

# Sport- und Gesundheitszentrum

des Stadtsportrings Dülmen e.V.  
Münsterstr. 29, 48249 Dülmen  
Tel. 02594/85944  
Fax 02594/783233

[www.sgz-duelmen.de](http://www.sgz-duelmen.de)  
[info@sgz-duelmen.de](mailto:info@sgz-duelmen.de)



## Sommer-Spezial-Kurse in der 1. Sommerferienhälfte 08.07.2024 – 25.07.2024

Uhrzeit	montags (3x) 08.07.-22.07.2024	dienstags (3x) 09.07.-23.07.2024	mittwochs (3x) 10.07.-24.07.2024	donnerstags (3x) 11.07.-25.07.2024
09:00 – 10:30			ALTERnativen Kurs-Nr. 8003	
17:00 – 18:00				18.+25.07.2024 SommerYoga Kurs-Nr. 7244
18:00 – 18:45	Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7226	Aqua-Body-Fit (Tiefwasser) Kurs-Nr. 7228	Aqua-Gymnastik Kurs-Nr. 7230	
18:00 – 19:00			RückenTraining Kurs-Nr. 7243	
18:00 – 19:30	08.+11.07.2024 (2x) PowerYoga Kurs-Nr. 7242			08.+11.07.2024 (2x) PowerYoga Kurs-Nr. 7242
18:15 – 19:15				18.+25.07.2024 SommerYoga Kurs-Nr. 7245
18:30 – 19:15				Aqua-Body-Fit (Tiefwasser) Kurs-Nr. 7232
18:45 – 19:30	Aqua-Gymnastik Kurs-Nr. 7227	Aqua-Body-Fit (Tiefwasser) Kurs-Nr. 7229	Aqua-Rücken-Fit Kurs-Nr. 7231	
19:15 – 20:00				Aqua-Body-Fit (Tiefwasser) Kurs-Nr. 7233

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 beim SGZ Dülmen erforderlich (außer bei den ALTERnativen)!

In allen Kursen sind Frauen und natürlich auch Männer herzlich willkommen! Da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmerplätzen pro Kursus zur Verfügung steht, werden Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs in der SGZ-Geschäftsstelle angenommen.

**Melden Sie sich bitte bei Interesse möglichst schnell pro Kursus über unsere Homepage oder mit einer/m Anmeldekarte/-formular in der SGZ-Geschäftsstelle, Münsterstr. 29 in Dülmen an!**

**Weitere Informationen und Anmeldung beim  
SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 und [www.sgz-duelmen.de](http://www.sgz-duelmen.de)**

**Für Angebote in der 2. Sommerferienhälfte - bitte wenden!**

## Sommer-Spezial-Kurse in der 2. Sommerferienhälfte

29.07.2024 - 15.08.2024

Uhrzeit	montags (3x) 29.07.-12.08.2024	dienstags (3x) 30.07.-13.08.2024	mittwochs (3x) 31.07.-14.08.2024	donnerstags (3x) 01.08.-15.08.2024
09:00 – 10:30			ALTERnativen Kurs-Nr. 8003	
18:00 – 18:45	Aqua-Fitness Kurs-Nr. 7234	Aqua-Body-Fit (Tiefwasser) Kurs-Nr. 7236	Aqua-Gymnastik Kurs-Nr. 7238	Aqua-Gymnastik Kurs-Nr. 7240
18:00 – 19:00			RückenTraining Jutta Dieckhöfer Kurs-Nr. 7246	
18:45 – 19:30	Aqua-Gymnastik Kurs-Nr. 7235	Aqua-Body-Fit (Tiefwasser) Kurs-Nr. 7237	Aqua-Rücken-Fit Kurs-Nr. 7239	Aqua-Rücken-Fit Kurs-Nr. 7241

**ALTERnativen:** Die ALTERnativen finden auch in den Sommerferien statt. Hier kann man sich spontan, je nach Bewegungsthema, Zeit oder Lust, zu einer Teilnahme entscheiden. Keine Anmeldung notwendig!

