

2010 – Das erste „Fit ab 50“ Veranstaltungsjahr

Der SC DJK Everswinkel e. V. machte sich bereits im Herbst / Winter 2009 über die weitere Sportentwicklung in Everswinkel intensive Gedanken und bildete eine Arbeitsgruppe „Sportentwicklung“.

(Auszug aus dem Protokoll der Vorstandssitzung vom __.11.2009): ...Sportentwicklung – Der öffentlich ausgeschriebene Termin mit einer Diskussion über die Entwicklung unseres Vereins in der Zukunft war nur schwach besucht, hat aber doch einige Möglichkeiten aufgezeigt. Insbesondere die Kooperation mit Kindergärten und Schulen sollte in Angriff genommen werden. Dieser Punkt wurde sehr intensiv diskutiert und endete mit der Bildung einer Arbeitsgruppe „Sportentwicklung“ (Ingolf Ackermann, Manfred Heine, Dieter Rengers, Elfi Oberholz, Christian Maas), die sich mit diesem Thema weiterhin befassen wird.

20.04.2010

In der Vorstandssitzung des SC DJK wurde unter TOP 4 – Weitere Sportarten – Sport- und Freizeitangebote usw. beraten.

*(Auszug aus dem Protokoll der Vorstandssitzung vom 20.04.2010): ... einen größeren Zeitraum nahm die Diskussion über neue Freizeitangebote ein. Nachdem bereits zwei vorbereitende Besprechungen stattgefunden haben, in denen auch die Erstellung einer Broschüre mit allen bisherigen Vereinsangeboten im Freizeit- und Breitensport besprochen wurde (...) Ein besonderer Schwerpunkt sollen Angebote für Mitglieder über 60 Jahre werden. Mit einem Schreiben an alle älteren Vereinsmitglieder werden diese zu einem Info-Abend eingeladen. Unter anderem wurde auch über die Möglichkeit von Kooperationen z. B. mit dem DRK diskutiert. **Eine gemeinsame Zusammenarbeit mit dem DRK wurde bei drei Gegenstimmen befürwortet ...***

Der stellvertretende geschäftsführende Vorsitzende des SC DJK – **Manfred Heine** hat dann anschließend alle Vereinsmitglieder bis zum Jahrgang 1952 zu einer Informationsveranstaltung am 9. Juni 2010 im Clubhaus des Vitus Sportcenters eingeladen.

(Auszug aus dem Einladungsschreiben): ... Der demographische Wandel hat auch in unserer schönen Gemeinde Everswinkel Einzug gehalten. Eine Vielzahl von Damen und Herren gehen in den wohlverdienten (Vor-) Ruhestand, die sich auch in Zukunft unterhalten, beschäftigen bzw. Angebote ortsansässiger Vereine / Institutionen in Anspruch nehmen möchten.

Unser Verein der SC DJK Everswinkel e. V., hat die Situation erkannt und ein Sport- und Freizeitprogramm entwickelt, das er nun den Everswinkeler Seniorinnen und Senioren (60 plus / minus) anbieten möchte ...

09.06.2010

In dem Protokoll zu dieser Informationsveranstaltung ist unter anderem zu lesen (*nur Stichworte*):

- *Angebote für Sportler/innen die sich aus dem Leistungssport zurückziehen, aber gleichwohl noch sportlich aktiv bleiben wollen*
- *Beitragsermäßigungen und/oder Beitragsfreistellungen für Senioren*
- *Unzureichende Informationen über bestehende Angebote (...) gezielte Pressearbeit – auch in kostenfreien Werbeblättern*
- *Integration der ehemals „DRK Rad- und Freizeitgruppe“ in den SC DJK zu prüfen*

10.06.2010

Manfred Heine schreibt an den geschäftsführenden Vorstand des SC DJK als Quintessenz aus der vorgenannten Informationsveranstaltung unter anderem:

- ❖ *Wir sollten für die einzelnen Bereiche, die wir jetzt nach vorne bringen wollen, jeweils eine Person aus dem Vorstand federführend benennen, die in Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle diejenigen begleitet und unterstützt, die Bereitschaft zur Mitarbeit signalisiert haben.*

