

**Programm des Netzwerkes Begegnung und Bewegung 2023**  
**Im Treffpunkt, Westring 8, 45711 Datteln sowie bei den Netzwerkpartnern**  
*(ab 09.01.2023, achten Sie bitte auch auf die aktuellen Veröffentlichungen)*

<u>Montags</u>	14:00 Uhr	Sitztanz (mit Angelika Mix)
	15:15 Uhr	Singen, 1.+3. Montag im Monat (mit Angelika Mix)
<u>Dienstags</u>	15:00 Uhr	Nordic-Walking, offenes Angebot vor dem Treffpunkt (mit Rosemarie Lill)
	15:00 Uhr	Tanzen mit sanften Bewegungen, offene Gruppe (mit Angelika Mix)
	16:00 Uhr	Qi Gong 50+, offenes Angebot (mit Angelika Mix)
<u>Donnerstags</u>	14:00 Uhr	Stuhlgymnastik I (mit Angelika Mix)
	15:00 Uhr	„Da wo schön is“ – Mit dem Fahrrad ab Treffpunkt, ab Frühjahr bei schönem Wetter, Anmeldung erforderlich
	14:00 Uhr	Stuhlgymnastik II (mit Angelika Mix)
	16:30 Uhr	Feldenkrais – Übungen mit sanften Bewegungen (mit Günter Gemballa)
	17:30 Uhr	Anti Rost (14-tägig; Kontakt: 015753710475)

Bei Fragen zu den Veranstaltungen kontaktieren Sie bitte Rosemarie Lill (0160/97304407, rose-lille@web.de) oder Bernd Murza (02363/365466, murber4@gmail.com).

**Weitere Angebote 2023 des Netzwerkes Begegnung und Bewegung**

**Selbsthilfegruppe Adipositas**

Samstags 8:30 Uhr Treffpunkt Parkplatz Schleuse Datteln  
 (Anmeldung Quartiersmanagement)

**Haard-Trapper**

**Datteln-gut-drauf-die-Wanderung donnerstags, Treffpunkt am Westring 8 um 9 Uhr; im Anschluss Kaffee im Treffpunkt, im November nach der letzten Wanderung mit Suppe**

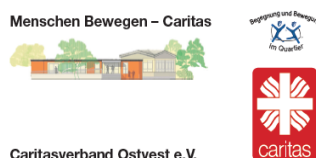
- 09. Februar „Rund um den Kusbberg“
- 16. März „Ofen auf neuen Pfaden“
- 20. April „Zu den ehemaligen Fischteichen“
- 11. Mai „Wanderung zu Köhler und Meiler!“
- 15. Juni „Die HAARD – Natur pur“
- 13. Juli „Datteln mal gaaanz anders“
- 17. August „Durch die Röhagener Heide“
- 14. September „Durch die Westrupe Heide“
- 19. Oktober „Heute naschen wir Plätzchen“
- 16. November „Füchtelner Mühle und mehr“

**Datteln-gut-drauf-Tageswanderausflug am Sonntag** (weitere Infos Tagespresse)

23. April Wanderung rund um Greven, Rahmenprogramm in Münster

- Weitere aktuelle Haard-Trapper-Wanderungen finden sie auch unter: <http://www.haard-trapper.de/>

Gefördert und unterstützt durch:



## Begegnung und Bewegung, Moscheegemeinde am Südring 155,

Donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr

Fitness für Frauen (mit Kerstin Murza)

Dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr

Schwimmen für Frauen (Schwimmschule Magelan,  
Lindenthalweg 16, 44388 Dortmund) mit Kerstin Murza

### Veranstaltungen der Familienbildungsstätte

#### in Kooperation mit dem Projekt „Bewegung und Begegnung im Quartier“

- **Gesundheitstage im Januar und Februar; alle Schnupperkurse der Gesundheitstage sind kostenfrei!**

