



**„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](mailto:info@sgz-duelmen.de)



TV Dülmen  
Anne Tenti  
Tel.: 02594/787230  
[anne.tenti@tvduelmen.de](mailto:anne.tenti@tvduelmen.de)



Kreissportbund Coesfeld  
Alexander Bergenthal  
Tel.: 02541/82988  
[alexander.bergenthal@ksb-coesfeld.de](mailto:alexander.bergenthal@ksb-coesfeld.de)

