



KREISSPORTBUND  
WARENDORF

AOK  
Die Gesundheitskasse.

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# SPORT im Park

2025



Für alle! Draußen & Umsonst!



STADTSPORTVERBAND  
DRENSTEINFURT e.V.



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 21.07.2025)

**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 abwechslungreiches 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**  
24./31. Juli; 07./14./21. August

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

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

Julia Riepl  
[kontakt@djk-drensteinfurt.de](mailto:kontakt@djk-drensteinfurt.de)  
[www.djk-drensteinfurt.de](http://www.djk-drensteinfurt.de)





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

## **Power Fit** 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**

24. Juli; 14. August

**Wo?**

**Calisthenics-Anlage im Erlfeld**



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

Lena Schemmelmann

familiensportdjk@gmail.com

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

# **Fit in den Tag mit easy Pilates**

**Anfänger & Fortgeschrittene**

Ein sanftes Ganzkörpertraining. Bitte Matte & Handtuch mitbringen.



**Wann? Montag, 21. 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)





# Fit in den Tag mit Faszien Training

Anfänger & Fortgeschrittene

Übungen zum mobilisieren, dehnen und kräftigen der bindegewebar-tigen Strukturen für mehr Elastizität. Bitte Matte mitbringen.

**Wann?** Montag, 28. 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)

# **Fit in den Tag mit Rücken/Wirbelsäulen Training**

**Anfänger & Fortgeschrittene**

Bewegen statt schonen, Übungen für einen aktiven Rücken.  
Bitte Matte mitbringen.



**Wann? Montag, 04. August 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.

# Wandern im Münsterland

Anfänger & Fortgeschrittene

Die Wanderungen führen uns in schöne Wandergebiete im Münsterland. Die Länge der Wanderungen liegt bei ca. 15 km.

## Wann?

31. Juli: Rundweg von Davensberg in die Davert  
07. August: Rundweg um den Longinusturm  
in den Baumbergen  
21. August: LandStreifer-Rundwanderweg Hohe Mark  
bei Haltern „Tiefe Berge, hohe Täler“

## Wo?

Dreingauhalle; Bildung von Fahrgemeinschaften



DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Gerhard Geske & Manfred Bartmann  
[vorsitzender@djk-drensteinfurt.de](mailto:vorsitzender@djk-drensteinfurt.de)  
[www.djk-drensteinfurt.de](http://www.djk-drensteinfurt.de)

# Fahrradtour im Münsterland

Fortgeschrittene (Trekkingrad oder E-Bike)

Die Länge der Radtouren liegt bei ca. 40 bis 45 km.



**Wann?** Montags von 19.00 bis ca. 21.30 Uhr

14. Juli mit Gerhard Geske  
21. Juli mit Stefan Triem  
28. Juli; 04./11./18./25. August  
mit Manfred Bartmann

**Wo?** Start Dreingauhalle

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

Gerhard Geske: [vorsitzender@djk-drensteinfurt.de](mailto:vorsitzender@djk-drensteinfurt.de)

Manfred Bartmann: [manfred.bartmann@freenet.de](mailto:manfred.bartmann@freenet.de)

Stefan Triem: [triem330@googlemail.com](mailto:triem330@googlemail.com)

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





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

## Bogenschiessen

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?**      **Donnerstags von 17.30 Uhr bis 20.00 Uhr**  
                  07./14./21. 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)

# Basketball für Jedermann

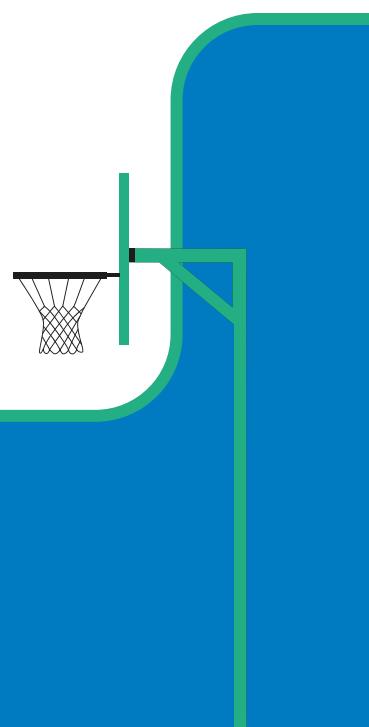
Anfänger & Fortgeschrittene

Start im Erlfeld – neues Basketballfeld um 19.30 Uhr.