- ❖ *Folgende Federführung erscheint aus meiner Sicht sinnvoll:*
 - *Radwandern:* *Ingolf Ackermann*
 - *Wandern:* *Dieter Rengers*
 - *Freizeitprogramm:* *Hermann Dirksen*
 - *Boule:* *Manfred Heine*
 - *Aquagymnastik:* *Manfred Heine*

- ❖ *In den einzelnen Bereichen sind bereits Namen genannt worden, die in ein Team mit eingebunden werden könnten und deshalb von den federführenden Personen angesprochen werden sollten:*
 - *Radwandern:* *Neben Elisabeth Mexner: Peter Riggers, Günter Hoffmann, Eva und Leo Stuppe*
 - *Wandern:* *Willi Zepke*
 - *Freizeitprogramm:* *Eva und Leo Stuppe*

04. und 05.09.2010

SC DJK Sportfest 2010 am Vitus Sportcenter

- ❖ Start der „Fit ab 50“-Teilnehmerfragebogen-Aktion
- ❖ Die Westfälischen Nachrichten (WN) berichtet am 07.09.2010 unter dem Titel „Festtage für die Bewegung“ über das Sportfest

07.09.2010 (Auszug aus dem WN-Pressbericht)

... Gerade der Seniorenbereich ist aufgrund des demografischen Wandels ein Faktor, der immer wichtiger wird und den der SC DJK künftig verstärkt angehen möchte. Seniorensport- und Freizeitangebote wie Yoga, Nordic Walking, Radwandern, Rückengymnastik oder Boule gibt es bereits im „Fit ab 50 - Bereich“. Bei ausreichendem Interesse sollen diese noch durch Angebote wie Pilates, Wandern, Wassergymnastik, Spielenachmittage, Info-Veranstaltungen oder Besichtigungen erweitert werden. Interessenten konnten während des Sportfestes ihre Wünsche per Fragebogen äußern. Auch Übungsleiter, die sich ehrenamtlich engagieren wollen, sind willkommen und werden gebeten, sich mit dem SC DJK in Verbindung zu setzen.



Ingolf Ackermann:
Seniorensport- und Freizeitangebote wie ... Radwandern ... gibt es bereits im „Fit ab 50-Bereich“

Hier kommt zum ersten Mal im Zusammenhang mit den Sport- und Freizeitangeboten im SC DJK der Begriff „Fit ab 50“ auf.

Ingolf Ackermann und **Hermann Dirksen** sind inzwischen aktiv geworden und haben die ersten drei Radwanderungen unter „Fit ab 50“ vorbereitet und sind am 22.09.2010 mit dem Radwanderprogramm gestartet.

22.09.2010

Erste „Fit ab 50“ Radtour, aufgeteilt in zwei Gruppen mit **Hermann Dirksen** für die „Moderaten Radlern“ mit 8 Teilnehmern und ca. 30 km Rundfahrt sowie mit **Ingolf Ackermann** für die „Flotten Radlern“ mit 7 Teilnehmern und ca. 50 km Rundfahrt. Gemeinsames Ziel war das Bauernhofcafé „Hof Lohmann“ in Freckenhorst – Gronhorst.

Teilnehmer der „**moderaten**“ Rundfahrt:

Dirksen, Hermann – Arning, Helmuth – Gausepohl, Margret – Gödel, Dorothea – Leuer, Alfons – Lindhoff, Karl-Heinz – Matis, Karola – Tillmann, Karin

Teilnehmer der „**flotten**“ Rundfahrt:

Ackermann, Ingolf – Gödel, Rudolf – Höggemeier, Antonius – Mexner, Elisabeth – Roggenland, Heiner – Stuppe, Ludger – Wessel, Gerd

06.10.2010

Zweite „Fit ab 50“ Radtour, aufgeteilt in zwei Gruppen mit **Hermann Dirksen** für die „Moderaten Radlern“ mit 20 Teilnehmern und ca. 30 km Rundfahrt sowie mit **Ingolf Ackermann** für die „Flotten Radlern“ mit 8 Teilnehmern und ca. 50 km Rundfahrt. Gemeinsames Ziel war das Bauernhofcafé „Eichenhof“ Schlüter in Everswinkel – Wieningen.

