

INHALTSVERZEICHNIS

Das Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ) Dülmen

stellt sich vor	2
Rund um die SGZ-Geschäftsstelle	3
1. Informationsveranstaltungen	4
2. Kennenlern-Angebote und Seminare	5-7
3. Entspannung und/oder Bewegungen in Ruhe.....	8-15
4. Sportliche Freizeiten und Aktionstage	16-23
5. Bewegungsangebote für Kind(er) mit ihren Eltern oder Betreuern/innen	24-26
6. Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche	27-35
7. Bewegungsangebote für Junge Leute und Erwachsene	37-54
8. Bewegungsangebote für Senioren – Fit ab 50	55-58
9. Bewegungsangebote bei besonderen Krankheitsbildern	59-60
10. Angebote bei Vorliegen von Risikofaktoren	61
11. Fort- und Weiterbildungen	62-63
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB).....	64-68
Stichwortverzeichnis	69-71
Ortsverzeichnis und Übersicht über die SGZ-Veranstaltungsorte	72

Schaaade übrigens ...,

... wenn wir eine Veranstaltung vor Beginn absagen müssen. Wir konnten ja nicht wissen, dass Sie Interesse gehabt hätten ...

Deeshalb:

Melden Sie sich bitte frühzeitig vor Kursbeginn an!



DAS SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM (SGZ) DÜLMEN STELLT SICH VOR

Träger des Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ) Dülmen ist der Stadtsportring Dülmen e.V.. Ziel des SGZ Dülmen ist es, mit Hilfe gesundheitsorientierter (Bewegungs-)Angebote, Möglichkeiten und Wege einer gesundheitsfördernden und bewussteren Lebensführung aufzuzeigen.

Bei unseren Angeboten kann und soll jeder mitmachen, der etwas für sich und seine Gesundheit tun will. Diejenigen, die sich noch nie oder schon lange nicht mehr sportlich bewegt haben, möchten wir den Einstieg in den Bewegungsbereich erleichtern. Daher bietet das SGZ Dülmen neben gezielten breiten- und freizeitorientierten auch präventive Aktionen und Kurse an.

Wenn Sie sich für ein gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot interessieren, kann Ihnen bei der Auswahl eines Kurses das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ helfen. Mit diesem Qualitätssiegel zeichnet der Landessportbund NRW gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote auf hohem Niveau aus. Im aktuellen SGZ-Jahresprogramm sind diese besonders qualifizierten Bewegungskurse mit dem nebenstehenden Qualitätssiegel gekennzeichnet. Diese Auszeichnung wird ständig aktualisiert. Informieren Sie sich beim SGZ Dülmen, ob der Kurs, an dem Sie interessiert sind, ein Siegel erhalten hat.



Zusätzlich gibt es Kurse, die von den Krankenkassen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen der Primärprävention anerkannt sind. Informationen hierzu erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder unter www.zentrale-pruefstelle-praevention.de (eigene Krankenkasse aufrufen).

Bei **gesundheitlichen Risiken und Beschwerden** empfehlen wir allen Interessierten vor der Teilnahme an einem Bewegungsangebot mit dem Hausarzt Rücksprache zu nehmen.

Um Ihnen ein interessantes und abwechslungsreiches Kursprogramm anzubieten, kooperieren wir mit Sportvereinen und Selbsthilfegruppen, den Christophorus Kliniken, der FBS Dülmen, der VHS Dülmen - Haltern am See - Havixbeck, dem Fachbereich für Jugend und Familie sowie der Neuen Spinnerei der Stadt Dülmen, verschiedenen Krankenkassen und weiteren Institutionen aus den Bereichen Sport und Gesundheit.

Weiterhin beraten und informieren wir Interessierte über das Sport- und Bewegungsangebot in Dülmener Sportvereinen und geben Auskunft bzw. leiten sie weiter an Dülmener Selbsthilfegruppen.

RUND UM DIE SGZ-GESCHÄFTSSTELLE

Sollten Sie Fragen zu den Angeboten des SGZ Dülmen haben, rufen Sie einfach an, besuchen oder schreiben Sie uns:

Öffnungszeiten:

montags und donnerstags 09.00 – 12.00 Uhr und
15.00 – 18.00 Uhr
dienstags und freitags 09.00 – 12.00 Uhr
mittwochs geschlossen

Adresse:

**Alte Sparkasse
Münsterstr. 29, Zimmer 56
48249 Dülmen**



Tel.: 02594/85944 (mit Anrufbeantworter)
Fax: 02594/783233
Homepage: www.sgz-duelmen.de
Online-Anmeldungen sind auf der Homepage unter „SGZ-Programm“ möglich!
E-Mail: info@sgz-duelmen.de

DIE SGZ-KURSE FINDEN NICHT STATT:

Rosenmontag	Mo 27.02.2017
Osterferien	Mo 10.04.2017 - Fr 21.04.2017
1. Mai	Mo 01.05.2017
Himmelfahrt	Do 25.05.2017
Pfingsten	So 04.06.2017 - Mo 05.06.2017
Fronleichnam	Do 15.06.2017
Sommerferien	Mo 17.07.2017 - Di 29.08.2017
Tag der dt. Einheit	Di 03.10.2017
Herbstferien	Mo 23.10.2017 - Fr 03.11.2017
Reformationstag	Di 31.10.2017
Allerheiligen	Mi 01.11.2017
Weihnachtsferien	Mo 27.12.2017 - Fr 05.01.2018

1. INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

Immer mehr Menschen kümmern sich aktiv um ihre Gesundheit und wollen mehr wissen: von Akupunktur bis Gesundheitsreform, von Prävention bis Therapie. Zu Ihrer Information bietet Ihnen das SGZ Dülmen eine kleine Auswahl aktueller Themen, die durch Experten vorgestellt werden.

1001 Schmerzen im Schulter-Arm-Bereich?

Arthrose, Tennisarm, Impingement u. Ä.

Dienstag, 07.02.2017, 19.00 Uhr

Cafeteria der Christophorus-Kliniken am Standort Dülmen,
Vollenstr. 10

keine Teilnahmegebühr

Dülmener Gesundheitsforum, Information: SGZ Dülmen

Tel. 02594/85944 oder www.sgz-duelmen.de

1002 Hämorrhoiden & Co. – eine Volkskrankheit

**Medizinische Möglichkeiten bei Hämorrhoiden, Fisteln,
Fissuren, Entleerungsstörungen**

Donnerstag, 04.05.2017, 19.00 Uhr

Cafeteria der Christophorus-Kliniken am Standort Dülmen,
Vollenstr. 10

keine Teilnahmegebühr

Dülmener Gesundheitsforum, Information: Christophorus-Kliniken

Tel. 02541/89-14030 oder www.christophorus-kliniken.de

1003 Blasenschwäche verstehen und behandeln

Donnerstag, 21.09.2017, 19.00 Uhr

Familienbildungsstätte Dülmen, Kirchgasse 2

keine Teilnahmegebühr

Dülmener Gesundheitsforum, Information: FBS Dülmen

Tel. 02594/9430-0 oder www.fbs-duelmen.de

1004 Knie-Probleme?

Neue Wege zum beschwerdefreien Gehen

Donnerstag, 16.11.2017, 19.00 Uhr

Ort: Forum der Alten Sparkasse, Münsterstr. 29

keine Teilnahmegebühr

Dülmener Gesundheitsforum,

Information: VHS Dülmen - Haltern am See - Havixbeck

Tel. 02594/12-400 oder www.vhs-duelmen.de

2. KENNENLERN-ANGEBOTE UND SEMINARE

Hungrig auf Neues? Sie sind interessiert an neuen Trends, Techniken oder an unserer Sportbootführerscheinausbildung? Ob alleine, zu zweit oder mit mehreren Personen – in unseren Angeboten werden Sie fachkompetent und mit viel Spaß in die unterschiedlichen Themen eingeführt.



Familienexpedition mit Kindern ab 6 Jahre ins Unterwasserreich

Mit Keschern ausgerüstet wird das Unterwasserreich des Herzsees im Dülmener Wildpark untersucht. Mit etwas Glück können sogar Wasserskorpione oder Libellenlarven gefangen werden. Im gemeinsam gebauten Wasserzoo kann dann jeder diese kleinen harmlosen Wassertiere in Ruhe betrachten. Zum Schluss – na klar – werden alle Wassertiere wieder vorsichtig in den See zurückgesetzt.

Treffpunkt: Hinderkingsweg/Parkplatz Wildpark

2001 Samstag, 15.07.2016, von 15.00 - 17.30 Uhr

TN-Gebühr: 17,50 EURO/für 2 Personen

5,00 EURO für jedes weitere Familienmitglied



Geocaching für Erwachsene mit Kindern ab 8 Jahre

Geocaching bietet Erwachsenen und Kindern eine spannende Möglichkeit, gemeinsam die bekannte Umgebung aus der „Schatzsucherperspektive“ neu zu erleben. Ausgerüstet mit einem GPS-Gerät und einem Fragebogen geht es auf gemeinsame Spurensuche in der Dülmener Innenstadt. An verschiedenen Stationen müssen knifflige Aufgaben gelöst werden, die am Ende zu einem geheimen Platz mit einem „Cache“ (= Schatz) führen.

Treffpunkt: Brunnen auf dem Marktplatz

2002 Sonntag, 02.04.2017, von 09.30 - 12.30 Uhr

TN-Gebühr: 17,50 EURO/für 2 Personen

5,00 EURO für jedes weitere Familienmitglied



Inline-Skaten für Erwachsene mit Kindern

Gemeinsam mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern (im Alter zwischen 6 und 14 Jahren) können Sie bei diesem wetterunabhängigen Angebot die Basistechniken des Inline-Skatens lernen: Fahren, Bremsen, Fallen, Umkurven kleiner Hindernisse und sicheres Verhalten im Straßenverkehr. Egal ob jünger oder älter, bei uns werden Sie gut geschult und dann macht das gemeinsame Fahren noch mehr Spaß!

Eigene Inline-Skates mit sauberen Rollen und Vollschutz (Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschutz sowie Fahrrad-, Ski- oder Hockey-Helm) müssen Sie mitbringen. Bitte in sportlich bequemer Kleidung erscheinen.

2003 Turnhalle Alte Paul-Gerhardt-Schule

Standort: Paul-Gerhardt-Str. 10

Sonntag, 19.03.2017, von 14.00 - 17.00 Uhr

TN-Gebühr: 42,00 EURO/für 2 Personen,

15,00 EURO für jedes weitere Familienmitglied



Intensiv-Schnupperkurs: Golfen

Golfen ausprobieren? Den kleinen weißen Ball wie ein Profi abschlagen? Bei dieser Aktion kann die Faszination des Golfens in lockerer Atmosphäre auf dem Platz des Golf- und Landclubs Nordkirchen e.V. erlebt werden. Ein erfahrener Trainer weist die Teilnehmer in die Welt des Pitchens und Puttens, der Schwünge und Schläger sowie der Taktik und Technik ein. Damit in der Kleingruppe (max. 6 Personen) mit dem richtigen Material geübt werden kann, stellt der Club Golfschläger und -bälle kostenfrei zur Verfügung.

2004 Golf- und Landclub Nordkirchen e.V.,

Am Golfplatz 6, 59394 Nordkirchen

Dienstag, 20.06.2017, bis Dienstag, 04.07.2017 (3x)

jeweils von 18.30 - 20.00 Uhr

TN-Gebühr: 96,00 EURO (incl. Nutzung der Golfausrüstung)

„Nicht das Beginnen wird belohnt,
sondern einzig und allein das Durchhalten.“
(Katharina von Siena)

Intensiv-Schnupperkurs: Stand Up Paddling (SUP)

Entspannt auf dem Surfbrett über das Wasser gleiten, ein Paddel in der Hand und den Blick in die Ferne schweifen lassen – ein völlig neues Erlebnis. Mit dem Stand Up Paddling – einer entspannteren Version des Wellenreitens – werden zurzeit Flüsse und Seen erobert. Im Gegensatz zum Wellenreiten benötigt das Stand Up Paddling aber keinen Wind und keine Wellen und ist weitaus einfacher zu erlernen.

Wer selbst einmal stehend paddelnd über das Wasser gleiten möchte, hat in diesem Kursus die Möglichkeit, die Technik auszuprobieren und zu erlernen. Weiterhin werden Informationen über Bretter (Boards) und Paddels (Skills) gegeben.

2005 Dülmener See

Sonntag, 10.09.2017, von 10.00 - 13.00 Uhr

TN-Gebühr: 30,00 EURO

(incl. Nutzung der SUP-Ausrüstung und Neoprenanzüge)

Sportbootführerschein Binnen (SFB Binnen) für Motor- oder Segel/Motor-Theorielehrgang



Der Sportbootführerschein Binnen ist ein amtlich anerkannter Führerschein, der zum Führen von Sportbooten mit Motor ab 15 PS (11.03 kW) und bis 15 m Länge auf allen Binnen-Schiffahrtsstraßen berechtigt. Er umfasst unter anderem Gesetzeskunde, Motorkunde, Wetterkunde und seemännische Knoten. (Mindestalter 16 Jahre)

Der Segelteil umfasst unter anderem Bootskunde, Theorie des Segelns und Manöverkunde. (Mindestalter in Kombination mit dem Motorteil 16 Jahre, als reiner Segelschein beträgt das Mindestalter 14 Jahre)

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung vor einer offiziellen Prüfungskommission ab.

Alte Paul-Gerhardt-Schule, Raum Nr. 4

Standort: Paul-Gerhardt-Str. 10

Informationsabend: Mittwoch, 06.09.2017, um 18.30 Uhr

kostenfreie Teilnahme

2006 Kursbeginn: 13.09.2017 (8x)

mittwochs von 18.30 - 21.30 Uhr

TN-Gebühr: 135,00 EURO*

* Weitere Kosten, wie z.B. Prüfungsgebühren für den Theorielehrgang, Kosten für Schulungsmaterialien sowie für die praktische Ausbildung und deren Prüfung, werden am Informationsabend bekannt gegeben.

3. ENTSPANNUNG UND/ODER BEWEGUNGEN IN RUHE

„ **Ruhe** “. Wiederholen Sie das Wort mehrere Male. Allein sein Klang führt bereits dazu, dass Sie sich besser – ruhiger fühlen! Es gibt noch viele andere Tipps, Tricks und Techniken, um zu Ruhe zu kommen. Probieren Sie unsere entspannenden und sanften Bewegungsangebote „ruhig“ aus.

Atem bewegt – Eine Einführung in die Atemtherapie nach Ilse Middendorf

Die Atemtherapie nach Middendorf ist eine anerkannte, alternative Heilmethode zur Bewältigung von Stress und zur Stabilisierung von Körper, Geist und Psyche. In diesem Einführungskursus werden Sie die Möglichkeit haben, Ihren Atem durch verschiedene Übungen in Bewegung und Ruhe kennenzulernen. Ziel ist es, zu seinem natürlichen und ursprünglichen Atemrhythmus zurück zu finden. Eine Haltung, die nicht starr sondern vom Atem schwingend um die Mitte getragen wird, verleiht dem Körper mehr Vitalität, psychische Wachheit und Leichtigkeit in der Bewegung.

3001 Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum
Samstag, 11.02.2017, von 14.00 - 17.15 Uhr
TN-Gebühr: 32,50 EURO
(incl. 15 Minuten Pause)

Bei entsprechender Nachfrage kann ein wöchentlicher Kursus eingerichtet werden. Haben Sie Interesse, dann melden Sie sich beim SGZ Dülmen.

Autogenes Training und Duftentspannung
- Ein Kennenlern-Seminar für die Sinne

Neu!

Mehr Ruhe und innere Harmonie im Alltag erleben?! Ist das möglich? Probieren Sie es an diesem Nachmittag aus.

Sie werden die Grundstufe des Autogenen Trainings – eine Form der Selbstentspannung durch nach innen gelenkte Wahrnehmung – kennenlernen und üben. Der entspannende Effekt dieser Methode nach J.H. Schultz wird durch den Einsatz von Düften und Geschichten erhöht.

Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

3002 Samstag, 25.11.2017, von 14.30 - 17.30 Uhr
TN-Gebühr: 30,00 EURO

Die Chakren – Energiezentren unseres Körpers

Neu!

In diesem Kennenlern-Seminar erhalten Sie einen Einblick in das uralte Wissen der Chakren. Es werden die sieben Hauptchakren vorgestellt, die auf bestimmte Körperregionen wirken.

Sie lernen den Einfluss kennen, den Farben, Düfte und Edelsteine auf die Chakren haben. Zusätzlich können Sie mit Hilfe von aufbauenden Übungen und Meditationen verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, einige der eigenen Chakras zu stärken und zu aktivieren, um das Wohlbefinden zu steigern.

Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

3003 Freitag, 31.03.2017, von 18.30 - 21.30 Uhr
TN-Gebühr: 30,00 EURO

3041 Freitag, 29.09.2017, von 18.00 - 22.00 Uhr
TN-Gebühr: 35,00 EURO

Entspannen mit PM und Klangschalen

Neu!

Eine interessante Kombination zur schnelleren Entspannung ist der Einsatz von Klangschalen bei der Progressiven Muskelentspannung (PM).

Die leicht zu erlernenden Übungen der PM wirken entspannend auf unterschiedliche Muskelgruppen. Dieser Effekt wird noch unterstützt durch die beruhigenden, harmonisierenden Klänge der Klangschalen sowie ihren sanften, vibrierenden Schwingungen, die den gesamten Körper erreichen ohne ihn direkt zu berühren. Dadurch kann ein Wohlgefühl entstehen, das zu neuer Kraft und Energie führt.

Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

3004 Samstag, 06.05.2017, von 14.30 - 17.30 Uhr

3044 Samstag, 11.05.2017, von 14.30 - 17.30 Uhr
TN-Gebühr: 30,00 EURO/pro Kurs

Entspannt durch den Tag und durch die Nacht!
– Ein erholsamer Workshop

Neu!

Voraussetzung für eine optimale Leistungsfähigkeit und für die Gesundheit sind Entspannung und ungestörter Schlaf. Doch bei vielen Menschen mangelt es daran! Wie entspannende Worte, angenehme Vorstellungsbilder, beruhigende Klänge und Düfte zu einer schnellen Entspannung verhelfen können, darum geht es an diesem Nachmittag. Dazu wird Wissenswertes aus der Schlafforschung vermittelt, um die Entspannung als Schlüssel für einen erholsamen Schlaf zu verstehen.

3005 **Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum**
Samstag, 16.09.2017, von 14.30 - 17.30 Uhr
TN-Gebühr: 30,00 EURO

Entspannung für Kiefer und Nacken –
FELDENKRAIS® zum Los-lassen!

Neu!

Zähneknirschen, Nackenverspannung und Kopfschmerzen sind typische Zeichen von Stress, Anspannung und Fehlhaltung. Sie möchten sich damit nicht länger abfinden und suchen ein Weg heraus aus diesem schmerzhaften Teufelskreis? Die sanften Bewegungslektionen der FELDENKRAIS®-Methode lassen sich leicht erlernen und im (beruflichen) Alltag einsetzen. Sie können darauf gespannt sein!

3006 **Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70**
Samstag, 08.07.2017, von 09.30 - 12.30 Uhr
TN-Gebühr: 30,00 EURO

FaszienYoga

FaszienYoga, die Kombination aus Faszientraining und Yoga, löst die Verklebungen der Faszien, regeneriert sie und macht so das Bindegewebe wieder flexibel und beweglich. Die Übungen bestehen aus sanften Dehnungen und fließenden Bewegungen, die durch eine bewusste Atmung unterstützt werden

Neu!

3045 **Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70**
Samstag, 04.11.2017, von 10.00 - 12.15 Uhr
TN-Gebühr: 22,50 EURO

3042 **Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70**
mittwochs von 16.15 - 17.30 Uhr
06.09. - 06.12.2017 (10x); TN-Gebühr: 85,00 EURO

Progressive Muskelentspannung

Bei der Progressiven Muskelentspannung (PM) nach E. Jacobsen handelt es sich um den Wechsel von bewusster An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen. Die Entspannung der Muskulatur wirkt sich positiv auf das Körpergefühl und die Psyche aus und bewirkt eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers. Sie ist leicht erlernbar und kann von Frauen und Männern jeden Alters durchgeführt werden.

Zur persönlichen Trainingsunterstützung erhalten die Teilnehmer nach jeder Trainingsstunde Begleitmaterial zum eigenständigen Üben.

Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

	montags von 19.45 - 21.15 Uhr	
3007	13.03. - 22.05.2017 (8x); TN-Gebühr:	81,60 EURO
3008	25.09. - 04.12.2017 (8x); TN-Gebühr:	81,60 EURO
	freitags von 17.30 - 19.00 Uhr (... nur für Männer!) <i>Neu!</i>	
3009	05.05. - 09.06.2017 (6x); TN-Gebühr:	61,20 EURO
3010	06.10. - 24.11.2017 (6x); TN-Gebühr:	61,20 EURO

Qigong - Lebensenergie spüren, leiten und stärken

Qigong ist eine der Säulen der traditionellen chinesischen Medizin. Es fördert das Wohlbefinden, verbessert die Beweglichkeit und stärkt damit die Gesundheit.

Die einfachen und sanften Bewegungsformen aus dem stillen und aus dem bewegten Qi Gong wirken gleichzeitig belebend aber auch beruhigend auf Körper und Geist! Unabhängig von Alter und Konstitution, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, mit den Übungen können Spannungen ausgeglichen und Wege zur inneren Ausgeglichenheit gefunden werden.

Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

	montags von 18.00 - 19.30 Uhr	
3011	16.01. - 27.03.2017 (10x); TN-Gebühr:	102,00 EURO
3012	24.04. - 03.07.2017 (8x); TN-Gebühr:	81,60 EURO
3013	18.09. - 04.12.2017 (10x); TN-Gebühr:	102,00 EURO
	mittwochs von 08.15 - 09.45 Uhr	
3014	18.01. - 29.03.2017 (10x); TN-Gebühr:	102,00 EURO
3015	26.04. - 28.06.2017 (8x); TN-Gebühr:	81,60 EURO
3016	20.09. - 06.12.2017 (10x); TN-Gebühr:	102,00 EURO

Rücken-Yoga – Ein Angebot für Menschen mit Rückenproblemen

Yoga verknüpft Bewegung und Stille; ist das Spiel von Spannung und Entspannung. Hier geht es darum, das Bewegungspotential jedes Menschen zu entwickeln und auszudehnen. Yoga entspannt und stärkt die gesamte Muskulatur und fördert die Beweglichkeit aller Gelenke. Durch den sinnvollen Aufbau der Übungen werden Freude und Vertrauen in den eigenen Körper gestärkt. Das Rücken-Yoga ist besonders auf die Bedürfnisse von Menschen mit Rückenbeschwerden zugeschnitten.

Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

mittwochs von 18.30 - 19.45 Uhr und 19.50 - 21.05 Uhr

- 3017-3018** 11.01. - 29.03.2017 (11x); TN-Gebühr: 93,50 EURO
3019-3020 26.04. - 05.07.2017 (10x); TN-Gebühr: 85,00 EURO
3021-3022 06.09. - 06.12.2017 (11x); TN-Gebühr: 93,50 EURO

Yoga ab 40 – für mehr Kraft, mehr Ruhe und eine gute Figur

Je früher mit Yoga begonnen wird, umso besser kann die körperliche Fitness geschult werden! Die ganzheitlichen Übungen straffen Arme, stärken Schultern, kräftigen Rücken, Bauch und natürlich Beine und Po. Erzielt wird dadurch eine aufrechte und selbstbewusste Körperhaltung. Zu Beginn und am Ende der Stunden zu entspannen, den Atem zu beobachten, wahrzunehmen und bei Übungen bewusst einzusetzen, das gibt neue Energie!



Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

donnerstags von 08.15 - 09.45 Uhr

- 3023** 19.01. - 30.03.2017 (11x); TN-Gebühr: 112,20 EURO
3024 27.04. - 06.07.2017 (9x); TN-Gebühr: 91,80 EURO
3025 07.09. - 07.12.2017 (11x); TN-Gebühr: 122,40 EURO

YogaFlow – Kraftvoll und dynamisch durch den Tag! **– Für 30- bis 50-jährige Frauen und Männer**

Neu!

Diese sportliche Variante des Yoga arbeitet mit kraftvollen dynamischen und sanft entspannenden Flows, sogenannte „fließende Sequenzen“. Die leicht zu erlernenden Übungen und Sequenzen trainieren in kurzer Zeit sehr effizient den gesamten Körper und wirken gleichzeitig entspannend auf Rücken, Schultern, Nacken oder Hüften. Dieses Workout für Körper und Seele stärkt für die Belastungen des Alltags!

Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

mittwochs von 10.00 - 11.00 Uhr

- 3043** 06.09. - 06.12.2017 (10x); TN-Gebühr: 68,00 EURO

Yoga 50 plus – Für Menschen ab 50 Jahre

Kann ich auch noch in diesem Alter mit Yoga anfangen? Ja klar! Dieses Angebot orientiert sich mit einfachen Körperübungen in Kombination mit der Atmung an den Bedürfnissen des „älteren Menschen“. Langsam ausgeführte Bewegungen stärken die eigene Wahrnehmung, erhöhen die Beweglichkeit, lösen auf sanfte Weise Spannungen und geben innere Ruhe.

Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

donnerstags von 10.00 - 11.00 Uhr und 11.15 - 12.15 Uhr

8023-8024 19.01. - 09.03.2017 (8x); TN-Gebühr: 54,40 EURO*

8025-8026 27.04. - 29.06.2017 (8x); TN-Gebühr: 54,40 EURO*

8027-8028 14.09. - 16.11.2017 (8x); TN-Gebühr: 54,40 EURO*

* Diese Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen der Primärprävention anerkannt.

Neu!

Yoga für ältere Neueinsteiger

Yoga ist für Alle da, denn die vielen nachweislich positiven Wirkungen des Yoga sind nicht nur jungen, sportlichen Menschen vorbehalten! Die schonenden und doch fordernden, äußerst wirksamen Übungen für Personen ab 60 Jahre, können neue Lebenslust und Vitalität in die zweite Lebenshälfte bringen. Das sanfte Yoga, ohne akrobatische Stellungen, verbessert Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft. Die ruhigen Übungen lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Freude am Leben wachsen. Fazit: die Weisheit des Yoga war schon immer die Weisheit des Alters und hat auch nichts mit der Jagd nach der ewigen Jugend zu tun!

Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

freitags von 09.40 - 10.40 Uhr

8029 20.01. - 31.03.2017 (11x); TN-Gebühr: 74,80 EURO

8030 28.04. - 07.07.2017 (9x); TN-Gebühr: 61,20 EURO

mittwochs von 11.00 - 12.00 Uhr

8031 06.09. - 06.12.2017 (10x); TN-Gebühr: 68,00 EURO



**Weitere Informationen beim
SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 oder unter
www.sgz-duelmen.de**

Yoga für Männer – Hier ist Man(n) unter sich

Immer mehr Männer wechseln von der Muckibude in den Yogaraum, denn wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass durch Yogaübungen die Stressanfälligkeit abnimmt, die Konzentrationsfähigkeit und die geistig-körperliche Flexibilität zunimmt. Neben den sanften und doch kraftvollen Yogaübungen, die eine ausgleichende Wirkung auf den gesamten Körper haben, bieten Entspannungsübungen den perfekten Ausgleich zum oft zeitlich ausgefüllten und anspruchsvollem Job und Alltag. Männer, die einfach lieber unter Männern Yoga praktizieren wollen und mit der Kombination von einfachen Körperübungen, Atemtechnik und Meditation mehr Vitalität, Lebensfreude, Wachheit und Bewusstheit in ihr Leben bringen wollen, sind in diesen Kursen genau richtig!

Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr

- | | | |
|-------------|---------------------------------------|------------|
| 3026 | 31.01. - 21.03.2017 (8x); TN-Gebühr: | 81,60 EURO |
| 3027 | 25.04. - 13.06.2017 (8x); TN-Gebühr: | 81,60 EURO |
| 3028 | 19.09. - 28.11.2017 (8x); TN-Gebühr: | 81,60 EURO |

Yoga gegen Verspannungen des Nackens, der Schultern und des oberen Rückens – Intensivseminare

Der Körper wird durch seine Nutzung im Alltag geformt. Daher stellt sich in diesen Intensivseminaren die Frage, bei welchen Gelegenheiten verspannen sich Nacken, Schultern und oberer Rücken?

Um die richtige Mischung aus Spannung und Entspannung zu erreichen schulen die – meist – sanften Yogaübungen die Eigenwahrnehmung der Teilnehmer. So spüren sie besser, was für sie gerade angemessen ist und ihnen gut tut. Die entsprechenden Yogaübungen werden vorgestellt, eingeübt und auf die speziellen Bedürfnisse zugeschnitten, so dass ein kleines Übungsprogramm für den Hausgebrauch entsteht.

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

- | | |
|-------------|---|
| 3029 | Samstag, 04.02.2017 von 09.30 - 12.30 Uhr |
| 3030 | Samstag, 18.11.2017 von 14.30 - 17.30 Uhr |
- TN-Gebühr: 30,00 EURO/pro Kurs

<p>„Im eigenen Tempo gerät man selten außer Atem.“ (Yvonne Mölleken)</p>
--

Yoga meets Pilates



Dieses Ganzkörper-Training verbindet entspannende Elemente aus dem Yoga mit rückenstärkenden und körperstraffenden Übungen von Joseph Pilates. „Yoga meets Pilates“ ist die perfekte Mischung aus Kraftelementen, Atem-Übungen, Balancetechniken und Dehnübungen, die den Körper kräftigen, straffen und geschmeidiger machen. Durch das konzentrierte Training stellt sich schon nach wenigen Übungseinheiten ein besseres Körpergefühl ein: Sie lernen sich zu entspannen, werden ausgeglichener und fühlen sich gleichzeitig vitaler.

Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

donnerstags von 16.25 -17.25 und 17.30 - 18.30 Uhr

3031-3032 12.01. - 30.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 81,60 EURO

3033-3034 27.04. - 06.07.2017 (7x); TN-Gebühr: 47,60 EURO

3035-3036 07.09. - 07.12.2017 (10x); TN-Gebühr: 68,00 EURO

ZILGREI – Eine kombinierte Atem- und Haltungsmethode zur Schmerzlinderung und Entspannung

ZILGREI kombiniert eine vertiefte, mit Yoga verwandte Atmung mit körperfreundlichen Bewegungen und Haltungen. Diese wirken Blockaden entgegen, die zu Kopfschmerzen, Migräne, Fehl- und Schonhaltungen sowie Problemen des Bewegungsapparates und auch erheblichen Bewegungseinschränkungen führen können und damit auch wesentlich unsere Stimmung beeinflussen. ZILGREI stellt damit eine wirksame Selbstbehandlungsmethode zur Beseitigung bzw. Linderung von Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Nerven dar. Sie fördert die normale Beweglichkeit und aktiviert die allgemeinen Körperfunktionen. Die ZILGREI-Methode hilft beim Abbau von Stress und fördert einen wohltuenden Schlaf. Sie ist leicht zu erlernen und in den Alltag zu integrieren.

Auskunft beim SGZ Dülmen

3037 Samstag, 16.09.2017, von 13.00 - 18.00 Uhr

TN-Gebühr: 50,00 EURO

Schaaade übrigens ...,

... wenn wir eine Veranstaltung vor Beginn absagen müssen. Wir konnten ja nicht wissen, dass Sie Interesse gehabt hätten ...

Deeshalb:

Melden Sie sich bitte frühzeitig vor Kursbeginn an!



4. SPORTLICHE FREIZEITEN UND AKTIONSTAGE

Mitmachen lohnt sich! Bei den sorgsam ausgearbeiteten sportlichen Freizeitangeboten können Sie die vielfältigen Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten der unterschiedlichen Regionen entdecken und erleben. Bei den Aktions- und Aktivtagen werden Sie an verschiedene Themen herangeführt.

Aktiv-Tag: Fit auf sechs Beinen – Wandern mit Hund

Wandern mit Hund ist fast immer und überall möglich und benötigt neben guten Wanderschuhen und wetterbedingt funktioneller Kleidung für den Menschen natürlich eine Leine für den Hund.

Im Allgemeinen ist das Wandern mit Hund für alle gesunden Menschen und Hunde geeignet, die Freude an der Bewegung in der Natur haben. Zu beachten ist jedoch, dass längere Strecken nicht für junge und alte sowie sehr kleine und schwere Hunde geeignet sind. Weiterhin sollte der Hund gut hören, sozial verträglich und zuverlässig abrufbar sein. Die Touren verlaufen über Wanderwege und teilweise durch unwegsames Gelände.

Die Hundehaftpflichtversicherung ist bei der Anmeldung in der SGZ-Geschäftsstelle vorzulegen!

Treffpunkt: Auskunft beim SGZ Dülmen

jeweils am 2. Sonntag im Monat um 9.30 Uhr

- | | | |
|-------------|------------|---|
| 4001 | 12.02.2017 | Hohe Mark – Weißes Kreuz |
| | 12.03.2017 | Haard – Feuerwachturm |
| | 09.04.2017 | Baumberge |
| 4002 | 11.06.2017 | Hohe Mark – Hexenbuchen |
| | 13.08.2017 | Rund um den Hullerner Stausee |
| 4003 | 10.09.2017 | Senden – Dortmund-Ems-Kanal |
| | 08.10.2017 | Haard – Fischteiche |
| | 12.11.2017 | Waltrop – Schiffshebewerk Henrichenburg |
| | 10.12.2017 | Zwischen Nottuln und Billerbeck |

TN-Gebühr/pro Einzeltermin:

12,00 EURO/pro Person incl. einem Hund

5,00 EURO für jede weitere Person/

weitere Hunde und Kinder sind kostenfrei



**Anmeldung und weitere Informationen beim
SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 und
www.sgz-duelmen.de**



**Aktiv-Tag: Frühlingswildkräuter
zu Fuß und mit dem Rad entdecken**

Welche Heil- und Wildkräuter können auch von Laien gesammelt und verwendet werden? Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch, Spitzwegerich und viele andere Kräuter wachsen auf heimischen Wiesen und in Wäldern. „Erfahren“ Sie Interessantes zu diesen Leckerbissen am Wegesrand und lernen Essbares und Nichtessbares zu unterscheiden.

Treffpunkt mit den Rädern: Parkplatz/Eingang Wildpark

4004 Mittwoch, 05.04.2017, von 09.00 - 12.00 Uhr
TN-Gebühr: 12,00 EURO



Aktiv-Tag: Gartenapotheke

Gegen fast jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen. Viele Kräuter, Stauden, Büsche und Bäume sind nicht nur dekorativ oder wohlschmeckend, sondern laden ein zur Selbsthilfe bei kleineren Wehwehchen. Sie sorgen für mehr Wohlbefinden im Alltag und unterstützen bei chronischen Krankheiten. Im Garten des Biologischen Zentrums lernen wir Pflanzen aus der Klostermedizin und der modernen Phytotherapie kennen und erfahren mehr über die praktische Anwendung alter Hausmittel.