**Wann?** Mittwochs von 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr  
30. Juli; 06./13./20. August

**Wo?** Sportarena Erlfeld



DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Manfred Bartmann & Thomas Elberfeld  
[manfred.bartmann@freenet.de](mailto:manfred.bartmann@freenet.de)  
[www.djk-drensteinfurt.de](http://www.djk-drensteinfurt.de)



# Beach-Volleyball für Jedermann

Anfänger & Fortgeschrittene

Lockeres Spielen wie am Strand.

**Wann?**

**Montags von 18.00 bis 19.30 Uhr**

28. Juli; 04. August

**Wo?**

**Sportarena Erlfeld**

DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Adrian Dietrich

Telefon 0151 20177023

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

20./27. Juli (Erlbadteam);

03./10./17./24. August (Ina Menne)

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

**Erlbad Drensteinfurt**

Ina Menne

[www.blickwechsel-menne.de](http://www.blickwechsel-menne.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  
(in den Ferien)

**Wo?** Sportplatz Im Erlfeld, Rasenplatz



SV Drensteinfurt 1910 e.V.

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

# Fitness- & Zirkeltraining

mit dem eigenen Körpergewicht. 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 oder telefonisch unter: 0157 85672378 (auch spontan bei Verfügbarkeit).

**Wann?** **Mittwochs von 19.30 bis 21.00 Uhr**  
16./23. Juli und 13./20. August

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

**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)





# Boulesport für Jedermann

Miteinander begeistert in Bewegung bleiben!

Spielkugeln werden gestellt. Für gekühlte Getränke ist gesorgt.

## Wann?

**Samstags um 13.30 Uhr**

19./26.Juli; 2./16./23. August

**Sonntags um 10.30 Uhr**

20./27. Juli; 03./17./24. August

**Mittwochs um 18.30 Uhr**

16./23./30. Juli; 06./13./20. August

**Freitags um 10.00 Uhr**

18./25. Juli; 01./15./22. August

## Wo?

**Boulodrom Erlfeld**



SVD-Klack '09

● **SVD - Klack '09**

Friedel Walter (Obmann)

efwalter@t-online.de

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



# Boule für Menschen mit Behinderung

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**  
18. Juli; 15. August

**Wo?** **Boulodrom Erlfeld**

*SVD-Klack '09*

**SVD – 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**

21./28. Juli 11./18./25. August

**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

1./8./15./22. August

**Wo?** Sportgelände Walstedde, Vereinsheim

Fortuna Walstedde e.V.

Susanne Reuter

[info@fortuna-walstedde.de](mailto:info@fortuna-walstedde.de)

[www.fortuna-walstedde.de](http://www.fortuna-walstedde.de)





# **Radsport – Tourenrad**

**Erwachsene. 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.

Streckenlänge ca. 40 bis 45 km.

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

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



**Fortuna Walstedde e.V.**

Ludger Meieroberend & Heike Siebert  
[radsport@fortuna-walstedde.de](mailto: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**

14./21. Juli; 11./18. August

**Wo?**

**Pfarrwiese St. Pankratius, Rinkerode**

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

Wera Dämmer

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

[www.sportverein-rinkerode.de](http://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**  
                  17./24./31.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

Mit eigenem Rennrad, Helmpflicht.

