

INHALTSVERZEICHNIS

Das Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ) Dülmen	
stellt sich vor	2
Rund um die SGZ-Geschäftsstelle	3
1. Informationsveranstaltungen	4
2. Kennenlernaktionen	5-6
3. Entspannung und/oder Bewegungen in Ruhe	7-14
4. Sportliche Freizeiten und Aktionstage	15-22
5. Bewegungsangebote für Kind(er) mit ihren Eltern oder Betreuern/innen	23-25
6. Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche	26-33
7. Bewegungsangebote für Junge Leute und Erwachsene	35-53
8. Bewegungsangebote für Senioren – Fit ab 50	54-57
9. Bewegungsangebote bei besonderen Krankheitsbildern	58-59
10. Angebote bei Vorliegen von Risikofaktoren	60
11. Fortbildung	61
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	62-64
Stichwortverzeichnis	65-67
Ortsverzeichnis und Übersicht über die SGZ-Veranstaltungsorte	68

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 helfen:

- das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ – mit diesem Qualitätssiegel zeichnet der Landessportbund NRW gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote auf hohem Niveau aus. Diese Auszeichnung wird ständig aktualisiert. Informieren Sie sich beim SGZ Dülmen, ob der Kurs, an dem Sie interessiert sind, ein Siegel erhalten hat.
- das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) – diese Kurse sind von den Krankenkassen durch die ZPP im Rahmen der Primärprävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V anerkannt. Weitere 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-Kursübersicht und Online-Anmeldung“ möglich!
E-Mail: info@sgz-duelmen.de

DIE SGZ-KURSE FINDEN NICHT STATT:

Rosenmontag	Mo	12.02.2018
Osterferien	Mo	26.03.2018 - Fr 06.04.2018
1. Mai	Di	01.05.2018
Himmelfahrt	Do	10.05.2018
Pfingstferien	Mo	21.05.2018 - Fr 25.05.2018
Fronleichnam	Do	31.05.2018
Sommerferien	Mo	16.07.2018 - Di 28.08.2018
Tag der dt. Einheit	Mi	03.10.2018
Herbstferien	Mo	15.10.2018 - Fr 26.10.2018
Allerheiligen	Do	01.11.2018
Weihnachtsferien	Fr	21.12.2018 - Fr 04.01.2019

1. INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN

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 Soweit die Beine tragen?! Diagnose und Therapie der Schaufensterkrankheit

Dienstag, 06.02.2018, 19.00 Uhr

Forum der Alten Sparkasse, Münsterstr. 29
keine Teilnahmegebühr

Dülmener Gesundheitsforum, Information: SGZ Dülmen
Tel. 02594/85944 oder www.sgz-duelmen.de

1002 Brennen in der Speiseröhre? Was tun bei Sodbrennen und Refluxkrankheit?

Donnerstag, 19.04.2018, 19.00 Uhr

Familienbildungsstätte Dülmen, Kirchgasse 2
keine Teilnahmegebühr

Dülmener Gesundheitsforum, Information: FBS Dülmen
Tel. 02594/9430-0 oder www.fbs-duelmen.de

1003 Bewährtes und Neues in der Brustkrebstherapie – Von der Selbsterkennung bis zu aktuellen Behandlungsmethoden

Donnerstag, 05.07.2018, 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

1004 Gelenkersatz und Knochenbrüche im hohen Alter? Neue Wege in der Alterstraumatologie

Donnerstag, 11.10.2018, 19.00 Uhr

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. KENNENLERNAKTIONEN

Hungrig auf Neues? Sie sind interessiert an neuen Trends oder Techniken? 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.

Dülmener Wildpark

2001 Samstag, 21.07.2018, von 15.00 - 17.30 Uhr

TN-Gebühr: 17,50 EURO/für 2 Personen

5,00 EURO für jedes weitere Familienmitglied



Inline-Skatens 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.

2002 Turnhalle Alte Paul-Gerhardt-Schule

Standort: Paul-Gerhardt-Str. 10

Sonntag, 18.03.2018, von 14.00 - 17.00 Uhr

TN-Gebühr: 42,00 EURO/für 2 Personen

15,00 EURO für jede weitere Person





Golfen – Ein Intensiv-Schnupperkurs

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.

2003 Golf- und Landclub Nordkirchen e.V.

Dienstag, 19.06.2018, bis Dienstag, 03.07.2018 (3x)

jeweils von 18.30 - 20.00 Uhr

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

Stand Up Paddling (SUP) für Erwachsene – Ein Intensiv-Schnupperkurs



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.

2004 Dülmener See

Sonntag, 15.07.2018, von 10.00 - 12.30 Uhr

TN-Gebühr: 30,00 EURO

(incl. Nutzung der SUP-Ausrüstung und Neoprenanzüge)

„Gleichgewicht halten
Ist die erfolgreichste Bewegung des Lebens.“
(Friedl Beutelrock)

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.

Atempause – Die Kraft der Atmung

Neu!

In diesem Intensivseminar erhalten Sie Einblicke in die Wirkungen einer tiefen, bewussten Atmung um diese bei sich selber wahrzunehmen. Sie werden verschiedene Atemtechniken ausprobieren, die Sie im Alltag einsetzen können, um Schwächen auf körperlicher und seelischer Ebene zu harmonisieren. Zudem werden Sie eine Atemmeditation erleben.

Unser Atem kann große Energien freisetzen und auf körperlicher und seelischer Ebene vieles bewirken. Nehmen Sie sich die Zeit! Starten Sie geerdet und voller Energie in den Frühling!

3001 **Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum**
Freitag, 13.04.2018, von 17.00 - 19.00 Uhr
TN-Gebühr: 21,60 EURO

Autogenes Training – Kennenlernangebote

Neu!

Mehr Ruhe und innere Harmonie im Alltag erleben?! Ist das möglich? Probieren Sie es an diesen Nachmittagen einfach mal aus.

Die Übungen sensibilisieren, sprechen die Sinne an und trainieren die Entspannungsfähigkeit. Das Autogene Training nach J.H. Schultz ruft daher bei regelmäßiger Anwendung eine natürliche Entspannungsreaktion im Menschen hervor und kann sehr gut im Alltag umgesetzt werden.

3002 **Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum**
Samstag, 14.04.2018, von 14.30 - 17.30 Uhr
3003 **Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum**
Samstag, 17.11.2018, von 14.30 - 17.30 Uhr
TN-Gebühr: 32,40 EURO/pro Kennenlernangebot

Die Chakren – Energiezentren unseres Körpers

In diesem Intensivseminar 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 Ihr Wohlbefinden zu steigern.

3004 **Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum**
Samstag, 17.03.2018, von 09.30 - 12.30 Uhr
TN-Gebühr: 32,40 EURO

Die magische Rolle – Rückentraining mit FELDENKRAIS®

Neu!

Der Einsatz der „Magischen Rolle“ kann erstaunlich schnell zu verblüffenden Ergebnissen führen. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode und einer zusammengerollten Wolldecke, die unter verschiedenen Stellen des Körpers platziert wird, führen Sie Bewegungsabläufe aus, die die bewusste Selbstwahrnehmung schulen. Dadurch kann der Nacken entspannt, die Halswirbelsäule mobilisiert, die Brustwirbelsäule aktiviert und der untere Rücken entlastet werden. Die dabei eingesetzten Bewegungen sind einprägsam, wirkungsvoll und leicht zu erlernen, so dass jeder sie zuhause anwenden kann. Lassen Sie sich überraschen!

3005 **Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70**
Samstag, 30.06.2018, von 09.30 - 12.30 Uhr
TN-Gebühr: 32,40 EURO

Entspannen mit PM und Klangschalen

Eine interessante Kombination zur schnellen Entspannung ist der Einsatz von Klangschalen bei der Progressiven Muskelentspannung (PM). Die 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. Das kann zu neuer Kraft und Energie führen.

3006 **Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum**
Samstag, 24.03.2018, von 14.30 - 17.30 Uhr
3007 **Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum**
Samstag, 10.11.2018, von 14.30 - 17.30 Uhr
TN-Gebühr: 32,40 EURO/pro Kennenlernaktion

Neu!

Entstressen – Ein Seminar zur Förderung von Stressbewältigungskompetenzen

In stressigen Situationen gelassener zu bleiben und aus der Stressspirale auszusteigen ist erlernbar. In diesem Seminar werden Sie dabei unterstützt, indem Sie ihre persönliche Stresssituation analysieren um ganz konkrete und individuelle Lösungsstrategien für einen gesünderen Umgang damit zu entwickeln. Sie erweitern im Training Ihr Repertoire an Bewältigungsstrategien um diese in belastenden Situationen sicherer anzuwenden.

Gymnastikraum im Evangelischen Altenhilfezentrum

dienstags von 19.30 - 21.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause)

3008 17.04. - 03.07.2018 (10x); TN-Gebühr: 131,00 EURO*
(incl. Materialkosten)

* Dieser Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Rahmen der Primärprävention anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme besteht die Möglichkeit einer Kurskostenrückerstattung durch die Krankenkassen.