**Treffpunkt: Biologisches Zentrum Kreis Coesfeld,
Rohrkamp 29 in Lüdinghausen**

4005 Freitag, 09.06.2017, von 17.30 - 19.30 Uhr
TN-Gebühr: 10,00 EURO (incl. Materialkosten)



Aktiv-Tag: Kräuterküche

Bei einem Rundgang durch den Kräutergarten des Biologischen Zentrums in Lüdinghausen werden Küchenkräuter vorgestellt und ihr Anbau erläutert. Anschließend bereiten die Teilnehmer gemeinsam mit neuen Rezepten ein kleines Kräuterpicknick zu, welches in gemütlicher Runde verzehrt wird. Zum Abschluss können Kräuterstecklinge für eigene Pflanzungen geerntet werden.

**Treffpunkt: Biologisches Zentrum Kreis Coesfeld,
Rohrkamp 29 in Lüdinghausen**

4006 Freitag, 30.06.2017, von 16.30 - 20.00 Uhr
TN-Gebühr: 18,00 EURO (incl. Materialkosten)



Aktiv-Tag: Teestunde im Kräutergarten

Außergewöhnliche Teepflanzen aus aller Welt wachsen im Kräutergarten des Biologischen Zentrum in Lüdinghausen. Kosten Sie tasmanische Minze frisch vom Strauch, peruanischen Pfirsichsalbei, australische Honigmyrte, Rosengeranien, Orangentagetes und die Vielfalt der Verbenen. Bei Interesse gibt es zusätzliche Informationen zu Anbau und Pflege der Teepflanzen.

**Treffpunkt: Biologisches Zentrum Kreis Coesfeld,
Rohrkamp 29 in Lüdinghausen**

4007 Freitag, 08.09.2017, von 17.30 - 19.30 Uhr
TN-Gebühr: 10,00 EURO (incl. Materialkosten)

**Aktiv-Tag: Wildkräuter im Sommer
wandernd entdecken**



Im Sommer erwartet uns am Wegesrand und in den Hecken ein grünes Wunder. Auf dieser Tour erfahren Sie, welches Superfood uns die Natur bietet: essbare Wildkräuter und Wildpflanzen, lecker, regional und bis zu 100 % mehr Nährstoffe. Frischer geht es nicht!

Treffpunkt: Hinderkingsweg/Eingang Wildpark

4008 Mittwoch, 05.07.2017, von 09.00 - 12.00 Uhr
TN-Gebühr: 12,00 EURO

**Aktiv-Tag: Wildfrüchte und Herbstkräuter
zu Fuß und mit dem Rad entdecken**



Die Natur im Spätsommer bietet eine Vielfalt an Kräutern und Früchten, die uns auf Schritt und Tritt am Wegesrand begleiten. Jeder sieht sie, doch wer kennt sie und ihre „Zauberkräfte“. Lernen Sie auf dieser Tour allerlei wilde Schönheiten kennen und „erfahren“ Sie, wie Sie diesen Schatz für sich nutzen können.

**Treffpunkt mit den Rädern: Sportplatz Hausdülmen,
Sandstraße in Hausdülmen**

4009 Mittwoch, 06.09.2017, von 09.00 - 12.00 Uhr
TN-Gebühr: 12,00 EURO

Park-Sport – Outdoor-Fitness*

„Park-Sport – Outdoor-Fitness“ ist ein Projekt des SGZ Dülmen, bei dem bekannte und unbekannte Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in der Natur (Outdoor) präsentiert werden. Die attraktiven Park- und Grünflächen von Dülmen sind dabei für die sich wandelnden Bewegungsbedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit wie geschaffen.

Vor allem aber soll erfahren werden, dass Üben nicht nur in „geschlossenen Räumen“ möglich ist sondern dass es draußen auch ganz viel Spaß und Entspannung bringen kann. Machen Sie einfach mit und lassen sich überraschen!

Die Termine zu den einzelnen Veranstaltungen sind auf der nächsten Seite aufgeführt.

Outdoor-Functional-Training*

Ziel des Trainings ist es, durch funktionelle Übungen Kraft, Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit ganzheitlich zu verbessern. Das steigert den allgemeinen körperlichen Fitnesslevel und vor allem den Spaß an der Bewegung.

Outdoor-Fitness – Women only!*

Für die Frauenpower wird alles, was die natürliche Umgebung im Park so hergibt, umfunktioniert zu Sportgeräten. Mit ihnen und dem eigenen Körpergewicht Übungen durchzuführen, das ist ein wirkungsvolles Training speziell für Frauen, das ganz viel Spaß macht!

Atempause – Atmen und Bewegen im individuellen Rhythmus*

Bei dieser für Dülmen ungewöhnlichen Aktion, soll mit Hilfe von einfachen Übungen in Bewegung und Ruhe der natürliche, ursprüngliche und individuelle Atemrhythmus wahrgenommen werden. Das Üben in der freien Natur profitiert von der frischen Luft, die mit dem Atem den ganzen Körper durchdringt.

Brainwandern*

Nichts inspiriert mehr, als durch die Natur zu streifen und die Seele baumeln zu lassen. Und wer in dieser Zeit zusätzlich einfache Übungen für das Gehirn und den Körper einfließen lässt, kehrt erfrischt und energiegeladener wieder nach Hause zurück.

<p>„Fitness ist wie Rudern gegen den Strom. Wer aufhört zu rudern, treibt zurück.“ (Chinesisches Sprichwort)</p>
--

Yoga im Park*

Yoga direkt draußen im Park zu üben, das ist eine besondere Erfahrung. Der Duft der Erde, ein Windhauch, der um die Nase streicht, die Sonne, die mit ihren Strahlen den Körper wärmt – einfach mal innehalten. Dieses bewusst wahrzunehmen und sanfte Yogaübungen mit der Atmung zu koordinieren, weckt die Lebensgeister und baut Kraft und Energie neu auf.

Park-Sport – Outdoor-Fitness*

Eine Teilnahme ist an einem, mehreren oder allen Terminen möglich! Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung den Termin und das Thema an.

Datum	Uhrzeit	Thema
09.05.2017 Dienstag	18:00-19:00	Outdoor-Functional-Training
16.05.2017 Dienstag	18:00-19:00	Outdoor-Fitness – Women only!
21.05.2017 Sonntag	14:00-15:30	Atempause – Atmen und Bewegen im individuellen Rhythmus
28.06.2017 Mittwoch	16:00-17:30	Brainwandern
01.07.2017 Samstag	14:00-15:30	Yoga im Park
12.07.2017 Mittwoch	16:00-17:30	Brainwandern

Treffpunkt: Hinderkingsweg/Eingang Wildpark

4010 TN-Gebühr: 5,00 Euro/pro Termin/Barzahlung vor Ort

Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen bei den Einzelterminen nicht erreicht werden, muss die – einzelne – Aktion leider abgesagt werden. Daher ist eine Anmeldung beim SGZ Dülmen erforderlich!



Anmeldung beim SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944
und/oder www.sgz-duelmen.de

Neu!

**Radwandertour: Grenzenloses Radvergnügen –
Mit dem SGZ entlang des Vennbahn-Radweges**

Über ein Jahrhundert lang war die Vennbahn die Schienenverbindung zwischen Aachen und dem Norden Luxemburgs. Heute ist die ehemalige Bahnstrecke als Vennbahn-Radweg weit über ihre drei Landesgrenzen Deutschland, Belgien und Luxemburg bekannt. Mit seinen 125 km ist die „Vennbahn“ nun eine der längsten Bahntrassenradwege in Europa, die hinweg, die durch die faszinierenden Landschaften von Eifel, Ardennen und Hohen Venn führt.

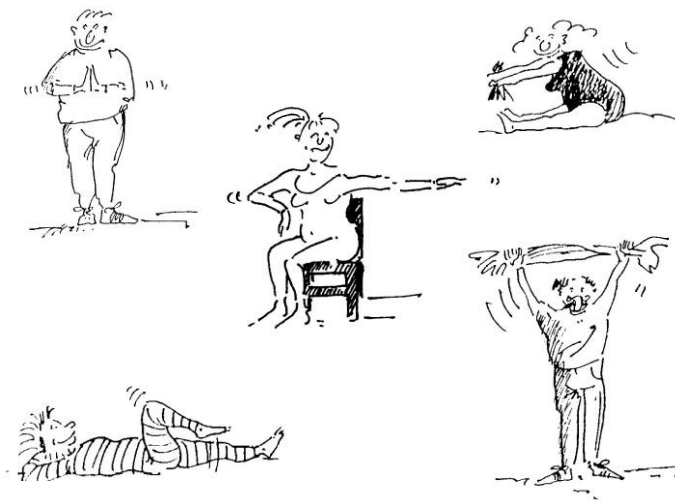
Die Radwandertour startet in Aachen und führt bis Troisvierges. Der Radweg selber liegt fernab vom Straßenverkehr und führt ohne nennenswerte Steigungen mitten durch die Natur, durch Tunnels unter Steilhängen hindurch und auf Viadukten über Täler hinweg. Wir kombinieren das Radfahren auf und abseits der Vennbahn mit dem Landschaftsgenuss und der Zeit zum Verweilen, idyllische Plätze zu genießen oder dem historischen Flair der Vennbahn und des Grenzlandes nachzuspüren.

4011 Radwandertour mit Bus-, Rad- und Gepäcktransport*
Sonntag, 03.09.2017, bis Samstag, 09.09.2017

4012 Radwandertour mit Bus-, Rad- und Gepäcktransport*
Samstag, 09.09.2017, bis Freitag, 15.09.2017

* Eine Voranmeldung zu den Radwandertouren ist bereits mit Erscheinen des SGZ-Jahresprogrammes 2017 möglich. Nach Fertigstellung der Informationsblätter schicken wir Ihnen diese gerne auf Anfrage zu bzw. sie können dann ebenfalls auf der SGZ-Homepage abgerufen werden.

Aktionstag Ältere im Sport



Samstag, 11. März 2017

14.00 - 17.00 Uhr

Turnhalle und Mensa

Neue Paul-Gerhardt-Schule/Overberg-Schule

Pestalozzistr. 5 und 6, 48249 Dülmen

Kostenfreie Teilnahme

Dülmener Herzttag

Sonntag, 12. November 2017

Hab' ein Auge
auf Dein Herz



**Deutsche
Herzstiftung**

Im Rahmen der bundesweiten Aktion der Deutschen Herzstiftung ist wieder ein gemeinsames Veranstaltungs- und Aktionsprogramm für diesen Herzttag in Dülmen geplant. Das SGZ Dülmen koordiniert den Aktionstag für folgende Kooperationspartner: Ärzte-Netz Dülmen, AOK NordWest, BSG Dülmen, Christophorus-Kliniken - Betriebsstätte Franz-Hospital Dülmen, Dülmener Gesundheitsforum, FBS Dülmen, IKK classic, VHS Dülmen - Haltern am See - Havixbeck und weitere Institutionen. Rund um das Schwerpunkt-Thema gibt es theoretische und praktische Informationen für betroffene und interessierte Personen. Es können z.B. Praxis- oder Informationsveranstaltungen aus den Themenbereichen „Richtige und ausgewogene Bewegung und Ernährung“, „Neue Erkenntnisse der Schulmedizin“ oder „Grenzen und Möglichkeiten der alternativen Heilverfahren“ angeboten werden.

Die einzelnen Programmpunkte dieses Tages erfahren Sie im Sonderprogramm, das im Oktober erscheinen wird, aktuell in der Tagespresse oder in den Veranstaltungsprogrammen der einzelnen Institutionen.

5. BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR KIND(ER) MIT IHREN ELTERN ODER BETREUERN/INNEN

Wer mit seinen Kindern etwas unternimmt, hält sie und sich selbst gesund und hat viel Spaß. Miteinander bewegen und spielen – bei diesen SGZ-Angeboten sollen sich die Kinder mit Hilfe eines Erwachsenen frei entwickeln. Durch vielfältige Bewegungserfahrungen erlangen die Kinder Sicherheit im Umgang mit ihrem Körper und stärken ihr Selbstbewusstsein und ihre Individualität.

Bewegungsspiele für Geschwisterkinder

An diesen Bewegungskursen können „Familien“ mit zwei und mehr Kindern im Alter zwischen 1 und 6 Jahren teilnehmen. Das interessante und abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielprogramm, kleine Bewegungsbaustellen, einfache Bewegungslieder und -geschichten sorgen für verschiedene Aktivitäten. Dabei werden die unterschiedlichen Altersstufen der Geschwisterkinder berücksichtigt. Mit einem Erwachsenen erobern die Kinder spielerisch die Turnhalle und bekommen viel Spaß an der Bewegung.

Altersgruppe: 1- bis 6-jährige Kinder

Turnhalle Neue Paul-Gerhardt-Schule/Overberg-Schule

Standort: Pestalozzistr. 6

montags von 16.30 - 18.00 Uhr

5001 09.01. - 27.03.2017 (11x); TN-Gebühr: 89,10 EURO

5002 24.04. - 03.07.2017 (9x); TN-Gebühr: 72,90 EURO

5003 04.09. - 04.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 97,20 EURO



Das SGZ Dülmen ist Kooperationspartner bei der DÜLMENER FAMILIENKARTE der Stadt Dülmen. Bei Kursen die mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichnet sind, ist eine Verrechnung der Wertgutscheine mit der Teilnahmegebühr der Kinder möglich. Dafür müssen die Wertgutscheine vor Kursbeginn in der SGZ-Geschäftsstelle abgegeben werden. Bei der Veranstaltung „Familiensport“ kann direkt vor Ort bei der Kursleitung mit den Wertgutscheinen „gezahlt“ werden. Die Barauszahlung eines Restbetrages ist hierbei leider nicht möglich.





Familienport - Bewegung für die ganze Familie

Mit Hilfe von Bänken, Barren, Kästen und Matten entstehen Bewegungslandschaften, Hindernis- und Kletterbahnen, die zum gemeinsamen Ausprobieren und Mitmachen anregen. Je nach Altersstufe der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen wird ein abwechslungsreiches und unterschiedlich differenziertes Bewegungsprogramm angeboten, bei dem jeder entsprechend seiner Bewegungserfahrung und -möglichkeit aktiv werden kann.

Bei diesem Angebot ist keine Anmeldung notwendig! Wer teilnimmt, der zahlt die Teilnahmegebühr in bar vor Ort bei den Kursleitern.

Sporthallen Annette-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium

jeweils sonntags von 10.00 - 12.00 Uhr

5004 15.01./19.02. und 19.03.2017

5005 21.05. und 18.06.2017

5006 17.09./15.10. und 19.11.2017

TN-Gebühr/pro Termin/pro Person:

2,50 EURO Barzahlung oder nach Abgabe eines
Gutscheines der Dülmener Familienkarte



Geplante Themen für den Familienport 2017:

- | | |
|------------|---|
| 15.01.2017 | „Höhlenkinder!“ – Mit allen Sinnen die „Unterwelt“ erkunden |
| 19.02.2017 | „Über Bäche und Täler!“ – Fortbewegen in alle Richtungen |
| 19.03.2017 | „Wilde Spiele!“ – Spaß und Abenteuer für tobe lustige große und kleine Leute |
| 21.05.2017 | „Ich traue mich!“ – Klettern, Springen, Schaukeln und Schwingen für Anfänger und Fortgeschrittene |
| 18.06.2017 | „Schaut mal, was ich alles kann!“ – Kinder zeigen ihr Können den Eltern und/oder Großeltern |
| 17.09.2017 | „Auf los geht's los!“ – Endlich wieder in der großen Sporthalle bewegen |
| 15.10.2017 | „Wi-Wa-Wunderkiste!“ – Spiel- und Bewegungsideen mit einfachen Materialien |
| 19.11.2017 | „Abenteuer im Dschungel!“ – Der afrikanische Kontinent in der Sporthalle! |

Spiel- und Bewegungslandschaften für 1- bis 6-Jährige


Kinder sollten ständig in Bewegung sein – eine Empfehlung von Ärzten, Sportfachkräften und Erziehern! Sie sollen rennen, klettern, springen und balancieren. Die Turnhalle bietet ihnen diese Möglichkeit in vielfältiger Weise. Dadurch, dass Spiel- und Sportgeräte immer wieder anders zusammengesetzt werden, können Themenschwerpunkte inhaltlich variiert und den unterschiedlichen Altersstufen und Bedürfnissen der Kinder gerecht werden. So entstehen abenteuerliche Kletter-, Schwing-, Spring-, Flug-, Roll-, Krabbel- oder Balancierlandschaft, die es Kindern und Begleitern ermöglichen, mit viel Spaß die eigenen Möglichkeiten und Grenzen kennenzulernen.

Altersgruppe: Ein- und zweijährige Kinder

Turnhalle Alte Paul-Gerhardt-Schule


Standort: Paul-Gerhardt-Str. 10

dienstags von 15.30 - 16.30 Uhr

5007	10.01. - 28.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 60,00 EURO	
5008	25.04. - 04.07.2017 (11x); TN-Gebühr: 55,00 EURO	
5009	05.09. - 05.12.2017 (11x); TN-Gebühr: 55,00 EURO	

Turnhalle Grundschule Dernekamp

donnerstags von 16.30 - 17.30 Uhr


5010	12.01. - 30.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 60,00 EURO	
5011	27.04. - 06.07.2017 (9x); TN-Gebühr: 45,00 EURO	
5012	07.09. - 07.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 60,00 EURO	

Altersgruppe: Drei- bis sechsjährige Kinder

Turnhalle Alte Paul-Gerhardt-Schule


Standort: Paul-Gerhardt-Str. 10

dienstags von 16.30 - 17.30 Uhr

5013	10.01. - 28.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 60,00 EURO	
5014	25.04. - 04.07.2017 (11x); TN-Gebühr: 55,00 EURO	
5015	05.09. - 05.12.2017 (11x); TN-Gebühr: 55,00 EURO	

Turnhalle Grundschule Dernekamp

donnerstags von 15.30 - 16.30 Uhr

5016	12.01. - 30.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 60,00 EURO	
5017	27.04. - 06.07.2017 (9x); TN-Gebühr: 45,00 EURO	
5018	07.09. - 07.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 60,00 EURO	

6. BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Es geht in den Kursen nicht um Leistungssteigerung oder -verbesserung, nicht um Training oder Wettkampf, sondern um das breite Spektrum der Bewegungsmöglichkeiten. Den Kindern und Jugendlichen werden unterschiedliche Sportarten und verschiedene Freizeitaktivitäten vorgestellt.