Teilnehmer der „moderaten“ Rundfahrt:

Dirksen, Hermann – Altfrohne, Gerda – Bockholt, Maria – Engel, Else – Enseling, Friedhelm – Enseling, Lisa – Gerdson, Barbara – Gödel, Dorothea – Jeschke, Margret – Kühne, Marlis – Leuer, Alfons – Leuer, Magdalene – Liebig, Silke – Lindhoff, Karl-Heinz – Mester, Gisela – Mester, Josef – Peper, Ida – Schulz, Gertrud – Stuppe, Leo – Zepke, Gisela

Teilnehmer der „flotten“ Rundfahrt:

Ackermann, Ingolf – Gödel, Rudolf – Höggemeier, Antonius – Mexner, Elisabeth – Rabe, Dietmar – Roggenland, Heiner – Stuppe, Ludger – Wessel, Gerd

20.10.2010

Dritte „Fit ab 50“ Radtour, aufgeteilt in zwei Gruppen mit **Hermann Dirksen** für die „Moderaten Radlern“ mit 26 Teilnehmern und ca. 30 km Rundfahrt sowie mit **Ingolf Ackermann** für die „Flotten Radlern“ mit 8 Teilnehmern und ca. 50 km Rundfahrt. Aufgrund der Witterung (Regen) wurden die Strecken verkürzt.

Teilnehmer der „moderaten“ Rundfahrt:

Dirksen, Hermann – Altfrohne, Gerda – Arning, Helmuth – Bockholt, Maria – Engel, Else – Enseling, Friedhelm – Enseling, Lisa – Gerdson, Barbara – Gödel, Dorothea – Jeschke, Margret – Kazulke, Marlis – Kemper, Helmuth – Kühne, Marlis – Leuer, Alfons – Leuer, Magdalene – Liebig, Silke – Lindhoff, Karl-Heinz – Merhoff, Niklas – Mester, Gisela – Mester, Josef – Peper, Bernhard – Peper, Ida – Schulz, Gertrud – Stuppe, Leo – Tillmann, Karin – Zepke, Gisela

Teilnehmer der „flotten“ Rundfahrt:

Ackermann, Ingolf – Gödel, Rudolf – Höggemeier, Antonius – Mexner, Elisabeth – Rabe, Dietmar – Roggenland, Heiner – Stuppe, Ludger – Wessel, Gerd

24.11.2010

INFO-Veranstaltung im Clubhaus des Vitus Sportcenters. Aufgrund der schriftlichen Einladung vom 11.11.2010 durch **Hermann Dirksen** nahmen 19 Personen an dieser Veranstaltung bei Kaffee und Kuchen teil. **Ingolf Ackermann**, als Präsident des SC DJK begrüßte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und führte auch durch den Nachmittag. Neben dem Rückblick auf die drei durchgeführten Radtouren im September und Oktober wurde insbesondere auf die weiteren zukünftigen Interessenschwerpunkte im Sport- und Freizeitprogramm für Seniorinnen und Senioren im SC DJK ausgiebig gesprochen und diskutiert. Drei Interessenschwerpunkte kristallisierten sich hierbei heraus:

➤ **Interesse im sportlichen Bereich**

- Boulen
- Gesundheitssport
 - Gedächtnistraining (*Angebot wäre im SC DJK neu*)
 - Heil-Yoga (*Angebot wäre im SC DJK neu*)
 - Pilates (*Angebot wäre im SC DJK neu*)
 - Wassergymnastik (*Angebot wäre im SC DJK neu*)
 - Yoga (*Angebot im SC DJK pflegen und weiter ausbauen*)
- Radwandern
- Wandern

- **Interesse im Unterhaltungsbereich**
 - Gemütliche Treffs (*plaudern bei Kaffee und Kuchen*)
 - Spielenachmittage (*Doppelkopf – Skat – Gesellschaftsspiele*)
- **Interesse im informativen Bereich**
 - Computer-Kurse
 - Fachvorträge über
 - Erste-Hilfe-Kurse mit dem DRK OV Everswinkel
 - Gesundheitsrelevante Themen (*Herz – Schlaganfall und Andere*)
 - Sport und Ernährung

Die Teilnehmer der INFO-Veranstaltung waren sich darüber einig, dass der Programmaufbau im Bereich „Fit ab 50“ in Einzelschritten – also sehr behutsam – zu vollziehen ist.