FaszienYoga

Die Faszien sind das „faszinierende“ Bindegewebe, das den gesamten Körper aufrecht hält, schützt, stützt und versorgt. Die Übungen aus dem Faszientraining und Yoga bestehen aus sanften Dehnungen und fließenden Bewegungen, die durch eine bewusste Atmung unterstützt werden. Mit FaszienYoga kann der Körper anders erlebt und kennengelernt werden.

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

Kennenlernangebote:

3009 Samstag, 03.03.2018, von 09.30 - 12.30 Uhr

3010 Samstag, 24.11.2018, von 09.30 - 12.30 Uhr

TN-Gebühr: 32,40 EURO/pro Kennenlernangebot

Kurse:

mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr

3011 17.01. - 28.02.2018 (7x); TN-Gebühr: 50,40 EURO

3012 11.04. - 13.06.2018 (8x); TN-Gebühr: 57,60 EURO

3013 12.09. - 05.12.2018 (8x); TN-Gebühr: 57,60 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 (... für Anfänger/innen)	
3014	26.02. - 16.04.2018 (6x); TN-Gebühr:	64,80 EURO
3015	24.09. - 26.11.2018 (8x); TN-Gebühr:	86,40 EURO
	dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr (... für Fortgeschrittene)	
3044	09.01. - 13.02.2018 (6x); TN-Gebühr:	64,80 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	
3016	08.01. - 12.03.2018 (9x); TN-Gebühr:	97,20 EURO
3017	23.04. - 02.07.2018 (10x); TN-Gebühr:	108,00 EURO
3018	10.09. - 03.12.2018 (11x); TN-Gebühr:	118,80 EURO
	mittwochs von 08.15 - 09.45 Uhr	
3019	10.01. - 14.03.2018 (9x); TN-Gebühr:	97,20 EURO
3020	18.04. - 11.07.2018 (11x); TN-Gebühr:	118,80 EURO
3021	12.09. - 05.12.2018 (10x); TN-Gebühr:	108,00 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

3022-3023 10.01. - 14.03.2018 (10x); TN-Gebühr: 90,00 EURO

3024-3025 11.04. - 04.07.2018 (12x); TN-Gebühr: 108,00 EURO

3026-3027 05.09. - 05.12.2018 (11x); TN-Gebühr: 99,00 EURO

Unsere kleine Sommerreise – Eine Sommerferienaktion für Erwachsene mit Kind

Neu!

Freuen Sie sich auf einen spannenden und entspannenden Nachmittag, an dem Sie Zeit zu zweit genießen können. Gemeinsam mit Ihrem Kind (im Alter zwischen 5 und 8 Jahren) erleben Sie Entspannung, nehmen die Sinne bewusst wahr und lassen die Seele einmal baumeln.

Durch „die Farbe der strahlenden Sonne“ können Sie Ihre Sinne bewusst erleben. „Eine Reise ans Meer“ schenkt Ihnen Entspannung und Ruhe. Mit „der Kraft der Sinne“ gehen Sie auf eine Schatzsuche um Unbekanntes zu sehen und zu hören. Mithilfe von Schatzkarten kommen Sie in Bewegung, stärken Ihre Konzentration und werden Ihre Schätze entdecken. Viel Vergnügen!

3028 Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastikraum 70

Freitag, 27.07.2018, von 15.00 - 17.30 Uhr

TN-Gebühr: 35,00 EURO/für 2 Personen



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 08.10 - 09.40 Uhr

3029	11.01. - 15.03.2018 (10x); TN-Gebühr: 108,00 EURO
3030	12.04. - 05.07.2018 (10x); TN-Gebühr: 108,00 EURO
3031	06.09. - 06.12.2018 (11x); TN-Gebühr: 118,80 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	18.01. - 08.03.2018 (8x); TN-Gebühr: 57,60 EURO
8025-8026	12.04. - 21.06.2018 (8x); TN-Gebühr: 57,60 EURO
8027-8028	13.09. - 22.11.2018 (8x); TN-Gebühr: 57,60 EURO

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

mittwochs von 10.30 - 12.00 Uhr

8029	24.01. - 21.03.2018 (9x); TN-Gebühr:	97,20 EURO
8030	30.05. - 11.07.2018 (7x); TN-Gebühr:	75,60 EURO
8031	10.10. - 28.11.2018 (8x); TN-Gebühr:	86,40 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

3032	Samstag, 21.04.2018 von 09.30 - 12.30 Uhr
3033	Samstag, 22.09.2018 von 14.00 - 17.00 Uhr

TN-Gebühr: 32,40 EURO/pro Intensivseminar



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

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

- 3034-3035** 11.01. - 15.03.2018 (9x); TN-Gebühr: 64,80 EURO
3036-3037 12.04. - 21.06.2018 (8x); TN-Gebühr: 57,60 EURO
3038-3039 06.09. - 06.12.2018 (9x); TN-Gebühr: 64,80 EURO

ZILGREI – Eine kombinierte Atem- und Haltungsmethode zur 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 oder erheblichen Bewegungseinschränkungen führen können. Die äußerst wirksame, sanfte und leicht erlernbare Methode fördert die Beweglichkeit und aktiviert die allgemeinen Körperfunktionen. Wie vielfältig ZILGREI anzuwenden ist, wie verblüffend schnell sich Erfolge einstellen können und wie einfach sie in den Alltag integrierbar ist, lernen Sie an diesem Vormittag kennen.

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

- 3040** Samstag, 29.09.2018, von 09.30 - 12.30 Uhr
TN-Gebühr: 32,40 EURO

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: Frühlingswildkräuter – Ein Erlebnispaziergang

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 voneinander zu unterscheiden.

Dülmener Wildpark

4001 Mittwoch, 18.04.2018, von 14.00 - 17.00 Uhr
TN-Gebühr: 15,00 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 Sie Pflanzen aus der Klostermedizin und der modernen Phytotherapie kennen und erfahren mehr über die praktische Anwendung alter Hausmittel.

Biologisches Zentrum Kreis Coesfeld in Lüdinghausen

4002 Freitag, 08.06.2018, von 18.00 - 20.30 Uhr
TN-Gebühr: 12,50 EURO (incl. Materialkosten)



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



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.

Biologisches Zentrum Kreis Coesfeld in Lüdinghausen

4003 Freitag, 29.06.2018, von 16.30 - 20.00 Uhr
TN-Gebühr: 19,50 EURO (incl. Materialkosten)

Neu!



Aktiv-Tag: Pfirsichsalbei, Honigmyrte & Co. – Teekräuter aus aller Welt

Über 50 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, Orangentages und die Vielfalt der Verbenen. Dazu erhalten Sie Informationen zu Anbau und Pflege der Teepflanzen.

Biologisches Zentrum Kreis Coesfeld in Lüdinghausen

4004 Freitag, 05.10.2018, von 16.00 - 18.00 Uhr
TN-Gebühr: 10,00 EURO (incl. Materialkosten)



Aktiv-Tag: Sommerwildkräuter – Ein Erlebnispaziergang

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

Dülmener Wildpark

4005 Mittwoch, 11.07.2018, von 14.00 - 17.00 Uhr
TN-Gebühr: 15,00 EURO

„Wenn dir das Schicksal eine Zitrone reicht,
dann mach Limonade draus!“
(unbekannt)



Aktiv-Tag: Wildfrüchte und Wildkräuter – Ein Erlebnisspaziergang

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.

Dülmener Wildpark

4006 Mittwoch, 05.09.2018, von 14.00 - 17.00 Uhr
TN-Gebühr: 15,00 EURO



Aktiv-Tag: Wildpflanzen in der Küche

Essbare einheimische Kräuter und Gemüse sind in großer Auswahl in der Natur frei verfügbar. Sie bereichern den Speisezettel und zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus. Bei einem Gang durch den Garten des Biologischen Zentrums bestimmen und sammeln Sie Wildpflanzen, die anschließend in der Küche in geradezu exotische Genüsse verwandelt werden.

Biologisches Zentrum Kreis Coesfeld in Lüdinghausen

4007 Freitag, 20.04.2018, von 16.00 - 19.00 Uhr
TN-Gebühr: 15,00 EURO (incl. Materialkosten)

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

info@sgz-duelmen.de

Park-Sport = Outdoor-Fitness*

„Park-Sport = Outdoor-Fitness“ ist ein Projekt des SGZ Dülmen, bei dem bekannte und unbekanntere 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.

Atempause – Kraft der Atmung*

Bei dieser für Dülmen ungewöhnlichen Aktion, soll mit Hilfe von einfachen Übungen 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.

Fit ohne Geräte*

Egal ob auf dem Gras oder dem Weg, mit dem Baum oder der Bank, über Stock oder Stein – im Wildpark gibt es vielfältige Möglichkeiten für intensive und effektive Übungen, die – auch ohne Geräte – die eigene Fitness steigern.

Outdoor-Fitness – Nur für Frauen!*

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!

„Manchmal muss man es wagen,
auch schwierige Dinge einfach zu tun.
Denn sonst schafft man es niemals, Neues zu lernen.“
(Linnea Persson)

Outdoor-Functional-Training*

Ziel des Trainings für Männer und Frauen 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.

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.