#### **Gesundheitstag im Januar, Samstag, 21.01.2023, in der FBS Datteln**

14.00 – 14.45 Uhr	Zumba Fitness mit Iris Grunwald
14.30 – 15.15 Uhr	Mit Bewegung fit ins Alter mit Doris Schmülling
15.00 – 15.45 Uhr	Stepp Aerobic mit Mechthild Teschers
15.30 – 16.15 Uhr	Stuhlgymnastik mit Ehrenberg de Jode

#### **Gesundheitstag im Februar, Samstag, 18.02.2023, in der FBS Datteln**

10.00 – 12.00 Uhr	Lecker kochen für kleine und große Genießer mit S. Oberkamp
14.00 – 15.00 Uhr	Fett macht nicht fett Mit Elke Junkers
14.00 – 16.00 Uhr	Afrikanische Tanzbewegung mit Katrin Sturm
14.30 – 15.30 Uhr	Yoga mit Reinhild Rau
15.00 – 18.00 Uhr	Geselliges Kochvergnügen mit Ute Mathwig
15.00 – 16.00 Uhr	Versch. Formen des Fastens und Entschlackens mit E. Junkerts
16.00 – 17.15 Uhr	Klangreise mit Kathrin Buhl

- **Gesundheitsförderung 50+** (von Armut betroffene Menschen zahlen nur eine Schutzgebühr; weitere Infos siehe <https://www.fbs-datteln.de/3>)

#### **Mehr Kontakt! Ein Angebot für ältere Menschen**

mittwochs von 17:00 – 18:30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Claudia Hülsken, Anja Volpert-Kuß

22-011 08. Februar 2023 10 wöchentliche Treffen

Gebühr 19,00 €

#### **Infoabend: Detox-Frischkost-Woche / Fasten Light**

Mittwoch von 18:30 – 20:45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Elke Junkert

31-001 08.03.2023 1 Treffen

Gebühr 10,00 €

Gefördert und unterstützt durch:



Menschen Bewegen – Caritas



Bewegung und Begegnung  
im Quartier



Caritasverband Ostvest e.V.



## **Detox-Frischkost-Woche / Fasten Light mit reiner Frischkost**

freitags bis freitags von 18:30 – 20:45 Uhr (am 17.03. wird gekocht)

Ort FBS Datteln  
Leitung Elke Junkert  
31-002 10. – 17.03.2023, 8 Treffen  
Gebühr 139,00 €

## **Ausgelaugt und müde? Wege aus der Erschöpfung**

Mittwoch von 19:00 – 20:30 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Kathrin Buhl  
31-122 26. April 2023, 1 Treffen  
Gebühr 12,00 €

## **Mit Energie ins neue Jahr – für mehr Gelassenheit und Balance**

Samstag von 10:00 – 17:30 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Katrin Sturm  
32-000 28. Januar 2023, 1 Treffen  
Gebühr 48,00 €

## **Stuhlyoga**

mittwochs von 9:00 – 9:45 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Birgit Keller-Reddemann  
32-008 25. Januar 2023, 10 Treffen  
Gebühr 38,00 €  
32-009 19. April 2023, 10 Treffen  
Gebühr 38,00 €

## **Yoga in den späteren Jahren**

donnerstags von 9:30 – 11:00 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Reinhild Rau  
32-146 19. Januar 2023, 10 Treffen  
Gebühr 65,00 €  
32-009 27. April 2023, 6 Treffen (nicht 18.05. und 08.06.)  
Gebühr 40,00 €

donnerstags von 11:00 – 12:30 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Reinhild Rau  
32-146 19. Januar 2023, 10 Treffen  
Gebühr 65,00 €  
32-009 27. April 2023, 6 Treffen (nicht 18.05. und 08.06.)  
Gebühr 40,00 €

Gefördert und unterstützt durch:



Menschen Bewegen – Caritas



Bewegung und Bewegung  
Pro Quartier



Caritasverband Ostvest e.V.



