

# SPORTPROGRAMM

Gesundheits-, Rehabilitations- und Breitensport



**06** Aqua Kurse für  
Kinder und Erwachsene

Kurse im Wasser für Kinder  
und Erwachsene

**16** Hallenkurse für  
Kinder und Erwachsene

Eltern-Kind Kurse und Fitness-  
Kurse für jung und alt

**34** Unser  
Fitnessstudio

Fitness, Reha, Prävention  
und Sauna

# RehaZentrum<sup>+</sup> Velen

Physioteam Coesfeld

Therapie, Sport und Prävention



## **Lufttechnische Anlagen**

Boschstr. 13-15  
Telefon 02541-9441-0

48653 Coesfeld

### Unser Lieferprogramm:

Lüftungs- und Klimaanlage  
Anlagen für Labor- und Reineräume  
Sonderlösungen für Industrie und Handel  
eigene Kanalfertigung

# DJKINFO

## 02 Kontakt mobile und Vorwort

Einleitende Worte von Birgit Pütter.

## 04 Unser Team in Bildern

Unsere Kursleitungen und das Team im Fitness-Studio

## 40 Allgemeine Infos

Wir beantworten häufig gestellte Fragen.

## 41 Unsere Sportstätten

mobile, SportWelt sowie weitere Sportstätten

## 44 Ihre Ansprechpartner

Finden Sie den richtigen Ansprechpartner für Ihren Bereich.

## 45 Kontakt und Impressum

Unsere Geschäftsstelle und weitere Informationen zum Heft.



# SPORTPROGRAMM

## 06 Aqua Kurse für Kinder

KikiBe Aqua und Eltern-Kind Kurse im Wasser

## 10 Aqua Kurse für Erwachsene

Aqua-Fitness und Gesundheit

## 16 Hallenkurse für Kinder

KikiBe und Eltern-Kind Kurse in der Halle

## 22 Kursangebote für Erwachsene

Fitness-Kurse und Sportangebote für Senioren

## 32 Breitensport - Sport für Alle

Breitensport-Angebote und Freizeit-Reisen-Bildung

## 34 Unser Fitnessstudio

Fitness, Reha, Prävention und Sauna

## 36 Rehasport

Rehasport in der Halle und im Wasser



**Viele tolle Angebote für Kinder!**

# KONTAKT *mobile*



## Kontakt

Haugen Kamp 28  
48653 Coesfeld

Telefon: 02541 - 88733-22

Mail: [mobile.empfang@djk-coesfeld.de](mailto:mobile.empfang@djk-coesfeld.de)

## Öffnungszeiten Empfang mobile

Mo. - Do. 08:00 - 12.00 Uhr

14:30 - 18:30 Uhr

Fr. 08:00 - 18:30 Uhr

Am 24. und 31. Dezember, sowie an den Feiertagen bleibt der Empfang im mobile geschlossen.



- INDIVIDUELLER MÖBELBAU
- KÜCHEN
- HOLZ-FENSTER
- HOLZ-HAUSTÜREN
- PRAXIS- UND GESCHÄFTSAUSBAU

Was wir tun,  
ist aus Leidenschaft

UND AUS HOLZ



HERIBERT ROTERS  
TISCHLEREI

Stockum 14  
48653 Coesfeld  
Tel. 02541 3222  
Fax 02541 88140  
[info@roters-tischlerei.de](mailto:info@roters-tischlerei.de)

# VORWORT

Sehr geehrte Mitglieder,  
Liebe Sportfreunde,

das neue Angebotsheft für das Jahr 2023 hat nicht nur neue sportliche Angebote im Gepäck, sondern kommt auch mit einem veränderten Design daher. Wir haben die Informationen für Euch neu gebündelt, nach Sportbereichen aufgeteilt und mit QR-Codes versehen, damit Ihr Informationen noch schneller auf unserer Homepage finden könnt.

Ein großes „DANKE-SCHÖN“ geht an dieser Stelle an Alois Bosman, der 25 Jahre ehrenamtlich das Angebotsheft des mobile gestaltet und mit Liebe zum Detail zusammengestellt hat und nun den wohlverdienten (Un) Ruhestand genießt.

Mit der neuen, multifunktionalen **SportWelt** an der Dieselstr. 33 gibt es neben dem mobile eine zweite Vereins-



portstätte, die ihresgleichen sucht. Die **SportWelt** bietet neben einem Court für Padel-Tennis, drei Tennisplätzen, einem Dojo für Kampfsport, zwei Indoorgolfanlagen, Bogensport, Dartsport, Badminton und Soccer auch einen attraktiven Kursraum, in dem zahlreiche Sportkurse aus diesem Heft stattfinden.

Im Kinderbereich konnten wir das erfolgreiche „KikiBe“ (Kinder kommen in Bewegung) um das Element Wasser erweitern und die bisherige Dauerkursmitgliedschaft sorgt zukünftig unter dem Namen Flexi-Kursmitgliedschaft für eine flexible Nutzung der „offenen“ Kurse.

Leider kommen wir nicht umhin, die Beiträge ab 01.01.2023 anzupassen um die aktuellen Preissteigerungen auffangen zu können, die uns insbesondere im Energiebereich hart treffen. Wir lassen uns aber von den Herausforderungen nicht unterkriegen und geben weiterhin unser Bestes.

Herzliche Grüße  
**Birgit Pütter**

**SPORT**  **WELT**  
Coesfeld



# UNSER TEAM



Abel,  
Astrid



Abel,  
Heribert



Alhussein,  
Tarek



Averesch,  
Andrea



Barenbrügge,  
Kim



Beckmann,  
Christina



Beermann,  
Ramona



Bertels,  
Sandra



Bohmert,  
Bernd



Borg,  
Eva



Bröckerhoff,  
Sonja



Brockhoff,  
Marcus



Deitmer,  
Nadine



Duda,  
Thomas



Eschhaus,  
Philipp



Frank,  
Irina



Frei,  
Sergei



Funkner,  
Inga



Haverkämper,  
Heike



Heimann,  
Rita



Hengst,  
Nannette



Hinkelmann,  
David



Hohoff,  
Ulla



Holtgräve,  
Regina



Honermann,  
Günter



Hüwe,  
Ulla



Käuper,  
Monika



Kollenberg,  
Petra



Kranz,  
Dorothee



Küper,  
Nicola



**Leimkühler,  
Bernd**



**Messing,  
Charlotte**



**Naber,  
Thomas**



**Niehenke,  
Heike**



**Nielsen,  
Jutta**



**Nierychlo,  
Daniela**



**Nitsch,  
Simone**



**Peters-Stahl,  
Ulla**



**Polte,  
Monika**



**Rettig,  
Melanie**



**Roesmann,  
Andrea**



**Roling,  
Mechtild**



**Rotthäuser,  
Jeremias**



**Rulle,  
Bertram**



**Schäfer,  
Léa**



**Schmidt,  
Nina**



**Schotte,  
Maximilian**



**Schüler,  
Flor**



**Schulze-Baek,  
Merita**



**Sommer,  
Alena**



**Thoms,  
Marianne**



**Tornow-Kerkhoff,  
Carmen**



**Trippel,  
Irene**



**Wegener,  
Alexandra**



**Wenzel,  
Nadine**



**Wiche,  
Petra**



**Wiesmann,  
Jennifer**



**Wilkens,  
Rudolf**



# AQUA KURSE FÜR KINDER

Früh Schwimmen zu lernen gehört zum wichtigsten Schutz vor Ertrinkungsunfällen. Bis Kinder „wassersicher“ sind, dauert es und Babyschwimmen/Wassergewöhnungs- und Schwimmernkurse sind dafür genau das Richtige.

Bewegung im Wasser macht einfach Spaß! Gut, wenn auch schon die Kleinsten eine spielerische Wassergewöhnung erleben können. Es stärkt ihr Selbstvertrauen und legt den Grundstein für ihre späteren Fähigkeiten, die Schwimmtechniken zu erlernen.

Wir holen die Kinder dort ab, wo sie stehen, und bringen ihnen spielerisch, ohne Druck das Schwimmen bei. Mit unserem Konzept legen wir den Fokus auf die Sicherheit und den Spaß im Wasser und gehen nach und nach auf das stilgerechte Schwimmen ein. Die Kinder sollen sich somit im Wasser „zu Hause“ fühlen.“ Beim Schwimmen üben Kinder nicht nur Geschicklichkeit und Ausdauer, es bedeutet auch ein großes Stück an Sicherheit, wenn Ihr Kind im tiefem Wasser angstfrei Schwimmen kann.

Ein großes Highlight ist, wenn die erlernten Schwimmfähigkeiten belohnt werden. Dies gelingt mithilfe der Schwimmabzeichen: Egal ob Seepferdchen oder Bronze/Silber-Abzeichen, jeder Schwimmanfänger trägt es mit Stolz und ist motiviert weiterzumachen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht unserer Wasserangebote für Kinder ab 3 Monaten. Nähere Informationen zu den einzelnen Kursen unter [www.djk-coesfeld.de/de/mobile/kinder-und-jugendliche/](http://www.djk-coesfeld.de/de/mobile/kinder-und-jugendliche/)



INFORMATIONEN  
ZU DIESEM  
KURSANGEBOT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:00 - 8:45 KikiBe Aqua Stufe 2	10:00 - 10:30 Babyschwimmen 8-15 Monate	14:30 - 15:00 Babyschwimmen 8-15 Monate	15:15 - 16:00 KikiBe Aqua Stufe 2	8:30 - 9:30 KikiBe Aqua Stufe 2	9:00 - 9:30 Babyschwimmen 3-7 Monate
8:45 - 9:30 KikiBe Aqua Stufe 2	10:30 - 11:00 Babyschwimmen 3-7 Monate	14:45 - 15:30 KikiBe Aqua Stufe 2	15:15 - 16:00 KikiBe Aqua Stufe 3	9:30 - 10:30 KikiBe Aqua Stufe 1	9:30 - 10:00 Babyschwimmen 8-15 Monate
14:45 - 15:30 KikiBe Aqua Stufe 2	11:00 - 11:30 Wassergewöhnung 16-30 M.	15:00 - 15:30 Babyschwimmen 8-15 Monate	16:00 - 16:45 KikiBe Aqua Stufe 3	10:30 - 11:30 KikiBe Aqua Stufe 2	10:00 - 10:30 Babyschwimmen 3-15 Monate
15:30 - 16:15 KikiBe Aqua Stufe 4	13:45 - 14:30 KikiBe Aqua Stufe 2	15:30 - 16:30 KikiBe Aqua Stufe 3	16:00 - 16:45 KikiBe Aqua Stufe 3	13:30 - 14:30 KikiBe Aqua Stufe 3	10:30 - 11:15 Eltern-Kind Was- sergewöhnung 16-30 Monate
16:15 - 17:00 KikiBe Aqua Stufe 4	14:30 - 15:15 KikiBe Aqua Stufe 2	15:30 - 16:15 KikiBe Aqua Stufe 2		14:30 - 15:30 KikiBe Aqua Stufe 1	11:15 - 12:00 Eltern-Kind Was- sergewöhnung 2,5-4 Jahre
	15:15 - 16:00 KikiBe Aqua Stufe 2	16:15 - 17:00 KikiBe Aqua Stufe 4		15:30 - 16:30 KikiBe Aqua Stufe 2	12:00 - 13:30 Wassergewöhnung für Kinder mit Behinderung ab 6 Jahre
	16:00 - 16:45 KikiBe Aqua Stufe 3	16:30 - 17:30 KikiBe Aqua Stufe 3		16:30 - 17:30 KikiBe Aqua Stufe 3	
	16:45 - 17:30 Aqua Mini und Maxi				
	17:30 - 18:00 Aqua Mini und Maxi				

CoeBad

mobile

Lette

**STADTWERKE**  
**COESFELD**



Rein ins Vergnügen.