Kurs-Nr.	Datum	Uhrzeit	Thema
4008	13.06.2018 Mittwoch	18:30-19:30	Fit ohne Geräte
4009	09.06.2018 Samstag	14:00-15:30	Yoga im Park
4010	16.06.2018 Samstag	10:00-12:00	Atempause – Die Kraft der Atmung
4011	04.07.2018 Mittwoch	16:00-17:30	Brainwandern
4012	16.07.2018 Montag	18:30-19:30	Outdoor-Functional- Training
4013	23.07.2018 Montag	18:30-19:30	Outdoor-Fitness – Nur für Frauen!

Dülmener Wildpark

TN-Gebühr: 6,00 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
oder www.sgz-duelmen.de

Neu!

**Radwandertour: Wasserreiche Niederlande –
Mit dem SGZ (fast) rund um das IJsselmeer**

Im Jahre 1932 bauten die Niederländer einen Deich, der die damalige Meeresbucht „Zuiderzee“ vom Wattenmeer abtrennte. In dem dadurch neu entstandenen IJsselmeer wurde nach und nach das salzige Meerwasser von Süßwasser abgelöst und machte das IJsselmeer zu einem Wassersportparadies mit hohem Freizeitfaktor.

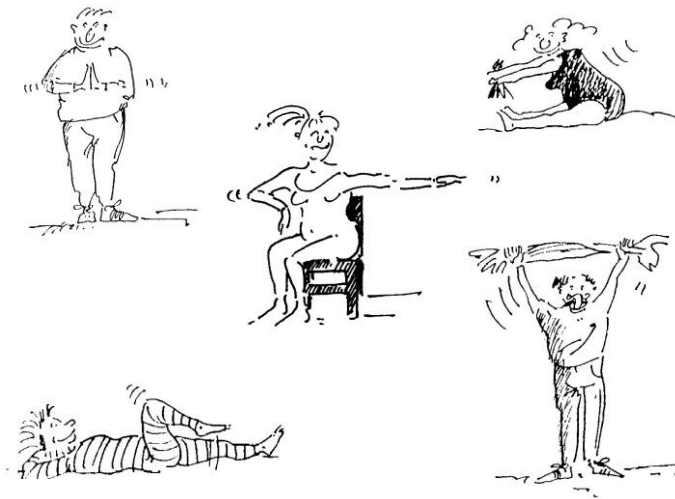
Die Radwandertour, die einmal (fast) rund um das IJsselmeer führt, startet in Amsterdam. Mit ihren malerischen Grachten, großartigen Kunstschatzen, historischen Bauwerken und ihrem multikulturellen Flair bietet die „Schatztruhe Hollands“ einen attraktiven und lebendigen Einstieg in das abwechslungsreiche Programm. Danach wird es „ruhiger“ bis die Tour in Huizen endet. Entlang der Radstrecke können die weite Aussicht, die geschlängelten Deiche, das flache Marschland (Polder) und die herrlichen Nationalparks genossen werden. Die überwiegend asphaltierten Radwege und meist verkehrsarmen Nebenstraßen führen durch reizvolle alte und neue Fischer- und Handelsstädtchen und zeigen eine gezähmte, aber einzigartige Region, unseres Nachbarlandes.

4014 Radwandertour mit Bus-, Rad- und Gepäcktransport*
Sonntag, 13.05.2018, bis Samstag, 19.05.2018

4015 Radwandertour mit Bus-, Rad- und Gepäcktransport*
Sonntag, 02.09.2018, bis Samstag, 08.09.2018

* Eine Voranmeldung zu den Radwandertouren ist bereits mit Erscheinen des SGZ-Jahresprogrammes 2018 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, 10. März 2018

14.00 - 17.00 Uhr

Turnhalle und Mensa

Neue Paul-Gerhardt-Schule/Overberg-Schule

Pestalozzistr. 5 und 6, 48249 Dülmen

Kostenfreie Teilnahme

11. Dülmener Gesundheitstage **12. – 16. November 2018**



An den Dülmener Gesundheitstagen werden Ihnen viele theoretische und praktische Informationen rund um die Gesundheit geboten. Das Thema der „11. Dülmener Gesundheitstage“ mit seinen Veranstaltungen werden Sie in einem Sonderprogramm, in der aktuellen Tagespresse oder in den Veranstaltungsprogrammen der einzelnen Institutionen erfahren können.

Initiiert wurden die Dülmener Gesundheitstage vor 20 Jahren durch die Familienbildungsstätte Dülmen, die Christophorus-Kliniken - Franz-Hospital Dülmen und die Klinik am Schlossgarten. Neben ihnen ist auch das SGZ Dülmen seit einigen Jahren maßgeblich an der Planung beteiligt. Zusammen mit vielen weiteren Institutionen und deren Aktionen wird immer wieder ein interessantes und abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm auf die Beine gestellt.

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 08.01. - 12.03.2018 (9x); TN-Gebühr: 78,30 EURO

5002 09.04. - 02.07.2018 (12x); TN-Gebühr: 104,40 EURO

5003 03.09. - 03.12.2018 (12x); TN-Gebühr: 104,40 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 21.01., 18.02. und 18.03.2018

5005 15.04. und 17.06.2018

5006 16.09. und 18.11.2018

TN-Gebühr/pro Termin/pro Person:

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



Gehopst wie gesungen! – Bewegungsideen für Kinder mit einem Erwachsenen

Neu!

Spiel- und Bewegungslieder machen – nicht nur – Kindern Freude! Gemeinsam mit Ihrem Kind (im Alter zwischen 1 und 4 Jahren) genießen Sie diese Freude an Musik, Spiel und Bewegung. Daneben bieten die Lieder, Bewegungstipps, Fingerspiele, Spielgeschichten, Klangbegleitungen und rhythmischen Spielideen eine Möglichkeit, die Kinder in verschiedenen Bereichen (Sprache, Rhythmik, Körpergefühl, Konzentration usw.) spielerisch und sozial integrativ zu fördern. Wippen und klatschen Sie, drehen Sie sich und tanzen zu den Bewegungsideen, die vorgestellt, gemeinsam erprobt und umgesetzt werden.

Gymnastikraum Kardinal-von-Galen-Schule

5007 Sonntag, 04.03.2018 von 09.30 - 10.30 Uhr

5008 Sonntag, 07.10.2018 von 09.30 - 10.30 Uhr

TN-Gebühr: 8,00 EURO/pro Kurs für 1 Kind mit
1 Erwachsenen



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

5009	09.01. - 13.03.2018 (10x); TN-Gebühr: 54,00 EURO	The logo for the Dülmener Familienkarte, featuring a stylized family icon and the text 'DÜLMENER FAMILIENKARTE'.
5010	10.04. - 03.07.2018 (11x); TN-Gebühr: 59,40 EURO	
5011	04.09. - 04.12.2018 (12x); TN-Gebühr: 64,80 EURO	

Turnhalle Grundschule Dernekamp

donnerstags von 16.30 - 17.30 Uhr

5012	11.01. - 15.03.2018 (10x); TN-Gebühr: 54,00 EURO	The logo for the Dülmener Familienkarte, featuring a stylized family icon and the text 'DÜLMENER FAMILIENKARTE'.
5013	12.04. - 05.07.2018 (10x); TN-Gebühr: 54,00 EURO	
5014	13.09. - 13.12.2018 (11x); TN-Gebühr: 59,40 EURO	

Altersgruppe: Drei- bis sechsjährige Kinder

Turnhalle Alte Paul-Gerhardt-Schule

Standort: Paul-Gerhardt-Str. 10

dienstags von 16.30 - 17.30 Uhr

5015	09.01. - 13.03.2018 (10x); TN-Gebühr: 54,00 EURO	The logo for the Dülmener Familienkarte, featuring a stylized family icon and the text 'DÜLMENER FAMILIENKARTE'.
5016	10.04. - 03.07.2018 (11x); TN-Gebühr: 59,40 EURO	
5017	04.09. - 04.12.2018 (12x); TN-Gebühr: 64,80 EURO	

Turnhalle Grundschule Dernekamp

donnerstags von 15.30 - 16.30 Uhr

5018	11.01. - 15.03.2018 (10x); TN-Gebühr: 54,00 EURO	The logo for the Dülmener Familienkarte, featuring a stylized family icon and the text 'DÜLMENER FAMILIENKARTE'.
5019	12.04. - 05.07.2018 (10x); TN-Gebühr: 54,00 EURO	
5020	13.09. - 13.12.2018 (11x); TN-Gebühr: 59,40 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 Dülmener Marktplatz

6001 Donnerstag, 19.07.2018, von 14.00 - 17.00 Uhr

6002 Donnerstag, 23.08.2018, von 14.00 - 17.00 Uhr

(Die Aktionen finden in den Sommerferien statt.)

TN-Gebühr: 12,00 EURO/pro Aktion

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.



