

Terminplan für die Laufanfängeraktion „Fit für 2017“ – im Rahmen des 20. Int. Oelder Sparkassen-Citylaufs am 10.06.2017

Wann?	Was?	Wo?	Wer?
bis 10.12.2016	Anmeldung für die „Fit für 2017“ – Aktion	achimhakenholt@aol.com 0170/9069066	Achim Hakenholt
12.12.2016 – 19:00 Uhr (Montag)	<p>Kick-off-Veranstaltung (Dauer: 45 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Vorstellen des Kompetenzteams • Vorstellen des Programms <p>1. Themenabend: Podiumsveranstaltung zum Thema (Dauer 75 min): „Positive Auswirkungen des Laufens auf Körper und Psyche“</p>	Sparkassenforum, Bahnhofstraße 30, Oelde	<p>Kompetenz-, Trainerteam, Teilnehmer Kostenpauschale von 60 € je Teilnehmer für:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Aktions-T-Shirt für die Testläufe • 1 Finisher-T-Shirt für den Sparkassen-Citylauf • Leuchtweste • Startgebühr für 2 Läufe • Trainerstunden werden von den Trainern ehrenamtlich erbracht • Aqua-Power • Abschlussparty <p>Dr. Günter Scheich – Psychotherapeut Dr. Andreas Theel – Orthopäde und Sportarzt Dr. Diethold Schneider – Kardiologe und Sportarzt Michael Risthaus – Präventionsbeauftragter BKK VBU (Vertr. David Kiel) Moderation: Egon Jürgenschellert</p>
17.12.2016 14:00 – 18:00 Uhr (Samstag)	2. Themenabend: „Die richtige Sportausrüstung“	Sport Diekemper, Geiststraße 13 – 17, Oelde	Karina Diekemper, Inhaberin Sport Diekemper Sebastian Flute, Sport Diekemper
ab 10.01.2017 – 18:30 Uhr jeden Dienstag u. Donnerstag	1. Lauftraining	Winterzeit: Hallenbad Sommerzeit: Benningloh	Trainerteam und Teilnehmer
jeden Sonntag – 10:00 Uhr	Freiwilliges Training	Laufhütte Geisterholz	Trainerteam und Teilnehmer

Terminplan für die Laufanfängeraktion „Fit für 2017“ – im Rahmen des 20. Int. Oelder Sparkassen-Citylaufs am 10.06.2017

Wann?	Was?	Wo?	Wer?
18.01.2017 – 19:00 Uhr (Mittwoch)	3. Themenabend (Dauer: 90 min): „Essen und Trinken nach Maß – Genussvoll und mit Spaß“	Sparkassenforum, Bahnhofstraße 30, Oelde	Simone Burwinkel – Dipl. Oecotrophologin Dr. Andrea Baxheinrich – Ernährungswissenschaftlerin
08.02.2017 – 19:00 Uhr (Mittwoch)	4. Themenabend (Dauer: 90 min): „Gesünder Laufen durch ganzheitliches Training - Aspekte aus der Physiotherapie und dem medizinischen Training“	Sparkassenforum, Bahnhofstraße 30, Oelde	Hartwig Stedefeder/Michael Mertens von plexus und Juliane Reckmann/Kristina Scheinert vom Gesundheitszentrum J. Reckmann – Physiotherapeuten
13.02.2017 – 20:00 Uhr 20.02.2017 – 20:00 Uhr (Montag)	Praktische Stabilitätsübungen (Dauer je 75 Minuten), wegen begrenzter Hallengröße Kursteilung mit je ca. 25 Teilnehmer pro Abend. Bitte Gymnastikmatte mitbringen (wenn vorhanden)	Turnhalle Realschule Oelde, Bultstraße 20	Hartwig Stedefeder/Michael Mertens von plexus – Physiotherapeuten Juliane Reckmann/Kristina Scheinert vom Gesundheitszentrum J. Reckmann – Physiotherapeuten Birgit Brügge, Übungsleiterin Stabilität/Mobilität
09.04.2017 – Start 09:30 Uhr (Sonntag)	1. Testlauf: 5 km Volkslauf Treff um 08:15 Uhr	Harsewinkel REWE Oelde, Warendorfer Straße	Trainerteam und Teilnehmer
17.05.2017 – 18:30 Uhr 24.05.2017 – 18:30 Uhr (Mittwoch)	Aqua-Power	Freibad Vierjahreszeiten Park Oelde	Carola Holtermann
25.05.2017 – Start 11:00 Uhr (Donnerstag) (Christi Himmelfahrt)	2. Testlauf: 8,5 km „Ostenfelde in Bewegung“ (Organisator: Udo Schmidtke) Treff um 10:00 Uhr:	Ostenfelde REWE Oelde, Warendorfer Straße (Fahrgemeinschaften)	Trainerteam und Teilnehmer