# ELTERN-KIND KURSE IM WASSER



## **BABYSCHWIMMEN** (3-15 M.) **UND** **WASSERGEWÖHNUNG** (16 M. BIS 4 J.)

**1030- / 1036** - Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihr Kind. Das warme Wasser bietet viele Möglichkeiten für zärtliche Haut- und Körperberührungen und setzt dabei eine Vielzahl neuer Entwicklungsreize für Ihr Kind. Eine qualifizierte Kursleitung gibt vielfältige Bewegungs- und Spielanregungen, damit die Kinder sich angstfrei im Wasser bewegen können. Orientiert am Alter und Entwicklungsstand Ihres Kindes gewöhnt es sich in einer entspannten Atmosphäre spielerisch an das Element Wasser.



## **AQUA-MINI-MAXI** (2,5-5 J.)

**0037** - Über vielfältige Bewegungs- und Spielanregungen im nassen Element werden die Kleinen und ihre Begleitperson schrittweise an das Wasser gewöhnt und erlernen Grundtechniken im Umgang mit dem Wasser, wie beispielsweise bewusst die Luft anhalten, Augen unter Wasser öffnen, selbstständiges Springen, kurze Strecken tauchen, aber auch das Gleiten an der Oberfläche. Ziel des Kurses ist es, sich mit Spaß und ohne Angst sicher im Wasser zu bewegen. Das Konzept beinhaltet nicht das Schwimmlernen.

# MÖLLERS

HEIZUNG • SANITÄR • FLIESEN • SOLAR

### Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 07.30 - 18.00 Uhr  
Sa. 08.00 - 13.00 Uhr

Markenweg 20, 48653 Coesfeld

[moellers-coesfeld.de](http://moellers-coesfeld.de)

# KikiBe AQUA – WASSERANGEBOTE FÜR KINDER

„Ein Leben lang Spaß und Sicherheit im Wasser!“ Das ist das Motto unseres Bewegungsprogramms „KikiBe Aqua“ für Kinder ab 4 Jahren ohne Elternbegleitung. In diesem Programm durchlaufen die Kinder nach und nach verschiedene Stufen der Bewegung im Element Wasser, vom freien Gleiten bis hin zum Schwimmbzeichen Silber. Qualifizierte Kursleitungen begleiten die Kinder auf ihrem sportlichen Weg.

## Vorrangige Ziele des Programms sind:

- Die alters- und entwicklungsgemäße Ausbildung der motorischen Grundeigenschaften zur Bewegung im Wasser
- Die Vermittlung einer allgemeinen, sicheren Handlungsfähigkeit im Wasser
- Angst reduzieren und dafür Spaß und Freude an der Bewegung im Wasser erleben
- Förderung des Kindes in seiner motorischen, emotionalen, sozialen und kognitiven Entwicklung

Kinder, die bereits an einem Kurs teilgenommen haben, werden bei der Anmeldung für einen Folgekurs vorrangig behandelt.

## Stufe 1 (Gleiten ab 4 Jahren)

**1038** - Die erste Stufe beinhaltet Elemente aus der Wassergewöhnung und bereitet auf den Schwimmernkurs vor. Teil-Lernziele sind Tauchen, Springen und unter Wasser ausatmen. Kleine Spiele und phantasievolle Bewegungsanregungen werden angeleitet. Endziel ist das freie Gleiten und Schweben als Voraussetzung für die Stufe 2.

## Stufe 2 (Schwimmtechniken ab 5 Jahren)

**1044** - An das Wasser gewöhnte Kinder ab fünf Jahren haben hier die Gelegenheit das Schwimmen spielerisch und kindgemäß zu erlernen. Wer keine Angst beim Tauchen, Springen und Gleiten hat bringt genau die richtigen Voraussetzungen mit. Endziel ist das Schwimmbzeichen Seepferdchen.

## Stufe 3 (Seepferdchen PLUS)

**1040** - Kinder, die das Seepferdchen geschafft haben, bekommen hier den Raum, um ihr Bewegungsrepertoire im Wasser spielerisch zu erweitern. Inhalte sind Schwimmstilverbesserung, Rückenschwimmen, Ausdauerschwimmen, Tief- und Streckentauchen, Springen, aber auch Wasserspiele. Spaß an der Bewegung im spritzigen Nass steht im Vordergrund.

## Stufe 4 (Schwimmbzeichen)

**1043** - Mit einem Schwimmbzeichen wird jede Badehose und jeder Badeanzug zu etwas Besonderem. Doch um diese zu erlangen, müssen entsprechende Leistungen erbracht werden. Schwimmen auf Zeit, Tauchen, Wassersprünge, aber auch Baderegeln werden getestet. In lockerer Atmosphäre können die Kinder ihre Schwimmfertigkeiten festigen und weiterentwickeln. Im tiefen Wasser können die Abzeichen Seeräuber, Bronze und Silber erworben werden.



# AQUA KURSE FÜR ERWACHSENE

Das Element Wasser bietet die ideale Möglichkeit, etwas für das allgemeine Wohlbefinden zu tun und Beschwerden des Bewegungsapparates wie des Herz-Kreislaufsystems vorzubeugen. Unabhängig von Alter und Fitnesszustand bietet Aqua-Sport mit seinen vielen Facetten ein ideales Gesundheitstraining.

## Die wichtigsten Vorteile:

- Entlastung des Haltungs- und Bewegungsapparates
- Kräftigung der Muskulatur und Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur
- Aktivierung des Stoffwechsels und Stärkung der Abwehrkräfte
- Steigerung des Wohlbefindens und der Vitalität

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
7:30 - 8:30 Warmwassergymnastik für Senioren	9:15 - 10:00 Aqua Cycling	8:00 - 9:00 Aqua Fitness 55 Plus	8:30 - 9:30 Aqua Fitness 70 Plus	10:30 - 11:30 Warmwassergymnastik für Senioren	6:45 - 7:45 Aqua-Trimmm für Frühaufsteher
10:30 - 11:30 Warmwassergymnastik für Senioren	10:15 - 11:00 Aqua Cycling	8:15 - 9:00 Aqua Cycling	9:30 - 10:30 Aqua Fitness	11:30 - 12:30 Warmwassergymnastik für Senioren	
17:30 - 18:30 Aqua Fitness	15:30 - 16:30 Präventive Wirbelsäulengymnastik im Wasser	9:00 - 10:00 Aqua Gymnastik Spezial	10:30 - 11:30 Präventive Wirbelsäulengymnastik im Wasser	16:30 - 17:30 Warmwassergymnastik für Senioren	
18:30 - 19:30 Aqua Fitness Männerkurs	18:30 - 19:30 Aqua Fitness XXL (für Frauen)	9:15 - 10:00 Aqua Cycling	11:30 - 12:30 Aqua Gymnastik für Sie und Ihn	19:30 - 20:30 Aqua Fitness XXL	
19:30 - 20:30 Aqua Konditionstraining	18:30 - 19:30 Aqua-Mix-Deep Water	10:00 - 11:00 Aqua Gymnastik Spezial	14:30 - 15:15 Aqua Fitness		
	19:30 - 20:30 Aqua Fitness	11:00 - 12:00 Aqua Gymnastik für Sie und Ihn	17:30 - 18:30 Aqua-Power-Mix		
	19:30 - 20:30 Aqua Konditionstraining	13:45 - 14:30 Aqua Fitness 55 Plus (ab 1,55m)	17:30 - 18:15 Wassergymnastik		
	20:30 - 21:30 Aqua Fitness	16:30 - 17:15 Aqua Fitness	18:30 - 19:30 Aqua-Power-Mix		
	20:30 - 21:30 Aqua Cross Fit	17:15 - 18:00 Aqua Fitness	20:30 - 21:30 Aqua Fitness		
		17:30 - 18:30 Aqua Fitness			
		18:00 - 18:45 Aqua Cycling			
		18:30 - 19:30 Aqua Fitness			
		19:00 19:45 Aqua Cycling			
		19:45 - 20:30 Aqua-Power-Mix			
		20:30 - 21:30 Aqua Fitness XXL			

Bis auf die Aqua Cycling Kurse, handelt es sich um fortlaufende Angebote, die auch während der Schulferien stattfinden.

# AQUA-FITNESS UND GESUNDHEIT



Bei einer Wassertiefe von 1,35m im mobile Bewegungsbad können auch erwachsene Nichtschwimmer alle Angebote wahrnehmen. Im Hallenbad Lette und im CoeBad ist die Wassertiefe aufgrund des Hubbodens variabel. Die angeleitete Bewegungszeit im Wasser beträgt bei allen Angeboten 45 Minuten.

## INFORMATIONEN ZU DIESEM KURSANGEBOT



Nähere Informationen zu den einzelnen Kursen unter [www.djk-coesfeld.de/de/sportangebot/mobile/Kurse-im-Wasser/](http://www.djk-coesfeld.de/de/sportangebot/mobile/Kurse-im-Wasser/)



## AQUA-CYCLING

**1017** - Aqua-Cycling ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Förderung von Kraft, Ausdauer und Koordination. Trainiert wird auf einem Spezialrad in ca. 1,30m Wassertiefe. Die Kursstunde wird von motivierender Musik begleitet.

## AQUA-FITNESS XXL

**0020** - Aqua-Fitness XXL entspricht inhaltlich der Aqua Fitness und richtet sich ausschließlich an Männer und Frauen mit Übergewicht. Der Auftrieb des Wassers kann das Körpergewicht auf nahezu 1/10 reduzieren und entlastet so Wirbelsäule und Gelenke.

## AQUA-FITNESS

**0021** - Aqua-Fitness ist ein Allround-Angebot zur Verbesserung der Kondition. Inhalt sind Übungen mit oder ohne Geräte, sowie entspannende Elemente zum Abschluss.

## AQUA-CROSS FIT

**0027** - Aqua-Cross Fit enthält Hydro-Power im Flachwasser, Aqua-Circle und Aqua Mix Deep Water. Ein besonders abwechslungsreiches Fitnessprogramm.

## AQUA-KONDITIONSTRAINING

**0010** - Aqua Konditionstraining beinhaltet ein Kraft- und Ausdauertraining mit und ohne Geräte im Wasser, sowie Beweglichkeits- und Entspannungsübungen.

## AQUA-POWER MIX

**0016** - Aqua-Power Mix richtet sich an Männer und Frauen mit guter Kondition, denn hier wird ein Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Geräten zu fetziger Musik auf hohem Niveau geboten.

## AQUA-MIX DEEP WATER

**0012** - Aqua-Mix Deep Water findet im 1,80m tiefen Wasser statt und besteht aus vielfältigen Übungen mit und ohne Geräte. Mit verschiedenen Auftriebsmitteln wie Aqua-Gürteln, oder Poolnudeln werden vielfältige Übungen zur Verbesserung von Kraft und Koordination durchgeführt.

## AQUA-TRIMM

**0023** - Aqua-Trimmm beinhaltet gymnastische Übungen auch mit Geräten, wie Schwimmbrettern, Aqua-handschuhen, Poolnudeln, sowie geselligen Spielformen für einen bewegten Start in den Tag. Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Muskulatur, aber auch die Verbesserung der Ausdauer sind Ziele des abwechslungsreichen Bewegungsangebots.





## AQUAGYMNASTIK **SPEZIAL**

**0018** - Aquagymnastik Spezial richtet sich speziell an Menschen mit leichten Rücken-, Knie- und/ oder Hüftproblemen. Diese Körperregionen stehen in enger Verbindung untereinander und benötigen bei Schmerzen eine ganzheitliche Therapie. Dosierte gymnastische, oder spielerische Übungen vermeiden Über- oder Fehlbelastung.

