

Kurz notiert

Fitness für Einsteiger

Dülmen. Lange kein Sport gemacht oder sind die Power-Kurse etwas zu viel? Die Abteilung be active des TV Dülmen bietet einen Fitness-Kurs für Einsteiger an. Dieser Kurs beinhaltet ein ausgewogenes Ganzkörpertraining mit Kraft- und Ausdauerelementen an. Unter der Leitung von Ergotherapeutin Anne Wessendorf wird das Programm auf das Können der Teilnehmer abgestimmt. Der Kurs startet am 8. Februar und findet immer mittwochs von 19 bis 20 Uhr in der fitnessARENA statt. Informationen und Anmeldung in der Geschäftsstelle des TV Dülmen, Telefon (02594) 787230, oder beactive@tvduelmen.de.

Koordination und Reaktionsfähigkeit

Dülmen. Der TV Dülmen bietet ab dem 21. Februar einen zehnwöchigen Kurs für alle fit gebliebenen Männer und Frauen ab 65 Jahren an. Die Teilnehmer erwartet ein vielseitiges Trainingsprogramm. Unter Anleitung der Ergotherapeutin Anne Wessendorf werden Übungen zur allseitigen Körperkräftigung, Schulung der Reaktionsfähigkeit und Erhaltung sowie Verbesserung der Koordinationsfähigkeit angeboten. Die Kursgebühr beträgt für 10 Einheiten 45 Euro. Der Kurs findet immer dienstags von 17 bis 18 Uhr in der Peter-Pan-Halle statt. Informationen und Anmeldung in der Geschäftsstelle des TV Dülmen, Telefon (02594) 787230 oder per E-Mail unter beactive@tvduelmen.de.

De
Coesfeld. Khr.

Ndt
Nottuln. Knt.

Sn
Dülmen. Kt.



25 Jahre firo sportphoto – Ausstellung bis 5. März zu sehen

Die Sportfotoagentur „firo“ aus Dülmen (gegründet von Jürgen Fromme und Ralf Ibing) feiert in diesem Jahr das 25-jährige Jubiläum. Bis 5. März läuft im Deutschen Fußballmuseum in Dortmund die Sonderausstellung „Träume, Tränen und Triumphe

– Was Minis und Megastars verbindet“. In der „Hall of Fame“ des Museums sind 44 großformatige Acrylbilder ausgestellt, die Szenen aus dem Kinder- und Profifußball zeigen. Dabei stehen sich die Aufnahmen von Nachwuchskickern des Em-

scher Junior Cups und von etablierten Bundesliga-Stars spiegelbildlich gegenüber. In den Mini-Ausgaben der Megastars finden sich deren typische Gesten und Emotionen mit verblüffender Ähnlichkeit wieder. „Skurril und erstaunlich!“, sagt

Fromme, der auch Sohn Jan (Foto oben) in die Ausstellung eingebunden hat – gegenübergestellt mit Schalke-Klaas-Jan Huntelaar. Markus Stevermuer von der DJK Dülmen (Foto unten links) fand sogar ein Bild seiner Sprösslinge. Fotos: S. El-Saqqqa

Sonntag zweite Sauerlandfahrt

Dülmener Skiklub lädt erneut in höchste Skigebiet Westdeutschlands ein

Dülmen (SL). Der Dülmener Skiklub startet an diesem Sonntag, 29. Januar, zur zweiten Sauerlandfahrt der Saison ins verschneite Altastenberg; bei der ersten Fahrt in diesem Jahr am 15. Januar nahmen 45 Personen teil.

Nichtmitglieder und Mitglieder sind herzlich eingeladen, am Sonntag mit ins verschneite Sauerland zu fahren. Das Ziel der Fahrt ist das höchste Skigebiet Westdeutschlands in Altastenberg (776 bis 840 Meter). Das Skikarussell Altastenberg bietet für jeden das Passende: Einen Rodelhang für die Nichtskifahrer, leichte Pisten für die „Frischlinge“ und Ungeübten und anspruchsvollere Pisten für die Sportlicheren. Weitere Informationen zu dem Skigebiet Altastenberg im Internet unter www.ski-altastenberg.de.

Die Busabfahrt ist am Sonntag um 7 Uhr ab dem Halteplatz Charleville-Mézières-



Bei der ersten Sauerlandfahrt des Dülmener Skiklubs am 15. Januar nahmen 45 Personen teil (Foto). An diesem Sonntag geht es wieder nach Altastenberg.

Platz. Ein weiterer Zustieg ist an der Bushaltestelle gegenüber der Gaststätte an der Coesfelder Straße 215 möglich. Abfahrt ist hier bereits um 6.50 Uhr. Die Rückfahrt ist für circa 16.30 Uhr ab Skigebiet vorgesehen. Anmeldungen von Mitgliedern und Nichtmitgliedern können ab Donnerstag bis Samstag 13 Uhr im Sportheus Intersport

Uepping in der Münsterstraße vorgenommen werden. Der Fahrpreis beläuft sich auf 7,50 Euro pro Person für Mitglieder (Kinder 5 Euro), für Nichtmitglieder 15 Euro pro Person (Kinder 7,50 Euro) und ist bei der Anmeldung zu entrichten. Die Mindestzahl für das Stattfinden der Fahrt sind 20 fest angemeldete Teilnehmer.

Der Dülmener Skiklub verleiht sowohl an Mitglieder als auch Nichtmitglieder eine Vielzahl von Skiern, Stöcken, Schuhen und Skihelmen. Alle Ski sind frisch präpariert und warten darauf, dass sie Schnee zu sehen bekommen.

Nähere Infos unter www.duelmener-skiklub.de/skiausleihe, Mail-Anfragen an verleih@duelmener-skiklub.de.