Terminplan für die Laufanfängeraktion „Fit für 2017“ – im Rahmen des 20. Int. Oelder Sparkassen-Citylaufs am 10.06.2017

Wann?	Was?	Wo?	Wer?
04.06.2017 – 10:00 Uhr (Pfungstsonntag)	Testlauf auf der Citylauf-Strecke	Thomas Hartmann Südstraße 15, Oelde	Trainerteam und Teilnehmer und Laufgruppen vom Laufftreff
10.06.2017 – 19:00 Uhr (Samstag)	10-km-Sport-Diekemper-Hauptlauf beim 20. Int. Oelder Sparkassen-Citylauf	Innenstadt Oelde	Interview mit dem Kompetenz-, Trainerteam und Teilnehmer durch Wolf-Dieter Poschmann
18.06.2017 – 16:30 Uhr (Sonntag)	„Regenerationslauf“: Vituslauf Lette 10 km Treff um 15:30 Uhr	Ortsteil Lette Heimathaus Oelde-Lette	Trainerteam und Teilnehmer
23.06.2017 – 19:00 Uhr (Freitag)	Abschluss- und Aufbruchfeier der Abschluss für: Aktion Fit für 2017 Aufbruch für: „Dranbleiben“ mit dem Laufftreff Oelde	Kleingärtnerverein Kurenholtweg, Oelde	Kompetenz-, Trainerteam und Teilnehmer
Kompetenzteam: David Kiel, Präventionsbeauftragter BKK VBU, Stv. Michael Risthaus Simone Burwinkel, Diplom-Oecotrophologin Dr. Andrea Baxheinrich, Ernährungswissenschaftlerin Karina Diekemper, Inhaberin Sport Diekemper, Stv.: Sebastian Flute Dr. Diethold Schneider, Kardiologe und Internist Dr. Andreas Theel, Orthopäde Dr. Günter Scheich, Psychotherapeut Hartwig Stedefeder (plexus), Physiotherapeut, Stv.: Michael Mertens Juliane Reckmann (Gesundheitszentrum J. Reckmann), Physiotherapeutin, Stv.: Kristina Scheinert Hans Preckel (Inh. Off2On–New Media & Open Source) Internet und Fotos Egon Jürgenschellert, Cheforganisator Sparkassen-Citylauf Achim Hakenholt, Organisationsteam Sparkassen-Citylauf Vanessa Schalkamp, Pressesprecherin		Trainerteam: Achim Hakenholt, Aktionsverantwortlicher und Cheftrainer Lauf ABC: Elke Schalkamp, Steffen Freund Trainerteam: Sabine Bartsch, Franz-Josef Baum, Bärbel Braun, Brigitte Bromann, Birgit Brügge, Stephanie Diekhans, Barbara Grund, Richard Grund, Carola Holtermann, Lars Kemper, Heike Neitemeier, Martin Römer, Christiane Schmidtke, Udo Schmidtke, Martin Schneemann, Markus Speckmann, Manuela Steuer, Andreas Sumkötter, Chantal Sumkötter und Andre Thiel	