Anmerkung von **Ingolf Ackermann**: *„Hier und heute sind wir 19 Interessierte, wenn diese Zahl innerhalb der nächsten 12 Monate auf 50 wächst, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Das wir auf dem richtigen Weg sind, zeigen die bereits durchgeführten 3 Radwanderungen, denn die sind ja super gelaufen, so die Resonanz aus der Versammlung“.*

- **Grundsätzlich Aussagen zum SC DJK – Angebot „Fit ab 50“**
 - **Günter Hoffmann** – der unter anderem auch als Vorstandsmitglied des DRK OV Everswinkel – an dieser Veranstaltung teilnahm, führte an, dass die Angebote des SC DJK generell und somit auch die jetzt in Vorbereitung stehenden Angebote im weitesten Sinnen im Aufgabenbereich des SC DJK Everswinkel stehen sollten.
 - **Ingolf Ackermann** – wies darauf hin, dass all‘ die Personen, ob SC DJK-Mitglieder oder Nichtmitglieder, bei der Inanspruchnahme der Angebote hinsichtlich des Bereichs Versicherung voll abgedeckt sind.
 - Wunsch der Versammlungsteilnehmer ist es, einen Aktionsplan zu entwickeln und diesen in Form eines Kalenders den Interessenten auszuhändigen und zwar zu Beginn der Frühjahrs-Saison 2011.
 - Es ist angedacht, diverse Angebote gemeinsam mit dem DRK-Ortsverein Everswinkel durchzuführen, was von der Versammlung positiv aufgenommen wurde. Vorgespräche wurden bereits geführt. In weiteren Gesprächen müsste dieses Vorhaben auf den Punkt gebracht werden, so **Günter Hoffmann**. Dieses Vorhaben deckt sich auch mit der Meinung des 2. DRK-Vorsitzenden **Hermann Stork**, der aus terminlichen Gründen an der heutigen Versammlung nicht teilnehmen konnte.

Hermann Dirksen hat aufgrund dieser Besprechungsergebnisse den nachstehenden, selbstgestalteten Flyer entwickelt und veröffentlicht:

**SC DJK
EVERSWINKEL E. V.**

Senioren-Sport für Sie und Ihn

>>> jeden Mittwoch von 09.30 bis 10.30 Uhr im Tanz- und Gymnastikraum des Vitus Sportcenters

>>> Boden-Gymnastik 09.00 - 09.30 Uhr

>>> Gymnastik 09.30 - 10.30 Uhr

>>> gesellige Veranstaltungen

Weitere Informationen über
Abteilungsleiter: Günter Hoffmann
Tel.: 02582 - 1401

**SENIOREN -
SPORT - UND
FREIZEITANGEBOTE**

FIT AB 50 !!

www.scdjk.de

Boulen auf der Boule-Anlage am Vitus Sportcenter

>>> Boulen für Damen und Herren

für junge und ältere Interessierten

für Familien

für Gruppen

>>> wann? in der Freiluftsaison

jeden Donnerstag ab 18.00 Uhr

Start: 28.04.2011

Ansprechpartner für weitere Informationen:
Manfred Heine
Tel.: 02582 - 8486

Folgende in der Planung stehenden Angebote sollen dann realisiert werden, wenn sie den Wünschen unserer Mitglieder und derer, die SC DJK-Mitglied werden wollen, entsprechen.

>>> Pilates – Gesundheitssport

>>> Wandern

>>> Wassergymnastik

>>> Spielernachmittage

>>> gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

>>> Informationsveranstaltungen über aktuelle Themen (im Sport, zur Gesundheit, zum Alter usw.)

>>> Besichtigungen

Um all' die Dinge realisieren zu können, möchten wir Personen gewinnen, die zu einer Mitarbeit bereit sind.

Wer also an einer Mitarbeit interessiert ist, möge sich bitte in unserer Geschäftsstelle (02582/8642) melden.

Gesundheitssport für Sie und Ihn

>>> **Y O G A** mit Gudrun Kannengießer
jeden... Tel.: 02583 - 918944
Montag - 09.30 - 11.00 Uhr - Anfänger
Dienstag - 09.30 - 11.00 Uhr - Fortgeschr.

