

SPORT *im* Park

2025



Für alle! Draußen & Umsonst!



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

Fitness für Jedermann

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene

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

Wann? **Montags von 19.00 bis 20.00 Uhr**
(in den Ferien, Beginn am 21.07.2025)

Wo? **Wiese hinter der Dreingauhalle**

DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Ulrike Fronda

kontakt@djk-drensteinfurt.de

www.djk-drensteinfurt.de



Laufen ohne Schnaufen

Laufen für Anfänger

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



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

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
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

Fit in den Tag mit easy Pilates

Anfänger & Fortgeschrittene



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

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

www.djk-drensteinfurt.de



Fit in den Tag mit Faszien Training

Anfänger & Fortgeschrittene

Übungen zum mobilisieren, dehnen und kräftigen der bindegewebartigen 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@dj-k-drensteinfurt.de
www.djk-drensteinfurt.de



Fit in den Tag mit Rücken/Wirbelsäulen Training



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

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

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?

Donnerstags um 9.00 Uhr

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
www.djk-drensteinfurt.de

Fahrradtour im Münsterland

Fortgeschrittene (Trekkingrad oder E-Bike)



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

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

Manfred Bartmann: manfred.bartmann@freenet.de

Stefan Triem: triem330@googlemail.com

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
www.djk-drensteinfurt.de

Basketball für Jedermann

Anfänger & Fortgeschrittene



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

Start im Erfeld – neues Basketballfeld um 19.30 Uhr.

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

Wo? **Sportarena Erfeld**



DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Manfred Bartmann & Thomas Elberfeld

manfred.bartmann@freenet.de

www.djk-drensteinfurt.de

Beach-Volleyball für Jedermann

Anfänger & Fortgeschrittene

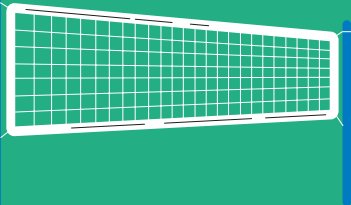
Lockeres Spielen wie am Strand.

Wann? **Montags von 18.00 bis 19.30 Uhr**
28. Juli; 04. August

Wo? **Sportarena Erfeld**

DJK Olympia 1955 Drensteinfurt e.V.

Adrian Dietrich
Telefon 0151 20177023
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 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





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 Erfeld, Rasenplatz**



SV Drensteinfurt 1910 e.V.

Christoph Semptner & Thomas Klein
1.vorsitzender@sv-drensteinfurt.de
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 Erfeld**

SV Drensteinfurt 1910 e.V.

Dennis Popil
dennis.popil@sv-drensteinfurt.de
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



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 Erfeld**

SVD-Klack`09

SVD - Klack`09

Thomas Volkmar (Inklusionbeauftragter)

tvolkmar@t-online.de

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

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.

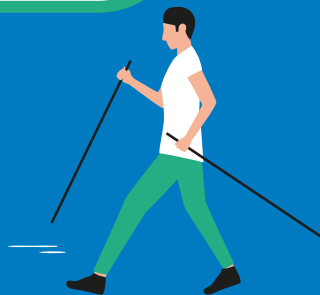
Eigene Stöcke bitte mitbringen. Es gibt nur wenige vor Ort.

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
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 Meiertoberend & Heike Siebert
radsport@fortuna-walstedde.de
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.

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
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

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

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

www.sportverein-rinkerode.de

Fitness für Jedermann

Anfänger & Fortgeschrittene



Leichtes Ausdauertraining, 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
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.

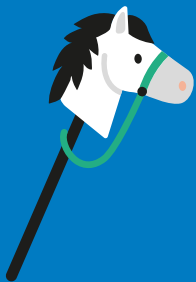
Wann? **Dienstag, 15. Juli von 17.00 Uhr – 18.30 Uhr**

Wo? **Reitverein Drensteinfurt**

Reitverein Drensteinfurt e.V.

Kordula Wernsmann

www.ruf-drensteinfurt.jimdofree.com



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

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
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
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
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
www.wellness-oase.net





Yoga sportlich

Alle Altersgruppen. Anfänger & Fortgeschrittene

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
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



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

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 aufgerufen werden.

Mittwochs von 17.00 bis 20.00 Uhr

16.07. bis Ende September – **Sportarena Erfeld**

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

www.ssv-drensteinfurt.de

**Wir danken
unseren
Sponsoren!**



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

Ansprechpartner

Gerhard Herrmann, Telefon 0 151 241 624 11

ssv@drensteinfurt.org | www.ssv-drensteinfurt.de

Layout: Britta Biermann • Grafik & Design • T +49 157 387 574 52

