

Mobile wurde umgestaltet und mit neuen Geräten ausgestattet / Samstag von 14 bis 18 Uhr vorbeischaun

Training in Wohlfühl-Atmosphäre

Von Alexander Bitting

Coesfeld. Das Sport- und Gesundheitszentrum „mobile“ der DJK Eintracht Coesfeld macht den nächsten Schritt einer beeindruckenden Entwicklung. Neben der Anschaffung der neuen „EGYM“-Geräte wurde auch der Cardio- und Kraftbereich komplett neu gestaltet. So entstand eine völlig neue Wohlfühl-Atmosphäre am Haugen Kamp 28.

Um die neuen Möglichkeiten ausreichend kennenzulernen, findet am morgigen Samstag (8.6.) von 14 bis 18 Uhr ein Tag der offenen Tür statt. Dort dürfen die neuen hochmodernen EGYM Geräte sogar ausprobiert werden. Doch nicht nur das: Mit einer Kinderolympiade, Kinderschminken, Hüpfburg sowie XXL-Fußball-Dart wird auch für die kleineren Besucher jede Menge Unterhaltung geboten. Die DJK Ein-



Über 20 sehr gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer sorgen täglich für eine qualitativ hochwertige sowie äußerst individuelle Betreuung der Stadiommitglieder. Fotos: DJK Eintracht Coesfeld

tracht Coesfeld darf sich außerdem über eine besondere Spende freuen. Von der Bür-

gerstiftung Coesfeld wird ein Zelt für das Zeltlager gestiftet. Gegen 15 Uhr soll das Zelt am Samstag übergeben werden. Mit einer Cafeteria und selbstgebackenen Kuchen wird auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Das mobile steht schon immer für ein qualitatives und hochwertiges Trainingsangebot. Über 20 motivierte und sehr gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer sorgen hier für eine individuelle Betreuung und Beratung der Stadiommitglieder. Hier ist jeder willkommen - ob Jung oder Alt, Anfänger oder Leistungssportler. Spezialisiert ist das mobile-Team darüber hinaus auf orthopädische, neurologische und internistische Beschwerden. Ein neu angelegter, abgegrenzter Bereich sorgt für die nötige Diskretion beim Gesundheitscheck und den Beratungsgesprächen.

Für das Training im mobile ist eine DJK-Vereinsmitgliedschaft erforderlich. Flexibilität wird groß geschrieben, denn eine Kündigung ist quartalsweise möglich und bei längerer Krankheit besteht die Möglichkeit einer Beitragssenkung. Am

Beginn einer Mitgliedschaft finden mit Gesundheitscheck, Trainingsplanerstellung und umfangreicher Einweisung drei Termine statt. Es folgt eine gewissenhafte Trainingskontrolle und Feinabstimmung. In der Stadiommitgliedschaft ist die Möglichkeit enthalten, an über 30 Fitnesskursen pro Woche teilzunehmen. Angeboten werden unter anderem Morgen-Fitness, Pilates, Jumping-Fitness, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining. Die DJK bietet auch

besondere Trainingsangebote: „Teen Fitness“ für 13- und 14-Jährige, T-RENA (gerätegestützte trainingstherapeutische Rehabilitation nachsorge) und RV-Fit (kostenfreies Trainingsprogramm der Deutschen Rentenversicherung).

Die Möglichkeiten, Gesundheit und Fitness zu fördern, sind im mobile demnach größer denn je. Und mit der Neugestaltung ist das Sport- und Gesundheitszentrum nun noch attraktiver geworden.



Dank einer Umgestaltung und der neuen „EGYM“-Geräte präsentiert sich das mobile attraktiv wie nie zuvor.

Eine Frage an: Günter Honermann

Was zeichnet die neuen Geräte im mobile besonders aus und welche Effekte können damit erzielt werden?



Günter Honermann ist Studioleiter im DJK-mobile. Foto: U. Deutsch

Günter Honermann: Wir präsentieren die hochmodernen Geräte der Münchener Firma „EGYM“, die das Training steuern und effektiver gestalten. Ein Körperscreening durch den sogenannten „EGYM-HUB“ im Gesundheits-Check ist der Start für eine optimale Einstellung der Geräte. An den Trainingsgeräten werden auch nicht mehr Trainingsgewichte eingestellt, sondern eingebaute Motoren ermöglichen nun völlig andere Möglichkeiten. Verschiedene Trainingsmodalitäten, die mit herkömmlichen Geräten überhaupt nicht durchzuführen sind, sind nun einstellbar und variieren selbstständig die Trainingsreize. Die Einstellung

der richtigen Ausgangsposition, des Trainingsgewichts, des Trainingstempos und der Bewegungsausführung wird über ein Display gesteuert und kontrolliert. Ein absolut durchdachtes System steht allen Mitgliedern ab sofort zur Verfügung, um ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die Rückmeldungen der Mitglieder in den ersten Trainingseinheiten sagen uns, dass es auch noch viel mehr Spaß macht als zuvor.

EDELSTAHLDESIGN

GELÄNDER · SONDERKONSTRUKTIONEN
TERRASSENÜBERDACHUNGEN · VORDÄCHER
EINRICHTUNGEN · TREPPENKONSTRUKTIONEN

NONHOFF EDELSTAHLDESIGN
ERLENWEG 105 · 48653 COESFELD
TEL: 0 25 41 - 9 26 72 22
MOBIL: 0170 - 3 50 90 65

WWW.NONHOFF-EDELSTAHL.DE

Für gute Ergebnisse braucht es Präzision und Know-how – im Handwerk wie im Sport!

Wir gratulieren und freuen uns auf weitere Jahre der guten Zusammenarbeit.



**HERIBERTROTTERS
TISCHLEREI**

Stockum 14 · 48653 Coesfeld
Tel. 02541 3222 · info@roters-tischlerei.de

MALERFACHBETRIEB BORGERT Inh. V. Schuldeis

Paradiesweg 10A ■ 48653 Coesfeld ■ Tel.: 02541 3800

Wir wünschen viel Erfolg
im neu gestalteten Fitness-Studio!

info@borgert-malerbetrieb.de
www.borgert-malerbetrieb.de



Meisterbetrieb
der Maler und
Lackierer Innung



D. & H. Lukowski GmbH

Meisterbetrieb

- Trockenbau
- Wandsysteme
- Akustikdecken
- Türelemente
- Feuerschutz

Witte Sand 102
48653 Coesfeld
Tel. 02541/4974
Fax 02541/4964

Wir freuen uns auf Sie!



100 Jahre
1921-2021
DJK Eintracht Coesfeld e.V.

Günter Honermann
Sport- & Gesundheitszentrum „mobile“ (Fitness-Studio)
Haugen Kamp 28 · 48653 Coesfeld
Tel.: 02541 8873315 · www.djk-coesfeld.de

Öffnungszeiten
Mo. – Fr.: 6.00 – 22.00 Uhr
Sa.: 11.00 – 16.00 Uhr · So.: 9.00 – 15.00 Uhr