### **Seelenmassage mit Klang für die Sinne**

Sanft begleitet von Klangschalen und anderen Perkussionsinstrumenten

Freitag von 19:00 – 20:30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Kathrin Buhl

32-190 03.März 2023, 1 Treffen

Gebühr 12,00 €

### **Osteoporose-Bewegungsgruppe**

montags von 15:00 – 16:00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Anne-Sophie Böcker

33-011 09. Januar 2023, 11 Treffen

Gebühr 45,00 €

33-012 17.April 2023, 8 Treffen

Gebühr 33,00 €

### **Mit Bewegung fit im Alter – für Frauen Generation 65 plus**

dienstags von 18:00 – 19:00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule; Hagemer Kirchweg 5; Turnhalle

Leitung: Doris Schmülling

33-145 10.Januar 2023, 12 Treffen

Gebühr 48,00 €

33-146 18.April 2023, 10 Treffen

Gebühr 40,00 €

### **Geselliges Kochvergnügen – Gemeinsam nicht einsam – Ein Angebot für Alleinstehende**

Donnerstag von 10:00 – 13:45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ute Mathwig

34-021 23.März 2023, 1 Treffen

Gebühr 16,00 €

34-022 20.April 2023, 1 Treffen

Gebühr 16,00 €

34-023 25.Mai 2023, 1 Treffen

Gebühr 16,00 €

34-024 22.Juni 2023, 1 Treffen

Gebühr 16,00 €

Gefördert und unterstützt durch:



Menschen Bewegen – Caritas



Caritasverband Ostvest e.V.

Bewegung und Bewegung  
Pro Quartier



### **Gesunde Frühstückscerealien**

Mittwoch von 18:30 - 22:15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Elke Junkert

34-002 29.März 2023, 1 Treffen

Gebühr 36,00 €

### **Eiweißpower durch pflanzliches und regionales Superfood**

Mittwoch von 18:30 – 22:15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Elke Junkert

34-003 26.April 2023, 1 Treffen

Gebühr 36,00 €

### **Leckerleichte Gemüseküche – Erntefrisch und gesund**

Mittwoch von 18:30 – 22:15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Elke Junkert

34-001 10. Mai 2023, 1 Treffen

Gebühr 36,00 €

## **Veranstaltungen der Volkshochschule**

Gesundheitsförderung 50+ siehe: <https://www.vhs-datteln.de/programm/gesundheit>

## **Veranstaltungen des TV09**

Dienstags 15.30 Uhr Club 55/Ausdauer- und Krafttraining (Zu den Sportstätten 1)

18.30 Uhr Fit mit 50/Gymnastik (Friedrich-Ebert-Str.10)  
plus

Weitere Informationen/Anmeldung: <https://www.tv-datteln-09.de/> bzw. Tel. 02363-55470

## **Jagdbogenclub Datteln 87 e. V.**

[www.jbc-datteln-87.de/verein/](http://www.jbc-datteln-87.de/verein/)

## **Projekt LebensWeise**

<https://www.kirchenkreis-re.de/seelsorge/im-alter>

## **Wohnberatung/Lebenshilfe**

1. Mittwoch im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr, Sprechstunde mit Peter Pagel, Castroper Str. 33 (Beratungsstelle und Lebenshilfe-Treffpunkt), Tel. 02309787832,

[wohnraumanpassung@lebenshilfe-waltrop.de](mailto:wohnraumanpassung@lebenshilfe-waltrop.de)

Gefördert und unterstützt durch:



Menschen Bewegen – Caritas



Bewegung und Bewegung  
Pro Quartier



Caritasverband Ostvest e.V.