Ort: Turnhalle Alte Paul-Gerhardt-Schule, Paul-Gerhardt-Str. 10

TN-Gebühr: 8,00 EURO/pro Termin/Barzahlung vor Ort

**Aqua-Body-Fit:** ... ist eine Trainingsform ohne Bodenkontakt im tiefen Wasser, wobei ein spezieller Gürtel für den Auftrieb im Wasser sorgt. Es werden diverse Lauftechniken mit gymnastischen Übungen kombiniert. Dieser Kurs eignet sich nur für Schwimmer\*innen! In der Kursgebühr ist der düb-Badeintritt für die Dauer des Kurses enthalten.

Ort: düb/Aktivhalle

TN-Gebühr: 30,00 EURO/pro Kursus oder  
55,00 EURO „Spezialpreis“ für zwei Aqua-Kurse

**Aqua-Fitness:** ... ist eine Stunde zum Auspowern! Bei dem spritzigen und intensiven Ganzkörpertraining kann man „ganz schön ins Schwitzen“ kommen. In der Kursgebühr ist der düb-Badeintritt für die Dauer des Kurses enthalten.

Ort: düb/Aktivhalle

TN-Gebühr: 30,00 EURO/pro Kursus oder  
55,00 EURO „Spezialpreis“ für zwei Aqua-Kurse

**Aqua-Gymnastik:** Das Ganzkörpertraining wird im flachen Wasser mit und ohne Geräte angeboten. Die effektiven Übungen steigern Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. In der Kursgebühr ist der düb-Badeintritt für die Dauer des Kurses enthalten.

Ort: düb/Aktivhalle

TN-Gebühr: 30,00 EURO/pro Kursus oder  
55,00 EURO „Spezialpreis“ für zwei Aqua-Kurse

**Aqua-Rücken-Fit:** ... ist ein Training im Wasser mit dem Schwerpunkt Rücken, dass die körperliche Flexibilität, Stabilität, Kraft und Dynamik erhält und verbessert. In der Kursgebühr ist der düb-Badeintritt für die Dauer des Kurses enthalten.

Ort: düb/Aktivhalle

TN-Gebühr: 30,00 EURO/pro Kursus oder  
55,00 EURO „Spezialpreis“ für zwei Aqua-Kurse

**PowerYoga:** ... ist ein intensives und dynamisches Yogaangebot, um sich körperlich auszupowern. Atemübungen (Pranayama), Meditationen, intensive freie Bewegungen und Dehnungen in verschiedenen Positionen (Asanas) machen Spaß, aktivieren und entspannen den ganzen Menschen und helfen, sich sofort besser zu fühlen!

Ort: Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

TN-Gebühr: 30,00 EURO

**RückenTraining:** Dehnen, mobilisieren und kräftigen - einfache und effektive Rückenübungen trainieren die Rücken-, Schulter-, Po- und Bauchmuskulatur und geben dem Rücken Halt und Stabilität. Kombiniert mit der persönlichen körperlichen Herausforderung und einer Menge Spaß ergibt das viel Power für den Rücken.

Ort: Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

TN-Gebühr: 30,00 EURO/pro Kursus oder  
55,00 EURO „Spezialpreis“ für zwei RückenTrainings-Kurse

**SommerYoga:** In diesen Schnupperkursen werden einige Grundlagen des Yoga vorgestellt, um den Wohlfühleffekt dieser ruhigen und effizienten Körpertrainingsform kennenzulernen.

Ort: Schulzentrum/Sporthallen, Gymnastik-Raum 70

TN-Gebühr: 20,00 EURO/pro Kursus

**Weitere Informationen und Anmeldung beim  
SGZ Dülmen, Tel. 02594/85944 und [www.sgz-duelmen.de](http://www.sgz-duelmen.de)**