

Fit ab 50 !!

Der DRK-Ortsverein Everswinkel und der SC DJK planen in enger Zusammenarbeit weitere interessante Sportangebote für Sie. Das Zustandekommen hängt vom Interesse der Mitglieder und derer, die es noch werden wollen, ab.

Zurzeit sind folgende Angebote im Gespräch:

- >>> Pilates-Gesundheitssport
- >>> Wandern
- >>> Wassergymnastik
- >>> Spielenachmittage
- >>> Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen
- >>> Informationsveranstaltungen über aktuelle Themen (im Sport, zur Gesundheit, zum Alter usw.)
- >>> Besichtigungen

Zur Realisierung dieser Angebote brauchen wir neben Ihrem Interesse auch ehrenamtliche Mitarbeiter zur Betreuung.

Machen Sie mit!

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die SC DJK Geschäftsstelle, Tel. 0 25 82 / 86 42,

oder beim 2. Vorsitzenden des DRK OV, Hermann Stork, Tel. 0 25 82 / 78 99.

Frühlingsfest mit Fahrradaktionen

Sonntag, 10.04.2011, 10.00 - 18.00 Uhr, Magnusplatz



**Netzwerk Verkehrssicheres
Nordrhein-Westfalen**

Was wir für Sie tun



Aus Liebe zum Menschen.

Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Everswinkel e.V.
Am Feuerwehrhaus 1a, 48351 Everswinkel

Telefon: 02582/991700, info@drk-everswinkel.de

- >>> Sanitätsdienst Rot-Kreuz-Gemeinschaft
- >>> First-Responder-Helfer vor Ort - Erstversorgung
- >>> 1. Hilfe-Ausbildung
- >>> Blutspendedienst
- >>> Senioren-Betreuung
Senioren-Service (SSE) (Hilfestellung/Begleitung)
- >>> Sport- und Freizeitangebote
- >>> Informationsveranstaltungen

SC DJK Everswinkel e.V.
Geschäftsstelle
Vitus Sportcenter
Alverskirchener Str. 25
48351 Everswinkel

Telefon/Telefax: 02582/8642
E-Mail: info@scdjk.de

Gesundheitssport für SIE und IHN

- >>> Y O G A
Montag: 9.30 - 11.00 Uhr - Anfänger
Dienstag: 9.30 - 11.00 Uhr - Fortgeschr.
Dienstag: 17.15 - 18.45 Uhr - Fortgeschr.
- >>> NORDIC-WALKING
Montag: 18.00 Uhr ab Ende Mühlenstraße
Mittwoch: 18.00 Uhr ab Kehlbachhalle
Sonntag: 10.00 Uhr ab Ende Mühlenstraße
- >>> B O U L E Spielen
auf der Boule-Anlage am Vitus Sportcenter
Donnerstag: ab 18.00 Uhr
Start in die neue Saison: 28.04.2011



Alle Angaben Stand 03/2011

© www.KORN-Kommunikation.de

www.sc-djk-everswinkel.de



Fit ab 50

Sport- und Freizeitangebote

Ein Gemeinschaftsprojekt von DRK und SC DJK
mit Unterstützung der Gemeinde Everswinkel



Ortsverein Everswinkel e. V.
www.drk-everswinkel.de

Radwandern Frühjahr 2011

21.03.2011 **Rundfahrt in Everswinkels Norden**

Everswinkel - Berdel - Raestrup
- Einen - Everswinkel

>>> ca. 30 km

Begleiter: Hermann Dirksen

Start: Montag, 14:00 Uhr,
Magnusplatz



13.04.2011 **Rundfahrt Werseradweg**

Everswinkel - Wolbeck - Werseradweg

>>> ca. 35 km

Begleiter: Hermann Stork

Start: Mittwoch, 14:00 Uhr, Magnusplatz

27.04.2011 **Rundfahrt in Everswinkels Osten**

Everswinkel - Große Heide - K 3 - von Spee
- Freckenhorst - Mehringen - Everswinkel

>>> ca. 30 km

Begleiter: Hermann Dirksen

Start: Mittwoch, 14:00 Uhr, Magnusplatz

11.05.2011 **Rundfahrt in Everswinkels Süden**

Everswinkel - Alverskirchen - Hoetmar
- Mehringen - Everswinkel

>>> ca. 30 km

Begleiter: Hermann Dirksen

Start: Mittwoch, 14:00 Uhr, Magnusplatz

Radwandern Frühsommer 2011

25.05.2011 **Rundfahrt Emsauenweg**

Everswinkel - Müssingen - Alter Münsterweg
- Emsauenweg - Warendorf - Freckenhorst
- Everswinkel

>>> ca. 30 km

Begleiter: Dietmar Sroka

Start: Mittwoch, 14:00 Uhr, Magnusplatz

04.06.2011 **Kanal/Rieselfelder**

Richtung Pleistermühle - Münster / Kanal
- Schleuse - Rieselfelder mit Führung
- zurück über Gelmer mit Kaffeepause

>>> ca. 65 km

Begleiter: Günter Hoffmann

Start: Samstag, 10:00 Uhr, Magnusplatz

15.06.2011 **Rundfahrt Kloster Vinnenberg**

Everswinkel - Milte - Kloster Vinnenberg
- Everswinkel

>>> ca. 35 km

Begleiter: Hermann Stork

Start: Mittwoch, 14:00 Uhr,
Magnusplatz



30.06.2011 **Rundfahrt in Everswinkels Osten**

Everswinkel - Hoetmar - Buddenbaum
- Flintrup - Everswinkel

>>> ca. 30 km

Begleiter: Hermann Dirksen

Start: Donnerstag, 14:00 Uhr, Magnusplatz

Radwandern 2. Hälfte 2011

Für das 2. Halbjahr 2011 sind bereits folgende Radtouren geplant:

13.07.2011 14:00 Uhr mit Hermann Stork

16.07.2011 10:00 Uhr mit Günter Hoffmann

13.08.2011 **Emstour Bereich Leer** mit
Zug-Transfer (Hin- und Rückfahrt)
mit Ingolf Ackermann

Bei allen Touren werden die Pausen so gelegt, dass jeder Teilnehmer Freude an der jeweiligen Tour haben wird.

Sichere Fahrräder, zweckmäßige Kleidung (evtl. auch mit Radhelm) und Verpflegung (Getränke / Snack) sollten selbstverständlich sein.

Geplant ist, die Touren in gemütlicher Runde - auf Wunsch auch mit Grillen - ausklingen zu lassen.

Versicherungsschutz ist über den Veranstalter gegeben. Sollte, aus welchen Gründen auch immer, ein Teilnehmer aus einer Tour aussteigen müssen, der DRK-Bulli steht zum Rücktransport jederzeit zur Verfügung.

Und nun auf's



Hinweis für die „flotten Radler/innen“:

Über eine Schleife ergibt sich bei den vorgenannten Touren (außer 04.06.2011) jeweils eine Strecke von ca. 50 km.

Begleiter: Ingolf Ackermann