## Netzwerk „Begegnung und Bewegung“

Alle Materialien (Bewegungstasche „Datteln gut drauf“), Videos (Einführungen Bewegung, Ernährung, Entspannung) und Anleitungen (Rundgang „Gedankengang“) finden Sie unter <https://www.caritas-ostvest.de/sozial/begegnung-und-bewegung.html>

### Sprecher\*innen:

Rosemarie Lill, Tel. 0160 97304407, [rose-lille@web.de](mailto:rose-lille@web.de)

Bernd Murza, 02363/365466, [murber4@gmail.com](mailto:murber4@gmail.com)

### Bürgervertreter:

Karl Heinz Feldhaus, Tel. 02363-31536, [karl-heinz.feldhaus@t-online.de](mailto:karl-heinz.feldhaus@t-online.de)

### Caritasverband Ostvest e.V.

Allgemeine Sozialberatung, Sabine Bala, [s.bala@caritas-ostvest.de](mailto:s.bala@caritas-ostvest.de)

Dattelner Tafel, Uschi Kuchta, Tel. 016090532668; [u.kuchta@caritas-ostvest.de](mailto:u.kuchta@caritas-ostvest.de)

Quartiersmanagement/Raumbelegung, Kirsten Kuchinke-Augello, Tel. 015111712086; E-Mail: [k.augello@caritas-ostvest.de](mailto:k.augello@caritas-ostvest.de)

Demenzberatung, Karina Janicki Klima und Gisela Gendig-Borchers; Tel. 2368 8909-25, [k.janicki-klima@caritas-ostvest.de](mailto:k.janicki-klima@caritas-ostvest.de)

Seniorenberatung, Katrin Tüllmann, Tel. 02363 565636/Fax 02363 565676, [k.tuellmann@caritas-ostvest.de](mailto:k.tuellmann@caritas-ostvest.de)

Migrationsberatung, Martin Halfar, Tel. 0170 6388901, [m.halfar@caritas-ostvest.de](mailto:m.halfar@caritas-ostvest.de)

**Adipositas Selbsthilfegruppe:** Kirsten Kuchinke-Augello, Quartiersmanagement

**Anti Rost Ostvest:** Jochen Ahlers, Anti Rost-Tel: 015753710475

### Familienbildungsstätte Datteln:

Elisabeth Mues, Tel.:02363-910000, [mues@bistum-muenster.de](mailto:mues@bistum-muenster.de)

### Haard Trapper/Pressesprecher:

Aribert Grytzan, 02363 31765; Email: [chef-trapper@t-online.de](mailto:chef-trapper@t-online.de)

**Lebenshilfe,** Peter Pagel, Tel. 02309 - 78 78 32, [p.pagel@lebenshilfe-waltrop.de](mailto:p.pagel@lebenshilfe-waltrop.de)

**Moscheegemeinde:** Frau Sögüt, T: 0177 5457170, [sueda-salih@hotmail.de](mailto:sueda-salih@hotmail.de)

**Pfarrei St. Amandus:** Maria Hölscheidt, Tel. 02363-5652264, [hoelscheidt-m@bistum-muenster.de](mailto:hoelscheidt-m@bistum-muenster.de)

**Seniorenbeirat:** Rosi Lill, vgl. Netzwerksprecherin

### Stadt Datteln:

**Sozialausschuss:** Susanne Bludau, Tel. 02363/734220, [s.bludau@gmx.net](mailto:s.bludau@gmx.net)

**BIP:** Babette Lange-Neumann, Tel. 02363-107392, [bip@datteln.de](mailto:bip@datteln.de)

**TV 09:** Käthi Zenker, Tel. 02363-55470, [gs@tv-datteln-09.de](mailto:gs@tv-datteln-09.de)

**Volkshochschule Datteln:** Laura Schäckelhoff, 02363-107356, [Laura.Schaeckelhoff@stadt-datteln.de](mailto:Laura.Schaeckelhoff@stadt-datteln.de)

Gefördert und unterstützt durch:



Menschen Bewegen – Caritas



Begegnung und Bewegung  
Pro Quartier



Caritasverband Ostvest e.V.