## AQUA-FITNESS **55+**

**0022** - Aqua Fitness 55+ richtet sich speziell an Personen über 55 Jahren und ist ein Allround-Angebot zur Verbesserung der Kondition. Inhalt sind Übungen mit oder ohne Geräte, sowie entspannende Elemente zum Abschluss.

## AQUAGYMNASTIK **FÜR SIE UND IHN**

**0025** - Aquagymnastik für SIE und IHN bietet vielfältige Bewegungsübungen im Wasser mit und ohne Kleingerät und richtet sich gleichermaßen an Männer und Frauen.

## WASSERGYMNASTIK **FÜR SENIOREN**

**0060** - Wassergymnastik für Senioren ist besonders geeignet für Personen mit Hüft- oder Knieerkrankungen, Gelenkersatz, Arthrosen, oder Bandscheibenproblemen, aber auch für Rheumaerkrankte. Auch kleine Spiele und Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, sowie Entspannungs- und Dehnübungen fließen in das Angebot mit ein.

## PRÄVENTIVE WIRBELSÄULEN- **GYMNASTIK IM WASSER**

**0014** - Präventive Wirbelsäulengymnastik im Wasser hilft dabei, gezielt die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren und das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Der Auftrieb des Wassers verringert die Gelenk- und Wirbelsäulenbelastung.



## WASSERGYMNASTIK

**0019** - Wassergymnastik ist ein gelenkschonendes Bewegungstraining im Flachwasser. Durch Wassergymnastik werden die Muskulatur, sowie das Herz-Kreislaufsystem sanft gestärkt und die Koordination verbessert.

## REHASPORT IM WASSER

Mit ärztlicher Verordnung zurück zu einem beschwerdefreien und bewegten Lebensstil. Nach (schweren) Erkrankungen bietet der Rehasport Hilfe zur Selbsthilfe. Ausführliche Informationen zu unserem Rehasportangebot finden Sie auf Seite 36.

**Alles  
Gute  
für Ihre  
Füße**



**orthopädie-schuhtechnik**  
**Lammers**

Friedhofsallee 28 48653 Coesfeld Tel. 02541/82472

**korrigieren**

**vorbeugen**

**therapieren**

zertifiziert nach  
DIN ISO 13485-2012

[www.schuhtechnik-lammers.de](http://www.schuhtechnik-lammers.de)

### Podologische - Praxis

#### Unser Service:

- Orthopädische Maßschuhe
- Einlagen
- Änderungen an Konfektionsschuhen
- Medizinische Fußpflege
- Kompressionsstrümpfe und Bandagen

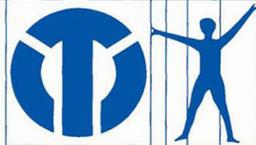
#### Unser Schuhprogramm:



**Diabetiker- und  
Rheumaschuhe**

Ihr Fachgeschäft für Fußgesundheit mit dem freundlichen Service!

**Orthopädie-Technik**



**Das Sanitätshaus**

**Helfen ist unser Handwerk**

**Sanitätshaus**

**Seit über 70 Jahren  
Partner Ihrer  
Gesundheit!**

**Miehle**

**Wiesenstr. 13 - 15  
48653 Coesfeld  
Tel. 0 25 41 / 98 09 81**

**Dülmener Str. 66  
48653 Coesfeld  
Tel. 02541 / 980982  
(am Orthopaedicum)**



# HALLENKURSE FÜR KINDER



INFORMATIONEN  
ZU DIESEM  
KURSANGEBOT

Nähere Informationen zu den einzelnen Kursen unter  
[www.djk-coesfeld.de/de/mobile/kinder-und-jugendliche/](http://www.djk-coesfeld.de/de/mobile/kinder-und-jugendliche/)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:30 - 10:30 Kleinkinder in Bewegung (8-12 Monate)	10:30 - 11:30 Eltern-Kind-Turnen 1-2 Jahre	9:00 - 10:00 Eltern-Kind-Turnen 1-2 Jahre	15:00 - 16:00 Eltern-Kind-Turnen 2-3 Jahre für Kindergartenkinder	14:30 - 15:30 KikiBe Stufe 1 (4-5 Jahre)	11:00 - 12:00 Studio Teen-Fitness (13-14 Jahre)
10:30 - 11:30 Babys in Bewegung (10-18 Monate)	16:30 - 18:00 KikiBe PLUS (9-13 Jahre)	10:00 - 11:00 Eltern-Kind-Turnen 2-3 Jahre	15:00 - 16:00 KikiBe Stufe 2 (6-7 Jahre)	14:30 - 15:30 Studio Teen-Fitness (13-14 Jahre)	
15:30 - 16:30 KikiBe Stufe 1 (4-5 Jahre)	16:30 - 18:00 KikiBe Stufe 3 (8-9 Jahre)	16:00 - 17:00 KikiBe Stufe 1 (4-5 Jahre)	16:00 - 17:00 Eltern-Kind-Turnen 2-3 Jahre für Kindergartenkinder	15:15 - 16:15 KikiBe Stufe 1 (4-5 Jahre)	
16:00 - 16:45 KikiBe Mini 1 (3-4 Jahre)			16:00 - 16:45 KikiBe Mini 2 (3-4 Jahre)	15:30 - 16:30 KikiBe Stufe 2 (6-7 Jahre)	
16:15 - 17:30 Breitensport 3-5 Jahre			16:00 - 17:00 KikiBe Stufe 2 (6-7 Jahre)	16:00 - 17:15 Breitensport 3-6 Jahre	
17:00 - 18:00 KikiBe Stufe 2 (6-7 Jahre)			16:45 - 17:45 Spielen und Toben mit Eltern und Geschwistern	17:15 - 18:30 Breitensport 7-10 Jahre	
17:00 - 18:30 KikiBe Stufe 3 (8-9 Jahre)					



mobile	Sporthalle Ludgerischule	Sporthalle Freiherr vom Stein	Sporthalle Pestalozzi-Schule	Sporthalle Pius Gymnasium	Sporthalle Laurentiuschule
--------	--------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------------	----------------------------

# ELTERN-KIND KURSE IN DER HALLE



## ELTERN-KIND-TURNEN (1-2 J./ 2-3 J.)

**1262** - Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die positive Wirkung früher Bewegungsangebote sowohl auf die geistige, seelische als auch die soziale und motorische Entwicklung von Kindern. Dieser Kurs bietet Kindern mit ihren Eltern auf spielerische Art, ganz individuell ihrem natürlichen Bewegungs- und Entwicklungsdrang nachzugehen. Die Kinder erhalten ausreichend Zeit und Raum zum selbstständigen Experimentieren und haben Gelegenheit vielfältige Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Sozialerfahrungen zu sammeln. Das stärkt Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein und hilft Ängste abzubauen.

## BABYS (9-12 M.) UND KLEINKINDER IN BEWEGUNG (10-18 M.)

**1222- / 1223** - Babys erobern sich die Welt über Bewegungs- und Sinneserfahrungen. Von Anfang an sind Babys aktiv, interessiert und lernfähig. Zu Beginn entdeckt das Baby sich und seinen Körper, später ist der Kontakt zu Gleichaltrigen eine spannende Erfahrung. Mit zunehmender Mobilität erforscht das Baby seine Umwelt. Kursinhalte sind das Greifen und Tasten verschiedener Materialien, Strampelspiele, freies Bewegen im Raum auf unterschiedlichen Ebenen, Streichelmassagen, sowie Sing-, Finger- und Schaukelspiele. Das macht Spaß und bringt Eltern und Kinder in intensiven Kontakt, festigt die Beziehung zueinander und unterstützt die natürliche Entwicklung des Kindes. Die Eltern haben Raum zum Erfahrungsaustausch, während die Kleinen erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen können.



## KINDERGEBURTSTAG IN DER SPORTWELT

In der SportWelt bieten wir Gruppen von bis zu 12 Kindern verschiedene Optionen ihren Kindergeburtstag zu feiern. Aktuell stehen Soccer, oder Tanzen zur Wahl. Alle Aktivitäten sind mit einem Mittag- / Abendessen in der Sportsbar kombiniert. So können die „Großen“ sich entspannt zurücklehnen, während die „Kleinen“ sich austoben.

Alle Infos unter [www.sportwelt-coesfeld.de/events](http://www.sportwelt-coesfeld.de/events)

## SPIELEN UND TOBEN MIT GESCHWISTERKINDERN

**1221** - Das Besondere an diesem Angebot ist, dass daran nur Mütter und Väter mit mindestens zwei Kindern im Alter von 1-6 Jahren teilnehmen können. Abgestimmt auf die Gruppe werden in diesem Kurs Bewegungslieder, Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele sowie Geräteparcours und Bewegungslandschaften angeboten, die zu vielfältigen Bewegungen herausfordern. Rennen, Klettern, Springen, Schaukeln und Balancieren, alles ist möglich. Je nach Situation werden die begleitenden Eltern zu Mitspielern, Helfern, oder Zuschauern.



## FREIZEITANGEBOT FÜR KINDER

Die DJK Eintracht Coesfeld organisiert neben dem Sport auch zahlreiche Freizeitangebote für Kinder, wie beispielsweise das Kinderbewegungsabzeichen, oder Bewegungstage. Außerdem finden während der Schulferien Ferienfreizeiten und Kinder/ Jugendzeltlager statt.

Alle Infos zu unseren Freizeitangeboten unter [www.djk-coesfeld.de/de/Freizeitangebote/aktuelles](http://www.djk-coesfeld.de/de/Freizeitangebote/aktuelles)

## BREITENSPIEL (3-6 UND 7-10 JAHRE)

**BTO** - Hüpfen, Springen, Klettern, Spielen, Tanzen – aber auch das lustvolle Bewegen an kleinen und großen Turngeräten und in Bewegungslandschaften sind Inhalte dieses Angebots.

## MOTOPÄDISCHES TURNEN (3-12 J.)

Ein kreisweites Förderangebot für Kinder, die sich in ihrer Bewegung, Sprache, Wahrnehmung oder in ihrem Verhalten auffällig oder langsam entwickeln.

Oft fällt es diesen Kindern schwer, sich im Alltag, beim Spielen, in alltagspraktischen Situationen und im Gruppengeschehen zu verwirklichen. Sie wirken dann vielfach auf Grund mangelnder Bewegungserfahrungen überfordert und entwickeln wenig Selbstvertrauen. Wir unterstützen diese Kinder daher mit unserem ganzheitlichen, psychomotorischen Angebot: Ziel des motopädischen Turnen ist es, in einer kleinen Gruppe in großen Bewegungsräumen durch Motorik- und Wahrnehmungsförderung die Selbsteinschätzungsfähigkeit und Selbstkontrolle des Kindes so zu verbessern, dass sich seine Handlungsmöglichkeiten im Alltag erweitern.

In den wöchentlichen Förderstunden bieten wir den Kindern durch gezielte Angebote von Sportgeräten, Materialien und Spielen spannende Erfahrungsräume, um motorische Schwächen auszugleichen, vielfältige Erfahrungen in den Bereichen sozialer, emotionaler und kognitiver Entwicklung zu ermöglichen und das Selbstbewusstsein zu stärken. So kann sich kindliches Lernen entfalten und weiterentwickeln. Wir bieten neben den Kindergruppen auch eine spezielle „Eltern- Kind-Motopädagogik-Gruppe“ an. Die Förderstunden werden von eigens für diesen Bereich ausgebildeten Fachkräften (Dipl. Motologinnen und Fachübungsleiterinnen) geleitet. Das Angebot kann mit, aber auch ohne ärztliche Verordnung wahrgenommen werden. Eine Beratung erhalten Sie während der mobile-Öffnungszeiten unter 02541/8873322 oder direkt bei den Fachübungsleiterinnen Heike Haverkämper (0160 946 19 215) oder Petra Wiche (0160 6051747)

# KikiBe – KINDER KOMMEN IN BEWEGUNG



„Früh beginnen – spät spezialisieren, ein Leben lang Spaß an Sport und Bewegung!“ Das ist das Motto unseres Bewegungsprogramms für Kinder im Alter von 3-13 Jahren.