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

6003 Sonntag, 08.04.2018, von 14.00 - 17.00 Uhr (**Osterferien**)

6004 Sonntag, 15.07.2018, von 14.00 - 17.00 Uhr (**Sommerferien**)

TN-Gebühr: 24,00 EURO/pro Kurs



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

6005 Montag, 26.03. bis Donnerstag, 29.03.2018 (4x) (**Osterferien**)

6006 Dienstag, 03.04. bis Freitag, 06.04.2018 (4x) (**Osterferien**)

6007 Dienstag, 22.05. bis Freitag, 25.05.2018 (4x) (**Pfingstferien**)

6008 Montag, 16.07. bis Freitag, 20.07.2018 (5x) (**Sommerferien**)

6009 Montag, 20.08. bis Freitag, 24.08.2018 (5x) (**Sommerferien**)

6010 Montag, 15.10. bis Freitag, 19.10.2018 (5x) (**Herbstferien**)

6011 Montag, 22.10. bis Freitag, 26.10.2018 (5x) (**Herbstferien**)

TN-Gebühr: 52,00 EURO/pro Kurs mit 4 Terminen

TN-Gebühr: 65,00 EURO/pro Kurs mit 5 Terminen



**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

6012 **Judo - für 7- bis 12-jährige Mädchen:**
Montag, 16.07.2018, von 17.00 - 18.45 Uhr



6013 **Judo - für 6- bis 12-jährige Mädchen und Jungen:**
Donnerstag, 19.07.2018, von 16.00 - 18.00 Uhr und/oder
Donnerstag, 23.08.2018, von 16.00 - 18.00 Uhr

6014 **Jiu Jitsu - für Mädchen und Jungen ab 8 Jahre:**
Freitag, 20.07.2018, von 16.45 - 18.15 Uhr und/oder
Freitag, 24.08.2018, 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.

Haben **Sie** Lust, beim SGZ Dülmen als

KURSLEITER/IN

tätig zu werden? Wir suchen immer wieder interessierte und kompetente Kursleiter/innen zum Ausbau unseres gesundheitsorientierten (Bewegungs-)Programmes.

Bei Interesse melden Sie sich beim

Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ) Dülmen
Münsterstr. 29, 48249 Dülmen
Tel.: 02594/85944 Fax 02594/783233
E-Mail: info@sgz-duelmen.de



Kompasstraining –

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!

6015

Dülmener Wildpark

Donnerstag, 16.08.2018, von 15.00 Uhr - 18.00 Uhr

TN-Gebühr: 15,00 EURO



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

Neu!

Heute wird es in der Küche riechen wie beim Italiener um die Ecke. Eine Blitz-Pizza und Nudeln mit Soße (Pesto) werden natürlich gekocht. Da aber jeder weiß, wie Pizza und Nudeln zubereitet werden, wagen wir uns auch an wirkliche Geheimnisse der italienischen Küche wie z.B. Antipasti oder Apfel-Tiramisu.

6016 **Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen**
Donnerstag, 29.03.2018, von 09.00 - 12.30 Uhr (Osterferien)
TN-Gebühr: 18,50 EURO (incl. Lebensmittelumlage)



Ein Backkurs für 8- bis 12-Jährige: Pfannkuchen, Crêpes & Waffeln
- Süßes und Herzhaftes aus einem Teig

Neu!

Kaum etwas lässt sich so einfach zubereiten, ist schnell angerührt und dazu noch unglaublich variationsfähig. Mit einem Grundteig lassen sich Pfannkuchen, Crêpes und Waffeln als Dessert, Hauptgericht, zum Kaffee oder einfach für zwischendurch schnell backen. Mit süßen oder herzhaften Füllungen verwandeln sich Mehl, Eier und Milch im Nu in leckere Köstlichkeiten, bei denen jeder gerne zugreift.

6017 **Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen**
Dienstag, 22.05.2018, von 09.00 - 12.00 Uhr
(Pfingstferien)
TN-Gebühr: 16,00 EURO (incl. Lebensmittelumlage)



Ein Kochkurs für 9- bis 13-Jährige: Pizza selber machen!

Neu!

Kann gesund sein, was schnell geht und allen schmeckt? Die Grundzutaten für den Teig sind überschaubar, seine Variationsmöglichkeiten dagegen sind vielfältig: Mini-Pizzen, Pizza-Schnecken, Pizza-Brötchen, Pizza-Spieße und natürlich die klassischen Pizzen.

An diesem Vormittag werden die Kinder verschiedene Variationsmöglichkeiten ausprobieren und ihre selbstgemachte Pizza nach eigenen Vorstellungen belegen.

6018 **Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen**
Mittwoch, 18.07.2018, von 09.00 - 12.30 Uhr
(Sommerferien)
TN-Gebühr: 18,50 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. Käse-Knusperchen oder „Schüttel-Pommes mit Musketier-Spießen“ zu, um sie dann zu essen.

6019



Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen

Dienstag, 21.08.2018 und Donnerstag, 23.08.2018

jeweils von 09.00 - 12.30 Uhr (**Sommerferien**)

TN-Gebühr: 37,00 EURO (incl. Lebensmittelumlage)



Neu!

Ein Kochkurs für 9- bis 13-Jährige: „Rund um die Nudel!“

Spaghetti, Tortellini oder Makkaroni sind mit Tomaten- oder Überraschungssauce ein wahrer Genuss. Warm oder kalt, pikant oder scharf – aber auch süß: Nudeln sind variantenreich, vielseitig einsetzbar und schmecken immer wieder! Serviert mit einem leckeren Getränk kann dann nichts mehr schief gehen.

6020

Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen

Dienstag, 28.08.2018, von 09.00 - 12.30 Uhr

(**Sommerferien**)

TN-Gebühr: 18,50 EURO (incl. Lebensmittelumlage)



Neu!

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

Nicht immer das Gleiche kochen, darum geht es an diesem Vormittag, wenn die Kinder spanische Kochrezepte ausprobieren. Diverse Leckereien wie z.B. Tapas, Kartoffelspieße, Paella, selbstgemachtes Brot oder eine alkoholfreie Sangria sind auch zu Hause leicht zuzubereiten. Dann heißt es nicht mehr "Das kommt mir aber spanisch vor".

6021

Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen

Mittwoch, 24.10.2018, von 09.00 - 12.30 Uhr

(**Herbstferien**)

TN-Gebühr: 18,50 EURO (incl. Lebensmittelumlage)



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



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.

Turnhalle Grundschule Dernekamp

6022-6025 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) für Jugendliche ab 13 Jahre – Ein Intensiv-Schnupperkurs

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!

6026 Dülmener See

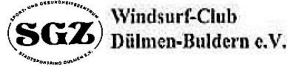
Sonntag, 15.07.2018, von 14.00 - 16.30 Uhr

(Sommerferien)

TN-Gebühr: 30,00 EURO

(incl. Nutzung der SUP-Ausrüstung und Neoprenanzüge)

Teilnahmevoraussetzung: Silbernes Schwimmbzeichen



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.

Freizeitanlage Bulderner See

jeweils von 10.00 - 16.30 Uhr

6027 Donnerstag, 23.08.2018, bis Sonntag, 26.08.2018 (4 Tage)

(Sommerferien)

TN-Gebühr: 96,00 EURO (incl. Materialbereitstellung, Prüfungskosten und Surf-Lehrbuch)

Teilnahmevoraussetzung: Silbernes Schwimmbzeichen



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.



6028 Dülmener Wildpark

Dienstag, 14.08.2018, von 15.00 Uhr - 17.30 Uhr

TN-Gebühr: 12,50 EURO



SGZ-Geschenkgutschein

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

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



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-Gymnastik*



Aqua-Gymnastik 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 08.01. - 12.03.2018 (9x); TN-Gebühr: 57,60 EURO
7003-7004 09.04. - 02.07.2018 (12x); TN-Gebühr: 76,80 EURO
7005-7006 03.09. - 03.12.2018 (12x); TN-Gebühr: 76,80 EURO

dienstags von 13.20 - 14.00 Uhr, 14.00 - 14.40 Uhr und
14.40 - 15.20 Uhr
7007-7009 09.01. - 20.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 70,40 EURO
7010-7012 10.04. - 10.07.2018 (12x); TN-Gebühr: 76,80 EURO
7013-7015 04.09. - 04.12.2018 (12x); TN-Gebühr: 76,80 EURO

mittwochs von 15.45 - 16.30 Uhr und 16.30 - 17.15 Uhr
(... 50 plus!)
8011-8012 10.01. - 21.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 79,20 EURO
8013-8014 11.04. - 11.07.2018 (13x); TN-Gebühr: 93,60 EURO
8015-8016 05.09. - 05.12.2018 (11x); TN-Gebühr: 79,20 EURO

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
7016-7020 10.01. - 21.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 79,20 EURO
7021-7025 11.04. - 11.07.2018 (13x); TN-Gebühr: 93,60 EURO
7026-7030 05.09. - 05.12.2018 (11x); TN-Gebühr: 79,20 EURO

* Bitte erkundigen Sie sich in der SGZ-Geschäftsstelle, ob Ihr Aqua-Gymnastikkurs für eine mögliche Kurskostenrückerstattung durch Krankenkassen anerkannt ist. (Vgl. Seite 2)

Aqua-Gymnastik XXL*

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-Gymnastik 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 10.01. - 21.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 90,75 EURO

0002 11.04. - 11.07.2018 (13x); TN-Gebühr: 107,25 EURO

0003 05.09. - 05.12.2018 (11x); TN-Gebühr: 90,75 EURO

(max. 13 Teilnehmer/innen)

