



Unsere neue Serie ÜBER IHREN VEREIN

ANZEIGE



Ein Angebot von vielen: „Fit in Balance“ mit Übungsleiterin Ulrike Dirkmann. Foto: SV Westfalia Rhyern

Der SV Westfalia Rhyern bietet viel mehr als Fußball

In der Breite liegt die Kraft

Bekannt ist der SV Westfalia Rhyern in der Bevölkerung für seine erfolgreiche Fußballabteilung, in der Breite bietet der Verein aber viel mehr Sport – Breitensport. Die Gymnastik/Turnen-Abteilung, die Abteilung Leichtathletik und die Seniorenabteilung bieten diverse Sport- und Bewegungseinheiten in verschiedenen Hallen und Sportplätzen an.

Für jede Altersgruppe ist etwas dabei, los geht's bei den ganz Kleinen:

- Die **Krabbelgruppe** für Babys von null bis zwei Jahren
- **Eltern/Kind-Turnen** ab zwei Jahre in Begleitung von Vater, Mutter, Oma oder Opa
- **Spiel und Spaß** für Drei- bis Vierjährige und für Fünf- bis Siebenjährige. Dabei lernen die Kinder mit viel Spaß und Freude, im aufgebauten Parcours ihre kognitive und motorische Entwicklung zu verbessern. Es werden auch Gruppen- und Bewegungsspiele angeboten.

Für alle Kindergruppen gilt: Die soziale Entwicklung spielt eine ganz große Rolle. Im Spiel mit Gleichaltrigen erwerben Kinder Regelverständnis, Kontakt- und Kooperationsbereitschaft, Toleranz und Rücksichtnahme, Konfliktfähigkeit sowie soziale Sensibilität. Dieses sind soziale Fähigkeiten, die als Schlüsselqualifikationen für das Leben in der Gesellschaft, für die Entwicklung von Körper, Geist und Seele von entscheidender Bedeutung sind.

Weitere Angebote:

- **Ballkids** für Vier- bis Siebenjährige: Ballspiele wie Völkerball, Brennball und andere werden vermittelt, dazu kommen diverse Bewegungsspiele.
- Kinder von fünf bis sieben und von acht bis zehn Jahren können in der **Leichtathletikabteilung** unter Leitung von Daniele Weth-Malsch die Grundlagen der leichtathletischen Übungen wie Laufen, Springen, Werfen und mehr trainieren, überwiegend natürlich draußen auf den Sportplätzen.

gen wie Laufen, Springen, Werfen und mehr trainieren, überwiegend natürlich draußen auf den Sportplätzen.

- Die Gruppen **Dance Kids** – für Fünf- bis Achtjährige sowie für Neun- bis Zwölfjährige – trainieren ab März wieder.
- Eine **Inklusions-Kinderturngruppe** ist ebenfalls ab März geplant.
- Im April startet wieder das **Inline-Training** im Gewerbepark Rhyern – es gibt eine Kinder-Gruppe für Anfänger und eine für Fortgeschrittene.
- Die **Soccer-AG** bietet Fußballspaß ohne Erfolgsdruck für Jugendliche ab etwa 15 Jahren.

Breitensport für Männer und Frauen

Für erwachsene Männer und Frauen bietet Westfalia ebenfalls viele Möglichkeiten.

- **Zumba mit Melissa**: Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.
- **Powergymnastik** ist ein Fitnesstraining unter anderem mit Schrittkombinationen nach rhythmischer Musik.
- Mehrere **Pilatesgruppen** gibt es für verschiedene Altersklassen und Fitnessstufen, weitere sind zusätzlich in Planung.
- **A little bit fit**: Fitnesstraining für das Herz-Kreislauf-System und zur Muskelkräftigung.
- **Fit in den Tag**: Ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining unter anderem mit Kleingeräten ist ein Angebot am Vormittag nur für Frauen.
- **Wirbelsäulengymnastik**: Für die Kräftigung und Beweglichkeit des Haltungs- und Bewegungssystems.
- **Fit werden – fit bleiben**: funktionelle Gymnastik.
- **Bewegung mit und ohne Ball**: Ein Angebot für Männer jeden Alters.

Viele Angebote für Menschen ab 60

In der Abteilung Leichtathletik angesiedelt ist der **Laufftreff** mittwochs und samstags, Treffpunkt ist der Papenloh. Angeboten werden Anfängerkurse, Abnahme von Sportabzeichen, Lauf- und Walkingabzeichen.

Dazu kommt Sport der Älteren. Hier gibt es verschiedene Angebote für Männer und Frauen zwischen 60 und 100 Jahren.