„Cache me“ – Moderne Schatzsuche für 9- bis 13-Jährige in Dülmen (Geocaching)

Habt Ihr Lust, pfiffige Rätsel zu lösen, Koordinaten zu ermitteln, Verstecke zu finden und am Ende einen Schatz zu heben? Dann macht bei unserer dreistündigen Schatzsuche mit! Ausgerüstet mit einem GPS-Gerät und einem Fragebogen geht Ihr auf Spurensuche in der Dülmener Innenstadt und erfahrt an verschiedenen Stationen viel Interessantes über Dülmen. Durch Lösen kniffliger Aufgaben werdet Ihr am Ende an einen geheimen Platz mit einer Schatztruhe gelangen. Lasst Euch überraschen!

Treffpunkt: Brunnen auf dem Marktplatz

6001 Mittwoch, 19.07.2017, von 14.00 - 17.00 Uhr (Sommerferien)

6002 Donnerstag, 24.08.2017, von 14.00 - 17.00 Uhr
(Sommerferien)

TN-Gebühr: 12,00 EURO/pro Kurs
Barzahlung bei Anmeldung im
SGZ Dülmen, Münsterstr. 29, Tel. 02594/85944



Das SGZ Dülmen ist Kooperationspartner bei der DÜLMENER FAMILIENKARTE der Stadt Dülmen. Bei Kursen die mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichnet sind, ist eine Verrechnung der Wertgutscheine mit der Teilnahmegebühr der Kinder möglich. Dafür müssen die Wertgutscheine vor Kursbeginn in der SGZ-Geschäftsstelle abgegeben werden.



Neu!

Entdeckungsreise mit den Sinnen!

Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken – die Umwelt mit all unseren Sinnen wahrzunehmen – das wird an diesen Nachmittagen kinderleicht, spannend und entspannend möglich.

Durch Bewegung und Ruheübungen mit Klang und Stille wird die Aufmerksamkeit der 7- bis 9-jährigen Mädchen und Jungen auf die Sinne gelenkt. Diese Körperwahrnehmungs- sowie Sensibilisierungsübungen helfen den Kindern, ihre innere Ruhe zu finden, ihr Selbstvertrauen zu stärken und fröhlich den Tag zu genießen.

- 6003 Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70**
18.07./20.07./25.07. und 27.07.2017 (4 Nachmittage)
jeweils dienstags und donnerstags von 14.30 - 16.00 Uhr
(Sommerferien)
TN-Gebühr: 30,00 EURO



Inline-Skaten - aber sicher doch! Inline-Kurse für 6- bis 12-Jährige

Für Kids ist Inline-Skaten eine Sportart mit eigener Szene, in der sie Bewegungsdrang, Selbstdarstellung, Wagnis, Experiment und Power eindrucksvoll verbinden können. Doch das rasante Vergnügen ist eine verletzungsgefährliche Sportart, wenn die Fahr- und Bremstechnik nicht beherrscht und keine Schutzausrüstung getragen wird. Wer die Grundtechniken des Fahrens und Bremsens erlernen will, der kann an den Kursen, die zugleich ein Sicherheitstraining beinhalten, teilnehmen.

Teilnahmevoraussetzung: Sportkleidung, eigene Inline-Skates mit sauberen Rollen, das Tragen von Knie-, Ellbogen- und Handgelenksschützern und eines Fahrrad-, Ski- oder Hockey-Helmes!

- Turnhalle Alte Paul-Gerhardt-Schule**
Standort: Paul-Gerhardt-Str. 10
6004 Sonntag, 23.04.2017, von 14.00 - 17.00 Uhr (Osterferien)
6005 Sonntag, 23.07.2017, von 14.00 - 17.00 Uhr (Sommerferien)
TN-Gebühr: 21,00 EURO/pro Kurs



Anmeldung beim SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944
und/oder www.sgz-duelmen.de

Jetzt geht's los! – Coole Ferien für 6- bis 10-Jährige

Warum in die Ferne schweifen, wenn die Sporthalle so nahe liegt? Dort gibt es ideale Bedingungen für eine Woche voller erlebnisreicher, spannender, kreativer und auch leiser Situationen. Es wird – je nach Interesse der Kinder – ein abwechslungsreiches Programm mit den verschiedensten Bewegungsaktivitäten angeboten. Diese bieten die Möglichkeit, etwas auszuprobieren und dabei eigene Grenzen oder Fähigkeiten zu erfahren. Niemand muss extrem sportlich sein oder sich überanstrengen, denn im Vordergrund steht der gemeinsame Erlebnisspaß.

Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen

jeweils vormittags von 09.00 - 12.45 Uhr

- 6006** Montag, 10.04. bis Donnerstag, 13.04.2017 (4x) (**Osterferien**)
6007 Dienstag, 18.04. bis Freitag, 21.04.2017 (4x) (**Osterferien**)
6008 Montag, 17.07. bis Freitag, 21.07.2017 (5x) (**Sommerferien**)
6009 Montag, 21.08. bis Freitag, 25.08.2017 (5x) (**Sommerferien**)
6010 Montag, 23.10. bis Freitag, 27.10.2017 (5x) (**Herbstferien**)

TN-Gebühr: 48,00 EURO/pro Kurs mit 4 Terminen

TN-Gebühr: 60,00 EURO/pro Kurs mit 5 Terminen



SGZ-Geschenkgutschein

Sie suchen ein passendes Geschenk für Ihr (Enkel-)Kind?
Ob zu Ostern, Weihnachten oder zum Geburtstag
- ein Gutschein über einen SGZ-Bewegungskurs
ist immer etwas Besonderes!

Wir erstellen Ihnen gerne einen Gutschein für einen
Kurs oder für eine unserer Aktionen.
Sie können uns auch ein Bild oder ein Foto einreichen
und Sie erhalten einen ganz persönlichen
Geschenkgutschein.

Judo und Jiu Jitsu zum Kennenlernen für Kinder und Jugendliche in den Sommerferien



Bereits aktive Sportler demonstrieren Techniken und laden danach die Kinder und Jugendlichen zum Mitmachen ein.

Beim **Jiu Jitsu** steht besonders die Selbstverteidigung im Mittelpunkt. Einfache Würfe, Fallübungen und verschiedene Bodentechniken werden beim **Judo** ausprobiert.

Weitere Informationen über die beiden Kampfsportarten können vor Ort bei den Übungsleitern der einzelnen DJK-Abteilungen erfragt werden.

Turnhalle Augustinus-Schule

- 6011** **Judo - für 7- bis 12-jährige Mädchen:**
Montag, 17.07.2017, von 17.00 - 18.45 Uhr
- 6012** **Judo - für 6- bis 12-jährige Mädchen und Jungen:**
Dienstag, 18.07.2017, von 16.00 – 18.00 Uhr
- 6013** **Jiu Jitsu - für Mädchen und Jungen ab 8 Jahre:**
Freitag, 21.07.2017, von 16.45 - 18.15 Uhr und/oder
Freitag, 25.08.2017, von 16.45 - 18.15 Uhr

Eine Anmeldung beim SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 oder info@sgz-duelmen.de, zu diesen kostenfreien Aktionen wird empfohlen, da Sie dann über eventuell eintretende Änderungen informiert werden. Je nach Interesse können ein oder mehrere Termine wahrgenommen werden.

Kompasstraining –



Neu!

Eine Sommerferienaktion für Jungen und Mädchen ab 8 Jahre

Norden, Osten, Süden und Westen – mit einfachen Methoden lernen wir, uns in der Natur zurechtzufinden. Wir bauen selbst einen Kompass und üben den Umgang mit ihm und einer Karte. Damit gehen wir dann in den Wald und finden geheime Orte.

Um uns in unbekanntem Gelände zurechtzufinden hat die Natur aber auch noch zahlreiche Tipps für uns parat. Lasst euch überraschen!

- 6014** **Treffpunkt: Hinderkingsweg/Parkplatz Wildpark**
Donnerstag, 24.08.2017, von 15.00 Uhr - 18.00 Uhr
(Sommerferien)
TN-Gebühr: 15,00 EURO



Ein Koch- und Backkurs für 9- bis 13-Jährige:
Kinderhände in der Küche

Neu!

Die Küche ist nicht nur was für Erwachsene. An diesem Vormittag zeigen auch die Kinder, wie sie mit einfachen Rezepten und frischen Zutaten leicht und schnell herzustellende Gerichte und Backwaren für das Osterfest zubereiten können.



6015

Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen

Dienstag, 11.04.2017, von 09.00 - 12.45 Uhr (Osterferien)

TN-Gebühr: 17,50 EURO (incl. Lebensmittelumlage)



Ein Kochkurs für 9- bis 13-Jährige: Kochen wie die Piraten

Neu!

Die Piraten kommen an Bord und bereiten gemeinsam mit der Smutje (Köchin) in der Kombüsen-Küche ihr Piratessen zu. Das bedeutet: volle Kraft voraus für Piratenspieße, Wurst-Kraken, Kanonenkugeln mit Dip, Piraten-Sandwiches, coole Ahoi-Drinks und vieles mehr. Alles voll lecker –Piratenehrenwort!

6016

Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen

Donnerstag, 20.04.2017, von 09.00 - 12.45 Uhr (Osterferien)

TN-Gebühr: 17,50 EURO (incl. Lebensmittelumlage)



Ein Kochkurs für 9- bis 13-Jährige: Kochen wie bei den Rittern

Neu!

Wer im Mittelalter den ganzen Tag um Ruhm und Ehre kämpfte, der hatte natürlich immer mächtigen Hunger. Daher musste das Essen deftig und würzig sein zu Zeiten der Ritter und Burgfräulein. Was heutzutage bei einer „Schlacht in der Küche“ herauskommen kann, wird am Ende des Vormittages von den Kindern beim zünftigen Ritterschmaus an der gemeinsamen Tafelrunde verspeist.

6028

Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen

Donnerstag, 20.07.2017, von 09.00 - 12.45 Uhr

(Sommerferien)

TN-Gebühr: 17,50 EURO (incl. Lebensmittelumlage)



Neu!

Ein Kochkurs für 9- bis 13-Jährige: „Pasta time!“

Spaghetti, Cannelloni oder Makkaroni sind „al dente“ mit Tomatensugo, Basilikumpesto oder Überraschungssauce ein wahrer Genuss. Warm oder kalt, pikant oder scharf – aber auch süß: Pasta sind variantenreich, vielseitig einsetzbar und schmecken immer wieder!

- 6017** **Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen**
Donnerstag, 03.08.2017, von 09.00 - 12.45 Uhr
(Sommerferien)
TN-Gebühr: 17,50 EURO (incl. Lebensmittelumlage)



Ein Kochkurs für 8- bis 12-Jährige: „Ich koch's noch mal - Mama!“

Wir reden darüber, was wir so alles essen sollten, was in unserem Essen drin ist und was wir davon eigentlich brauchen. Mit Hilfe von pfiffigen Rezepten, die ohne großen Aufwand gekocht werden, bereiten wir leckere Sachen wie z.B. Bratkartoffeln mit Schnitzel oder „Schüttel-Pommes mit Musketier-Spießen“ zu, um sie dann zu essen.

- 6018** **Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen**
Dienstag, 22.08.2017 und Donnerstag, 24.08.2017
jeweils von 09.00 - 12.45 Uhr (Sommerferien)
TN-Gebühr: 35,00 EURO (incl. Lebensmittelumlage)



Neu!

Ein Kochkurs für 9- bis 13-Jährige: Veggie for Kids!

Bei diesem Kochvergnügen für Kids geht es um die leckeren und einfach zu kochenden vegetarischen Rezepte; dies ist kein Ernährungskurs! Neben regionalen und saisonalen Lebensmitteln werden auch Ideen aus anderen Ländern umgesetzt. So entsteht eine bunte Vielfalt aus Gerichten ohne Fleisch wie z.B. Kürbissuppe, Wraps, Couscous, Ofenkartoffeln mit Kräuterdip, Gemüse-Bratlinge oder Hirsedessert mit selbstgemacher Marmelade.

- 6019** **Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen**
Donnerstag, 26.10.2017, von 09.00 - 12.45 Uhr
(Herbstferien)
TN-Gebühr: 17,50 EURO (incl. Lebensmittelumlage)



Neu!

Ein Kochkurs für 9- bis 13-Jährige: Einfach mal türkisch kochen!

Nicht immer das Gleiche kochen, darum geht es an diesem Vormittag, wenn die Kinder türkische Kochrezepte ausprobieren. Die vielfältigen Spezialitäten und Speisen des Landes wie z.B. Mezze (orientalische Vorspeisen), Suppen, Gemüse, Bulgur und Desserts können auch zu Haus leicht nachgekocht werden.

6020 **Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen**
Donnerstag, 02.11.2017, von 09.00 - 12.45 Uhr
(Herbstferien)
TN-Gebühr: 17,50 EURO (incl. Lebensmittelumlage)



Motopädie - psychomotorische Bewegungsförderung

Kann Ihr Kind nicht still sitzen, ist es mutlos und abgekapselt, unkonzentriert oder weicht Aufgaben und Anforderungen aus bzw. fällt durch aggressives oder völlig passives Verhalten auf, dann ist es in diesen Gruppen richtig aufgehoben. Die motopädische Bewegungsförderung für Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren kann durch eine individuell dosierte Arbeit in Kleingruppen eine Verbesserung der Bewegungskontrolle und Wahrnehmungsfähigkeit sowie der Verhaltenssteuerung bewirken. Eine Zuteilung in die vom SGZ Dülmen und DJK/VBRS Coesfeld e.V. (www.djk-coesfeld.de) initiierten Gruppen erfolgt auf Grund des Alters und der Beeinträchtigung des Kindes.

6021-6024 **Turnhalle Grundschule Dernekamp**
mittwochs von 14.30 - 15.15 Uhr, 15.15 - 16.00 Uhr,
16.00 - 16.45 Uhr und 16.45 - 17.30 Uhr

Für die Aufnahme in eine der bestehenden Gruppen wird eine ärztliche Verordnung benötigt. Nehmen Sie daher zuerst Kontakt mit dem SGZ Dülmen, der DJK/VBRS Coesfeld oder mit der Diplom-Motologin auf:

SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 und

DJK/VBRS Coesfeld, Tel. 02541/980980

oder in der Sprechstunde der Diplom-Motologin Petra Wiche,
dienstags von 11.30 - 13.00 Uhr, Tel. 0160/6051747.

**Stand Up Paddling (SUP) zum Kennenlernen
für Jugendliche ab 13 Jahre**



Windsurf-Club
Dülmen-Buldern e.V.

Der neue Freizeittrend ist das pure Vergnügen auf dem Wasser. Bei dieser Sportart steht der Sportler auf einem (Surf-)Brett und sorgt durch den Einsatz eines Stechpaddels für den nötigen Vortrieb. So kann das SUP unabhängig von Wind und Wellen betrieben werden kann. Tempo, Einsatz und Ziel – alles kann nach eigenen Wünschen und Ansprüchen gewählt werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass das SUP relativ einfach zu erlernen ist. Also – Los geht's!

6025 **Dülmener See**
Sonntag, 10.09.2017, von 14.00 - 17.00 Uhr
(Sommerferien)
TN-Gebühr: 30,00 EURO
(incl. Nutzung der SUP-Ausrüstung und Neoprenanzüge)
Teilnahmevoraussetzung: Silbernes Schwimmbzeichen



Windsurf-Club
Dülmen-Buldern e.V.

Surf & Fun für 13- bis 18-Jährige

Surfen, das bedeutet mit dem Wind in der Sonne über das Wasser gleiten. Aber auch „Surf-Freaks“ müssen wissen, wie man sich auf dem Wasser zu verhalten hat, damit die eigene Sicherheit und die anderer nicht gefährdet wird. Wie gesurft wird und was Ihr beim Surfen beachten sollt, wird demonstriert und ausprobiert. Die Prüfung für einen national und international anerkannten Windsurf-Schein beendet diese Aktion.

6026 **Freizeitanlage Bulderner See**
jeweils von 10.00 - 16.30 Uhr
Donnerstag, 24.08.2017, bis Sonntag, 27.08.2017 (4 Tage)
(Sommerferien)
TN-Gebühr: 96,00 EURO (incl. Materialbereitstellung,
Prüfungskosten und Surf-Lehrbuch)
Teilnahmevoraussetzung: Silbernes Schwimmbzeichen



„Bewegung ist Nahrung für das Gehirn!“
(Dieter Breithecker)

Was zappelt da im Kescher? –
Eine Sommerferienaktion für 9- bis 12-Jährige



Für die 9- bis 12-jährigen Mädchen und Jungen kann es nass werden, wenn sie mit dem SGZ Dülmen und dem Biologischen Zentrum Kreis Coesfeld zum Keschern aufbrechen. Aber wen stört das!?

Die jungen „Forscherinnen und Forscher“ suchen an einem kleinen Gewässer im Dülmener Wildpark mit Keschern und Becherlupen nach Wassertieren. Mit etwas Glück fangen sie sogar Wasserskorpione und andere „Seeungeheuer“ und jeder kann feststellen, dass diese gar nicht so gefährlich sind.