* Bitte erkundigen Sie sich in der SGZ-Geschäftsstelle, ob Ihr Aqua-Gymnastikkurs für eine mögliche Kurskostenrückerstattung durch Krankenkassen anerkannt ist. (Vgl. Seite 2)

Aqua-Gymnastik*

Aqua-Gymnastik 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 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

7031-7036 08.01. - 19.03.2018 (10x); TN-Gebühr: 68,50 EURO
7037-7042 09.04. - 09.07.2018 (13x); TN-Gebühr: 89,05 EURO
7043-7048 03.09. - 10.12.2018 (13x); TN-Gebühr: 89,05 EURO

mittwochs von 19.00 - 19.45 Uhr und 19.45 - 20.30 Uhr

7049-7050 10.01. - 21.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 75,35 EURO
7051-7052 11.04. - 11.07.2018 (13x); TN-Gebühr: 89,05 EURO
7053-7054 05.09. - 12.12.2018 (12x); TN-Gebühr: 82,20 EURO

donnerstags von 15.30 - 16.15 Uhr und 16.15 - 17.00 Uhr

7055-7056 11.01. - 22.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 75,35 EURO
7057-7058 12.04. - 12.07.2018 (11x); TN-Gebühr: 75,35 EURO
7059-7060 06.09. - 13.12.2018 (12x); TN-Gebühr: 82,20 EURO

freitags von 17.00 - 17.45 Uhr und 17.45 - 18.30 Uhr

7061-7062 12.01. - 23.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 75,35 EURO
7063-7064 13.04. - 13.07.2018 (13x); TN-Gebühr: 89,05 EURO
7065-7066 07.09. - 14.12.2018 (13x); TN-Gebühr: 89,05 EURO

* Bitte erkundigen Sie sich in der SGZ-Geschäftsstelle, ob Ihr Aqua-Gymnastikkurs für eine mögliche Kurskostenrückerstattung durch Krankenkassen anerkannt ist. (Vgl. Seite 2)



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

Aqua-Gymnastik*

Aqua-Gymnastik 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.

In den Kursgebühren sind die Badnutzungsgebühren enthalten.

Freizeitbad *düb* – Solebecken

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

7067-7069 10.01. - 28.02.2018 (8x); TN-Gebühr: 54,40 EURO

7070-7072 07.03. - 25.04.2018 (8x); TN-Gebühr: 54,40 EURO

7232-7234 02.05. - 30.05.2018 (5x); TN-Gebühr: 34,00 EURO

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

7073-7075 11.01. - 01.03.2018 (8x); TN-Gebühr: 54,40 EURO

7076-7078 08.03. - 26.04.2018 (8x); TN-Gebühr: 54,40 EURO

7235-7237 02.05. - 24.05.2018 (3x); TN-Gebühr: 20,40 EURO

Im Rahmen und für die Dauer der Umbaumaßnahmen des *düb* bietet das SGZ Dülmen alternativ die Aqua-Gymnastik im Erlebnisbecken an:

Freizeitbad *düb* – Erlebnisbecken

mittwochs von 07.00 - 07.30 Uhr und 07.30 - 08.00 Uhr

7079-7080 13.06. - 04.07.2018 (4x); TN-Gebühr: 16,00 EURO

7081-7082 05.09. - 12.12.2018 (12x); TN-Gebühr: 48,00 EURO

donnerstags von 07.00 - 07.30 Uhr und 07.30 - 08.00 Uhr

7083-7084 14.06. - 05.07.2018 (4x); TN-Gebühr: 16,00 EURO

7085-7086 06.09. - 13.12.2018 (12x); TN-Gebühr: 48,00 EURO

* Bitte erkundigen Sie sich in der SGZ-Geschäftsstelle, ob Ihr Aqua-Gymnastikkurs für eine mögliche Kurskostenrückerstattung durch Krankenkassen anerkannt ist. (Vgl. Seite 2)

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



Beckenbodengymnastik

Frauen, die unter einer Blasenschwäche bei körperlicher Belastung leiden oder die eine Bindegewebschwäche haben, lernen den Beckenboden mit all seinen Funktionen kennen und spüren. 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. Das eigenständige und regelmäßige Training im Alltag verstärkt diesen Effekt!

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

mittwochs von 18.00 - 19.00 Uhr

7087 31.01. - 21.03.2018 (8x) (... **nur für Frauen!**)

7089 12.09. - 21.11.2018 (8x) (... **nur für Frauen!**)

TN-Gebühr: 64,00 EURO/pro Kurs (max. 13 Teilnehmerinnen)

Beckenbodentraining

Neu!

Männer, die unter einer Blasenschwäche bei körperlicher Belastung leiden, können in diesem Kurs den Beckenboden mit all seinen Funktionen kennen und spüren lernen. Das Training der Beckenbodenmuskulatur, kombiniert mit gezielten Atem-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, kann Beckenbodenprobleme positiv beeinflussen. Das eigenständige und regelmäßige Training im Alltag verstärkt diesen Effekt!

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

mittwochs von 18.00 - 19.00 Uhr

7088 09.05. - 04.07.2018 (8x) (... **nur für Männer!**)

TN-Gebühr: 64,00 EURO (max. 13 Teilnehmer)

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

7090-7091 08.01. - 12.03.2018 (9x); TN-Gebühr: 46,80 EURO

7092-7093 09.04. - 02.07.2018 (12x); TN-Gebühr: 62,40 EURO

7094-7095 03.09. - 03.12.2018 (12x); TN-Gebühr: 62,40 EURO

Neu!

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 Kurs 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.

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

montags von 18.15 - 19.15 Uhr

7096	08.01. - 19.03.2018 (10x); TN-Gebühr:	52,00 EURO
7097	09.04. - 09.07.2018 (13x); TN-Gebühr:	67,60 EURO
7098	03.09. - 10.12.2018 (13x); TN-Gebühr:	67,60 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, das auf Ihre Vorstellungen, Wünsche und Zielsetzungen abgestimmt ist.

Weitere Auskünfte beim SGZ Dülmen: Tel. 02594/85944 oder

info@sgz-duelmen.de

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

7099-7100 dienstags von 18.15 - 19.15 Uhr und 19.15 - 20.15 Uhr
09.01. - 20.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 66,00 EURO
Ab dem II. Trimester finden Sie die Dienstags-Kurse auf Seite 48 unter dem Titel „Rückenschule – Das alles kann Ihr Rücken!“

donnerstags von 20.15 - 21.15 Uhr (... 40 plus!)

7105 11.01. - 22.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 66,00 EURO
7106 12.04. - 12.07.2018 (11x); TN-Gebühr: 66,00 EURO
7107 06.09. - 06.12.2018 (11x); TN-Gebühr: 66,00 EURO

freitags von 09.35 - 10.35 Uhr (... nur für Frauen!)

7108 12.01. - 23.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 66,00 EURO
7109 13.04. - 13.07.2018 (11x); TN-Gebühr: 66,00 EURO
7110 07.09. - 07.12.2018 (12x); TN-Gebühr: 72,00 EURO

freitags von 10.45 - 11.45 Uhr (... nur für Männer!)

7111 12.01. - 23.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 66,00 EURO
7112 13.04. - 13.07.2018 (11x); TN-Gebühr: 66,00 EURO
7113 07.09. - 07.12.2018 (12x); TN-Gebühr: 72,00 EURO

* Bitte erkundigen Sie sich in der SGZ-Geschäftsstelle, ob Ihr „Gestärkt und aufrecht durch den Tag – Kurs“ für eine mögliche Kurskostenrückerstattung durch Krankenkassen anerkannt ist. (Vgl. Seite 2)



Anmeldung beim 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 Dülmener Wildpark

7114 Samstag, 14.04.2018, von 14.00 - 16.00 Uhr
TN-Gebühr: 19,00 EURO

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



Einführungskurs incl. Stockverleih Sportplatz Rorup

7115 Samstag, 21.04.2018, von 14.30 - 16.30 Uhr und
Sonntag, 22.04.2018, von 09.30 - 11.30 Uhr
TN-Gebühr: 38,00 EURO/Nichtvereinsmitglieder
TN-Gebühr: 34,00 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 Dülmener Wildpark

7116 Samstag, 05.05.2018, von 14.00 - 16.00 Uhr und
Sonntag, 06.05.2018, von 09.30 - 11.30 Uhr
TN-Gebühr: 38,00 EURO/Nichtvereinsmitglieder
TN-Gebühr: 34,00 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 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.

