



NEU 2024  
Park-Sport-  
abzeichen

**SPORT**  
*in*  
**Park**  
2024

**Für alle! Draußen & Umsonst!**



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

# Fitness für Jedermann

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene

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

**Wann?** **Montags von 19.00 bis 20.00 Uhr**  
(in den Ferien, Beginn am 15.07.2024)

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



**DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.**

Ulrike Fronda

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

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

# Laufen ohne Schnaufen

## Laufen für Anfänger

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

**Wann?** **Donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr**  
11./18./25. Juli; 01./08./15. August

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

**DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.**

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



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





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

# Functional Training

**Anfänger & Fortgeschrittene**

Das Training erfolgt in Form eines Intervalltrainings, wobei unterschiedliche Muskelgruppen nicht isoliert, sondern Muskelketten durch unterschiedlich komplexe Bewegungsmuster trainiert werden. Ziel sind nicht nur die Optimierung von Bewegungsabläufen und Haltungsmustern sondern auch die Gelenkstabilität. Neben Kraft und Ausdauer werden auch Beweglichkeit und Koordination trainiert, sodass sich ein interessanter Mix aus traditionellen aber auch funktionalen Übungen ergibt.

**Wann?**      **Donnerstags um 19.00 Uhr**  
11. Juli; 01./08. August

**Wo?**        **Calisthenics-Anlage im Erlfeld**



**DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.**

Lena Schemmelmann  
familienportdjk@gmail.com  
www.djk-drensteinfurt.de

# Bewegungsrunde für Senioren



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

Im Stand oder im Sitzen. Gerne auch mit eigenem Rollator.

**Wann? Montag, 15. Juli um 10.00 Uhr**

**Wo? Eingang Teamschule**

**DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.**

Paula Dieckmann  
kontakt@djk-drensteinfurt.de  
www.djk-drensteinfurt.de





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

# Fit in den Tag mit Pilates

Anfänger & Fortgeschrittene

Ein sanftes Ganzkörpertraining. Bitte Matte & Handtuch mitbringen.

**Wann? Montag, 22. Juli um 9.00 Uhr**

**Wo? Wiese Dreingau Halle**

**DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.**

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



# Fit in den Tag mit Mobilisations/Dehntraining

Anfänger & Fortgeschrittene

Beweglichkeitsübungen werden mit sanften Dehnübungen kombiniert. Bitte Matte & Handtuch mitbringen.

**Wann?** Montag, 29. Juli um 9.00 Uhr

**Wo?** Wiese Dreingau Halle

**DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.**

Sabine Take C.

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

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



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





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

# Radfahren

Fortgeschrittene

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

**Wann?** **Montags von 19.00 bis 21.30 Uhr**  
08./15./22./29. Juli; 05./12./19. August

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

**DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.**

Manfred Bartmann  
manfred.bartmann@freenet.de  
www.djk-drensteinfurt.de



# Bogenschiessen



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

Das sportliche Bogenschießen ist ein Schießsport mit Pfeil und Bogen und gehört seit 1972 zu den olympischen Sportarten.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt. Anmeldung bitte bei Arno Remme unter der Telefonnummer: 0176 95473891.

**Wann?      **Freitags um 16.00 Uhr****

19. Juli; 09./16. August

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

**DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.**

Arno Remme

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

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





# Walking Football (Gehfußball)

**Geeignet für Ü50,  
aber auch jüngere Sportler sind herzlich Willkommen**

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

**Wann?**      **Mittwochs von 18.30 bis 20.00 Uhr**  
10./24. Juli; 07. August

**Wo?**            **Sportplatz Im Erfeld, Rasenplatz**



**SV Drensteinfurt 1910 e.V.**

Christoph Semptner & Thomas Klein  
1.vorsitzender@sv-drensteinfurt.de  
[www.sv-drensteinfurt.de](http://www.sv-drensteinfurt.de)

# Fitness- & Zirkeltraining

Mit fußballspezifischen Übungen.

