



# NEWSLETTER

## Heidelauf wird verschoben!

Der für Sonntag, den 04. März 2018 geplante 42. DJK – Heidelauf kann am vorgesehenen Termin leider nicht stattfinden. Trotz intensiver Bemühungen der DJK-Leichtathletik-Abteilung und der Forstverwaltung Varlar muss das Laufevent aufgrund der durch das Sturmtief „Friederike“ am Baumbestand entstandenen Schäden leider abgesagt werden.

„Aufgeschoben ist nicht aufgehoben! Wenn möglich, möchten wir den DJK-Heidelauf im Herbst diesen Jahres nachholen!“

Den ausführlichen Bericht der AZ findet Ihr [hier](#).



## Gesundheit & Fitness – Trends und Fun

Neue Trends, aktionsgeladene Spiele und viele Beispiele für ein abwechslungsreiches, effektives Training zur Schulung der Kraft, Ausdauer, Koordination und Körperwahrnehmung zeigt dieser vielseitige Lehrgang.

Im sehr praxisorientierten Programm lernst Du vom 23.06. - 24.06.2018 die Innovationen der präventiv gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebot für jedes Alter und Fitnessniveau kennen.



Mehr Informationen findet Ihr [hier](#).

## Schnupperkurs „Fit Mix“ für Mädchen ab 14 Jahren

Durch Aerobic, Step Aerobis oder beispielweise Minitrampolinspringen nach fetziger Chartmusik wird die Ausdauer verbessert. Kräftigungsübungen mit kleinen Hanteln, Therabändern, Tubes oder Brasils machen nicht nur Spaß, sondern sind auch effektiv.

Mit Spaß in einer Gruppe Gleichaltriger kann hier ein abwechslungsreiches Ausdauer und Ganzkörpertraining erfahren werden.

Mehr Informationen findet Ihr unter diesem [Link](#).



## Ganzheitliches Rückentraining

Ganzheitliches Rückentraining heißt, den Körper als Einheit wahrzunehmen und gezielt durch verschiedene Übungen darauf einzuwirken.

Neben spielerischen Inhalten werden Übungen auf der Matte für unterschiedliche Gruppen erarbeitet. Auch Übungsideen mit und ohne Geräte für verschiedene Beschwerden werden vermittelt und können am eigenen Körper erprobt werden.

Dieser Lehrgang findet am 03.03.2018 in Lüdinghausen statt und gilt als Lizenzverlängerung für die Übungsleiter C-Lizenz und Übungsleiter B-Lizenz Prävention Haltung und Bewegung.



Mehr Informationen findet Ihr [hier](#).

## Sport- und Spielfest

Das Spiel- und Sportfest in Gemen wird 50 Jahre alt. Zur Jubiläumsfeier verwandelt sich die Jugendburg an Pfingsten (18.05.-21.05.2018) in ein Schloss der Träume.

Spannende Unterwasserabenteuer, gefährliche Weltraumschlachten und wunderschöne Märchenwelten erwarten euch. Und eure Lieblings-Disney-Figuren sind auch dabei!

Mehr Informationen findet Ihr [hier](#).



## Frühbuchertarif für den Movie Park

Ihr wolltet schon immer mal in den Movie Park, aber es war euch bis jetzt zu teuer? Dann habt ihr jetzt die Chance!

Gruppen, die bis zum 31.03.2018 Tickets für den Movie Park buchen, zahlen statt 40€, nur 19€ pro Person.

Gültig ist der Tarif ab einer Gruppenstärke von 15 Personen.

Außerdem ist ab jeder zehnten zahlenden Personen ein Begleiter frei.

Die Anmeldung findet Ihr [hier](#)

Mehr Informationen findet Ihr [hier](#).



## DJK-Kalender 2018

Im aktuellen Programm stellen sie eine große Auswahl an Bildungsangeboten und sportlichen Angeboten im Bereich Aus- und Weiterbildung sowie Freizeit für alle Interessenten bereit.

Die Lehrangebote kannst Du [hier](#) auf der Homepage des Diözesanverbands Münster einsehen.

Einige Exemplare des Veranstaltungskalenders liegen außerdem in der Geschäftsstelle für Dich bereit.







Falls Du kein Interesse mehr am Newsletter hast, melde dies bitte an: [verwaltung@djk-coesfeld.de](mailto:verwaltung@djk-coesfeld.de)