Dülmener Wildpark

dienstags und donnerstags von 18.30 - 19.30 Uhr
für Anfänger ohne Trainingserfahrung und Vorkenntnisse

7117 12.04. - 26.04.2018 (5x)
TN-Gebühr: 47,50 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

7118 08.01. - 19.03.2018 (10x); TN-Gebühr: 52,00 EURO
7119 09.04. - 09.07.2018 (13x); TN-Gebühr: 67,20 EURO
7120 03.09. - 10.12.2018 (13x); TN-Gebühr: 67,20 EURO

„Es scheint immer unmöglich, bis es getan ist.“
(Nelson Mandela)

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

7121-7123	10.01. - 14.03.2018 (9x); TN-Gebühr: 52,20 EURO*
7124-7126	11.04. - 04.07.2018 (11x); TN-Gebühr: 63,80 EURO*
7127-7129	05.09. - 12.12.2018 (12x); TN-Gebühr: 69,60 EURO*

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

	donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr	
7130	11.01. - 15.03.2018 (10x); TN-Gebühr: 58,00 EURO	
7131	12.04. - 05.07.2018 (10x); TN-Gebühr: 58,00 EURO	
7132	06.09. - 06.12.2018 (11x); TN-Gebühr: 63,80 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

7133	11.01. - 22.03.2018 (11x); TN-Gebühr:	57,20 EURO
7134	12.04. - 12.07.2018 (11x); TN-Gebühr:	57,20 EURO
7135	06.09. - 06.12.2018 (11x); TN-Gebühr:	57,20 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

7136-7137	11.01. - 22.03.2018 (11x); TN-Gebühr:	57,20 EURO
7138-7139	12.04. - 12.07.2018 (11x); TN-Gebühr:	57,20 EURO
7140-7141	06.09. - 06.12.2018 (11x); TN-Gebühr:	57,20 EURO

<p>„Nicht die Dinge sind positiv oder negativ, sondern unsere Einstellung macht sie so.“ (Epiktet)</p>
--

**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

7142 Termine: 04.05., 01.06. und 06.07.2018

7143 Termine: 03.08. und 07.09.2018

TN-Gebühr: 5,00 EURO/pro Fahrradtour

Donnerstags-Touren

wöchentlich jeweils donnerstags von 9.00 - 11.30 Uhr

7144 Termine: 17.05. - 06.09.2018

TN-Gebühr: 2,50 EURO/pro Fahrradtour

Überraschungs-Tour

7145 Freitag, 21.09.2018, von 15.00 - 19.00 Uhr

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

Mittwochs-Touren

- Ein Kooperationsangebot mit dem ADFC Dülmen

jeweils am 3. Mittwoch im Monat von 18.00 - 20.30 Uhr

7146 Termine: 16.05., 20.06. und 18.07.2018

7147 Termine: 15.08. und 19.09.2018

TN-Gebühr: kostenfrei für ADFC-Mitglieder

TN-Gebühr: 2,50 EURO/Nichtvereinsmitglieder/
pro Radtour



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

7148	08.01. - 19.03.2018 (10x); TN-Gebühr:	52,00 EURO
7149	09.04. - 09.07.2018 (13x); TN-Gebühr:	67,60 EURO
7150	03.09. - 10.12.2018 (13x); TN-Gebühr:	67,60 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

7151-7152	08.01. - 19.03.2018 (10x); TN-Gebühr:	52,00 EURO
7153-7154	09.04. - 09.07.2018 (13x); TN-Gebühr:	67,60 EURO
7155-7156	03.09. - 03.12.2018 (12x); TN-Gebühr:	62,40 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.

Neu!

Rückenschule!*

In diesen Kursen erleben Sie, wie Sie Ihrem Rücken dabei helfen können, mobil zu werden und zu bleiben. Sie erfahren, welchen positiven Einfluss Aktivität auf die Rückengesundheit haben kann. Neben Übungen zur Kräftigung und Mobilisation des Rückens lernen Sie unterschiedliche Entspannungsvarianten zur Stressbewältigung kennen. Zusätzlich erhalten Sie vielfältige Informationen und Anregungen, wie Sie Ihren Alltag rückenfreundlicher gestalten können.

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

montags von 08.30 - 09.30 Uhr, 09.35 - 10.35 Uhr und
10.40 - 11.40 Uhr

7157-7159 08.01. - 19.03.2018 (10x); TN-Gebühr: 60,00 EURO
7160-7162 09.04. - 09.07.2018 (13x); TN-Gebühr: 78,00 EURO
7163-7165 03.09. - 10.12.2018 (13x); TN-Gebühr: 78,00 EURO

dienstags von 08.30 - 09.30 Uhr,
09.35 - 10.35 Uhr (... **40 plus!**) und 10.40 - 11.40 Uhr

7166-7168 09.01. - 20.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 66,00 EURO
7169-7171 10.04. - 10.07.2018 (12x); TN-Gebühr: 72,00 EURO
7172-7174 04.09. - 11.12.2018 (13x); TN-Gebühr: 78,00 EURO

dienstags von 15.00 - 16.00 Uhr (... **60 plus!**)

8020 09.01. - 20.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 66,00 EURO
8021 10.04. - 10.07.2018 (12x); TN-Gebühr: 72,00 EURO
8022 04.09. - 11.12.2018 (13x); TN-Gebühr: 78,00 EURO

dienstags von 16.05 - 17.05 Uhr und 17.10 - 18.10 Uhr

7175-7176 09.01. - 20.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 66,00 EURO
7177-7178 10.04. - 10.07.2018 (12x); TN-Gebühr: 72,00 EURO
7179-7180 04.09. - 11.12.2018 (13x); TN-Gebühr: 78,00 EURO

dienstags von 18.15 - 19.15 Uhr und 19.15 - 20.15 Uhr

7101-7102 10.04. - 10.07.2018 (12x); TN-Gebühr: 72,00 EURO
7103-7104 04.09. - 11.12.2018 (13x); TN-Gebühr: 78,00 EURO

mittwochs von 08.30 - 09.30 Uhr und 09.35 - 10.35 Uhr

7181-7182 10.01. - 21.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 66,00 EURO
7183-7184 11.04. - 11.07.2018 (13x); TN-Gebühr: 78,00 EURO
7185-7186 05.09. - 12.12.2018 (12x); TN-Gebühr: 72,00 EURO

Neu!

Rückenschule*

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

mittwochs von 10.45 - 11.45 Uhr (... nur für Männer!)

7187	10.01. - 21.03.2018 (11x); TN-Gebühr:	66,00 EURO
7188	11.04. - 11.07.2018 (13x); TN-Gebühr:	78,00 EURO
7189	05.09. - 12.12.2018 (12x); TN-Gebühr:	72,00 EURO

mittwochs von 19.15 - 20.15 Uhr und 20.20 - 21.20 Uhr

7190-7191	10.01. - 21.03.2018 (11x); TN-Gebühr:	66,00 EURO
7192-7193	11.04. - 11.07.2018 (13x); TN-Gebühr:	78,00 EURO
7194-7195	05.09. - 12.12.2018 (12x); TN-Gebühr:	72,00 EURO

* Bitte erkundigen Sie sich in der SGZ-Geschäftsstelle, ob Ihr Rückenschulkurs für eine mögliche Kurskostenrückerstattung durch Krankenkassen anerkannt ist. (Vgl. Seite 2)

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

7196	08.01. - 19.03.2018 (10x); TN-Gebühr:	78,00 EURO
7197	09.04. - 09.07.2018 (13x); TN-Gebühr:	101,40 EURO
7198	03.09. - 10.12.2018 (13x); TN-Gebühr:	101,40 EURO



donnerstags von 19.00 - 20.30 Uhr

7199	11.01. - 22.03.2018 (11x); TN-Gebühr:	85,80 EURO
7200	12.04. - 12.07.2018 (11x); TN-Gebühr:	85,80 EURO
7201	06.09. - 13.12.2018 (12x); TN-Gebühr:	93,60 EURO

Sommer-Spezial-Kurse in den Sommerferien 2018

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 51 + 52 aufgeführt.

Aqua-Gymnastik: Das Ganzkörpertraining wird im flachen Wasser mit und ohne Geräte angeboten. Unter Ausnutzung des Wasserauftriebes und -widerstandes wird Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert.

Ort: Schwimmbad Christophorus-Kliniken, Franz-Hospital Dülmen
TN-Gebühr: 21,90 EURO/pro Kurs oder
36,50 EURO „Spezialpreis“ für zwei Kurse

Aqua-Power: ... ist eine Stunde zum Auspowern! Bei dem spritzigen und intensiven Ganzkörpertraining kann man, z.B. durch ein intensives Intervalltraining oder den Einsatz von speziellen Wassergeräten, „ganz schön ins Schwitzen“ kommen.

Ort: Schwimmbad Christophorus-Kliniken, Franz-Hospital Dülmen
TN-Gebühr: 21,90 EURO/pro Kurs oder
36,50 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 kennengelernt werden.

Ort: Auskunft beim SGZ Dülmen
TN-Gebühr: 22,20 EURO

Fitness-Workout: Das intensive Ganzkörpertraining für Männer und Frauen macht Spaß und bietet einen optimalen Abschluss für den Tag!