- Die seit 40 Jahren bestehende **Seniorengruppe** bietet für Männer über 60 Jahre Ballspiele und verschiedene sportliche Aktivitäten in der Halle an.
- **Standfest und beweglich**: Training auf den Sportplätzen oder in der Halle.
- **Moderates Ausdauertraining mit Sturzprophylaxe**: Gang-, Stand-, Gleichgewichtsübungen.
- **Sitzsportgruppe**: Die Teilnehmer bewegen sich trotz Arthrose; es gibt Gymnastik für Muskelkraft und Beweglichkeit je nach individuellen Möglichkeiten sowie „Fit im Kopf“ mit koordinativen und reflektorischen Übungen.
- **Pilates und mehr**: Mattentraining für besseres Körpergefühl, Atmung, Beweglichkeit, Anspannung, Entspannung.
- **Krafttraining ohne Geräte**: Muskelerhalt und Muskelaufbau im Alter, Training mit dem eigenen Körpergewicht.

Zum Programm im Sport der Älteren gehören der alljährliche Alltagsfitnesstest sowie Informationsveranstaltungen zu Gesundheitsthemen, Veränderungen im Alter und vieles mehr. Häufig referieren Fachleute zu verschiedenen Themen.

Informationen zu den Angeboten im Breitensport gibt es bei Abteilungsleiterin Nina Isenbeck per Mail an ninaisenbeck@web.de.



Neue Heimat: Vereinsheim samt Kita und gemeinschaftlich zu nutzenden Räumen sowie das Stadion eröffnen auch dem inneren Zusammenhalt des Vereins neue Chancen. Foto: Hans Blossy



Ihr Kompetenzteam für gesunden Schlaf



Gesund liegen und richtig gut schlafen

So erreichen Sie uns:
Ahornallee 2 · 59063 Hamm
Tel.: (0 23 81) 92 60 58
info@betten-kutz.de

- Schlafsysteme
- Rahmen und Matratzen
- Bettgestelle
- Wasserbetten
- Boxspringbetten
- Möbel nach Maß
- Bettenreinigung
- Schlafzimmer-Komplettlösungen

www.betten-kutz.de

Wir wünschen weiterhin viel Erfolg!

Brackelmann - Wiggerich GmbH
Elektro-Gebäudesystemtechnik
www.brackelmann-wiggerich.de



Ihr Fliesenfachbetrieb der sein Handwerk versteht!
FKM FLIESENFACHBETRIEB GmbH

FKM-GmbH Fliesenfachbetrieb
Kleinbahnstraße 9 · 59069 Hamm
Telefon: 0 23 85 / 448
Telefax: 0 23 85 / 22 21
E-Mail: info@fkm-fliesen.de
Web: www.fkm-fliesen.de



EINE FRAGE DES FORMATS!

glastechnik

- Glas und Spiegel
- Ganzglastüren
- Glasreparaturen
- Sofortreparatur
- Küchenrückwände aus Glas, auch in Farbe
- Kunststoff-Fenster
- Kunststoff-Haustüren
- Alu-Fenster u. Haustüren
- Fliegengitter

Telefon 0 23 85/25 19 · Fax 0 23 85/ 62 53

HERWART NEUMANN
Gewerbepark 12 · 59069 Hamm-Rhyern

Ausstellungsbetten:
Boxspringbetten
Wasserbetten
jetzt **stark reduziert!**

Angebote im Internet: www.bettenrhyern.de

Wir liefern und entsorgen **KOSTENLOS!**

BETTENSTUDIO
RHYERN

Oberster Kamp 1, 59069 Hamm (Gewerbepark Rhyern)
Tel.: 0 23 85/94 06 21, Mo.- Fr. 10-18 Uhr, Sa. 10-14 Uhr

SIMPLY CLEVER
Autohaush Rhyern
Wir gratulieren!
SKODA
S+M Autohaus Rhyern GmbH · Oberster Kamp 1 · 59069 Hamm
Tel. 0 23 85/4 39 · Fax 0 23 85/4 30 · www.autohaus-rhyern.de

dovoba.de
Jeder Sieg beginnt mit dem Glauben daran.
Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.
Daumen drücken, mitfeiern und füreinander da sein – ohne Leidenschaft keine Spitzenleistung: Das gilt im Fußball wie für unsere Genossenschaftliche Beratung. Wir wünschen unserem Team viel Erfolg.
Volksbank Hamm

Ihr zuverlässiger Partner
Dachdeckermeister
GOCKEL GmbH
Gewerbepark 34 · 59069 Hamm-Rhyern
Tel.: (0 23 85) 9 21 01-0
www.gockel-dachdecker.de

WE HAVE THE POWER!
MUNK
Gemeinsam ans Ziel! Viel Spaß!
Munk GmbH | Gewerbepark 8+10 | 59069 Hamm
Tel.: +49 2385 74-0 | Fax: +49 2385 74-55 | E-Mail: info@munk.de
www.munk.de

ERGO
Versicherungsbüro Schulze-Buxloh
Generalagentur der ERGO Beratung und Vertrieb AG
Am Griesetorn 2, 59368 Werne
Tel 02389 4030505
simon.schulze-buxloh@ergo.de