In diesem Programm durchlaufen die Kinder ein kindgerechtes, allgemeines und breit gefächertes Bewegungsangebot. Auf der dritten Stufe bekommen sie Einblicke in unterschiedliche Sportarten, um diese in ihren Grundzügen kennenzulernen. Diese werden von entsprechenden Fachtrainern des Vereins angeleitet.

## Vorrangige Ziele des Programms sind:

- Die alters- und entwicklungsgemäße Ausbildung der motorischen Grundeigenschaften
- Spaß und Freude an der Bewegung durch anregende Angebote wecken und erhalten
- Die Vermittlung einer allgemeinen, sportlichen Handlungsfähigkeit
- Förderung des Kindes in seiner motorischen, emotionalen, sozialen und kognitiven Entwicklung

Begleitet und betreut werden die Kinder auf ihrem sportlichen Weg von qualifizierten Trainerinnen und Trainern. Kinder, die bereits an einem Kurs teilgenommen haben, werden bei der Anmeldung für einen Folgekurs vorrangig behandelt.



## KIKIBE-MINI (3-4 JAHRE)

**K110** - Dem Eltern-Kind Turnen erwachsen, lernen Kinder im Alter von 3 -4 Jahren hier selbstständig am Sport teilzunehmen. Auf spielerische Weise können die Kids ihren natürlichen Bewegungs- und Entwicklungsdrang ausleben. Gerätelandschaften und Bewegungsparcours, sowie das Erlernen erster kleiner Regelspiele bereiten auf die Stufe 1 des KikiBe vor.

## KIKIBE-STUFE 1 (4-5 JAHRE)

**K110** - Ziele dieser Stufe sind die Ausbildung und Schulung der Alltagsmotorik wie z.B. Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen, Fangen, Rollen, Stützen, Balancieren; altersgerechte Verbesserung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten. Kursinhalte sind Bewegungslandschaften, Geräteaufbauten, Nutzung unterschiedlicher Materialien aus Alltag und Sport, sowie kleine Spiele.

## KIKIBE-STUFE 2 (6-7 JAHRE)

**K111** - Ziele der Stufe 2 sind die Verbesserung und Weiterentwicklung der Alltagsmotorik der vorangegangenen Stufe, qualitative Verbesserung koordinativer Fähigkeiten, Heranführung an zentrale Inhalte verschiedener Sportarten. Bewegungslandschaften, Geräteaufbauten, Nutzung unterschiedlicher Materialien aus Alltag und Sport, sowie kleine Spiele sind Inhalte des Angebotes.

## KIKIBE-STUFE 3 (8-9 JAHRE)

**K112** - Die Schulung und Ausbildung fundamentaler Bewegungen sportartspezifischer Techniken, vielfältige Grundausbildung sind Ziel der Stufe 3. Qualifizierte Trainerinnen und Trainer führen an verschiedene Sportarten, wie z.B. Geräteturnen, Leichtathletik, Fußball, Handball, Tennis, Ju-Jitsu, Akrobatik, aber auch Trendsportarten heran.



## KIKIBE-PLUS (9-13 JAHRE)

**K113** - KikiBe PLUS richtet sich an Mädchen und Jungen im Alter von 9-13 Jahren, die sich gerne bewegen, aber nicht auf eine Sportart spezialisieren wollen oder zusätzlich zu ihrer Sportart noch ein Angebot wahrnehmen möchten. Viele verschiedene Sportarten in den Grundzügen, sowie kleine und große Sportspiele werden hier mit viel Spaß und Abwechslung vermittelt.

## GRUPPENHELFER GESUCHT

**Wir suchen Dich zur Unterstützung unserer Sportangebote für Kinder!**

**Als GruppenhelferIn wirst Du:**

- Spannende Erfahrungen im Umgang mit Kindern & Jugendlichen sammeln
- Lernen wie eine Sportstunde geplant und durchgeführt wird
- Eine faire Vergütung/ Aufwandsentschädigung bekommen
- Feste AnsprechpartnerInnen haben
- Bei Aus- und Weiterbildung unterstützt (z.B. beim Sporthelfer 1 & 2, Erste Hilfe Kursen...)

### **Fragen & Kontakt**

Charlotte Messing

Mail: [charlotte.messing@djk-coesfeld.de](mailto:charlotte.messing@djk-coesfeld.de)

# KURSANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

Unsere Hallenkurse richten sich an Männer und Frauen aller Altersklassen, Anfänger und Fortgeschrittene (Ausnahmen sind entsprechend gekennzeichnet). Alle Sportangebote werden von qualifizierten Übungsleiterinnen/Übungsleitern durchgeführt und verfolgen das Ziel Wohlbefinden und Vitalität zu steigern.

Neben Spaß am Sport in der Gruppe geht es grundsätzlich um eine Verbesserung der Körperhaltung und ein gezieltes Training der konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit). Neben dem abgebildeten Wochenplan finden Sie in diesem Heft eine Kurzbeschreibung der jeweiligen Kursinhalte. Ausführliche Informationen stellen wir auf unserer Webseite [www.djk-coesfeld.de](http://www.djk-coesfeld.de) bereit. Dort können Sie sich auch unkompliziert anmelden. Alternativ beraten wir Sie gerne persönlich zu den einzelnen Sportangeboten, oder nehmen Ihre Anmeldung vor.

Eine kostenlose, unverbindliche Schnupperteilnahme ist jederzeit möglich. Melden Sie sich dazu bitte vorab telefonisch unter **02541 8873322** oder per E-Mail an **mobile.empfang@djk-coesfeld.de**



INFORMATIONEN  
ZU DIESEM  
KURSANGEBOT

## **F** FLEXI-KURSE

Sie möchten mehrere Kurse in der Woche besuchen und aus einem vielfältigen Angebot wählen? Als Flexi-Kurs Mitglied können Sie täglich aus einem breiten Sportangebot in der Halle wählen. Die Kurse finden sowohl vormittags, als auch nachmittags statt. Unsere Flexi-Kurse sind in der Wochenübersicht als solche gekennzeichnet.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
8:30 - 9:30 Fit for Fun für Frauen <b>F</b>	8:30 - 9:30 Morgenfitness <b>F</b>	8:30 - 9:30 Body Fitness <b>F</b>	8:30 - 9:30 Beckenbodengymnastik <b>F</b>	8:30 - 9:30 Wirbelsäulengymnastik <b>F</b>	11:00 - 12:00 ZUMBA
10:00 - 11:00 Pilates für Fortgeschrittene <b>F</b>	9:00 - 10:00 Bodystyling <b>F</b>	9:30 - 10:30 Mobil im Alter - für Einsteiger	9:00 - 10:00 Morgenfitness <b>F</b>	9:30 - 10:30 Fit Mix Intensiv <b>F</b>	
16:00 - 17:00 Wirbelsäulengymnastik 55 Plus <b>F</b>	10:00 - 11:00 Achtsamkeit und Entspannung	9:30 - 10:30 Schulter und Rücken Fit <b>F</b>	9:30 - 10:30 Mobil im Alter - Einsteiger	10:30 - 11:30 Step Intervall <b>F</b>	
19:00 - 20:00 Fitnessgymnastik <b>F</b>	10:30 - 11:30 Bewegt älter werden <b>F</b>	11:00 - 12:00 Mobil im Alter - für Fortgeschrittene	10:00 - 11:00 Total Body Workout <b>F</b>	16:45 - 17:45 Bodyweight Training <b>F</b>	
19:30 - 20:30 Slingfitness <b>F</b>	15:00 - 16:30 Feldenkrais	14:00 - 15:00 Fit bis ins hohe Alter	10:00 - 11:00 Fit bis ins hohe Alter ab 70	17:45 - 18:45 Power Fitness <b>F</b>	
20:00 - 21:00 Jumping Fitness <b>F</b>	16:30 - 17:30 Achtsamkeit und Resilienz	16:30 - 17:30 Wirbelsäulengymnastik <b>F</b>	18:15 - 19:15 Fitnessboxen		
	17:30 - 18:30 Core & More <b>F</b>	16:30 - 17:30 Zumba 55+	19:00 - 20:00 Jump Fit <b>F</b>		
	18:30 - 19:30 Thay-Bo <b>F</b>	17:30 - 18:30 Pilates für AnfängerInnen	19:00 - 20:00 Indoor-Cycling		
	18:50-19:50 und 19:55-20:55 Sanfte Fitness für Frauen	17:30 - 18:30 Indoor-Cycling	19:30 - 20:30 Konditionstraining <b>F</b>		
	19:30 - 20:30 Bodyweight Training	18:30 - 19:30 Faszientraining <b>F</b>	20:00 - 21:00 STRONG NATION		
	19:30 - 20:30 Fitnessgymnastik <b>F</b>	18:30 - 19:30 Jumping Fitness <b>F</b>	20:00 - 21:00 Indoor-Cycling		
	20:30 - 21:30 Stretch & Mobility	19:30 - 20:30 Faszientraining	20:30 - 21:30 Konditionstraining <b>F</b>		
	20:30 - 21:30 Wirbelsäulengymnastik <b>F</b>	20:30 - 21:30 Fitnesskurs für junge Mütter			
		20:30 - 21:30 Wirbelsäulengymnastik <b>F</b>			

# SPORTANGEBOTE FÜR „SIE“



## BECKENBODENGYMNASTIK

**0250** - Das Training der Beckenbodenmuskulatur ist unerlässlich für jede Frau, bevor sich unangenehme Begleiterscheinungen wie z.B. Inkontinenz einstellen und das Wohlfühl beeinträchtigen. Mit gezielten Übungen wird in diesem Angebot die Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Das Angebot wendet sich an alle Frauen, die Inkontinenzproblemen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die z.B. aufgrund von Geburten unter einer Beckenbodenschwäche leiden. Die vielfältigen Aufgaben der Beckenbodenmuskulatur bewusst zu machen und zu schulen sind weitere Ziele dieses Kurses.

F

## FITNESS FÜR JUNGE MÜTTER

**1212** - Dieses Angebot richtet sich an junge Mütter, die nach der Entbindung bereits einen Rückbildungskurs absolviert haben aber auch an diejenigen, die keinen Rückbildungskurs absolvieren konnten, deren Geburt aber mindestens 12 Wochen zurückliegt. Kursinhalte sind Beckenbodentraining, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Gleichgewichtsübungen, Entspannungsübungen, Körperwahrnehmung. Sich bewusst Zeit für den eigenen Körper zu nehmen und die Übungen in den Alltag zu integrieren ist Ziel des Kurses, um langfristig die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Fitness zu stärken.

## JUMP-FIT: GESUNDHEITS- ORIENTIERTES FITNESSTRAINING

**1255** - Kursschwerpunkt ist das wohldosierte Ausdauertraining auf dem Minitrampolin. Das gelenkschonende Training auf dem Minitrampolin trainiert gleichzeitig die Koordination und das Gleichgewicht. Im Gymnastikteil werden Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur mit kleinen Hanteln, Theraband aber auch ohne Gerät durchgeführt. Mit einer Entspannung enden die einzelnen Stunden.

F

## SANFTE FITNESS FÜR FRAUEN

**1295** - Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes, schonendes Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Vielfältige funktionelle Übungen, untermalt mit motivierender Musik, verbessern die Körperhaltung und leisten einen Beitrag zu mehr Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden.