Ort: Turnhalle Neue Paul-Gerhardt-Schule, Pestalozzistr. 6
TN-Gebühr: 23,40 EURO
39,00 EURO „Spezialpreis“ für zwei Kurse

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: 33,30 EURO/pro Kurs oder
55,50 EURO „Spezialpreis“ für zwei Kurse

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: 4,50 EURO/pro Termin/Barzahlung vor Ort

Sommer-Spezial-Kurse in der 1. Sommerferienhälfte
16.07.2018 - 03.08.2018

Uhrzeit	montags (3x) 16.07.-30.07.2018	mittwochs (3x) 18.07.-01.08.2018	donnerstags (3x) 19.07.-02.08.2018	freitags (3x) 20.07.-03.08.2018
08:15 – 09:45		Belebt und entspannt durch Qi Gong Kurs-Nr. 7211		
09:00 – 10:30	ALTERnativen	ALTERnativen		
17:00 – 17:45	Aqua-Gymnastik Kurs-Nr. 7202			Aqua-Gymnastik - 60 plus Kurs-Nr. 7208
17:45 – 18:30	Aqua-Gymnastik Kurs-Nr. 7203			Aqua-Gymnastik - 60 plus Kurs-Nr. 7209
18:00 – 19:30	Belebt und entspannt durch Qi Gong Kurs.-Nr. 7210			
18:30 – 19:15	Aqua-Power Kurs-Nr. 7204			
18:30 – 20:00			Fitness-Workout Kurs-Nr. 7212	
19:00 – 19:45		Aqua-Power Kurs-Nr. 7206		
19:15 – 20:00	Aqua-Power Kurs-Nr. 7205			
19:45 – 20:30		Aqua-Power Kurs-Nr. 7207		



Informationen zu den oben aufgeführten Sommer-Spezial-Kursen
 bezüglich der Inhalte, Veranstaltungsorte und Teilnahmegebühren
 siehe Seite 50, beim SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 oder
www.sgz-duelmen.de

Sommer-Spezial-Kurse in der 2. Sommerferienhälfte
06.08.2018 - 24.08.2018

Uhrzeit	montags (3x) 06.08.-20.08.2018	mittwochs (3x) 08.08.-22.08.2018	donnerstags (3x) 09.08.-23.08.2018	freitags (3x) 10.08.-24.08.2018
09:00 – 10:30	ALTERnativen	ALTERnativen		
17:00 – 17:45	Aqua-Gymnastik Kurs-Nr. 7213			Aqua-Gymnastik - 60 plus Kurs-Nr. 7219
17:00 – 18:30			Traumhaftes SommerYoga Kurs-Nr. 7223	
17:45 – 18:30	Aqua-Gymnastik Kurs-Nr. 7214			Aqua-Gymnastik - 60 plus Kurs-Nr. 7220
18:00 – 19:30		Yoga für Nacken, Schultern und Rücken Kurs.-Nr. 7222		
18:30 – 19:15	Aqua-Power Kurs-Nr. 7215			
18:30 – 20:00			Fitness-Workout Kurs-Nr. 7224	
19:00 – 19:45		Aqua-Power Kurs-Nr. 7217		
19:15 – 20:00	Aqua-Power Kurs-Nr. 7216			
19:45 – 20:30		Aqua-Power Kurs-Nr. 7218		



Weitere Informationen zu den oben aufgeführten Sommer-Spezial-Kursen bezüglich der Inhalte, Veranstaltungsorte und Teilnahmegebühren siehe Seite 50, beim SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 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

7225	11.01. - 22.03.2018 (11x); TN-Gebühr:	57,20 EURO
7226	12.04. - 12.07.2018 (11x); TN-Gebühr:	57,20 EURO
7227	06.09. - 06.12.2018 (11x); TN-Gebühr:	57,20 EURO

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	08.01. - 26.03.2018
8002	09.04. - 09.07.2018
8003	16.07. - 27.08.2018 (Sommer-Spezial)
8004	03.09. - 22.10.2018
8005	29.10. - 03.12.2018

	jeweils mittwochs von 09.00 - 10.30 Uhr
8006	10.01. - 04.04.2018
8007	11.04. - 11.07.2018
8008	18.07. - 29.08.2018 (Sommer-Spezial)
8009	05.09. - 24.10.2018
8010	31.10. - 05.12.2018

TN-Gebühr: **4,50 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-Gymnastik 50 plus*

Diese Form der Aqua-Gymnastik 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 10.01. - 21.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 79,20 EURO

8013-8014 11.04. - 11.07.2018 (13x); TN-Gebühr: 93,60 EURO

8015-8016 05.09. - 05.12.2018 (11x); TN-Gebühr: 79,20 EURO

* Bitte erkundigen Sie sich in der SGZ-Geschäftsstelle, ob Ihr Aqua-Gymnastikkurs für eine mögliche Kurskostenrückerstattung durch Krankenkassen anerkannt ist. (Vgl. Seite 2)

Fit ab 60 – Das Vitalisierende Ganzkörpertraining für ältere Neu- und Wiedereinsteiger

Es braucht kein Studio, keinen hippen Sport-Dress, keine Sportererfahrung! Nur über 60 Jahre muss man sein, wenn man an diesen Kursen teilnehmen möchte. Besonders die Frauen und Männer, die sich gerne bewegen, sich in anderen Bewegungsgruppen überfordert fühlen oder lange nicht mehr sportlich aktiv waren können diese Kurse nutzen um fitter, gesünder und mobiler zu werden. Das abwechslungsreiche und 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

8017 10.01. - 21.03.2018 (11x); TN-Gebühr: 57,20 EURO

8018 09.05. - 11.07.2018 (9x); TN-Gebühr: 46,80 EURO

8019 05.09. - 05.12.2018 (11x); TN-Gebühr: 57,20 EURO

„Von Zeit zu Zeit müssen wir die eingefahrenen Bahnen verlassen, um uns darüber klar zu werden, was wir zum Leben brauchen.“
(Unbekannt)

Neu!

Rückenschule – Das alles kann Ihr Rücken!
Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene ab 60 Jahre*

In diesen Kursen erleben Sie, wie Sie Ihrem Rücken dabei helfen können, mobil zu werden und zu bleiben. Sie erfahren, welchen positiven Einfluss Aktivität auf die Rückengesundheit haben kann. Neben Übungen zur Kräftigung und Mobilisation des Rückens lernen Sie unterschiedliche Entspannungsvarianten zur Stressbewältigung kennen. Zusätzlich erhalten Sie vielfältige Informationen und Anregungen, wie Sie Ihren Alltag rückenfreundlicher gestalten können.

Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

dienstags von 15.00 - 16.00 Uhr

8020	09.01. - 20.03.2018 (11x); TN-Gebühr:	66,00 EURO
8021	10.04. - 10.07.2018 (12x); TN-Gebühr:	72,00 EURO
8022	04.09. - 11.12.2018 (13x); TN-Gebühr:	78,00 EURO

* Bitte erkundigen Sie sich in der SGZ-Geschäftsstelle, ob Ihr Rückenschulkurs für eine mögliche Kurskostenrückerstattung durch Krankenkassen anerkannt ist. (Vgl. Seite 2)

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	18.01. - 08.03.2018 (8x); TN-Gebühr:	57,60 EURO
8025-8026	12.04. - 21.06.2018 (8x); TN-Gebühr:	57,60 EURO
8027-8028	13.09. - 22.11.2018 (8x); TN-Gebühr:	57,60 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!



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

mittwochs von 10.30 - 12.00 Uhr

8029	24.01. - 21.03.2018 (9x); TN-Gebühr:	97,20 EURO
8030	30.05. - 11.07.2018 (7x); TN-Gebühr:	75,60 EURO
8031	10.10. - 28.11.2018 (8x); TN-Gebühr:	86,40 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-Gymnastik 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	09.01. - 20.03.2018 (11x); TN-Gebühr:	70,40 EURO
9002	10.04. - 10.07.2018 (12x); TN-Gebühr:	76,80 EURO
9003	04.09. - 04.12.2018 (12x); TN-Gebühr:	76,80 EURO

* Bitte erkundigen Sie sich in der SGZ-Geschäftsstelle, ob Ihr Aqua-Gymnastikkurs für eine mögliche Kurskostenrückerstattung durch Krankenkassen anerkannt ist. (Vgl. Seite 2)

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

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 trägt zur Verbesserung des allgemeinen Körperbefindens bei.



Turnhalle Alte Paul-Gerhardt-Schule

Standort: Paul-Gerhardt-Str. 10

mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr

9004	10.01. - 21.03.2018 (11x); TN-Gebühr:	59,40 EURO
9005	11.04. - 11.07.2018 (13x); TN-Gebühr:	70,20 EURO
9006	05.09. - 05.12.2018 (11x); TN-Gebühr:	59,40 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.

„In jedem Menschen ist Sonne –
Man muss sie nur zum Leuchten bringen!“
(Sokrates)

10. ANGEBOTE BEI VORLIEGEN VON RISIKOFAKTOREN

Risikofaktoren beeinflussen die Entstehung und das Fortschreiten bestimmter Krankheiten. Die Faktoren sind z.B. zu viel und zu fett essen, zu wenig bewegen, (zu viel) rauchen und ein fehlender Ausgleich zwischen An- und Entspannung. Ergreifen Sie die Möglichkeit, dies zu ändern!

Aqua-Gymnastik XXL*

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-Gymnastik 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	10.01. - 21.03.2018 (11x); TN-Gebühr:	90,75 EURO
0002	11.04. - 11.07.2018 (13x); TN-Gebühr:	107,25 EURO
0003	05.09. - 05.12.2018 (11x); TN-Gebühr:	90,75 EURO

(max. 13 Teilnehmer/innen)

* Bitte erkundigen Sie sich in der SGZ-Geschäftsstelle, ob Ihr Aqua-Gymnastikkurs für eine mögliche Kurskostenrückerstattung durch Krankenkassen anerkannt ist. (Vgl. Seite 2)

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	11.01. - 22.03.2018 (11x); TN-Gebühr:	59,40 EURO
0005	12.04. - 12.07.2018 (11x); TN-Gebühr:	59,40 EURO
0006	06.09. - 06.12.2018 (11x); TN-Gebühr:	59,40 EURO

11. FORTBILDUNG

Das SGZ Dülmen bietet Übungsleitern/innen und anderen Interessierten die Möglichkeit, sich fachlich weiter zu qualifizieren. Die themenspezifische Fortbildung schafft die Grundlagen für die Vermittlung eines interessanten, abwechslungsreichen und fachlich fundierten Unterrichtes in den verschiedenen Bewegungsgruppen. Bleiben Sie neugierig!

