



**„Frauen in Bewegung!“
- Ein integratives Sportangebot
vom
SGZ Dülmen und TV Dülmen -**

Termin: Dienstag, 27.09. – 20.12.2016 (12x)

Zeit: von 18:00 – 19:00 Uhr

Orte: → Gymnastikhalle der
Kardinal-von-Galen-Schule (KvG)
Haverlandhöhe 10
→ TV Räume, Friedrich-Ruin-Str. 31
→ oder wie angegeben

Dieses kostenfreie Angebot richtet sich speziell an Frauen mit Migrationshintergrund. Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich an unterschiedlichen Orten. Dabei werden unter fachkundiger Anleitung unterschiedliche Bewegungsformen und Sportarten mit viel Spaß vorgestellt und ausprobiert.

Programm:

27.09.16 Kennenlernen und Fitnessgymnastik
(KvG – SGZ Dülmen)

04.10.16 Allgemeine Funktionelle Gymnastik
(KvG – SGZ Dülmen)

11.10.16 Walken und/oder Joggen
(Treffpunkt: Bendixgebäude – TV Dülmen)

18.10.16 Gymnastik mit Kleingeräten,
Theraband, Hanteln und Co
(KvG – SGZ Dülmen)

25.10.16 Tanzen
(KvG – TV Dülmen)

08.11.16 Dienstag von 08:30 – 10:00 Uhr
Gerätetraining
(fitnessEMPORE – TV Dülmen)

08. - 11.11.16
Teilnahme an einer TV Kindersportstunde mit
den eigenen Kindern. Anmeldung erbeten!
(fitnessARENA – TV Dülmen)

15.11.16 Volleyball
(KvG – TV Dülmen)

22.11.16 Aerobictraining
(KvG – SGZ Dülmen)

29.11.16 Zumba bzw. Salsa Lady Style
(KvG – TV Dülmen)

06.12.16 Rückentraining

(KvG – SGZ Dülmen)

13.12.16 Dantao oder XCO
(KvG – TV Dülmen)

20.12.16 Abschluss mit den
Teilnehmer-innen und evtl. Weiterführung
in die sportlichen Angebote des TV Dülmen
e.V., anderer Sportvereine oder Institutionen
aus dem Bereich Bewegung/Sport in der
Stadt Dülmen
(Ort wird noch bekannt gegeben –
TV Dülmen und SGZ Dülmen)

Bitte bringen Sie sportlich, bequeme
Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und
etwas zu trinken (keine Glasflaschen) zu den
Angeboten mit.

Ansprechpartner:
SGZ Dülmen
Annette Hullermann
Tel.: 02594/85944
info@sgz-duelmen.de



TV Dülmen
Anne Tenti
Tel.: 02594/787230
anne.tenti@tvduelmen.de



Kreissportbund Coesfeld
Alexander Bergenthal
Tel.: 02541/82988
alexander.bergenthal@ksb-coesfeld.de