>>> **Y O G A** mit Maria Kirchoff
jeden... Tel.: 02581 - 9289480
Dienstag -17.15 - 18.45 Uhr - Fortgeschr.
(YOGA im Tanz- und Gymnastikraum des Vitus Sportcenters)

>>> **NORDIC WALKING** mit Sabine Sprenger
jeden... Tel.: 02582 - 7457
Mittwoch - 18.00 Uhr
Start: Kehlbachhalle
Sonntag - 10.00 Uhr
Montag - 10.00 Uhr
Start: Ende der Mühlenstraße (Brücke)

>>> **FITNESS-Gymn.** mit Sabine Sprenger
jeden... Tel.: 02582 - 7457
Dienstag - 19.00 Uhr Vitus Sportcenter
Donnerstag 19.00 Uhr Vitus Sportcenter

Rückengymnastik - Damen

>>> jeden Mittwoch - 18.00 - 19.00 Uhr
Turnhalle der Grundschule
Übungsleiterin: Hildegard Dühmann

>>> jeden Freitag im Tanz- und Gymnastikraum Vitus Sportcenter

Gruppe I - 08.00 - 09.00 Uhr
Gruppe II - 09.00 - 10.00 Uhr
Übungsleiterin: Renate Müller

Weitere Informationen über
Abteilungsleiterin: Anita Riesenbeck
Tel.: 02582 - 7853

Rückengymnastik - Herren

>>> jeden Mittwoch in der Turnhalle der Verbundschule - 20.00 - 21.00 Uhr
Übungsleiter: Ludger Brüning

Weitere Informationen über
Abteilungsleiter: Peter Beecken
Tel.: 02582 - 9509

RADWANDERN für Sie und Ihn

>>> **2 x im Monat an wechselnden Wochentagen !!**

Start: 14.00 Uhr ab Vitus Sportcenter bzw. Am Magnusplatz

Bei Bedarf wird in zwei Gruppen gefahren.

>>> Gruppe mit gemäßigttem Tempo (max. 15 kmh - Strecke max. 30 km)

>>> Gruppe mit zügigem Tempo (ca. 20 kmh - Strecke 50 km +/-)

nächster Termin: 21.03.2011

Ansprechpartner:
Ingolf Ackermann - Tel.: 02582 - 1858
Hermann Dirksen - Tel.: 02582 - 9568
oder SC DJK Geschäftsstelle - 8642

Herren-Gymnastik

>>> jeden Freitag in der Turnhalle der Verbundschule

Gruppe I - 18.15 - 19.45 Uhr
Übungsleiter: Ralf Ziese

Gruppe II - 19.45 - 22.00 Uhr
Übungsleiter: Heinz Schliepphorst

>>> Aufwärm-Gymnastik

>>> Gymnastik vom Kopf bis zum Fuß.

>>> Ballspiele unterschiedlicher Art (je nach Lust und Laune)

>>> Geselliges Beisammensein (Kohlgang / Grill-Fete usw.)

Weitere Informationen über
Abteilungsleiter: Peter Beecken
Tel.: 02582 - 9509

Dezember 2010

Der Weg zu Gesprächen mit dem DRK OV Everswinkel e. V. zu einer Kooperation in den Bereichen Seniorensport- und Freizeitangebote war aufgrund der INFO-Veranstaltung vom 24.11.2010 geebnet. **Hermann Dirksen** vom SC DJK und **Hermann Stork** vom DRK kamen zu verschiedenen Gesprächen zusammen um auszuloten, was gemeinsam sinnvoll und machbar ist. Der DRK OV Everswinkel hatte schon seit ca. 2005 / 2006 Radwander- und Freizeitmaßnahmen erfolgreich im Angebot, die aber seit Ende 2009 / Anfang 2010 aus verschiedenen Gründen nicht mehr im gewohnten Rahmen durchgeführt werden konnten – bis auf einige Radtouren in 2010.

Die Aktivitäten – von April 2010 bis Dezember 2010 – sind die Geburtsstunden der Gruppe „Fit ab 50“ als Gemeinschaftsprojekt des DRK OV Everswinkel und SC DJK Everswinkel, geführt von den beiden „Hermännern“, Hermann **Dirksen** (SC DJK) und Hermann **Stork** (DRK).

Von Anfang an sollte „Fit ab 50“ für Seniorinnen und Senioren beider Vereine eine Plattform sein, ein gemeinsames Sport- und Freizeitprogramm anzubieten. Gleichzeitig sollte die Gruppe jedoch offen für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Everswinkel und darüber hinaus sein, unabhängig von Vereinszugehörigkeiten zum DRK oder SC DJK, die aber anzustreben seien.