## FIT FOR FUN FÜR FRAUEN

**0251** - Fit for Fun ist geeignet für alle Frauen, die sich gerne auf Musik bewegen. Sie erleben ein vollständiges Fitnessprogramm mit einer Aufwärmphase (z.B. Aerobic oder Spiele), Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, z.B. mit Hanteln, Theraband und Fitball. Entspannung rundet die Stunde ab und steigert ihr Wohlbefinden.

**F**

## BODYSTYLING

**0258** - Beim Bodystyling handelt es sich um ein Ganzkörpertraining mit dem Ziel, den Körper zu straffen und die Haltung zu verbessern. Nach einer intensiven Erwärmung folgt ein Muskelausdauertraining für Beine, Po, Oberkörper, Bauch und Rücken – mit und ohne Hilfsmittel. Abgerundet wird jede Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

**F**



**Elektro**  
**Gebr. Kaup-Hertger**  
**GmbH & Co KG**

**Coesfeld • Borkener Str. 32 • Tel. 0 25 41/33 92**

**Elektroanlagen**  
**Elektrogeräte**  
**Verkauf & Service**

[www.Kaup-Hertger.de](http://www.Kaup-Hertger.de)  
[Info@Kaup-Hertger.de](mailto:Info@Kaup-Hertger.de)

# WOHLFÜHL-KURSE



## ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG

**1214** - Sie sind für den Beruf, für die Partnerschaft und für die Familie da. Aber wann waren Sie zuletzt für sich selbst da? „Achtsamkeit und Entspannung“ setzt genau hier an, um Möglichkeiten zu finden auch für sich selbst da zu sein. Im „Hier und Jetzt“ werden der Körper, die Emotionen und auch die Sinne aufgespürt. Dies gelingt mit verschiedenen Übungen zur Selbstwahrnehmung. Mit abwechslungsreichen Entspannungstechniken, z.B. aus dem Autogenen Training, oder der Progressiven Muskelentspannung rundet die Stunde ab.

## ACHTSAMKEIT UND RESILIENZ

**1214** - Achtsamkeit wird im aktuellen Augenblick erlebt, im „Hier und Jetzt“ werden der Körper, die Emotionen und auch die Sinne aufgespürt. Dies gelingt mit verschiedenen Übungen zur Selbstwahrnehmung. Achtsam mit sich selbst zu sein und eine gute Selbstkenntnis, sind eine wichtige Voraussetzung, um an der eigenen Widerstandsfähigkeit zu arbeiten und die Resilienz zu stärken.

## FASZIEN TRAINING

**0256** - Faszien sind das Bindegewebe, welches den Bewegungsapparat umhüllt. Sie geben Halt, Form und Schutz vor Verletzungen, können aber leicht verkleben und verfilzen. Mit gezielten Bewegungen können sie gelockert und trainiert werden. Die Verbesserung der Beweglichkeit, sowie der Körperwahrnehmung sind Ziele dieses Angebots.



## FELDENKRAIS

**1280** - Die Feldenkrais-Methode geht davon aus, dass nicht Muskulatur und Knochen, sondern eingefahrene Gewohnheiten Grund für nachlassende Beweglichkeit sind. In langsamen, leichten Bewegungen ohne Anstrengung kann man sich selbst auf die Schliche kommen. Das bewusste Erforschen der eigenen Muster führt weiter zum Entdecken neuer Wege und neuer Bewegungsfreiheit.

## PILATES

**1257** - Beim Pilates werden Muskelbalance und das innere Gleichgewicht gestärkt. Pilates verbindet Übungen aus der Physiotherapie und dem Kraftsport mit Elementen aus Tanz, Yoga und Tai Chi. Die Übungen werden langsam und mit innerer Achtsamkeit durchgeführt, wobei die Atmung eine wichtige Rolle spielt.



## STRETCH & MOBILITY

**1219** - Hier werden Ihre Muskeln und Gelenke mit sanften, dynamischen Bewegungen mobilisiert. Muskuläre Verspannungen lösen sich, der Bewegungsumfang vergrößert sich und dein Wohlbefinden wird sich steigern.



## KURSLEITUNG GESUCHT

Wir sind ständig auf der Suche nach neuen Kursleitungen - egal in welchen Bereichen! Die Uhrzeiten und der Umfang der Tätigkeiten sind flexibel. Über die notwendigen Qualifikationen und das weitere Vorgehen beraten wir gerne.

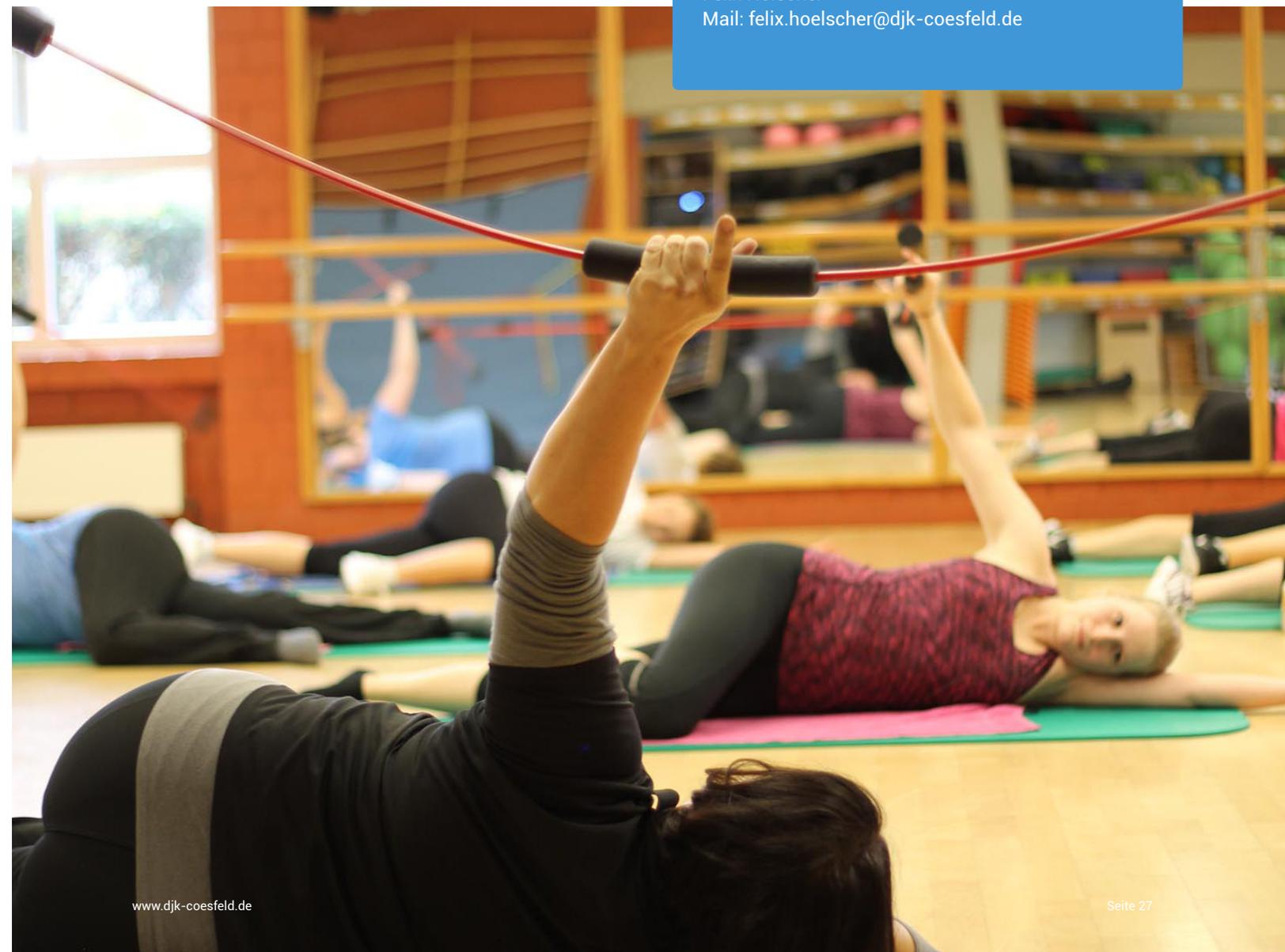
### Was wir bieten:

- Eine faire Vergütung/ Aufwandsentschädigung
- Hochwertige Materialien und Sportstätten
- Feste Ansprechpartner und fachliche Unterstützung
- Unterstützung bei der Aus- und Weiterbildung

### Fragen & Kontakt

Felix Hölscher

Mail: [felix.hoelscher@djk-coesfeld.de](mailto:felix.hoelscher@djk-coesfeld.de)





# FITNESS-KURSE

## BODY FITNESS

**0217** - Body Fitness ist ein wohltuendes Ausdauer- und Krafttraining mit und ohne Geräte. Dehnung und Mobilisation gehören ebenso dazu.

F

## BODYWEIGHT

**0217** - Bodyweight ist ein Fitnesstraining ohne Hilfsmittel, ausschließlich mit dem Widerstand des eigenen Körpergewichts.

F

## CORE & MORE

**0247** - Core & More beinhaltet ein ausgewogenes Training zur Stärkung der Körpermitte mit Übungen aus Pilates, Functional- und Faszientraining.

F

## FITNESSGYMNASTIK

**0213** - Fitnessgymnastik umfasst Cardiotraining und gymnastische Übungen, z.B. Aerobic, Minitrampolin, Zirkeltraining oder T-Bow zur Steigerung der allgemeinen körperlichen Fitness.

F

## FITNESSBOXEN

**1265** - Fitnessboxen beinhaltet keinen schmerzhaften Körperkontakt, sondern Schlagtechniken ohne Körperkontakt, gelenkschonende Bewegungen, dynamisches Fitnesstraining und Aerobic.

## FIT MIX INTENSIV

**1242** - Fit Mix Intensiv besteht aus Aerobic, Step Aerobic und Kräftigungsübungen mit oder ohne Geräte. Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining verfolgt das Ziel das Herz- Kreislaufsystem nachhaltig zu stärken.

F



## INFORMATIONEN ZU DIESEM KURSANGEBOT

Eine ausführliche Beschreibung und weitere Informationen zu allen Kursangeboten finden Sie unter [www.djk-coesfeld.de/de/mobile/erwachsene/](http://www.djk-coesfeld.de/de/mobile/erwachsene/)



## INDOOR CYCLING

1224 - Indoor Cycling ist ein mitreißendes Gruppentraining auf speziellen Standfahrrädern am individuellen Limit und verbessert ganz nebenbei Kraft und Ausdauer.

## JUMPING FITNESS

0232 - Jumping Fitness verbessert Balance, Kraft und Ausdauer. Hochwertige Minitrampolinen mit Haltestange schonen die Gelenke und ermöglichen neue Bewegungserfahrungen.

F

## KONDITIONSTRaining OUTDOOR

0214 - Konditionstraining Outdoor mobilisiert die Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur und fördert Kraft und Ausdauer.

F

## MORGENFITNESS

0230 - Morgenfitness bringt das Herz- Kreislaufsystem in Schwung und ermöglicht mit Dehnung und Kräftigung einen bewegten Start in den Tag für mehr Leistungsfähigkeit.

F

## POWER FITNESS

0216 - Power Fitness umfasst Ausdauer-, Functional- und Coretraining zur Verbesserung der Haltung und des Bewegungsapparats.

F



# FITNESS-KURSE

## SCHULTER UND RÜCKEN FIT

**0220** - Schulter und Rücken Fit ist ein Mix aus Mobilisation, Dehnung und Kräftigung. Auch Stabilisation und Entspannung sind Inhalte des Kurses. Insgesamt liegt der Fokus auf dem Schulter- und Nackenbereich um Beschwerden zu lindern oder ihnen vorzubeugen.