14 bis 80 Jahre



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

**Wann?**      **Mittwochs von 18.30 bis 20.00 Uhr**  
17./31. Juli; 14. August

**Wo?**         **Calisthenics-Anlage Erfeld**

**SV Drensteinfurt 1910 e.V.**

Dennis Popil  
[dennis.popil@sv-drensteinfurt.de](mailto:dennis.popil@sv-drensteinfurt.de)  
[www.sv-drensteinfurt.de](http://www.sv-drensteinfurt.de)



SVD-Klack `09



# Boulesport für Jedermann

Miteinander begeistert in Bewegung bleiben!

Spielkugeln werden gestellt. Für gekühlte Getränke ist gesorgt.

**Wann?**

**Samstags um 13.30 Uhr**

13./20./27. Juli

**Sonntags um 10.30 Uhr**

14./21./28. Juli

**Mittwochs um 18.30 Uhr**

10./17./24./31. Juli; 07. August

**Freitags um 10.00 Uhr**

12./19./26. Juli; 02./09./16. August

**Wo?**

**Boulodrom Erfeld**



**SV Drensteinfurt 1910 e.V. – Klack`09**

Friedel Walter (Obmann)

1.obmann-klack09@sv-drensteinfurt.de

www.sv-drensteinfurt.de

# Boule für Menschen mit Behinderung

SVD-Klack '09



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

**Wann?**      **Freitags um 16.00 Uhr**  
19. Juli; 16. August

**Wo?**        **Boulodrom Erfeld**

**SV Drensteinfurt 1910 e.V. – Klack'09**

Thomas Volkmar (Inklusionbeauftragter)  
tvolkmar@t-online.de  
[www.sv-drensteinfurt.de](http://www.sv-drensteinfurt.de)





# Functional Fitness

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene

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

**Wann?** **Montags von 18.00 bis 19.00 Uhr**  
08./15./22./29. Juli

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

**Fortuna Walstedde e.V.**

Beate Kosela & Uwe Buchta  
[info@fortuna-walstedde.de](mailto:info@fortuna-walstedde.de)  
[www.fortuna-walstedde.de](http://www.fortuna-walstedde.de)



# Nordic Walking

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene



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

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

**Wann?** **Freitags von 8.00 bis 9.00 Uhr**  
12./19./26. Juli; 02. August

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

**Fortuna Walstedde e.V.**

Susanne Reuter  
info@fortuna-walstedde.de  
www.fortuna-walstedde.de





# Radsport – Tourenrad

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene

Den Tourenradlern geht es um sportliche Betätigung in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Die Teilnehmer erkunden auf ihren Ausfahrten mit den Tourenrädern die nähere Umgebung von Walstedde.

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

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



**Fortuna Walstedde e.V.**

Ludger Meiertoberend & Heike Siebert  
radsport@fortuna-walstedde.de  
[www.fortuna-walstedde.de](http://www.fortuna-walstedde.de)

# Radsport – Rennrad

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene



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

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

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

**Fortuna Walstedde e.V.**

Axel Beiske  
[radsport@fortuna-walstedde.de](mailto:radsport@fortuna-walstedde.de)  
[www.fortuna-walstedde.de](http://www.fortuna-walstedde.de)



# Pilates

Anfänger & Fortgeschrittene

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**Wann?** **Montags von 18.00 bis 19.00 Uhr**  
08. Juli; 12./19. August

**Wo?** **Pfarrwiese St. Pankratius, Rinkerode**

**Sportverein Rinkerode von 1912 e.V.**

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



# Fit für`s Wochenende

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene



Ein Mix aus Konditionstraining und Kräftigungsgymnastik unter Einbeziehung des neuen Geräteparks.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**Wann?**      **Donnerstags von 18.45 bis 20.00 Uhr**

11./18./25. Juli

**Wo?**      **Sportplatz Rinkerode, Im Breul**

**Sportverein Rinkerode von 1912 e.V.**

Marion Fabian

[info@sportverein-rinkerode.de](mailto:info@sportverein-rinkerode.de)

[www.sportverein-rinkerode.de](http://www.sportverein-rinkerode.de)





# Rennradfahren

## Anfänger & Fortgeschrittene

Gefahren werden je nach Wind und Wetter zwischen 60 und 75 km mit einem Schnitt je nach Gruppenzusammensetzung und -größe von 28/29 km/h. Es besteht Helmpflicht. Bei strömendem Regen finden die Ausfahrten nicht statt.

