.V. – Klack'09

E-Mail: [tvolkmar@t-online.de](mailto:tvolkmar@t-online.de)

[www.sv-drensteinfurt.de](http://www.sv-drensteinfurt.de)





Programm im Rahmen des Ferienprogramms

# Bubblefußball & Torwandschießen

Kinder von 6 bis 8 Jahren

**Wann?** 28. Juli 2023 von 10.00 bis 12.00 Uhr

**Wo?** Sportplatz Im Erfeld



**Sprechpartner:innen: Holger Tigges (Juniorenobmann Fußball)**

SV Drensteinfurt 1910 e.V.

E-Mail: [jugendobmann@sv-drensteinfurt.de](mailto:jugendobmann@sv-drensteinfurt.de)

Anmeldung unter: [www.drensteinfurt.ferienprogramm-online.de](http://www.drensteinfurt.ferienprogramm-online.de)

Programm im Rahmen des Ferienprogramms

# Menschenkicker & Torwandschießen

Kinder von 9 bis 12 Jahren



**Wann?** 28. Juli 2023 von 13.00 bis 15.00 Uhr

**Wo?** Sportplatz Im Erfeld

**Ansprechpartner:innen: Holger Tigges (Juniorenobmann Fußball)**


SV Drensteinfurt 1910 e.V.

E-Mail: [jugendobmann@sv-drensteinfurt.de](mailto:jugendobmann@sv-drensteinfurt.de)

Anmeldung unter: [www.drensteinfurt.ferienprogramm-online.de](http://www.drensteinfurt.ferienprogramm-online.de)



**Wir danken  
unseren  
Sponsoren!**



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](mailto:ssv@drensteinfurt.org)**