F

## SLINGTRAINING

**0259** - Slingtraining findet an elastischen Gurten statt. Diese ermöglichen ein intensives Training mit dem eigenen Körpergewicht zur Verbesserung von Balance und Stabilität.

F

## STEP-INTERVALL

**0212** - Step-Aerobic ist ein hervorragendes Fitness-training zum Takt motivierender Musik. Bei verschiedenen Schrittfolgen und Choreografien werden Bein- und Gesäßmuskulatur effektiv gekräftigt.

F

## STRONG NATION

**1216** - STRONG NATION kombiniert mitreißende Beats und ein hochintensives Workout, jedoch ohne Choreografien, oder tänzerische Elemente. Übungen im Einklang mit der Musik garantieren Spaß und Motivation!

## THAY BO

**0231** - Thay Bo ist eine Mischung aus Kampfsportelementen und Fitnessgymnastik, fördert die Körperbeherrschung und kräftigt die Muskulatur.

F

## TOTAL BODY WORKOUT

**0218** - Total Body Workout ist ein effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte. Weitere Inhalte sind Cardiotraining und Mobilisation zur Steigerung von Vitalität und Gesundheit.

F

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

**0221** - Wirbelsäulengymnastik beinhaltet Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. So beugen Sie dem Verschleiß der Wirbelsäule und schmerzhaften Bewegungseinschränkungen vor.

F

## ZUMBA

**1275** - ZUMBA verbindet heiße Tanzrhythmen mit einem effektiven Workout – Spaß an Bewegung und gleichzeitig ein effektives Ganzkörpertraining.

# SPORTANGEBOTE FÜR SENIOREN



## MIA (MOBIL IM ALTER)

**Mia** - Unser Senioren-Sportkonzept MiA besteht zum einen aus einem abwechslungsreichen, wöchentlichen Sportangebot, zum anderen aus einem geselligen, informativen Teil in Form eines gemeinsamen Frühstücks mit anschließendem Vortrag. Ergänzt wird dieses Programm durch ein vierteljährlich stattfindendes Extra-Angebot.

### Ziele von MiA sind

- Erhaltung bzw. Steigerung der Lebensqualität
- Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit bis ins hohe Alter
- Förderung der geistigen und körperlichen Fitness
- Geselligkeit und Information

### Was beinhaltet das MiA Angebot?

1. Ein wöchentlich stattfindendes Sportangebot mit wechselnden Schwerpunkten (z.B. Funktionsgymnastik, Sturzprophylaxe, Stretching, Gehirnjogging, Entspannungstechniken und vieles mehr), welches von einer ausgebildeten Sportfachkraft geleitet wird.
2. Ein monatlich stattfindendes Frühstück mit anschließendem Vortrag (z.B. durch einen Arzt).
3. Ein vierteljährlich stattfindendes Extra-Angebot (z.B. Radtour, Werksbesichtigung, Kunst & Kultur,...). Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

## BEWEGT ÄLTER WERDEN AB 60

**0241** - Orientiert an den Bewegungsbedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bietet dieser Kurs ein vielfältiges Gesundheitstraining. Moderates Ausdauertraining, Koordinationsübungen, Dehnung und Kräftigung stehen auf dem Programm. Kleine Spiele, oder Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Ziele des Kurses sind die Freude an sportlicher Bewegung und das gesellige Miteinander in der Gruppe. Das Angebot bietet einen guten Einstieg für Frauen und Männer, die längere Zeit, oder noch gar nicht sportliche aktiv waren.

F

## FIT BIS INS HOHE ALTER AB 70

**0243** - Dieses Bewegungsprogramm ist speziell für Männer und Frauen ab 70 Jahren konzipiert und richtet sich an diejenigen, die aktiv bleiben oder werden möchten, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Geist bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern.



# BREITENSORT-SPORT FÜR ALLE



## VOLLEYBALL

**BV01** - Fernab vom Wettkampfbetrieb treffen sich fortgeschrittenen und Hobby-VolleyballspielerInnen im Alter zwischen 30 und 50 Jahren wöchentlich zum gemeinsam Spiel. Interessierte SpielerInnen sind herzlich eingeladen vorbeizuschauen und mitzumachen.

**Freitags, 18:30-20:15 Uhr**  
in der Ludgerischule

## BADMINTON

**BB01** - Die Badminton Hobbymannschaften treffen sich einmal wöchentlich zum gemeinsamen Spiel. Der Spielbetrieb läuft ganzjährig außerhalb der Schulferien. Es besteht die Möglichkeit im Rahmen der Hobbyliga an kleinen Turnieren im Kreisgebiet teilzunehmen. Neue MitspielerInnen sind jederzeit herzlich willkommen.

**Dienstags, 19:30-21:30 Uhr**  
in der Sporthalle vom Pictorius Berufskolleg

## BREITENSORT

Orientiert an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen findet ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft statt. Auch Entspannung und Spiel fließen ein. Der Spaß in der Gruppe beim gemeinsamen Tun kommt nicht zu kurz.

**Frauen ab 50**  
Montags, 19:00-20:15 Uhr und 20:15-21:30 Uhr  
in der Ludgeri-Sporthalle

**Frauen ab 40**  
Dienstags, 18:45-19:45 Uhr in der Ludgeri-Sporthalle und  
Mittwochs, 20:00-21:30 Uhr in er Lamberti-Sporthalle

**Männergruppe**  
Dienstags, 19:45-21:30 Uhr in der Ludgeri-Sporthalle

## REHASPORT

**Mit ärztlicher Verordnung zurück zu einem beschwerdefreien und bewegten Lebensstil.**

Nach (schweren) Erkrankungen bietet der Rehasport Hilfe zur Selbsthilfe. Ausführliche Informationen zu unserem Rehasportangebot finden Sie auf Seite 36.



# a. elkemann dach

- bedachungen
- dachsanierung
- fassadenbau
- bauklempnerei
- dachrinnen
- kantteile



## TISCHTENNIS-TREFF

**BTT** - Ziel des Tischtennis-Treffs ist es Spaß zu haben, neue Leute kennenzulernen und einen Ausgleich vom Alltag zu schaffen. Darüber hinaus ist Tischtennis eine effektive Betätigung, um spielerisch die koordinativen Fähigkeiten zu schulen.

## RADZFATZ

RadzFatz richtet sich an alle, die gerne in der Gemeinschaft Rad fahren. Einmal im Monat findet eine geführte Ausfahrt in moderatem Tempo statt. RadfahrerInnen mit und ohne Behinderung erkunden gemeinsam die Landschaft in und um Coesfeld. Ob mit Tandem, Rollfiets, Handbike, oder Liegerad – alle Räder sind willkommen. Mitmachen können RadfahrerInnen mit und ohne Einschränkung.



## FREIZEIT-REISEN- BILDUNG

Das ganz Jahr über bietet unser Ausschuss für Freizeit, Reisen und Bildung tolle Angebote: Von einzelnen Vorträgen, über Tagesfahrten bis hin zu Kinderzeltlagern und mehrtägigen Reisen gibt es ein sehr vielfältiges Programm.

Es lohnt sich also, das aktuelle Angebot zu erkunden! Alle Infos unter [www.djk-coesfeld.de/de/Freizeitangebote/aktuelles/](http://www.djk-coesfeld.de/de/Freizeitangebote/aktuelles/)

# STUDIO

Bei uns Sport treiben und sich wie zuhause fühlen - überzeugen Sie sich selbst!

Unser Fitnessstudio bietet 2 Möglichkeiten der Mitgliedschaft:

## 1. Studiomitgliedschaft

Sie können nach einer intensiven Einweisung uneingeschränkt und mehrmals wöchentlich innerhalb der Öffnungszeiten Ihr Training absolvieren.

## 2. Studio-Kursmitgliedschaft

Sie wählen einen bestimmten Studiokurs und können 1x/wöchentlich für eine Stunde das Fitness-Studio nutzen. Auch hier erfolgt eine intensive Einweisung.

### Ihre Vorteile im Fitnessstudio

- Sie gehen keinen langen Bindungszeitraum ein und können schnell wieder kündigen!
- Sie können Ihre Beiträge senken lassen, wenn Sie nicht kommen können!
- Sie haben einen barrierefreien Zugang zum Fitness-Studio!
- Sie können sich vor Ort kostenlos mit Trinkwasser versorgen!
- Sie haben mit unsere Be- und Entlüftungsanlage ein angenehmes und geschütztes Raumklima!
- Sie können bei der Studiomitgliedschaft viele Kurse aus der Abteilung nutzen!
- Sie werden durch sehr gut geschultes Fachpersonal betreut und beraten!
- Sie können kostenlos unsere Parkplätze nutzen!
- Sie können sich in unserem kleinen Café mit anderen Mitgliedern austauschen und entspannen!

### Kontakt

Günter Honermann  
Telefon: 02541 8873315  
E-Mail: guenter.honermann@djk-coesfeld.de  
www.djk-coesfeld.de/de/fitness-studio/



INFORMATIONEN  
ZU UNSEREM  
FITNESSSTUDIO

## STUDIOMITGLIEDSCHAFT

Die Einweisung erfolgt in der Regel über drei Termine. Der erste Termin gilt dem Gesundheits-Check, um den aktuellen Gesundheitszustand zu ermitteln. Nun wird anhand dieser Erkenntnisse und eigener Ziele ein Trainingsplan erstellt. Dieses erfolgt im zweiten Termin. Im 3. Termin kontrollieren wir, ob der Trainingsplan korrekt absolviert wird und verstanden wurde. Danach können Sie loslegen und trainieren, wann Sie es geplant haben.

## STUDIO-KURSMITGLIEDSCHAFT

### Inklusionskurs: Fitnessstraining für Erwachsene mit oder ohne Behinderung

**0119** - Sie möchten gerne regelmäßig einmal wöchentlich ihren Gesundheitszustand durch das Gerätetraining verbessern. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier trainieren Menschen mit und ohne Behinderung zusammen unter fachlicher Anleitung und Kontrolle.

### Teen-Fitness: Fitnessstraining speziell für 13-15-jährige Jugendliche

**0114** - Um einen Eindruck und einen guten Einstieg für das Training an und mit Geräten für jugendliche Sportler zu bekommen, ist dieser Kurs die richtige Wahl. Einmal die Woche wird regelmäßig unter fachlicher Kontrolle und Aufsicht ein individueller Trainingsplan absolviert. Der Kurs richtet sich an 13-15-jährige Sportlerinnen und Sportler.

### Studiokurs: gerätegestütztes Fitness- & Gesundheitsstraining

**0116** - Interessierte Sportlerinnen und Sportler, die nur einmal in der Woche trainieren wollen oder können, sind in diesem Studiokurs herzlich willkommen. Sie trainieren zu einer festen Kurszeit an einem von Ihnen gewählten Tag. Auch erkrankte Sportler sind hier sehr gut aufgehoben.

### Seniorenkurse: gerätegestütztes Fitness- & Gesundheitstraining

**1116** - In diesem „Schnupperkurs“ sind Sie richtig, wenn Sie als Senior zunächst einmal das Training an den Geräten ausprobieren möchten. Nach 8 Kurseinheiten können Sie sich entscheiden, ob Sie über eine andere Mitgliedschaft weiter trainieren wollen. Ansonsten endet Ihre Mitgliedschaft automatisch.

## T-RENA REHABILITATIONSSPORT

### „T-RENA“ auf der Trainingsfläche

Sie haben ein Rehabilitationsprogramm in einer stationären oder ambulanten Rehabilitationseinrichtung über die „Deutsche Rentenversicherung“ absolviert und der dort zuständige Arzt empfiehlt das Trainingsprogramm in der Nähe Ihres Wohnortes weiter fort zu führen? Dann sind wir der richtige Ansprechpartner!