**Wann?**      **Sonntags um 9.00 Uhr**  
**und mittwochs um 18.30 Uhr**  
(in den Ferien)

**Wo?**            **K+K Markt Rinkerode**



**Sportverein Rinkerode von 1912 e.V.**

Norbert Kampert

[info@sportverein-rinkerode.de](mailto:info@sportverein-rinkerode.de)

[www.sportverein-rinkerode.de](http://www.sportverein-rinkerode.de)

# AquaGym im Erlbad

Anfänger & Fortgeschrittene

Gymnastische Übungen im Wasser ermöglichen ein effektives Muskel- und gut dosiertes Herzkreislauftraining. Die Wassertemperatur liegt bei mind. 24 Grad. Begrenzte Teilnehmerzahl 15; Anmeldung unter [ssv@drensteinfurt.org](mailto:ssv@drensteinfurt.org) bis freitags 20.00 Uhr.



**Wann?**      **Sonntags von 9.00 bis 9.45 Uhr**  
(in den Ferien)

**Wo?**         **Erlbad Drensteinfurt**

**Erlbad Drensteinfurt**

Tim Kopowski  
[erlbad@drensteinfurt.de](mailto:erlbad@drensteinfurt.de)  
[www.drensteinfurt.de](http://www.drensteinfurt.de)





# Hobby Horsing

Alle Altersgruppen.

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

**Wann?** **Dienstags von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr**  
(in den Ferien)

**Wo?** **Reitverein Drensteinfurt**

**Reitverein Drensteinfurt e.V.**

Kordula Wernsmann

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



# Schach für Alle

8 bis 88 Jahre. Anfänger & Fortgeschrittene



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

**Wann?** **Freitags von 18.00 bis 20.00 Uhr**

12./19./26. Juli; 02. August

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

**Schachfreunde Drensteinfurt e.V.**

Dr. Bernd Broeckmann

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

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





# Energy Dance

**Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene**

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

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

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

**Wellness Oase**

Romana Merke & Vera Igelbrink  
info@wellness-oase.net  
www.wellness-oase.net



# Functional Fitness

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene



Wellness  
Oase

PROFI FÜR RÜCKEN & GELENKE

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

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

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

**Wellness Oase**

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





# Gymnastik

**12 bis 80 Jahre. Anfänger & Fortgeschrittene**

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

**Wann?      Dienstags von 19.30 bis 20.00 Uhr und  
donnerstags von 17.00 bis 17.30 Uhr  
(in den Ferien)**

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



**Wellness Oase**

Gerti Kollenda & Vera Igelbrink  
[info@wellness-oase.net](mailto:info@wellness-oase.net)  
[www.wellness-oase.net](http://www.wellness-oase.net)

# Park-Sportabzeichen



Mit dem „Park-Sportabzeichen“ testen wir deine Fitness im Freien. Zeig deine Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination, die mit den Übungen Seilspringen, Balancieren, Standweitsprung, Liegestütz, Walking und Stepping geprüft werden. Optimal auf alle Altersgruppen abgestimmt, ist das „Park-Sportabzeichen“ für jeden was. Melde dich einfach an. Du brauchst weder Vorkenntnisse, noch Sportkleidung.

**Wann?** **Donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr**  
(in den Ferien)

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

**NEU in  
diesem  
Jahr**

**SSV Drensteinfurt e. V.**

Ulrike Fronda

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

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

**Wir danken  
unseren  
Sponsoren!**



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

### **Ansprechpartner**

**Gerhard Herrmann, Telefon 0 151 241 624 11**

**[ssv@drensteinfurt.org](mailto:ssv@drensteinfurt.org) | [www.ssv-drensteinfurt.de](http://www.ssv-drensteinfurt.de)**