6027 **Treffpunkt: Hinderkingsweg/Parkplatz Wildpark**
Dienstag, 22.08.2017, von 15.00 Uhr - 17.30 Uhr
(Sommerferien)
TN-Gebühr: 12,50 EURO



Keine Idee für den diesjährigen Kindergeburtstag,
aber eine der SGZ-Aktionen wäre genau das Richtige?

Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf. Wir informieren und beraten
Sie gerne, um gemeinsam mit Ihnen einen
unvergesslichen Tag zu gestalten und durchzuführen.

Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ) Dülmen
Tel.: 02594/85944 / E-Mail: info@sgz-duelmen.de

Auf dieser
Seite könnte
Ihre Anzeige
stehen!

7. BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR JUNGE LEUTE UND ERWACHSENE

Gönnen Sie Ihrem Körper eine zusätzliche Portion Energie! Mit unseren gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten schaffen Sie den notwendigen Ausgleich zum Alltag und tun spürbar etwas Gutes für sich!

Aqua-Fitness – Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates

Aqua-Fitness macht Spaß und verbessert die persönliche Fitness. Die Bewegungen werden durch den Auftrieb des Wassers einerseits erleichtert, andererseits wirkt die Arbeit gegen den Wasserwiderstand muskel- aufbauend und -kräftigend. Gymnastik im Wasser ist wirbelsäulen- und gelenkschonend und - auch für Nichtschwimmer - leicht auszuführen. In den Kursgebühren sind die Badnutzungsgebühren enthalten.

Schwimmbad Anna-Katharinen-Stift Karthaus

montags von 10.00 - 10.40 Uhr und 10.40 - 11.20 Uhr

7001-7002 09.01. - 27.03.2017 (11x); TN-Gebühr: 68,75 EURO*

7003-7004 24.04. - 03.07.2017 (9x); TN-Gebühr: 56,25 EURO*

7005-7006 04.09. - 04.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 75,00 EURO*



dienstags von 13.20 - 14.00 Uhr, 14.00 - 14.40 Uhr und 14.40 - 15.20 Uhr

7007-7009 10.01. - 28.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 75,00 EURO*

7010-7012 25.04. - 04.07.2017 (11x); TN-Gebühr: 68,75 EURO*

7013-7015 05.09. - 05.12.2017 (11x); TN-Gebühr: 68,75 EURO*



mittwochs von 15.45 - 16.30 Uhr und 16.30 - 17.15 Uhr
(... 50 plus!)

8011-8012 11.01. - 29.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 84,60 EURO*

8013-8014 26.04. - 05.07.2017 (11x); TN-Gebühr: 77,55 EURO*

8015-8016 06.09. - 06.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 84,60 EURO*



* Diese Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen der Primärprävention anerkannt.

Aqua-Fitness – Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates

Aqua-Fitness macht Spaß und verbessert die persönliche Fitness. Die Bewegungen werden durch den Auftrieb des Wassers einerseits erleichtert, andererseits wirkt die Arbeit gegen den Wasserwiderstand muskelaufbauend und -kräftigend. Gymnastik im Wasser ist wirbelsäulen- und gelenkschonend und - auch für Nichtschwimmer - leicht auszuführen. In den Kursgebühren sind die Badnutzungsgebühren enthalten.

**Schwimmbad Christophorus-Kliniken,
Franz-Hospital Dülmen**

montags von 17.00 - 17.45 Uhr, 17.45 - 18.30 Uhr,
18.30 - 19.15 Uhr, 19.15 - 20.00 Uhr, 20.00 - 20.45 Uhr und
20.45 - 21.30 Uhr

7016-7021 09.01. - 03.04.2017 (12x); TN-Gebühr: 80,40 EURO*

7022-7027 24.04. - 10.07.2017 (10x); TN-Gebühr: 67,00 EURO*

7028-7033 04.09. - 11.12.2017 (13x); TN-Gebühr: 87,10 EURO*



mittwochs von 19.00 - 19.45 Uhr und 19.45 - 20.30 Uhr

7034-7035 11.01. - 05.04.2017 (13x); TN-Gebühr: 87,10 EURO*

7036-7037 26.04. - 12.07.2017 (12x); TN-Gebühr: 80,40 EURO*

7038-7039 06.09. - 13.12.2017 (13x); TN-Gebühr: 87,10 EURO*



donnerstags von 15.30 - 16.15 Uhr und 16.15 - 17.00 Uhr

7040-7041 12.01. - 06.04.2017 (13x); TN-Gebühr: 87,10 EURO*

7042-7043 27.04. - 13.07.2017 (10x); TN-Gebühr: 67,00 EURO*

7044-7045 07.09. - 14.12.2017 (13x); TN-Gebühr: 87,10 EURO*



freitags von 17.00 - 17.45 Uhr und 17.45 - 18.30 Uhr

7046-7047 13.01. - 07.04.2017 (13x); TN-Gebühr: 87,10 EURO*

7048-7049 28.04. - 14.07.2017 (12x); TN-Gebühr: 80,40 EURO*

7050-7051 08.09. - 15.12.2017 (13x); TN-Gebühr: 87,10 EURO*



* Diese Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen der Primärprävention anerkannt.



**Weitere Informationen beim
SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 oder unter
www.sgz-duelmen.de**

Aqua-Fitness – Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates

Aqua-Fitness im Solewasser entspannt und wirkt positiv auf Gelenke und Bewegungsapparat. Die Einlagerung von Salzkristallen in die Haut beruhigt darüber hinaus das vegetative Nervensystem. Im warmen Wasser sind ruhige und gering intensive Übungen möglich, daher ist die Bewegung in der Sole ideal geeignet für Personen, die Beschwerden oder Erkrankungen im Muskel- oder Skelettbereich haben. Geeignet ist die „Solegymnastik“ aber auch für Nichtschwimmer oder für diejenigen, die gerne etwas für sich tun wollen.

In den Kursgebühren sind die Badnutzungsgebühren enthalten.

Solebecken *düb*

mittwochs von 07.30 - 08.00 Uhr, 08.00 - 08.30 Uhr und
08.30 - 09.00 Uhr

7052-7054 11.01. - 05.04.2017 (13x); TN-Gebühr: 84,50 EURO*

7055-7057 26.04. - 12.07.2017 (12x); TN-Gebühr: 78,00 EURO*

7058-7060 06.09. - 06.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 78,00 EURO*



donnerstags von 07.30 - 08.00 Uhr, 08.00 - 08.30 Uhr und
08.30 - 09.00 Uhr

7061-7063 12.01. - 06.04.2017 (13x); TN-Gebühr: 84,50 EURO*

7064-7066 27.04. - 13.07.2017 (10x); TN-Gebühr: 65,00 EURO*

7067-7069 07.09. - 07.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 78,00 EURO*



* Diese Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen der Primärprävention anerkannt.

In den Kursgebühren ist der *düb*-Badeintritt für die Dauer des Kurses enthalten. Bei Verlust des *düb* -Eintrittsmittels (Chip), das gleichzeitig die Nutzung eines Garderobenschrankes ermöglicht, ist eine Gebühr in Höhe von 5,00 EURO zur Ersatzbeschaffung beim *düb* zu leisten!

In den SGZ-Aqua-Fitness-Kursen wird – unter Berücksichtigung der individuellen Belastung – nach einer Körpererwärmung ein Training zur Kräftigung der Muskulatur durchgeführt. Übungen mit und ohne Handgeräte unterstützen das effektive Bewegen im Wasser und versprechen jede Menge Spaß!

Aqua-Fitness – Ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit für Erwachsene

... ist eine Stunde zum Auspowern, in der sich jeder – auch Nichtschwimmer – individuell belasten kann. Das gelenkschonende, aber dennoch spritzige Bewegungsprogramm verbessert Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Spezielle Übungen stärken Wirbelsäule, Herz-Kreislauf- und Immunsystem und beugen Rückenbeschwerden vor. Der Wechsel von aktiven und entspannenden Elementen erhöht den Wohlfühleffekt.

In den Kursgebühren sind die Badnutzungsgebühren enthalten.

Schwimmbad Anna-Katharinen-Stift Karthaus

mittwochs von 18.00 - 18.45 Uhr, 18.45 - 19.30 Uhr,
19.30 - 20.15 Uhr, 20.15 - 21.00 Uhr und 21.00 - 21.45 Uhr

7070-7074 11.01. - 29.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 84,60 EURO*

7075-7079 26.04. - 05.07.2017 (11x); TN-Gebühr: 77,55 EURO*

7080-7084 06.09. - 06.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 84,60 EURO*



* Diese Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen der Primärprävention anerkannt.

Aqua-Fitness XXL – Ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit für Erwachsene

Besonders im Wasser fühlen sich Frauen und Männer wohl, die mit ihren Pfunden zu kämpfen haben. Das liegt u.a. daran, dass die physikalischen Eigenschaften des Wassers die Durchblutung unterstützen, das Gewebe massieren und den Band- und Gelenkapparat entlasten. Das aufbauende Übungsrepertoire wird dabei durch den Einsatz von Wasserfitnessgeräten variiert und ein Cool down beendet das Workout im nassen Element.

Die Aqua-Fitness XXL-Kurse sind auch für Nichtschwimmer geeignet.

In den Kursgebühren sind die Badnutzungsgebühren enthalten.

Schwimmbad Anna-Katharinen-Stift Karthaus

mittwochs von 17.15 - 18.00 Uhr

0001 11.01. - 29.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 97,20 EURO*

0002 26.04. - 05.07.2017 (11x); TN-Gebühr: 89,10 EURO*

0003 06.09. - 06.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 97,20 EURO*

(max. 13 Teilnehmer/innen)



* Diese Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen der Primärprävention anerkannt.



Beckenbodengymnastik

Frauen und Männer, die unter einer Blasenschwäche bei körperlicher Belastung leiden oder die eine Bindegewebsschwäche haben, können in diesen Kursen den Beckenboden mit all seinen Funktionen kennen und spüren lernen. Das Muskeltraining in Kombination mit einer gezielten Atmung sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen kann eine Stärkung der Beckenbodenmuskulatur bewirken, so dass körperliche Aktivitäten wieder möglich werden. Dieser Effekt wird durch ein eigenständiges und regelmäßiges Training im Alltag verstärkt!

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

mittwochs von 18.00 - 19.00 Uhr

- 7085** 25.01. - 15.03.2017 (8x); TN-Gebühr: 60,00 EURO*
7086 26.04. - 14.06.2017 (8x); TN-Gebühr: 60,00 EURO*
7087 27.09. - 29.11.2017 (8x); TN-Gebühr: 60,00 EURO*
(* max. 13 Teilnehmer/innen)

Fitness-Gymnastik

Das Kernprogramm dieser Kurse ist ein umfassendes Muskeltraining, das von einem leichten Ausdauertraining sowie gezielten Atem- und Entspannungstechniken unterstützt wird. Die Übungen werden ruhig und langsam, aber sehr intensiv mit kräftiger Anspannung einzelner Muskeln ausgeführt. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden so in das nötige Gleichgewicht gebracht und dadurch erhalten bzw. erhöht. Das ergibt ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot für Frauen und Männer.

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

montags von 19.15 - 20.15 Uhr und 20.15 - 21.15 Uhr

- 7088-7089** 09.01. - 27.03.2017 (11x); TN-Gebühr: 52,80 EURO
7090-7091 24.04. - 03.07.2017 (9x); TN-Gebühr: 43,20 EURO
7092-7093 04.09. - 04.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 57,60 EURO

Fitness – nicht nur für den Rücken!

Kräftigen, dehnen und beweglich machen, das sind nur einige Themen, die zu einer Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit führen. Davon profitieren in diesem Kursus nicht nur die Muskeln, sondern auch die Knochen, Bänder, Faszien und Sehnen. Neben Übungen aus dem Wahrnehmungs- und Koordinationsbereich wird das vielseitige und abwechslungsreiche Fitnessprogramm für Männer und Frauen durch Entspannungsübungen abgerundet.

Neu!

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

montags von 18.15 - 20.15 Uhr










- 7105** 04.09. - 04.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 57,60 EURO

Gestärkt und aufrecht durch den Tag – Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Im "Rücken" haben es viele und es werden zunehmend mehr. Damit es Sie nicht auch erwischt, bieten wir Ihnen ein ausgleichendes und vorbeugendes Programm für Ihre Rückenfitness an. Schwerpunkte des Kurses sind die Schulung der Haltung, die rückengerechte Bewegung mit Tipps für den Alltag sowie ein moderates Herz-Kreislauf-Training und eine abschließende Entspannungsphase.









Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

	montags von 08.30 - 09.30 Uhr, 09.35 - 10.35 Uhr und 10.40 - 11.40 Uhr	
7094-7096	09.01. - 03.04.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
7097-7099	24.04. - 10.07.2017 (10x); TN-Gebühr: 56,00 EURO*	
7100-7102	04.09. - 04.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
	montags von 18.15 - 19.15 Uhr	
7103	09.01. - 27.03.2017 (11x); TN-Gebühr: 61,60 EURO*	
7104	24.04. - 03.07.2017 (9x); TN-Gebühr: 50,40 EURO*	
	dienstags von 08.30 - 09.30 Uhr, 09.35 - 10.35 Uhr (... 40 plus!) und 10.40 - 11.40 Uhr	
7106-7108	10.01. - 04.04.2017 (13x); TN-Gebühr: 72,80 EURO*	
7109-7111	25.04. - 11.07.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
7112-7114	05.09. - 05.12.2017 (11x); TN-Gebühr: 61,60 EURO*	
	dienstags von 15.00 - 16.00 Uhr (... 60 plus!)	
8017	10.01. - 04.04.2017 (13x); TN-Gebühr: 72,80 EURO*	
8018	25.04. - 11.07.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
8019	05.09. - 05.12.2017 (11x); TN-Gebühr: 61,60 EURO*	
	dienstags von 16.05 - 17.05 Uhr, 17.10 - 18.10 Uhr, 18.15 - 19.15 Uhr und 19.15 - 20.15 Uhr	
7115-7118	10.01. - 04.04.2017 (13x); TN-Gebühr: 72,80 EURO*	
7119-7122	25.04. - 11.07.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
7123-7126	05.09. - 05.12.2017 (11x); TN-Gebühr: 61,60 EURO*	

* Eine gute Nachricht für die Teilnehmer der Gesundheitskurse: diese Kurse sind mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit - mit Signet“ ausgezeichnet worden. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob diese Ihnen einen Teil der Kursgebühren zurückerstattet.

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

	mittwochs von 08.30 - 09.30 Uhr und 09.35 - 10.35 Uhr	
7127-7128	11.01. - 05.04.2017 (13x); TN-Gebühr: 72,80 EURO*	
7129-7130	26.04. - 12.07.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
7131-7132	06.09. - 06.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
	mittwochs von 10.45 - 11.45 Uhr (... nur für Männer!)	
7133	11.01. - 05.04.2017 (13x); TN-Gebühr: 72,80 EURO*	
7134	26.04. - 12.07.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
7135	06.09. - 06.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
	mittwochs von 19.15 - 20.15 Uhr und 20.20 - 21.20 Uhr	
7136-7137	11.01. - 05.04.2017 (13x); TN-Gebühr: 72,80 EURO*	
7138-7139	26.04. - 12.07.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
7140-7141	06.09. - 06.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
	donnerstags von 20.15 - 21.15 Uhr (... 40 plus!)	
7142	12.01. - 30.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
7143	27.04. - 06.07.2017 (9x); TN-Gebühr: 50,40 EURO*	
7144	07.09. - 07.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
	freitags von 09.35 - 10.35 Uhr (... nur für Frauen!)	
7145	13.01. - 31.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
7146	28.04. - 07.07.2017 (11x); TN-Gebühr: 61,60 EURO*	
7147	08.09. - 08.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
	freitags von 10.45 - 11.45 Uhr (... nur für Männer!)	
7148	13.01. - 31.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	
7149	28.04. - 07.07.2017 (11x); TN-Gebühr: 61,60 EURO*	
7150	08.09. - 08.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*	

* Diese Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen der Primärprävention anerkannt.

Achtung – schriftliche Anmeldung!

Melden Sie sich bitte zu den einzelnen Veranstaltungen mit den eingelebten Anmeldekarten an, oder nutzen Sie das Anmeldeformular im Internet bzw. dort die Möglichkeit der Online-Anmeldung. Bei Fragen wenden Sie sich an das SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 oder www.sgz-duelmen.de

Herz-Kreislauf-Training: Nordic-Walking - Intensiv-Kurse

Nordic-Walking bietet ein optimales Ausdauertraining für den ganzen Körper und das während des ganzen Jahres. Durch den Einsatz der Stöcke wird die Muskulatur des gesamten Oberkörpers aktiv in die Walking-Bewegung integriert. Dadurch wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht, das Immunsystem und die Psyche positiv beeinflusst. Die Kurse werden mit maximal 8 Personen durchgeführt, wodurch eine individuelle und intensive Betreuung gewährleistet wird!

Auffrischkurs incl. Stockverleih

Treffpunkt: Hinderkingsweg/Parkplatz Wildpark

7151 Sonntag, 02.04.2017, von 09.30 - 11.30 Uhr
TN-Gebühr: 18,00 EURO

Anmeldung für diesen Auffrischkurs beim
SGZ Dülmen, 02594/85944.



Einführungskurs incl. Stockverleih

Treffpunkt: Sportplatz Rorup, Birkenweg in Rorup

7152 Samstag, 22.04.2017, von 14.30 - 16.30 Uhr und
Sonntag, 23.04.2017, von 09.30 - 11.30 Uhr
TN-Gebühr: 36,00 EURO/Nichtvereinsmitglieder
TN-Gebühr: 32,00 EURO/Brukteria-Vereinsmitglieder

Anmeldung für diesen Einführungskurs beim
SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944, oder beim
SV Brukteria Rorup, Gisela Symanzik, Tel. 02548/337.