Wir haben in Kooperation mit dem Reha- zentrum Velen die Zulassung für die „Trainings-therapeutische Rehabilitationsnachsorge“ (kurz: „T-RENA“) und können Ihnen helfen, Ihren Gesundheitszustand nach einer Reha weiter positiv zu beeinflussen. Dieses Programm kann nur über die stationäre oder ambulante Rehabilitationseinrichtung verordnet werden kann.

## ENTSPANNT UND GESUND DURCH SAUNIEREN

Das Sport- und Gesundheitszentrum mobile verfügt über einen kleinen, gemütlichen Saunabereich, bestehend aus einer klassischen finnischen Sauna, betrieben bei einer Temperatur von 80-100 Grad und einer Bio-Sauna mit Farblicht. Die Bio-Sauna mit ihren ca. 60 Grad ist eine Kreislaufschonende Saunavariante, besonders geeignet für Saunaeinsteiger/innen, aber auch ältere Menschen.

Bei regelmäßig und richtig angewandtem Saunieren sind mehre, positive Effekte auf die Gesundheit festzustellen

- Verbesserung der Durchblutung und Regulation des Blutdrucks
- Reinigung der Haut
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Verarbeitung von Stressreizen
- Unterstützung der Muskelregeneration nach Belastung

Sie haben noch nie sauniert, sind folglich auch nicht mit den Saunaregeln vertraut, würden es gerne aber einmal ausprobieren, dann wenden Sie sich vertrauensvoll an uns. Gerne informieren wir Sie in einem persönlichen Gespräch über die wichtigsten Grundsätze des Saunabadens.

## RV-FIT PRÄVENTIONSSPORT

RV Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl. Das Programm läuft über 4 Phasen:

1. Am Anfang steht eine Startphase in einer Rehabilitationseinrichtung an, in welcher nach einer sozialmedizinischen Begutachtung ein individuell zugeschnittener Trainingsplan für den weiteren Verlauf der Präventionsleistung erstellt wird.
2. In der anschließenden Trainingsphase können Sie 26 Einheiten über den Rentenversicherungsträger auf der Trainingsfläche im Sport- & Gesundheitszentrum „mobile“ berufsbegleitend das Training aktiv vertiefen und ausbauen.
3. Danach folgt eine dreimonatige Eigeninitiativphase, in der Sie eigenverantwortlich und auf eigene Kosten das zuvor in der Start- und Trainingsphase Erlernte in ihrem Alltag integrieren sollen. Dort können die Präventionsleistungen bei uns auf eigene Kosten weiter fortgeführt werden.
4. Den Abschluss bildet ein sogenannter Auffrischungstag in der Rehabilitationseinrichtung, in der das RV-Fit-Programm begann. Hier werden die aktuellen diagnostischen Werte mit den Ergebnissen aus der Startphase verglichen und eine erste Zwischenbilanz über das Erreichte gezogen. Zudem werden weitere Ziele für die Zukunft definiert und die Weichen für eine gesundheitsbewusstere Zukunft gestellt.



### Öffnungszeiten Sauna:

Mo., Di., Do., Fr.	18:00 - 21:00 Uhr
Mi. (Damensauna)	15:00 - 19:00 Uhr
So.	09:30 - 15:00 Uhr



## REHASPORT

Rehabilitationssport (Reha) unterstützt Sie dabei, zu einem langfristig beschwerdefreien und bewegten Lebensstil (zurück)zufinden. Der Gesetzgeber übernimmt die Kosten für den Rehabilitationssport, sofern er ärztlich verordnet wurde. Auch Privatversicherte können daran teilnehmen. Rehasport kommt für jeden in Frage. Für eine Verordnung sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt an.

### Wieso Rehasport?

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Belastbarkeit
- Hilfe zur Selbsthilfe nach schweren Erkrankungen
- Linderung von Krankheitsbeschwerden
- Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit

### Wie melde ich mich an?

1. Sie bekommen vom Arzt eine Verordnung für den Rehasport (Bogen 56).
2. Sie lassen sich die Verordnung von Ihrer Krankenkasse genehmigen.
3. Sie melden sich im Sport- und Gesundheitszentrum mobile entweder telefonisch unter 02541/8873322 oder Sie kommen persönlich vorbei.

Dann bekommen Sie einen Termin für eine Beratung damit Sie entsprechend Ihrer Diagnose in dem richtigen Kurs untergebracht werden können.

Die in den Rehakursen eingesetzten Übungsleiter und Übungsleiterinnen verfügen über entsprechende Qualifikationen in den Bereichen Orthopädie, Neurologie, geistige Behinderung oder innere Medizin.

### Kontakt

Andrea Aversch  
andrea.aversch@djk-coesfeld.de  
Tel.: 02541 / 8873318

## REHASPOT-ANGEBOTE IM WASSER

Bewegung im Wasser ist nicht nur schonend, sondern auch besonders effektiv. Die Symptome und Beschwerden können deutlich reduziert werden. Der Wasserdruck funktioniert wie eine Lymphdrainage und entstaut die Beine. Ein positiver Nebeneffekt: der Auftrieb im Wasser reduziert das Körpergewicht auf ein Minimum und ermöglicht so ein Training, welches die Gelenke nicht zusätzlich belastet.

**Wir bieten für folgende Krankheitsbilder / Diagnosen Gruppen im Wasser an:**

- Erkrankungen von Wirbelsäule, Knie, Hüftgelenk und Schultergelenk
- Osteoporose
- Frauen mit Lipödem
- Andere orthopädische Erkrankungen

## REHASPOT-ANGEBOTE IN DER HALLE

Wir bieten für folgende Krankheitsbilder/ Diagnosen Gruppen in der Halle an. Alle Informationen auf den nächsten Seiten.

## SELBSTHILFEGRUPPEN IM MOBILE

**Wir unterstützen einige Selbsthilfegruppen, welche sich regelmäßig bei uns im Sport- und Gesundheitszentrum zusammenfinden:**

- Adipositas
- COPD/ Lungenerkrankungen
- Parkinson
- Restless Legs
- Tinnitus

Bei Interesse kontaktieren Sie und jederzeit per E-Mail an [alexandra.wegener@djk-coesfeld.de](mailto:alexandra.wegener@djk-coesfeld.de), oder unter 02541 8873322.



INFORMATIONEN  
ZU UNSEREM  
REHASPOTANGEBOT

# REHASPORT



## ORTHOPÄDISCHE REHASPORT-GRUPPEN FÜR ERWACHSENE

Dieses Angebot richtet sich an Männer und Frauen mit orthopädischen Problemen im Bereich des Rückens, der Hüfte und der Gliedmaßen. Wesentliche Ziele dieses Angebots sind die Stärkung von Kraft und Ausdauer, die Verbesserung von Flexibilität und Koordination, sowie der Entspannungsfähigkeit. Die angebotenen funktionellen gymnastischen Übungen berücksichtigen die krankheitsbedingten Beschwerden der Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, so dass jede/r individuell gefördert wird.



## HERZSPORT

Unsere Herzsport-Gruppen mit ihrem sporttherapeutischen Bewegungsprogramm richten sich besonders an Männer und Frauen nach einem Herzinfarkt, einer Bypass-OP oder einem Herzklappenersatz.

Ziel des Herzsports ist es, die Teilnehmenden langfristig zu befähigen, unter Berücksichtigung ihres Krankheitsbilds einen realistischen, nicht überfordernden Umgang mit dem eigenen Körper zu entwickeln. Spaß und Freude an der Bewegung soll geweckt werden, wobei auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt.

Aufgrund der unterschiedlichen Belastungsfähigkeiten der Einzelnen, sowie eventuell weiterer Bewegungseinschränkungen der Teilnehmer wird in verschiedenen Gruppen trainiert.

Während des Herzsports ist immer ein Arzt anwesend.

## LUNGENERKRANKUNGEN

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen, deren Lungenfunktion eingeschränkt ist. Aus diesem Grund benötigen sie ein spezifisches Sport- bzw. Bewegungsprogramm, das an ihr Leistungsvermögen anknüpft. In einer Gruppe mit „Gleichgesinnten“ soll hier das Leistungsdefizit verringert werden, das auf Bewegungsmangel und die Angst, sich zu viel zuzumuten, zurückzuführen ist. Ein moderates Herz-Kreislauftraining und das Training der Halte- und Stützmuskulatur, und damit auch das Training der Atemmuskulatur, wirkt sich langfristig positiv auf den Alltag aus.

## SPORT UND BEWEGUNG FÜR FRAUEN NACH BRUSTKREBS

Ein regelmäßig und moderat ausgeführtes Bewegungstraining bei Brustkrebs-Patientinnen unterstützt den Heilungsprozess positiv, das belegen zahlreiche Studien. Dieses Angebot ist speziell auf die Belange von Brustkrebs-Patientinnen abgestimmt.

Schwerpunkte sind z.B. das Ausdauertraining, denn dies hat positive Auswirkungen auf Herz und Kreislauf, aber auch auf das Immunsystem, was bei der Bekämpfung des Brustkrebses eine entscheidende Rolle spielt. Außerdem beinhaltet das Programm schonende Dehnungs- und Kräftigungsübungen, hauptsächlich für den Schulter- und Brustwirbelsäulenbereich. Einfach durchzuführende Entspannungsübungen runden das Angebot ab.

Durch die regelmäßige Bewegung aktivieren die Patientinnen ihre Selbstheilungskräfte und leiden weniger unter dem Fatigue-Syndrom, einem chronischen Müdigkeitssyndrom, welches durch die Chemo- oder Strahlentherapie verursacht wird.

Im Mittelpunkt des Programms steht nicht die Krankheit, sondern die Schaffung von Selbstbewusstsein und Lebensmut, die Rückkehr zur aktiven Teilnahme am ganz normalen Leben.

## **SPORT FÜR MENSCHEN MIT MULTIPLER SKLEROSE**

Menschen, die an Multipler Sklerose erkrankt sind, profitieren von regelmäßiger Bewegung. Neben der Steigerung der allgemeinen Fitness und Verbesserung der Muskelkraft wirkt sich regelmäßige Bewegung auch positiv auf die häufigen Symptome einer Multiplen Sklerose (Gleichgewichtsprobleme, Müdigkeit und Depression) aus.

Wichtig ist es, körperliche Überforderung zu vermeiden und das sportliche Training der eigenen Leistungsfähigkeit, der Tagesform und dem Krankheitszustand des Einzelnen anzupassen, wobei die Kursleitung Hilfestellung gibt. Kursinhalte sind Gehschule, Gleichgewichtsschulung, Koordinationsübungen, Funktionsgymnastik und Spiele zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Durch das Training in einer Gruppe Gleichgesinnter zu neuem Selbstvertrauen finden ist ein weiteres Ziel.

## **NEUROLOGISCHE REHASPORT-GRUPPE**

An Menschen, die an einer neurologischen Erkrankung (Parkinson, Schlaganfall, MS, Schädel-Hirn-Trauma,..) leiden und sich mit oder ohne Gehhilfen selbständig bewegen können, richtet sich dieses Bewegungsangebot. Abgestimmt auf die Zielgruppe werden hier Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Haltung, Beweglichkeit, Konzentration und Ausdauer geboten. In kleinen Schritten wird die individuelle Bewegungsqualität verbessert und durch Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen das Körpergefühl und Wohlbefinden der Teilnehmer gesteigert. Ziel des Angebots ist es, die Teilnehmenden fit zu machen, ihren Alltag bewegungssicher zu bewältigen, ihr Selbstvertrauen zu stärken und Spaß und Freude an der Bewegung zu gewinnen.