Neu!



SGZ-Fortbildung: Voll im Trend - Zirkeltraining in der Halle!

Diese lizenzierte Fortbildung des LSB NRW, des KSB Coesfeld und des SGZ Dülmen findet mit 8 Lerneinheiten (LE) in Dülmen statt.

Das Zirkeltraining (auch Circuit-Training, Circle-Training oder Kreistraining) hat sein verstaubtes Turnhallenimage abgelegt und ist zu einer innovativen und abwechslungsreichen Alternative im Gesundheitssport geworden. Ob mit oder ohne Kleingeräte, Indoor- oder Outdoor, allein oder in der Gruppe – Zirkeltraining ist attraktiv und macht Männern und Frauen gleichermaßen viel Spaß!

Bei dieser Fortbildung werden unterschiedliche Zirkeltrainings vorgestellt, die die physischen Gesundheitsressourcen (Kraft, Ausdauer, Koordination/Sensomotorik, Beweglichkeit) für verschiedene Zielgruppen und Belastungsintensitäten thematisieren.

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

F001 Samstag, 15.09.2018, von 09.00 - 16.15 Uhr (8 LE + Pausen)
TN-Gebühr: 50,00 EURO

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

Anmeldung Online beim KSB Coesfeld e.V. unter
www.ksb-coesfeld.de/qualifizierung-im-sport
Lehrgangs-Nr. G2018-3200-35600

„Nur wer sich ändert, bleibt sich treu.“
(Wolf Biermann)

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 Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

4.3 Das Entgelt für die sportlichen Freizeiten und Aktionstage (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 Vertragsschluss 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, Armreifen, 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.

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.



STICHWORTVERZEICHNIS

A erobic (rückengerecht)	47
Aktiv-Tage	15-17
Aktionstag „Ältere im Sport“	21
ALTERnativen - Bewegungstreffs für Personen ab 50 Jahre	50-52,54
Aqua-Gymnastik	35-38,50-52,55,58
Aqua-Gymnastik XXL	36,60
Aqua-Power	50-52
Atem	
- Aktion (Park-Sport)	18-19
- Intensivseminar	7
Autogenes Training	
- Kennenlernangebote	7
B eckenbodengymnastik	39
Bewegungsangebote	
- für 1- bis 6-Jährige	24-25
- für Geschwisterkinder (1 bis 6 Jahre)	23
Brainwandern (Park-Sport)	18-19
Brustkrebs	
- Informationsveranstaltung	4
- Kurse	58
D emenz (Bewegungskurs)	59
Die Chakren (Intensivseminar)	8
Die magische Rolle – Rückentraining mit Feldenkrais®	8
Dülmener Gesundheitsforum	4
Dülmener Gesundheitstage	22
E ntspannungsangebote	
- für Erwachsene	7-14
- für Erwachsene mit Kind	11
F ahrradfahren	20,46
FaszienYoga	
- Kennenlernaktionen und Kurse	9
- Sommerferienangebot	50,52
Familienexpedition ins Unterwasserreich	5
Familiensport	24
Fit ab 60 - Vitalisierendes Ganzkörpertraining (60 plus)	55
Fitness für Mollige	60
Fitness – nicht nur für den Rücken!	40
Fitness-Gymnastik	39
Fitness-Workout (Sommerferienangebote)	50-52
Fit ohne Geräte (Park-Sport)	18-19
Fortbildung	61
G artenapotheke (Aktiv-Tag)	15
Gelenkersatz und Knochenbrüche (Informationsveranstaltung)	4

Gehopst wie gesungen (Bewegungsideen)	24
Geocaching für 9- bis 13-Jährige (Sommerferienaktionen)	26
Gestärkt und aufrecht durch den Tag	41
Gesundheitsbildung auf Bestellung	40
Golfen (Intensiv-Schnupperkurs)	6
Gymnastikkurse	39-41,43-45,47-56,59-60
H erz-Kreislauf-Training	42-43
I nformationsveranstaltungen	4
Inline-Skaten	
- für 6- bis 12-Jährige	27
- Erwachsene mit 6- bis 14-jährigen Kindern	5
J etzt geht's los! (Schulferienangebote für 6- bis 10-Jährige)	27
Jiu Jitsu zum Kennenlernen (Sommerferienangebote)	28
Judo zum Kennenlernen (Sommerferienangebote)	28
K ennenlernaktionen	5-6
Keschern	
- für Erwachsene mit Grundschulkindern	5
- für 9- bis 12-Jährige	33
Koch- und Backkurse für Kinder (Schulferienangebote)	30-31
Kompasstraining (Sommerferienangebot)	29
Kräuterküche (Aktiv-Tag)	16
Kräuterspaziergänge (Erlebnisspaziergänge)	15-17
Krafttraining für Männer und Frauen	43
M otopädie – psychomotorische Bewegungsförderung	32
N ordic-Walking-Kurse	42-43
Ö ffnungszeiten der SGZ-Geschäftsstelle	3
Ortsverzeichnis und Übersicht über die SGZ-Veranstaltungsorte	68
Osteoporose-Bewegungsgruppe	59
Outdoor-Fitness – Nur für Frauen! (Park-Sport)	18-19
Outdoor-Functional-Training (Park-Sport)	19
P ark-Sport = Outdoor-Fitness	18-19
Personal-Training	42
Pilates	44
Power-Fitness	45
Power-Straffung	45
Progressive Muskelentspannung	8,10
Q i Gong	
- Kurse	10
- Sommerferienangebote	50-51

R adfahren	- für Erwachsene und Senioren	46
	- Radwandertouren	20
Rückenschule		48-49,56
Rücken-Yoga		11
S anfte Fitness für Männer und Frauen		49
Schlank und Fit mit Nordic-Walking		43
Schaufensterkrankheit (Informationsveranstaltung)		4
Senioren	- Aktionstag	21
	- ALTERNativen	50-52,54
	- Bewegungsangebote	54-57
Sodbrennen und Refluxkrankheit (Informationsveranstaltung)		4
Spiel- und Bewegungslandschaften für 1- bis 6-Jährige		23-25
Sommer-Spezial-Kurse		50-52
Sportabzeichen		47
Stand Up Paddling	- für Erwachsene (Intensiv-Schnupperkurs)	6
	- für Jugendliche (Sommerferienangebot)	32
Stressbewältigung (Seminar)		9
Surf & Fun (Sommerferienangebot)		33
T eekräuter aus aller Welt (Aktiv-Tag)		16
Ü bergewicht		36,60
V oll fit – Powertraining für Frauen ab 40		53
W ildfrüchte und Herbstkräuter (Aktiv-Tag)		17
Wildpflanzen in der Küche (Aktiv-Tag)		17
Y oga	- ab 40	12
	- 50 plus	12-13,56-57
	- für ältere Neueinsteiger	13,57
	- für den Rücken	11
	- für Nacken, Schultern & Rücken	13,50,52
	- im Park	19
	- meets Pilates	14
	- SommerYoga	50,52
Z ilgri		14
Zirkeltraining (Fortbildung)		61

Ortsverzeichnis und Übersicht über die SGZ-Veranstaltungsorte:

A lte Paul-Gerhardt-Schule	Paul-Gerhardt-Str. 10
Alte Sparkasse	Münsterstr. 29/Ostring 31
Anna-Katharinen-Stift Karthaus	Weddern 14
Annette-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium	Friedrich-Ruin-Str. 35
Augustinus-Schule	A.-Katharina-Emmerick-Str. 29/ Zugang über Sendener Str.
B iologisches Zentrum Kreis Coesfeld	Rohrkamp 29 59348 Lüdinghausen
C hristophorus-Kliniken, Franz-Hospital Dülmen	Vollenstr. 10
D üb	Nordlandwehr 99
Dülmener See	Freizeitpark Dülmener See Zum Dülmener See 51
Dülmener Wildpark	Hinderkingsweg/ Parkplatz Wildpark
E vangelisches Altenhilfezentrum	Vollenstr. 12
F reizeitanlage Bulderner See	Limbergen 9 in Buldern
G olf- und Landclub Nordkirchen e.V.	Am Golfplatz 6 59394 Nordkirchen
Grundschule Dernekamp	Dernekamp 2a
K ardinal-von-Galen-Schule, Gymnastikraum	Haverlandhöhe 10/ Zugang über Schulhof
N eu Paul-Gerhardt-Schule/ Overberg-Schule	Pestalozzistr. 6
S chulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70	Am Bache 6

„Allen Menschen recht getan ist eine Kunst,
die keiner kann!“
(Robert Bosch)