Einführungskurs incl. Stockverleih

Treffpunkt: Hinderkingsweg/Parkplatz Wildpark

7153 Samstag, 10.06.2017, von 15.30 - 17.30 Uhr
Sonntag, 11.06.2017, von 09.30 - 11.30 Uhr
TN-Gebühr: 36,00 EURO/Nichtvereinsmitglieder
TN-Gebühr: 32,00 EURO/Skiklub-Vereinsmitglieder

Anmeldung für diesen Einführungskurs beim
SGZ Dülmen, 02594/85944.

Sind sie auf der Suche nach einem individuellen und effektiven Training? Wir bieten Ihnen gerne ein **Personal-Training** zum Erlernen einer Ausdauer-technik an. Informieren Sie sich beim SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 und/oder info@sgz-duelmen.de

Herz-Kreislauf-Training: Schlank und fit mit Nordic-Walking

Wer an diesem Kursus teilnehmen will, hat vermutlich nur ein Ziel: schnell schlank und fit zu werden. Mit etwas Sachverstand wird aber jedem klar sein, dass sich eine dauerhafte Veränderung der Bewegungs- und Essgewohnheiten oder der Figur in so kurzer Zeit nicht erzielen lässt. Wir bieten aber das passende Rüstzeug zur Umstellung der Bewegungsgewohnheiten. Mit dem Einsatz der richtigen Nordic-Walking-Technik sind selbst beim langsamen Tempo circa 90% der Muskeln in Bewegung, so dass die Fettverbrennung verstärkt wird. Weiterhin erhalten Sie Tipps zur gesunden Ernährung und richtigen mentalen Einstellung.

Treffpunkt: Hinderkingsweg/Parkplatz Wildpark

montags und mittwochs von 18.00 - 19.00 Uhr

für Anfänger ohne Trainingserfahrung und Vorkenntnisse

7154 03.05. - 22.05.2017 (6x)

TN-Gebühr: 54,00 EURO

Krafttraining für Männer und Frauen

Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass zur Erhaltung einer guten Fitness und Gesundheit sowie zur Erhöhung der Fettverbrennung sowohl ein Ausdauertraining als auch ein moderat ausgeführtes Krafttraining unbedingt notwendig ist. Mehr Muskeln nutzen und diese mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes kräftigen ist das natürlichste und ursprünglichste Workout dieser Welt. Die effektiven und gesunden Übungen des Eigengewichtstrainings zeigen, wie wirkungsvoll ein ausgewogenes Krafttraining in der Turnhalle oder draußen sein kann. Machen Sie mit und erfahren Sie es selbst!

Turnhalle Neue Paul-Gerhardt-Schule/Overberg-Schule

Standort: Pestalozzistr. 6

montags von 19.30 - 20.30 Uhr

7155 09.01. - 03.04.2017 (12x); TN-Gebühr: 57,60 EURO

7156 24.04. - 03.07.2017 (9x); TN-Gebühr: 43,20 EURO

7157 04.09. - 04.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 57,60 EURO

„Wir sind verantwortlich für das, was wir tun,
aber auch für das, was wir nicht tun.“
(Voltaire)

Pilates – Konzentriertes Körpertraining für mehr Balance und Beweglichkeit

Dieses Ganzkörpertraining kombiniert Kraftübungen, Koordination und Stretching mit einer speziellen Atemtechnik. Die harmonischen und fließenden Bewegungen dehnen und kräftigen die Muskulatur, schulen das Körpergefühl und verbessern die Haltung. Die Übungen sind sanft und doch intensiv, wirken anstrengend und dennoch leicht entspannend, sind anspruchsvoll aber gleichzeitig für jedermann erlernbar. Daher eignen sich Pilates-Übungen für Personen jeden Alters und Fitnesszustandes.

Gymnastikraum Kardinal-von-Galen-Schule

mittwochs von 18.30 - 19.30 Uhr, 19.30 - 20.30 Uhr und
20.30 - 21.30 Uhr

- 7158-7160** 11.01. - 29.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 64,80 EURO*
7161-7163 26.04. - 05.07.2017 (11x); TN-Gebühr: 59,40 EURO*
7164-7166 06.09. - 06.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 64,80 EURO*

* Diese Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen der Primärprävention anerkannt.

- donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr
- | | | |
|-------------|---------------------------------------|------------|
| 7167 | 12.01. - 30.03.2017 (12x); TN-Gebühr: | 64,80 EURO |
| 7168 | 27.04. - 06.07.2017 (9x); TN-Gebühr: | 48,60 EURO |
| 7169 | 07.09. - 07.12.2017 (12x); TN-Gebühr: | 64,80 EURO |



Power-Fitness

Dieses gesundheitsorientierte „Power-Angebot“ bietet Frauen und Männern ein intensives und vielseitiges Training. Gezielte Übungen dehnen und stärken die unterschiedlichen Muskelgruppen von Kopf bis Fuß, stabilisieren Wirbelsäule und kräftigen Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Aber auch die allgemeine Ausdauer wird geschult und verbessert. Weiterhin werden Entspannungsübungen zum „Cool down“ und zur Körperwahrnehmung in das Programm integriert.

Dieses individuell unterschiedlich wahrzunehmende Fitnessstraining bietet sowohl Anfängern einen leichten Einstieg als auch Fortgeschrittenen ein attraktives Bewegungsprogramm.

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

donnerstags von 19.15 - 20.15 Uhr

7170	12.01. - 30.03.2017 (12x); TN-Gebühr:	57,60 EURO
7171	27.04. - 06.07.2017 (9x); TN-Gebühr:	43,20 EURO
7172	07.09. - 07.12.2017 (12x); TN-Gebühr:	57,60 EURO

Power-Straffung

Effektive aber dennoch schonende „Power-Straffung“ nicht nur für Bauch, Beine, Po und Oberschenkel steht auf dem attraktiv und modern gestalteten intensiven Bewegungsprogramm. Ein spezielles Ausdauertraining steigert den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung während die kräftigenden Übungen den Muskelaufbau fördern. Power und Dynamik sowie Relax- und Stretchübungen unterstützen das leicht nachzuvollziehende Training.

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

donnerstags von 17.15 - 18.15 Uhr und 18.15 - 19.15 Uhr

7173-7174	12.01. - 30.03.2017 (12x); TN-Gebühr:	57,60 EURO
7175-7176	27.04. - 06.07.2017 (9x); TN-Gebühr:	43,20 EURO
7177-7178	07.09. - 07.12.2017 (12x); TN-Gebühr:	57,60 EURO

„Der härteste Schritt zu Fitness ist der erste.
Nimm ihn jetzt.“
(Heather Montgomery)

Radfahren: Fahr mal wieder Rad -
SGZ-Radtouren in Dülmen und in der Dülmener Umgebung

Alle SGZ-Radtouren werden mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 15 bis 16 Stundenkilometern gefahren. Kurze Pausen bieten den Radlerinnen und Radlern die Möglichkeit, sich etwas anzuschauen oder sich zu erholen und neue Kontakte in der Gruppe zu schließen.

Wir setzen bei Ihnen ein straßenverkehrstaugliches Rad sowie das sichere Fahren in einer Gruppe nach der Straßenverkehrsordnung voraus. Bitte bringen Sie immer ausreichend Getränke und eine Stärkung für sich mit. Es ist keine Anmeldung für die einzelnen Touren notwendig!

Treffpunkt: Charleville-Mézières-Platz



Freitags-Touren

jeweils am 1. Freitag im Monat von 15.30 - 20.30 Uhr

7179 Termine: 05.05./02.06./07.07.2017

7180 Termine: 04.08./01.09.2017

TN-Gebühr: 5,00 EURO/pro Fahrradtour

Donnerstags-Touren

wöchentlich jeweils donnerstags von 9.00 - 11.30 Uhr

7181 Termine: 11.05. - 14.09.2017

TN-Gebühr: 2,50 EURO/pro Fahrradtour

Überraschungs-Tour

7182 Freitag, 29.09.2017, von 15.00 - 19.00 Uhr

TN-Gebühr: Zahlen Sie – was Sie wollen! Wir lassen
uns von Ihrer Teilnahmegebühr überraschen!

Neu!

Rad-Touren in Kooperation mit dem ADFC Dülmen

7230 1 x im Monat von 18.00 - 20.30 Uhr

Termine: 17.05./14.06./19.07./16.08.2017

TN-Gebühr pro Fahrradtour:

2,00 EURO/ADFC-Mitglieder

2,50 EURO/Nichtvereinsmitglieder

Rückengerechtes Aerobictraining

Aerobic kann auch rückengerecht und gelenkschonend sein. Mit einem moderaten Herz-Kreislauf-Training und einfachen Übungen aus dem Aerobic wird der Körper erwärmt. Zur Musik werden Übungen und Bewegungsabläufe zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit angeboten, die die Teilnehmer im Rahmen ihrer individuellen Fitness ausführen können. Ein flottes und dynamisches Programm, in dem aber auch Elemente der Haltungs- und Wirbelsäulenschonung sowie der Körperwahrnehmung und -bewusstheit aufgegriffen werden. Die Angebote richten sich an alle, die schon immer mal mit Aerobic beginnen wollten, an „Ehemalige“ und an diejenigen, die sich gerne bewegen.

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

... für Frauen ab 40 Jahre

montags von 17.10 - 18.10 Uhr

7183	09.01. - 27.03.2017 (11x); TN-Gebühr:	52,80 EURO
7184	24.04. - 03.07.2017 (9x); TN-Gebühr:	43,20 EURO
7185	04.09. - 04.12.2017 (12x); TN-Gebühr:	57,60 EURO

Gymnastikraum Kardinal-von-Galen-Schule

... für Frauen und Männer ab 30 Jahre

montags von 19.00 - 20.00 Uhr und 20.00 - 21.00 Uhr

7186-7187	09.01. - 27.03.2017 (11x); TN-Gebühr:	52,80 EURO
7188-7189	24.04. - 03.07.2017 (9x); TN-Gebühr:	43,20 EURO
7190-7191	04.09. - 04.12.2017 (12x); TN-Gebühr:	57,60 EURO

Das Sportabzeichen

Die nicht an Sportvereine gebundene Interessenvereinigung bietet jüngeren und besonders älteren Personen die Möglichkeit, durch eine intensive Einweisung und selbständiges Training das Deutsche Sportabzeichen und/oder das Österreichische Sportabzeichen zu erwerben.

Für Nichtschwimmer besteht die Möglichkeit zum Erwerb eines Dreikampf-Leistungsabzeichens (Laufen, Springen, Kugelstoßen).

Von Mai bis September wird die Abnahme der Sportabzeichen auch allgemein und öffentlich durchgeführt. Die Abnahmetermine sowie Trainingsmöglichkeiten erfahren Sie durch die Lokalpresse und bei Rudolf Schmitt, Tel. 02594/84491, oder Günter Moritz, Tel. 02594/7271.

Sanfte Fitness für Männer und Frauen

Die Mischung macht es – unser Ganzkörperprogramm für drinnen und draußen wird Sie begeistern! Das intensive Aufwärmen bringt Herz-Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung. Spiel- und Übungsformen mit und ohne Kleingeräte, Circuit-Training und kleine Spiele trainieren Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Körperwahrnehmungs-, Dehn- und Entspannungsübungen runden die abwechslungsreichen Bewegungsstunden ab, die auf sanfte Tour den Körper fit machen!

Turnhalle Neue Paul-Gerhardt-Schule/Overberg-Schule Standort: Pestalozzistr. 6



	montags von 18.00 - 19.30 Uhr	
7192	09.01. - 03.04.2017 (12x); TN-Gebühr:	86,40 EURO
7193	24.04. - 03.07.2017 (9x); TN-Gebühr:	64,80 EURO
7194	04.09. - 04.12.2017 (12x); TN-Gebühr:	86,40 EURO
	donnerstags von 19.00 - 20.30 Uhr	
7195	12.01. - 06.04.2017 (13x); TN-Gebühr:	93,60 EURO
7196	27.04. - 13.07.2017 (10x); TN-Gebühr:	72,00 EURO
7197	07.09. - 07.12.2017 (12x); TN-Gebühr:	86,40 EURO

Sommer-Spezial-Kurse in den Sommerferien 2017

Die Kurse in den Sommerferien können zum Kennenlernen bestimmter Techniken oder zur Fortführung der gewohnten wöchentlichen Bewegung genutzt werden. Eine verbindliche Anmeldung zu den Kursen ist erforderlich! Die Zeiten der Angebote sind auf den Seiten 52 + 53 aufgeführt.

Aqua-Fitness: Das Ganzkörpertraining wird im flachen Wasser mit und ohne Geräte angeboten. Durch die Übungen wird unter gleichzeitiger Nutzung des Wasserauftriebes und Wasserwiderstandes die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer mit ganz viel Spaß gesteigert.

Ort: Schwimmbad Christophorus-Kliniken, Franz-Hospital Dülmen
TN-Gebühr: 21,00 EURO/pro Kurs oder
35,00 EURO „Spezialpreis“ für zwei Kurse

FaszienYoga: Die Faszien sind das „faszinierende“ Bindegewebe, das den gesamten Körper aufrecht hält, schützt, stützt und versorgt. Mit FaszienYoga kann der Körper anders erlebt und/oder kennengelernt werden.

Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen
TN-Gebühr: 15,75 EURO/pro Aktion

Qi Gong, Traumhaftes SommerYoga oder Yoga für Nacken, Schultern und Rücken: In diesen Kursen werden Grundlagen der unterschiedlichen Methoden vorgestellt um den Wohlfühleffekt dieser ruhigen und effizienten Körpertrainingsformen kennenzulernen.

Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen
TN-Gebühr: 31,50 EURO/pro Kurs oder
52,50 EURO „Spezialpreis“ für zwei Kurse

Outdoor-Functional-Training: Ziel des Trainings ist es, durch funktionelle Übungen Kraft, Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit ganzheitlich zu verbessern. Das steigert den allgemeinen körperlichen Fitnesslevel und vor allem den Spaß an der Bewegung.

Treffpunkt: Hinderkingsweg/Eingang Wildpark
TN-Gebühr: 21,00 EURO

Sanfte Fitness: Die Mischung macht es! Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining für Männern und Frauen macht Lust auf mehr!

Ort: Turnhalle Neue Paul-Gerhardt-Schule, Pestalozzistr. 6
TN-Gebühr: 22,50 EURO

ALTERNativen: Wie im ganzen Jahr, finden die ALTERNativen auch in den Ferien statt. Hier kann man sich spontan, je nach Bewegungsthema, zu einer Teilnahme entscheiden. Keine Anmeldung notwendig!

Ort: Turnhalle Alte Paul-Gerhardt-Schule, Paul-Gerhardt-Str. 10
TN-Gebühr: 4,00 EURO/pro Termin/Barzahlung vor Ort

Sommer-Spezial-Kurse in der 1. Sommerferienhälfte
17.07.2017 - 04.08.2017

Uhrzeit	montags (3x) 17.07.-31.07.2017	mittwochs (3x) 19.07.-02.08.2017	donnerstags (3x) 20.07.-03.08.2017	freitags (3x) 21.07.-04.08.2017
08:15 – 09:45		Belebt und entspannt durch Qi Gong Kurs-Nr. 7207		
09:00 – 10:30	ALTERnativen			
09:30 – 11:00		ALTERnativen		
17:00 – 17:45	Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7198			Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7204
17:00 – 19:15		19.07.2017 FaszienYoga Kurs-Nr. 7228		
17:45 – 18:30	Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7199			Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7205
18:00 – 19:30	Belebt und entspannt durch Qi Gong Kurs.-Nr. 7206	<u>26.07.-09.08.2017</u> Yoga für Nacken, Schultern und Rücken Kurs.-Nr. 7208		
18:30 – 19:15	Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7200			
18:30 – 19:30			Outdoor – Functional Training Kurs-Nr. 7209	
19:00 – 19:45		Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7202		
19:15 – 20:00	Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7201			
19:45 – 20:30		Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7203		

Informationen zu den oben aufgeführten Sommer-Spezial-Kursen bezüglich der Inhalte, Veranstaltungsorte und Teilnahmegebühren siehe Seite 51, beim SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 und/oder www.sgz-duelmen.de

Sommer-Spezial-Kurse in der 2. Sommerferienhälfte
07.08.2017 - 25.08.2017

Uhrzeit	montags (3x) 07.08.-21.08.2017	mittwochs (3x) 09.08.-23.08.2017	donnerstags (3x) 10.08.-24.08.2017	freitags (3x) 11.08.-25.08.2017
08:15 – 09:45				
09:00 – 10:30	ALTERnativen			
09:30 – 11:00		ALTERnativen		
16:30 – 17:30				
17:00 – 17:45	Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7210			Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7216
17:00 – 19:15		30.08.2017 FaszienYoga Kurs-Nr. 7229		
17:30 – 19:00			Traumhaftes SommerYoga Kurs-Nr. 7218	
17:45 – 18:30	Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7211			Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7217
18:30 – 19:15	Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7212			
19:00 – 19:45		Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7214		
19:00 – 20:30			Sanfte Fitness Kurs-Nr. 7219	
19:15 – 20:00	Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7213			
19:45 – 20:30		Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7215		

Weitere Informationen zu den oben aufgeführten Sommer-Spezial-Kursen bezüglich der Inhalte, Veranstaltungsorte und Teilnahmegebühren siehe Seite 51, beim SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 und/oder www.sgz-duelmen.de

Voll fit – Powertraining für Frauen ab 40

Frauen, die Spaß an der Bewegung haben und an einem Morgen in der Woche etwas für sich tun wollen, können in diesen Kursen durch ein abwechslungsreiches und systematisches Ganzkörpertraining ihren gesamten Körper in Schwung bringen, kräftigen und stabilisieren. Das Training, mit und ohne Geräte, umfasst Elemente z.B. aus dem Pilates-Bereich, der Rückenfitness, dem Faszien- und dem BBP-Training. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunden ab, um erfrischt und voller Energie wieder in den Alltag zu starten.