## **SPORT UND BEWEGUNG BEI MORBUS PARKINSON**

Sport und Bewegung halten die Muskeln aktiv, die Gelenke beweglich und fördern die Gehirnfunktionen. Dabei soll dem Grundsatz des mäßigen aber regelmäßigen Trainings gefolgt werden. Unter Berücksichtigung der motorischen Störungen bzw. der Ausfallerscheinungen, bedingt durch die Krankheit, findet das Sport- und Bewegungsprogramm für Morbus-Parkinsonbetroffene statt. Neben dem Bewegungsangebot ist in der Gruppe bei Bedarf auch Raum zum Erfahrungsaustausch.

## **JUGENDLICHE UND ERWACHSENE MIT GEISTIGER BEHINDERUNG**

Erwachsene und Jugendliche mit geistiger Behinderung haben hier die Möglichkeit durch verschiedene Spielformen ihre Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer zu trainieren. Sie bekommen Gelegenheit, vielfältige Wahrnehmungs- und Sozialerfahrungen zu sammeln. Das stärkt Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Spaß und Freude an der Bewegung kommen nicht zu kurz. Auch fließen die Wünsche der Teilnehmenden immer in die Bewegungsstunde mit ein.

## **JUGENDLICHE UND ERWACHSENE IM ARBEITSPROZESS**

Dieses Angebot richtet sich an Jugendliche und Erwachsene mit geistiger Behinderung, die sich im Arbeitsprozess befinden. Geboten wird eine auf motopädischen Grundsätzen beruhende Bewegungsförderung. Der Einzelne in seiner Ganzheit in Bezug zu seiner Umwelt wird zum zentralen Thema der Bewegungsstunden. Sich selbst in aller Komplexität zu erfahren, Ziele gemeinsam mit anderen zu setzen und zu realisieren macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Fähigkeit, sich selbst und andere besser wahrzunehmen. Ein gemeinsames Ziel kann beispielsweise die Erarbeitung eines gemeinsamen Tanzes sein, der dann vor einem Publikum aufgeführt werden kann.



# ALLGEMEINE INFOS

## Wie finde ich den passenden Kurs für mich?

Eine Übersicht unserer Angebote gibt es in diesem Heft, sowie auf unserer Webseite. Sie können nach vorheriger Absprache unsere Kurs- und Sportangebote zweimal kostenfrei ausprobieren.

## Wie kann ich mich anmelden?

Eine Anmeldung ist jederzeit online möglich, oder persönlich im Sport- und Gesundheitszentrum mobile. Für die Aufnahme in das Fitnessstudio vereinbaren Sie am besten direkt einen Termin telefonisch oder per E-Mail.

## Findet mein Kurs auch in den Ferien statt?

Fortlaufende Kurse finden auch während der Schulferien statt und fallen nur an Feiertagen und während notwendiger Revisionsarbeiten aus.

Abgeschlossene Kurse pausieren während der Schulferien und finden an Feiertagen nicht statt. Sollte ein Kurs termin kurzfristig ausfallen, z.B. wegen der Erkrankung einer Kursleitung, bemühen wir uns um einen Nachholtermin.

Zwischen Weihnachten und Neujahr finden keine regulären Kurse statt. Stattdessen bieten wir ein alternatives Kursprogramm an.

## Was muss ich zum Sport mitbringen?

Was Sie mitbringen müssen hängt natürlich sehr von der Sportart ab. Bei Kursen in der Halle bringen Sie bitte Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, ein Handtuch, sowie ein Getränk mit. Im mobile und in der SportWelt gibt es Wasserspender, an denen Sie Ihre Trinkflaschen auffüllen können.

Bei Angeboten im Wasser benötigen Sie Badebekleidung und ein Handtuch, Duschzeug, sowie Badeschlappen, bei Babyschwimmkursen benötigen die Babys Schwimmwindeln.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unseren Empfang oder Ihre Kursleitung.

## Was kostet mein Sportangebot?

Die Preise der einzelnen Kurse finden Sie unter [www.djk-coesfeld.de](http://www.djk-coesfeld.de). Bei den Kursen unterscheiden wir zwischen fortlaufenden Angeboten, die ganzjährig stattfinden, und abgeschlossenen Kursen, die innerhalb eines festgelegten Zeitraums stattfinden. Auch die Preisstaffelung für das Fitnessstudio und die Sauna sind auf unserer Webseite zu finden.

## Wann werden meine Beiträge fällig?

Die Zahlung der Mitglieds- und Kursbeiträge erfolgt grundsätzlich durch Erteilung einer Einzugsermächtigung mit der Anmeldung. Die Abbuchungen erfolgen wie folgt:

- Vereinsgrundbeitrag: vierteljährlich (15.01.;15.04.;15.07.;15.10.)
- Fortlaufenden Kurse: monatlich zu Monatsbeginn
- Abgeschlossene Kurse: nach Kursbeginn
- Studiobeitrag: monatlich zu Monatsbeginn

## Wann/ wie kann ich kündigen?

Fortlaufende Angebote, die Studio-, und Flexi-Kurs-Mitgliedschaft können Sie 14 Tage zum Quartalsende (31.03, 30.06, 30.09, 31.12) schriftlich per E-Mail an [info@djk-coesfeld.de](mailto:info@djk-coesfeld.de) kündigen.

Wenn Sie sich zu einem befristeten Kurs angemeldet haben, diesen aber nicht wahrnehmen möchten, so müssen Sie sich spätestens 14 Werktage vor Kursbeginn schriftlich abmelden. Eine mündliche Abmeldung bei der Kursleitung kann nicht anerkannt werden. Auch bei Nichtgefallen oder wenn Sie einen Kurs nur unregelmäßig besuchen oder abbrechen, sind Sie zur Zahlung des gesamten Kursbeitrages verpflichtet. Gerne suchen wir aber in diesen Fällen mit Ihnen gemeinsam nach Alternativangeboten.

## Wann hat das mobile geschlossen?

Neujahr, Karfreitag, Ostersonntag, Pfingstsonntag, 1. Mai, Heiligabend und 1. Weihnachtsfeiertag bleibt das Sport- und Gesundheitszentrum mobile geschlossen.

## Datenschutz

Die Datenschutzerklärung unseres Vereines finden sie unter [www.djk-coesfeld.de/de/kontakt/datenschutz/](http://www.djk-coesfeld.de/de/kontakt/datenschutz/)





# UNSERE SPORTSTÄTTEN

## Das Sport- und Gesundheitszentrum mobile

Haugen Kamp 28, 48653 Coesfeld  
Telefon: 02541 8873322

Im mobile befinden sich das Bewegungsbad, das Fitnessstudio, ein Gymnastikraum und die Sauna. Alle Sportstätten, sowie die Sanitäranlagen sind barrierefrei erreichbar.



## Die SportWelt Coesfeld

Dieselstraße 33, 48653 Coesfeld  
Telefon: 02541 8873377  
[www.sportwelt-coesfeld.de](http://www.sportwelt-coesfeld.de)

In der SportWelt befinden sich ein Kursraum, drei Tennisplätze, ein Padel-Tennis Court, ein Soccer-Court, zwei Indoorgolf-Anlagen, ein Dojo für Kampfsport, ein Multi-Court für Badminton, Bogenschießen und Darts, sowie unsere Sportsbar. Alle Sportstätten, sowie die Sanitäranlagen sind barrierefrei erreichbar.



## Weitere Sportstätten

Zahlreiche Kurse finden auch in Sporthallen der Schulen in Coesfeld und Umgebung, im CoeBad, im Lehrschwimmbecken in Lette und im Schwimmbecken Osterwick statt.

Nähere Infos finden Sie unter [www.djk-coesfeld.de/de/unser-verein/sportstaetten/](http://www.djk-coesfeld.de/de/unser-verein/sportstaetten/)

An aerial photograph of a sports facility in Coesfeld, Germany, featuring several large sports halls and a central building. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The word 'SPORT' is visible on the side of one of the buildings. The main title is centered in the lower half of the image.

# DEIN EINZIGARTIGES SPORTERLEBNIS IN COESFELD

In der SportWelt Coesfeld erwartet dich ein breites Sportangebot, mit Tennis, Padel-Tennis, Soccer, Badminton, Golf, Fitness-Kursen, Ju-Jitsu und Darts. Außerdem kannst du bei uns ganz entspannt den nächsten Kindergeburtstag feiern, oder ein actionreiches Gruppenevent veranstalten. Ein Besuch in der Sportsbar rundet deinen Besuch ab.

[WWW.SPORTWELT-COESFELD.DE](http://WWW.SPORTWELT-COESFELD.DE)



**TENNIS**

**PADEL-TENNIS**

**SOCCER**

**INDOOR-GOLF**

**BADMINTON**

**KAMPFSPORT**

**FITNESS- UND GESUNDHEITSKURSE**

**BOGENSPORT**

**DART**

**KINDERGEBURTSTAGE**



# IHRE ANSPRECHPARTNER



## REHASPORT

**Andrea Aversch**  
andrea.aversch@djk-coesfeld.de



## KINDERSPORT

**Charlotte Messing**  
charlotte.messing@djk-coesfeld.de



## FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT

**Felix Hölscher**  
felix.hoelscher@djk-coesfeld.de



## FITNESSSTUDIO

**Günter Honermann**  
guenter.honermann@djk-coesfeld.de



# GESCHÄFTSSTELLE



In der Geschäftsstelle im Vereinszentrum der DJK Coesfeld helfen Ihnen unsere MitarbeiterInnen gerne bei allen Fragen rund um unser sportliches und soziales Angebot weiter. Wir freuen uns auf Ihren persönlichen Besuch oder Ihren Anruf bzw. Ihre E-Mail.

## **Kontakt**

Haugen Kamp 28  
48653 Coesfeld

Telefon: 02541 - 88733-33  
Mail: [info@djk-coesfeld.de](mailto:info@djk-coesfeld.de)

## **Öffnungszeiten**

Montag	08.00 - 12.00 Uhr
Dienstag	15.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	08.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag	15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	08.00 - 12.00 Uhr

Am 24. und 31. Dezember, sowie an den Feiertagen bleibt unsere Geschäftsstelle geschlossen.

# IMPRESSUM

## **HERAUSGEBER**

DJK Eintracht Coesfeld e.V. Reiningstr. 12, 48653 Coesfeld  
Telefon: 02541 - 887 3333 E-Mail: [info@djk-coesfeld.de](mailto:info@djk-coesfeld.de)  
Internet: [www.djk-coesfeld.de](http://www.djk-coesfeld.de)

## **REDAKTION**

Redaktionsleitung: **Felix Hölscher, Charlotte Messing, Andrea Aversch, Günter Honermann, Judith Wichtrup, Birgit Pütter**

## **GESTALTUNG**

Layout: **PASSGEBER**  
Buddenbergsweg 7, 48529 Nordhorn  
[www.passgeber.de](http://www.passgeber.de)

Fotos: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann, [elements.envato.com](http://elements.envato.com), DJK Eintracht Coesfeld e.V.

Druck: **saxoprint.de**

Ausgabe 1 | 2023

**DJK Coesfeld**  
DJK Eintracht Coesfeld e.V.

**SPORTPROGRAMM**  
Gesundheits-, Rehabilitations- und Breitensport

06 Aqua Kurse für Kinder und Erwachsene  
Kurse im Wasser für Kinder und Erwachsene

16 Hallenkurse für Kinder und Erwachsene  
Eltern-Kind Kurse und Fitness-Kurse für jung und alt

34 Unser Fitnessstudio  
Bei uns Sport treiben und sich viel schmecken lassen.

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

*mobilo*



# Stark wird man gemeinsam.



[sparkasse-westmuensterland.de](http://sparkasse-westmuensterland.de)

**Gemeinsam  
an  
gewachsen**

**Nirgends macht uns  
Gemeinschaft so stark  
wie im Sport.**

**Darum unterstützen  
wir seit Jahrzehnten  
Nachwuchssportler  
und den Sportverein  
von nebenan.**

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse  
Westmünsterland**