**Wann?** Samstag 26. Juli um 16.00 Uhr

**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)

# Fitness für Jedermann

Anfänger & Fortgeschrittene



Leichtes Ausdauerttraining, Stärkung von Rücken, Bauch und Beinen  
Koordinationsübungen für ein gutes Zusammenspiel von Kopf und Fuß. Bitte Matte und 2 Gewichte mitbringen (können auch 2 x 500 ml Wasserflaschen sein)

**Wann?** Freitags ab 17.00 Uhr

18./25..Juli und 01./08./15./22. August

**Wo?** Sportplatz Rinkerode, Im Breul

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

Susanne Breloh

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

[www.sportverein-rinkerode.de](http://www.sportverein-rinkerode.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?** Dienstag, 15. Juli von 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

**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

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

11./18./25./Juli; 01. August

Kulturbahnhof

08./15./22. August

**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-Zumba

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 an der Wellness Oase**

**Wellness Oase**

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



# Functional Fitness

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene



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 an der Wellness Oase

**Wellness Oase**

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





# Rücken-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?**

**Freitags von 16.00 bis 16.45 Uhr**  
(in den Ferien)

**Wo?**

**Wiese an der Wellness Oase**

**Wellness Oase**

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



# **Yoga sanft**

**Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene**

Sanfte Yoga Übungen bringen Körper, Geist & Seele in Einklang. Beweglichkeit - Geschmeidigkeit, Gleichgewicht und mentale Entspannung stehen im Vordergrund



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

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

**Wellness Oase**

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





# **Yoga sportlich**

**Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschritten**

Fliessende Yoga Übungen bringen Körper, Geist & Seele in Einklang.  
Beweglichkeit - Kräftigung, Gleichgewicht und innere Stärke stehen  
im Vordergrund

**Wann?**

**Mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr**  
(in den Ferien)

**Wo?**

**Wiese an der Wellness Oase**



**Wellness Oase**

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

# Kickboxen

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene



Kickboxen ist ein großartiger Sport und bringt ein Höchstmaß an Kraftausdauer, Dynamik, Koordination, Beweglichkeit, Technik und mentaler Stärke. Es werden die technischen Grundlagen des Boxens gezeigt und es finden erste Anwendungen beim Pratzentraining im Freien. Mitzubringen sind eigene Box-Bandagen (ca. 5 €) und flache Sportschuhe, z.B. adidas Samba. Keine Vorerfahrung notwendig. Maximal 14 Personen.

**Wann?** Dienstag, 15. Juli von 18.00 bis 19.00 Uhr

**Wo?** Wiese an der Wellness Oase

**Wellness Oase**

Jörg Igelbrink (Blackbelt 1DAN)

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**  
24./31.Juli und 07./ 14. August

**Wo?**

**Schlosspark Drensteinfurt**

**SSV Drensteinfurt e.V.**

Stützpunktleiterin: Ulrike Fronda  
Telefon 0173 2062976  
[ssv@drensteinfurt.org](mailto:ssv@drensteinfurt.org)  
[www.ssv-drensteinfurt.de](http://www.ssv-drensteinfurt.de)

# Mach mit beim Deutschen Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Abzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die sportlichen Anforderungen können unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de) aufgerufen werden.



**Mittwochs von 17.00 bis 20.00 Uhr**  
16.07. bis Ende September – **Sportarena Erlfeld**

**Montags von 19.00 bis 21.00 Uhr**  
in den Ferien (14.07. bis 18.08.)  
**Sportgelände Fortuna Walstedde**

**SSV Drensteinfurt e. V.**  
Stützpunktleiterin: Ulrike Fronda  
Telefon 0173 2062976  
[ssv@drensteinfurt.org](mailto:ssv@drensteinfurt.org)  
[www.ssv-drensteinfurt.de](http://www.ssv-drensteinfurt.de)

**Wir danken  
unseren  
Sponsoren!**



**Volksbank  
Münsterland Nord eG**



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 0151 241 624 11**

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