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

donnerstags von 08.30 - 09.30 Uhr

7220	12.01. - 30.03.2017 (12x); TN-Gebühr:	57,60 EURO
7221	27.04. - 06.07.2017 (9x); TN-Gebühr:	43,20 EURO
7222	07.09. - 07.12.2017 (12x); TN-Gebühr:	57,60 EURO

Gesundheitsbildung auf Bestellung!

Das SGZ-Team Dülmen bietet Kindergärten, Schulen, Betrieben, Firmen und Behörden gesundheitsfördernde Maßnahmen, Workshops oder Vorträge mit unterschiedlichen Themen an, wie z.B.

- Arbeitsplatzbezogene Rückenschule
- Rückengesundes Hebe- und Tragetraining
- Gesundheitsaspekte bei der Bildschirmarbeit
- Ausdauertraining
- Entspannungstechniken.

Mit ihnen können Gesundheitsbewusstsein, Motivation und Leistungsfähigkeit der jeweiligen Zielgruppe geschult und gesteigert werden.

Bei Interesse an einer Schulung nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir informieren und beraten Sie gerne, um gemeinsam ein Konzept abzusprechen, dass auf Ihre Vorstellungen, Wünsche und Zielsetzungen abgestimmt ist.

Weitere Auskünfte beim SGZ Dülmen: Tel. 02594/85944 und/oder info@sgz-duelmen.de

8. BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SENIOREN - FIT AB 50

Das SGZ Dülmen weiß, dass viele Menschen einer bestimmten Altersstufe Veranstaltungen bevorzugen, die speziell für Gleichaltrige geplant werden und deren besonderen Voraussetzungen und Wünsche berücksichtigen. Natürlich können Sie auch an den anderen Kursangeboten aus unserem Jahresprogramm teilnehmen!



ALTERnativen - Bewegungstreffs für Personen ab 50 Jahren

Die Generation 50 plus ist aktiv, engagiert und voller Lebensfreude. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden sind die ALTERnativen Bewegungstreffs für Personen ab 50 Jahren als „offene“ Angebote mit wechselnden und alternativen Themen entstanden. Wer Zeit und Lust hat, der geht zu einem, mehreren oder allen Terminen, bezahlt jeweils vor Ort und macht mit. Eine Anmeldung beim SGZ Dülmen ist nicht erforderlich.

Turnhalle Alte Paul-Gerhardt-Schule Standort: Paul-Gerhardt-Str. 10

	jeweils montags von 09.00 - 10.30 Uhr
8001	09.01. - 10.04.2017
8002	24.04. - 10.07.2017
8003	17.07. - 28.08.2017 (Sommer-Spezial)
8004	04.09. - 30.10.2017
8005	06.11. - 04.12.2017
	jeweils mittwochs von 09.30 - 11.00 Uhr
8006	11.01. - 19.04.2017
8007	26.04. - 12.07.2017
8008	19.07. - 30.08.2017 (Sommer-Spezial)
8009	06.09. - 25.10.2017
8010	08.11. - 06.12.2017

TN-Gebühr: **4,00 EURO**/Termin/ Barzahlung vor Ort

Die Themen der einzelnen Bewegungstreffs können Sie auf den aktuellen Handzetteln und im Internet unter www.sgz-duelmen.de nachlesen oder beim SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944, erfahren!

Aqua-Fitness 50 plus – Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates

Diese Form der Aqua-Fitness ist ein abwechslungsreiches Muskeltraining, bei dem das Bewegungsausmaß und die Funktion der Gelenke positiv beeinflusst werden. Aber vor allem macht es Spaß, sich im Wasser zu bewegen! Lassen Sie sich überraschen!

An diesen Kursen können auch Nichtschwimmer teilnehmen.
In den Kursgebühren sind die Badnutzungsgebühren enthalten.

Schwimmbad Anna-Katharinen-Stift Karthaus

mittwochs von 15.45 - 16.30 Uhr und 16.30 - 17.15 Uhr

8011-8012 11.01. - 29.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 84,60 EURO*

8013-8014 26.04. - 05.07.2017 (11x); TN-Gebühr: 77,55 EURO*

8015-8016 06.09. - 06.12.2017 (12x); TN-Gebühr: 84,60 EURO*



* Diese Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen der Primärprävention anerkannt.

Gestärkt und aufrecht durch den Tag – Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene ab 60 Jahren

Das ausgleichende und vorbeugende Programm für einen gesunden Rücken schult Haltung und rückengerechte Bewegungen im Sport und Alltag. Ein moderates Herz-Kreislauf-Training und eine abschließende Entspannungsphase runden das Gesundheitsangebot ab.

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

dienstags von 15.00 - 16.00 Uhr

8017 10.01. - 04.04.2017 (13x); TN-Gebühr: 72,80 EURO*

8018 25.04. - 11.07.2017 (12x); TN-Gebühr: 67,20 EURO*

8019 05.09. - 05.12.2017 (11x); TN-Gebühr: 61,60 EURO*



* Diese Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen der Primärprävention anerkannt.

Schaaade übrigens ...,

... wenn wir eine Veranstaltung vor Beginn absagen müssen. Wir konnten ja nicht wissen, dass Sie Interesse gehabt hätten ...

Deeshalb:

Melden Sie sich bitte frühzeitig vor Kursbeginn an!



**Vitalisierendes Ganzkörpertraining für
ältere Neu- und Wiedereinsteiger**

Neu!

Diese Kurse sind für Frauen und Männer ab 60 Jahre gedacht, die sich gerne bewegen, sich in anderen Bewegungsgruppen überfordert fühlen oder lange nicht mehr sportlich aktiv waren. Das abwechslungsreiche, vitalisierende Bewegungsprogramm für den ganzen Körper wird auf die Altersgruppe zugeschnitten, so dass Jede/r – im Rahmen seiner Möglichkeiten – mitmachen kann.

Turnhalle Alte Paul-Gerhardt-Schule

Standort: Paul-Gerhardt-Str. 10

mittwochs von 15.30 - 16.30 Uhr

8020	15.03. - 05.04.2017 (4x); TN-Gebühr:	19,20 EURO
8021	26.04. - 05.07.2017 (11x); TN-Gebühr:	52,80 EURO
8022	06.09. - 06.12.2017 (12x); TN-Gebühr:	57,60 EURO

Yoga 50 plus – Für Menschen ab 50 Jahre



Kann ich auch noch in diesem Alter mit Yoga anfangen? Ja klar! Dieses Angebot orientiert sich mit einfachen Körperübungen in Kombination mit der Atmung an den Bedürfnissen des „älteren Menschen“. Langsam ausgeführte Bewegungen stärken die eigene Wahrnehmung, erhöhen die Beweglichkeit, lösen auf sanfte Weise Spannungen und geben innere Ruhe.

Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

donnerstags von 10.00 - 11.00 Uhr und 11.15 - 12.15 Uhr

8023-8024	19.01. - 09.03.2017 (8x); TN-Gebühr:	54,40 EURO*
8025-8026	27.04. - 29.06.2017 (8x); TN-Gebühr:	54,40 EURO*
8027-8028	14.09. - 16.11.2017 (8x); TN-Gebühr:	54,40 EURO*

* Diese Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen der Primärprävention anerkannt.

„Menschen stolpern nicht über Berge,
sondern über Maulwurfshügel.“
(Konfuzius)

Neu!

Yoga für ältere Neueinsteiger

Yoga ist für Alle da, denn die vielen nachweislich positiven Wirkungen des Yoga sind nicht nur jungen, sportlichen Menschen vorbehalten! Die schonenden und doch fordernden, äußerst wirksamen Übungen für Personen ab 60 Jahre, können neue Lebenslust und Vitalität in die zweite Lebenshälfte bringen. Das sanfte Yoga, ohne akrobatische Stellungen, verbessert Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft. Die ruhigen Übungen lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Freude am Leben wachsen. Fazit: die Weisheit des Yoga war schon immer die Weisheit des Alters und hat auch nichts mit der Jagd nach der ewigen Jugend zu tun!

Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

freitags von 09.40 - 10.40 Uhr

8029 20.01. - 31.03.2017 (11x); TN-Gebühr: 74,80 EURO

8030 28.04. - 07.07.2017 (9x); TN-Gebühr: 61,20 EURO

mittwochs von 11.00 - 12.00 Uhr

8031 06.09. - 06.12.2017 (10x); TN-Gebühr: 68,00 EURO

Wissen Sie eigentlich, wie einfach es ist, mit einem „Bewegungstraining“ zu beginnen, wie viel Spaß es macht und wie schnell Sie dabei noch Ihre Leistungsfähigkeit steigern können?!

Dass es für einen Einstieg in die gesundheitsorientierte Bewegung nie zu spät ist, haben zahlreiche Untersuchungen gezeigt: auch 80jährige Frauen und Männer profitieren noch von einem regelmäßigen Bewegungstraining!

Eine Teilnahme ist aber nicht nur in den Kursen die speziell für die Altersgruppe ab 50 plus angeboten werden möglich, denn in allen SGZ-Bewegungsangeboten gilt: Jeder macht das mit, was er will und kann!

Das SGZ Dülmen will Ihnen mit seinen Kursangeboten, mehr Bewegung in Ihr Leben bringen.

9. BEWEGUNGSANGEBOTE BEI BESONDEREN KRANKHEITSBILDERN

Besondere Krankheitsbilder erfordern für die Betroffenen meistens eine spezielle Bewegungsschulung um Schmerzen, die durch die Erkrankung entstehen, zu verhindern oder zu lindern. Je nach Stadium der Erkrankung fragen Sie bitte vorher ihren Arzt, ob Ihre Teilnahme an einer Bewegungsgruppe empfehlenswert ist.

Aqua-Fitness in der Brustkrebsnachsorge

Funktionelle Gymnastik und die Schulung der richtigen Körperhaltung zur Vermeidung einer Schonhaltung, ein moderates Ausdauertraining und entstauende Übungen zur Unterstützung des Lymphrückflusses sind inhaltliche Schwerpunkte in der Brustkrebsnachsorgegruppe. Atem- und Entspannungsübungen sensibilisieren zusätzlich die Körperwahrnehmung. In dieser gesundheitsorientierten Bewegungsgruppe werden auch Nichtschwimmerinnen eine Menge Spaß bekommen.

In den Kursgebühren sind die Badnutzungsgebühren enthalten.

Schwimmbad Anna-Katharinen-Stift Karthaus

dienstags von 15.20 - 16.00 Uhr

9001 10.01. - 28.03.2017 (12x); TN-Gebühr: 75,00 EURO*

9002 25.04. - 04.07.2017 (11x); TN-Gebühr: 68,75 EURO*

9003 05.09. - 05.12.2017 (11x); TN-Gebühr: 68,75 EURO*



SGZ-Geschenkgutschein

Sie suchen ein passendes Geschenk?
Ob zu Ostern oder Weihnachten, zum Geburtstag
oder Jubiläum - ein Gutschein über einen
gesundheitsorientierten SGZ-Bewegungskurs
ist immer etwas Besonderes!

Wir erstellen Ihnen gerne einen Gutschein für einen
Kurs oder für eine unserer Aktionen.
Sie können uns auch ein Bild oder ein Foto einreichen
und Sie erhalten einen ganz persönlichen
Geschenkgutschein.



Osteoporose-Bewegungsgruppe

Nicht nur Muskeln müssen regelmäßig trainiert werden damit sie fit bleiben – auch Knochen brauchen Training, damit sie keine Substanz verlieren: das ist besonders bei Personen mit Osteoporose wichtig!

Daher werden in diesen Bewegungsgruppen ein moderates Ausdauertraining und ein gezieltes gymnastisches Übungsprogramm angeboten, die den Knochenaufbau fördern, dem Knochenverlust vorbeugen und die Muskulatur stärken. Die zusätzliche Schulung von Koordination, Körperwahrnehmung, rückenfreundlichen Alltagsbewegungen und entspannenden Übungen zur Verbesserung des allgemeinen Körperbefindens bei.

Turnhalle Alte Paul-Gerhardt-Schule

Standort: Paul-Gerhardt-Str. 10

mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr



9004	11.01. - 29.03.2017 (12x); TN-Gebühr:	60,00 EURO
9005	26.04. - 05.07.2017 (11x); TN-Gebühr:	55,00 EURO
9006	06.09. - 06.12.2017 (12x); TN-Gebühr:	60,00 EURO



Sport für Menschen mit Demenz

Dieses Bewegungsangebot gibt Menschen mit Demenz die Möglichkeit, Kopf und Körper zu fordern und zu fördern und die positiven Auswirkungen des Sports mit Spaß und Geselligkeit zu erleben.

Im Vordergrund stehen Übungen, die den Alltag durch mehr Beweglichkeit besser meistern lassen, und ein Kräftigungs- und Balancetraining zur Vermeidung von Stürzen. Aber auch Überkreuz- und Koordinationsübungen sowie Bewegung unter Einsatz von Alltagsgegenständen oder Atem- und Entspannungsübungen wirken sich positiv auf Gehirn und Körper aus. Da jeder nach seinem Können mitmacht, erfährt er positive Erfolgserlebnisse und merkt, „das tut gut“!

Sollte das Angebot Ihr Interesse geweckt haben, möchten Sie weitere Informationen oder einen Menschen mit Demenz für diesen Kursus anmelden, dann nehmen Sie bitte mit dem SGZ Dülmen Kontakt auf unter Tel. 02594/85944 oder info@sgz-duelmen.de.

„Lachen ist eine körperliche Übung,
von größtem Wert für die Gesundheit!“
(Aristoteles)

10. ANGEBOTE BEI VORLIEGEN VON RISIKOFAKTOREN

Risikofaktoren beeinflussen die Entstehung und das Fortschreiten bestimmter Krankheiten. Diese Faktoren sind überwiegend eine Folge unseres Lebensstils: zu viel und zu fett essen, zu wenig bewegen, (zu viel) rauchen und ein fehlender Ausgleich zwischen Arbeit und Entspannung. Ergreifen Sie die Möglichkeit, dies zu ändern!

Aqua-Fitness XXL – Ein gesundheitsförderndes Angebot zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit für Erwachsene

Besonders im Wasser fühlen sich „pfundige“ Frauen und Männer wohl. Das liegt u.a. daran, dass das Wasser den Band- und Gelenkapparat entlastet, die Durchblutung fördert und das Gewebe massiert. Das Übungsrepertoire – mit und ohne Wasserfitnessgeräte – verstärkt diese Wirkungen. Ein Cool down beendet das Workout im nassen Element. Die Aqua-Fitness XXL-Kurse sind auch für Nichtschwimmer geeignet. In den Kursgebühren sind die Badnutzungsgebühren enthalten.

Schwimmbad Anna-Katharinen-Stift Karthaus

mittwochs von 17.15 - 18.00 Uhr

- | | | |
|-------------|---------------------------------------|-------------|
| 0001 | 11.01. - 29.03.2017 (12x); TN-Gebühr: | 97,20 EURO* |
| 0002 | 26.04. - 05.07.2017 (11x); TN-Gebühr: | 89,10 EURO* |
| 0003 | 06.09. - 06.12.2017 (12x); TN-Gebühr: | 97,20 EURO* |
- (max. 13 Teilnehmer/innen)



* Diese Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen der Primärprävention anerkannt.

Fitness für Mollige



Diese Bewegungskurse machen Spaß! Neben dem moderaten Ausdauertraining, das das Herz-Kreislaufsystem stärkt, werden Übungen mit gesundheitsfördernder Wirkung zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur angeboten. Diese verbessern zusätzlich die Beweglichkeit und Koordination. Entspannende Elemente steigern das allgemeine Wohlbefinden und vermitteln ein gutes Körpergefühl.

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

donnerstags von 09.30 - 10.30 Uhr

- | | | |
|-------------|---------------------------------------|------------|
| 0004 | 12.01. - 30.03.2017 (12x); TN-Gebühr: | 60,00 EURO |
| 0005 | 27.04. - 06.07.2017 (9x); TN-Gebühr: | 45,00 EURO |
| 0006 | 07.09. - 07.12.2017 (12x); TN-Gebühr: | 60,00 EURO |

11. FORT- UND WEITERBILDUNGEN

Das SGZ Dülmen bietet Übungsleitern/innen und anderen Interessierten verschiedene Möglichkeiten, sich fachlich weiter zu qualifizieren. Themenspezifische Fort- und Weiterbildungen schaffen die Grundlagen für die Vermittlung eines interessanten, abwechslungsreichen und fachlich fundierten Unterrichtes in den verschiedenen Bewegungsgruppen. Bleiben Sie neugierig!



KREISSPORTBUND
Coesfeld e.V.



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



SGZ-Fortbildungen: Qualitätszirkeltage des LSB NRW, des KSB Coesfeld und des SGZ Dülmen

Das SGZ Dülmen bietet für das Qualifizierungszentrum Münsterland des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V. (LSB NRW) jährlich zwei Qualitätszirkeltage in Dülmen an, die zur weiteren Qualifizierung präventiver und gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT (DSB), Pluspunkt Gesundheit (DTB) und Gesund und fit im Wasser (DSV) dienen. Übungsleiter/-innen können ihre zweite Lizenzstufe für die Bereiche „Haltungs- und Bewegungssystem“, „Herz- und Kreislaufsystem“, „Stressbewältigung und Entspannung“ sowie „Sport der Älteren“ beim LSB NRW verlängern, wenn sie an zwei in Folge stattfindenden Qualitätszirkeltagen teilgenommen haben.

An den Qualitätszirkeltagen haben die Übungsleiter der 2. Lizenzstufe die Möglichkeit, ihre Erfahrungen auszutauschen und praktische Anregungen zu bekommen. Der Qualitätszirkeltag setzt sich aus zwei Blöcken zusammen: dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch und Informationsteil am Vormittag und einem sportpraktischen Thema am Nachmittag, das von der Gruppe der Übungsleiter selbst festgelegt wird.

Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen

F001 Samstag, 25.03.2017, von 10.00 - 16.00 Uhr

F002 Samstag, 14.10.2017, von 10.00 - 16.00 Uhr

TN-Gebühr/pro Qualitätszirkeltag:

40,00 EURO/mit Vereinsempfehlung

55,00 EURO/ohne Vereinsempfehlung

„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss es auch anwenden;
Es ist nicht genug, zu wollen, man muss es auch tun.“
(Johann Wolfgang von Goethe)

SGZ-Weiterbildung: Erste Hilfe bei Sportverletzungen

Ein falscher Schritt, eine unbedachte Bewegung, ein Tritt oder ein Sturz sind vielfach die Ursache für Sportunfälle. Die Schwere der Verletzungsfolge hängt dabei nicht unwesentlich von der schnellen und sachkundigen Erstversorgung des verletzten Sportlers ab. Die Einschätzung einer Sportverletzung und ihre Erstversorgung sind aber vielfach mit Unwissenheit und Unsicherheit bei den Betreuern verbunden, denn sie können und dürfen das medizinische Fachpersonal nicht ersetzen! Erste Priorität ist daher die schnelle ärztliche Behandlung für den (Sport-)Verletzten. Ziel dieser Weiterbildung ist daher die Information und Ausführung einer Ersthilfeversorgung bei häufig vorkommenden Sportverletzungen, die im Übungsalltag bei Bewegungsstunden auftreten können. Ein kurzer Exkurs in die Thematik „Kinesio-Taping“ rundet diese Weiterbildung ab.

F003 **Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen**
Samstag, 25.11.2017, von 10.00 - 12.15 Uhr
TN-Gebühr: 12,00 Euro

Haben **Sie** Lust, beim SGZ Dülmen als **Kursleiter/in** tätig zu werden?

Bei Interesse schreiben Sie und/oder rufen Sie uns an:
Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ) Dülmen
Münsterstr. 29, 48249 Dülmen
Tel.: 02594/85944 Fax: 02594/783233
E-Mail: info@sgz-duelmen.de

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)
vom Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ) des
Stadtsportring (SSR) Dülmen e.V.

1. Allgemeines

1.1 Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen des SGZ Dülmen, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung angeboten oder durchgeführt werden.

1.2 Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Beteiligte und für juristische Personen.

1.3 Rechtsgeschäftliche Erklärungen (Anmeldungen, Abmeldungen; Kündigungen, etc.) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikations-technisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail).

Erklärungen des SGZ Dülmen genügen der Schriftform, wenn ein nicht unterschriebenes elektronisch erstelltes Dokument verwendet wird.

2. Vertragsabschluss

2.1 Anmeldung

Zu allen Veranstaltungen sind verbindliche Anmeldungen (persönlich, schriftlich, telefonisch, online oder per E-Mail) unbedingt erforderlich. Mit der Abgabe oder Übersendung der unterzeichneten Anmeldung oder Weitermelde-liste kommt es zum Vertragsabschluss. Mit der Aufnahme der Personalien ist die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr in voller Höhe fällig. Füllen Sie für jede Veranstaltung die Anmeldekarte bzw. das Anmeldeformular vollständig (incl. SEPA-Lastschriftmandat) aus und schicken diese/s, wenn nicht anders angegeben, unterschrieben an das SGZ Dülmen.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht! Falls eine Veranstaltung ausgebucht ist, wird eine Warteliste in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen angelegt. Hierzu erfolgt eine Benachrichtigung.

Für alle Kurse gilt eine vom SGZ Dülmen festgelegte Mindestteilnehmerzahl, die bei Unterschreitung den Ausfall des Kurses zur Folge haben kann. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Für einzelne Veranstaltungen können gesonderte Bedingungen für die Anmeldung gelten. Diese sind in den Kursbeschreibungen nachzulesen bzw. in der SGZ-Geschäftsstelle nachzufragen.

Entstehende Kosten durch fehlerhaft angegebene Bankdaten auf der Anmeldekarte bzw. auf dem Anmeldeformular gehen zu Lasten der Teilnehmer. Die Teilnehmer sind auch dann zur Zahlung der gesamten Gebühr verpflichtet, wenn sie die Veranstaltung nur unregelmäßig oder gar nicht besuchen.

2.2 Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.3 Der Anmeldende ist an seine Anmeldung zwei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung von Abs. 2.1 zustande.

2.4 Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, kann das SGZ Dülmen die verspätet eingehende Anmeldung ablehnen.

2.5 Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Abs. 1.1 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen schriftlich angenommen werden. Der Eintrag in die Teilnehmerliste während einer Veranstaltung gilt als verbindliche Anmeldung im Sinne dieser AGB.

2.6 Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

2.7 Die Veranstaltungen des SGZ Dülmen sind für Jeden zugänglich; die Teilnahme kann jedoch von sachlich gebotenen Voraussetzungen abhängig gemacht werden.

3. Vertragspartner und Teilnehmer

3.1 Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen dem SGZ Dülmen als Veranstalter und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet.

Eine Änderung in der Person des Teilnehmers bedarf der Zustimmung des SGZ Dülmen. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

4. Entgelt

4.1 Das Entgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung des SGZ Dülmen (Jahresprogramm, Aushang, Preisliste etc.).

4.2 Das Entgelt und die besonderen Kosten werden am Tage des Veranstaltungsbegins in voller Höhe fällig.

4.3 Das Entgelt für die Freizeiten (Radwandertouren, Aktionen usw.) ist gesondert geregelt.

Bei Reisen gelten die SGZ Reisebedingungen, diese werden gesondert zugestellt bzw. auf der Homepage des SSR Dülmen aufgeführt.

Bei Aktionstagen und Veranstaltungen kann das Entgelt bar und vor Ort fällig sein. Hierüber wird vorab informiert.

4.4 Bei Kooperationskursen mit Sportvereinen erhalten Vereinsmitglieder entsprechend der Ausschreibung einen Preisnachlass.

4.5 Die Teilnehmergebühren werden im Rahmen der SEPA-Lastschriftvereinbarung zum 01. des Folgemonats nach Kursbeginn bzw. Kurseintritt durch den SSR Dülmen e.V.- als Träger des SGZ Dülmen - vom Konto abgebucht.

Für einzelne Veranstaltungen können gesonderte Zahlungsbedingungen gelten, die in den Kursbeschreibungen aufgeführt sind.

5. Organisatorische Änderungen

5.1 Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde.

5.2 Das SGZ Dülmen kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

5.3 Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

5.4 Soweit nichts anderes angegeben ist, finden während der Ferien der allgemeinbildenden Schulen, an gesetzlichen Feiertagen sowie am Rosenmontag keine Veranstaltungen des SGZ Dülmen statt.

5.5 Auf Wunsch der Teilnehmer und nach Einvernehmen über einen Entgeltzuschlag kann das SGZ Dülmen eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl durchführen.

6. Rücktritt und Kündigung durch das SGZ Dülmen

6.1 Die Veranstaltung kommt zustande, wenn die festgelegte Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann das SGZ Dülmen vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen dem Vertragspartner hierdurch nicht.

6.2 Das SGZ Dülmen kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die das SGZ Dülmen nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall eines Dozenten) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das SGZ Dülmen den Vertragspartner unverzüglich über den Ausfall der Veranstaltung informieren und das Entgelt nach dem Verhältnis der durchgeführten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung neu berechnen bzw. gut schreiben. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer ohne Wert ist.

6.3 Das SGZ Dülmen kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigung, Nichtbeachtung der Sicherheitsmaßnahmen oder querulatorisches Verhalten.
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozenten, Teilnehmern oder Beschäftigten des SGZ Dülmen.
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.).

- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art.
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung in Gebäuden, die durch das SGZ Dülmen genutzt werden.

Statt einer Kündigung kann das SGZ Dülmen den Teilnehmer auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch des SGZ Dülmen wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6.4 Beim Auftreten ansteckender Krankheiten gelten die allgemeinen Gesundheitsbestimmungen für Schulen, insbesondere des Gesetzes zur Verhütung und Bekämpfung übertragbarer Krankheiten beim Menschen (Infektionsschutzgesetz).

7. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

7.1 Die Vertragserklärung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen werden. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß § 312c Abs. 2 BGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB. Der Widerruf ist an das SGZ Dülmen zu richten.

7.2 Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren. Kann der Teilnehmer dem SGZ Dülmen die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, muss er dem SGZ Dülmen insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass der Teilnehmer die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen muss. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt mit der Absendung der Widerrufserklärung durch den Teilnehmer, für das SGZ Dülmen mit deren Empfang. Bei einer Dienstleistung erlischt das Widerrufsrecht vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf ausdrücklichen Wunsch des Teilnehmers erfüllt ist, bevor dieser sein Widerrufsrecht ausgeübt hat.

7.3 Eine mündliche Abmeldung beim SGZ Dülmen kann zahlungsbefreiend bis 3 Werktage vor Kursbeginn zurückgenommen werden. Bei Aktionen, Einzel- und Wochenendveranstaltungen muss die Abmeldung bis zum 10. Werktag vor Kursbeginn erfolgen. Spätere Abmeldungen oder Abmeldungen bei Kursleitern können nicht anerkannt werden und verpflichten den Teilnehmer zur Zahlung des vollen Teilnehmerentgeltes.

Für Reisen gelten Sonderbedingungen Die Rücknahme der Anmeldung muss schriftlich oder persönlich zur Niederschrift beim SGZ Dülmen eingereicht werden.

7.4 Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner das SGZ

Dülmen auf den Mangel hinzuweisen und diesem innerhalb einer zu setzenden Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

7.5 Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung neu berechnet bzw. gut geschrieben. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer wertlos ist.

8. Schadensersatzansprüche

8.1 Schadensersatzansprüche des Vertragspartners oder des Teilnehmers gegen das SGZ Dülmen sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

8.2 Der Ausschluss gemäß Abs. 1 gilt ferner dann nicht, wenn das SGZ Dülmen Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Durchführung des Kursangebotes), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers.

8.3 Die Teilnehmer sind gemäß des Sportversicherungsvertrages im Rahmen der Bestimmungen der Sporthilfeversicherung versichert. Darüber hinaus können keine weiteren Ansprüche an das SGZ Dülmen gestellt werden. Aus versicherungsrechtlichen Gründen ist es notwendig, bei der Teilnahme an den Kursen folgendes zu beachten: Bitte die Haare zusammenbinden und keinen Schmuck (Ringe, Ketten, Armbreifen, Uhren sowie lange oder kurze Ohrringe) tragen. Bei Nichtbeachtung dieser Vorsorgemaßnahmen gegen Unfälle gewährt die Sporthilfeversicherung keinen Versicherungsschutz.

9. Schlussbestimmungen

9.1 Das Recht, gegen Ansprüche des SGZ Dülmen aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von dem SGZ Dülmen anerkannt worden ist.

9.2 Ansprüche gegen das SGZ Dülmen sind nicht abtretbar.

9.3 Persönliche Angaben (Alter, Geschlecht, u. a.) dienen ausschließlich statistischen Zwecken und werden nicht an Dritte weitergegeben. Dem SGZ Dülmen ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken entsprechend der Datenschutzerklärung und den Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes gestattet. Vertragspartner und Teilnehmer können dem jederzeit widersprechen.

STICHWORTVERZEICHNIS

A erobic (rückengerecht)	49
Aktiv-Tage	16-18
Aktionstag „Ältere im Sport“	22
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	64-68
ALTERnativen - Bewegungstreffs für Personen ab 50 Jahre	51-53,55
Aqua-Fitness	37-40,51-53,56,59
Aqua-Fitness XXL	40,61
Atem	
- Einführungseminar	8
- Kurs (Park-Sport)	19-20
Autogenes Training - Kennenlernseminar	9
B eckenbodengymnastik	41
Bewegungsangebote - für 1- bis 6-Jährige	26
- für Geschwisterkinder (1 bis 6 Jahre)	24
Blasenschwäche (Informationsveranstaltung)	4
Brainwandern (Park-Sport)	19-20
D emenz (Bewegungskurs)	60
Die Chakren	9
Dülmener Gesundheitsforum	4
E ntspannungsangebote - Erwachsene	8-15
- Kinder (Sommerferienangebot)	28
Erste Hilfe bei Sportverletzungen (Weiterbildung)	63
F ahrradfahren	21,48
Familienexpedition ins Unterwasserreich	5
Familien sport	25
Feldenkrais® für Kiefer und Nacken	10
Fit auf sechs Beinen – Wandern mit Hund (Aktiv-Tage)	16
Fitness für Mollige	61
Fitness-Gymnastik	41
Fort- und Weiterbildungen	62-63
Frühlingswildkräuter (Aktiv-Tag)	17
G artenapotheke (Aktiv-Tag)	17
Geocaching	
- für Erwachsene mit Kindern ab 8 Jahre	5
- für 9- bis 13-Jährige	27
Geschenkgutschein	29
Gestärkt und aufrecht durch den Tag	42-43,56
Gesundheitsbildung auf Bestellung	54
Golfen (Intensiv-Schnupperkurs)	6

Gymnastikkurse	41-43,45-47,49-57,60-61
H ämorrhoiden (Informationsveranstaltung)	4
Herztag	23
Herz-Kreislauf-Training	44-45
I nformationsveranstaltungen	4
Inline-Skaten	- für 6- bis 12-Jährige 28
	- Erwachsene mit 6- bis 14-jährigen Kindern 6
J etzt geht's los! (Schulferienangebote)	29
Jiu Jitsu zum Kennen lernen (Sommerferienangebote)	30
Judo zum Kennen lernen (Sommerferienangebote)	30
K ennenlern-Angebote	5-7
Keschern	- für Erwachsene mit Grundschulkindern 5
	- für 9- bis 13-Jährige 35
Knie-Probleme (Informationsveranstaltung)	4
Koch- und Backkurse für Kinder (Schulferienangebote)	31-33
Kompasstraining (Sommerferienangebot)	30
Kräuterküche (Aktiv-Tag)	17
Krafttraining	45
Krebsnachsorge	59
M otopädie – psychomotorische Bewegungsförderung	33
N ordic-Walking-Kurse	44-45
Ö ffnungszeiten der SGZ-Geschäftsstelle	3
Ortsverzeichnis und Übersicht über die SGZ-Veranstaltungsorte	72
Osteoporose-Bewegungsgruppe	60
P ark-Sport – Outdoor-Fitness	19-20
Personal-Training	44
Pilates	46
Power-Fitness	47
Power-Straffung	47
Progressive Muskelentspannung	9,11
O utdoor-Fitness	- Outdoor-Functional-Training 19-20,51
	- Outdoor-Fitness – Women only! 19-20
Q i Gong	- Kurse 11
	- Sommerferienangebote 51-52
Qualitätszirkeltage	62

R adfahren	- Erwachsene und Senioren	48
	- Radwandertouren	21
Rücken-Yoga		12
S anfte Fitness		50-51,53
Schlank und Fit mit Nordic-Walking		45
Schmerzen im Schulter-Arm-Bereich (Informationsveranstaltung)		4
Senioren	- Aktionstag	22
	- ALTERNativen	51-53,55
	- Bewegungsangebote	55-58
Spiel- und Bewegungslandschaften für 1- bis 6-Jährige		24-26
Sommer-Spezial		51-53
Sportabzeichen		49
Sportbootführerschein Binnen		7
Stand Up Paddling	- Erwachsene	7
	- Jugendliche (Sommerferienangebot)	34
Surf & Fun (Sommerferienangebot)		34
T eestunde im Kräutergarten (Aktiv-Tag)		18
Ü bergewicht		40,61
V italisierendes Ganzkörpertraining (60 plus)		57
Voll fit – Powertraining für Frauen ab 40		54
W andern mit Hund (Aktiv-Tage)		16
Wildfrüchte und Herbstkräuter (Aktiv-Tag)		18
Y oga	- ab 40	12
	- 50 plus	13,57
	- für ältere Neueinsteiger	13,58
	- für den Rücken	12
	- für Männer	14
	- für Nacken, Schultern & Rücken	14,51-52
	- im Park	20
	- meets Pilates	15
	- SommerYoga	51,53
Z ilgri		15

Ortsverzeichnis und Übersicht über die SGZ-Veranstaltungsorte:

A lte Paul-Gerhardt-Schule	Paul-Gerhardt-Str. 10
A lte Sparkasse	Münsterstr. 29/Ostring 31
A нна-Katharinen-Stift Karthaus	Weddern 14
A nnette-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium	Friedrich-Ruin-Str. 35
A ugustinus-Schule	A.-Katharina-Emmerick-Str. 29/ Zugang über Sendener Str.
C hristophorus-Kliniken, Franz-Hospital Dülmen	Vollenstr. 10
D üb	Nordlandwehr 99
E vangelisches Altenhilfezentrum	Vollenstr. 12
F reizeitanlage Bulderner See	Limbergen 9 in Buldern
G rundschule Dernekamp	Dernekamp 2a
K ardinal-von-Galen-Schule, Gymnastikraum	Haverlandhöhe 10/ Zugang über Schulhof
N eue Paul-Gerhardt-Schule/ Overberg-Schule	Pestalozzistr. 6
S chulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70	Am Bache 6

„Lass Dich nicht gehen,
gehe selbst!“
(Magda Bentrup)