



Finde heraus, was gut für dich ist!

www.sportangebote-lippe.de

Sportkurse 2018



2018

	JANUAR					FEBRUAR					MÄRZ				
WOCHEN	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13
Montag	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
Dienstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27		
Mittwoch	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28		
Donnerstag	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29		
Freitag	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30		
Samstag	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31		
Sonntag	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25			

	APRIL					MAI					JUNI					
WOCHEN	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26
Montag	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25			
Dienstag	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26			
Mittwoch	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27			
Donnerstag	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28			
Freitag	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29			
Samstag	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30			
Sonntag	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24			

	JULI					AUGUST					SEPTEMBER					
WOCHEN	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39
Montag	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	10	17	24			
Dienstag	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	11	18	25			
Mittwoch	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	12	19	26			
Donnerstag	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	13	20	27			
Freitag	6	13	20	27	3	10	17	24	31	8	14	21	28			
Samstag	7	14	21	28	4	11	18	25	1	9	15	22	29			
Sonntag	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30		

	OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER					
WOCHEN	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	1
Montag	1	8	15	22	29	5	12	19	26	4	10	17	24	31		
Dienstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27	5	11	18	25			
Mittwoch	3	10	17	24	31	7	14	21	28	6	12	19	26			
Donnerstag	4	11	18	25	1	8	15	22	29	7	13	20	27			
Freitag	5	12	19	26	2	9	16	23	30	8	14	21	28			
Samstag	6	13	20	27	3	10	17	24	1	9	15	22	29			
Sonntag	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30			

Karfreitag 30.3., Ostern 1.4./2.4., Tag der Arbeit 1.5.,
Christi Himmelfahrt 10.5., Pfingsten 20./21.5., Fronleichnam 31.5.,
Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien 2018 in NRW

	Erster Ferientag		Letzter Ferientag
Weihnachten	27.12.2017	-	06.01.2018
Ostern	26.03.2018	-	07.04.2018
Pfingsten	22.05.2018	-	25.05.2018
Sommer	16.07.2018	-	28.08.2018
Herbst	15.10.2018	-	27.10.2018
Weihnachten	21.12.2018	-	04.01.2019

Finde heraus, was gut für dich ist!

SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V.

- Neugierig auf Sport machen
- Heranführen von Bürgerinnen und Bürgern an den Sport
- Menschen motivieren, Sport als Lebensbegleiter zu entdecken

Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen nicht Mitglied in einem Sportverein sein... sie können es aber gern werden!

Außenstelle:
Kreissportbund Lippe

Kreishaus Ebene 4, Zimmer 5
Felix-Fechenbach-Str. 5
32756 Detmold

Tel. 052 31 62 - 7908
Fax: 052 31 62 - 7905
E-Mail: Bildungswerk@ksb-lippe.de
Internet: www.sportangebote-lippe.de



Unsere Service-Zeiten

Mo.	9 - 13 Uhr	in den Schulferien
Di. Mi. Do.	9 - 16 Uhr	Mo. - Do. 9 - 13 Uhr
Fr.	9 - 12 Uhr	Fr. 9 - 12 Uhr

Bankverbindung

Sparkasse Lemgo
IBAN: DE05 4825 0110 0002 0509 53 BIC: WELADED1LEM

Das Programmheft erscheint im November,
liegt u.a. in den lippischen Sparkassen und Rathäusern aus.
Verantwortlich für den Inhalt: Rudolf Köller

Ihr Team von der SportBildungswerk-Außenstelle
im Kreissportbund Lippe e.V.:

Sonja Spilker, Aline Falk
(Verwaltungsmitarbeiterin, Auszubildende)
Tel. 052 31 62 - 7908

Rudolf Köller
(Außenstellenleiter)

Anika Rabe
(pädagogische Mitarbeiterin)

Fotos: © LSB NRW | Fotografin: Andrea Bowinkelmann

Informationen zum Bildungswerk	3
Kurzportrait	5
Unsere Sportreisen	6
Fit- und Aktiv-Reise nach Norderney	6
Unsere speziellen Tagesveranstaltungen	7
Fitness- und Aktivtag	7
Sport- und Wellness-Tag für Frauen	7
Auf dem Weg zum sicheren Inline-Skaten	8
Gleitsegeln / Drachenfliegen	9
Boule – ein Spaß für alle!	9
Unsere Kursangebote	10
Gutes für den Rücken	10
Gesundes Fitnesstraining	11+14
Gutes für den Rücken	12
Rückenfit	14
Achtsames Rückentraining	14
Beckenboden-Training	15
Nordic Walking	15
Aqua-Kurse	15-20
Bewegt älter werden	20
Slow down	21
Qigong - Hui Chun Gong	21
Hatha Yoga	21
Pilates	21
Bauch und Rücken	22
Feel Your Body	22
Sommer-Fitness-Spezial	23
Slashpipe® meets Faszien	23
BODEGA moves®	23
Fit-Mix - Fitnessgymnastik	23
Body-Forming für Sie und Ihn	24
Bodytone	24
Step-Aerobic + BBP-Mix -intensiv-	24
Piloxing®	24
manpower	25
Indoor Cycling – Spinning All Terrain	26
Salsation®	26
Square-Dance	27
Dance Fitness	27
ZUMBA-GOLD®	27
STRONG by Zumba®	27
ZUMBA®	28
Qualifizierung im Sport 2018	29

Satz&Gestaltung: kueblerme/dia

Wer sind wir?

Als staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung im Bereich der Erwachsenenbildung sind wir Spezialisten für die Bereiche Sport, Bewegung und Gesundheit und derzeit in 37 Außenstellen bei Sportbünden und Fachverbänden in NRW landesweit präsent, so auch im Kreissportbund Lippe.

Was wollen wir?

Das SportBildungswerk will allen BürgerInnen in NRW die Möglichkeit bieten, den Sport in all seiner Vielfalt (wieder) zu entdecken. Abwechslungsreiche, wohnortnahe und unter pädagogischen Gesichtspunkten organisierte Sport-Lernangebote bilden den Schwerpunkt der Arbeit.

Was bieten wir?

Sportkurse: Voll im Trend! Wer Sport neu kennenlernen oder wiederentdecken will, ist hier genau richtig. Leicht und ohne Verpflichtungen können Interessierte in eine Sportart hineinschnuppern oder etwas über Sport erfahren. Das Spektrum reicht von A wie Aqua-Angebote bis Z wie Zumba®, von Inlineskaten bis Tanzen, von Gesundheitssport bis Fitness. Die Krankenkassen unterstützen unsere zertifizierten Angebote im Präventions- und Reha-Bereich.

Sportreisen: Sport im Urlaub?

Ja: Skifahren in den Alpen, Wandern auf Mallorca, Radeln in Frankreich, mit der Außenstelle Lippe eine Fit- und Aktivreise nach Norderney oder Sport- und Wellnessstage für Frauen in Bad Meinberg.

Qualifizierung: Praxis und Theorie

Auch Theorie kann spannend sein. Und muss immer praktisch erfahrbar bleiben. Das SportBildungswerk beweist es mit interessanten Qualifizierungsangeboten nah an der Praxis und rund um den Sport.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Über die etablierten Angebote hinaus geht das SportBildungswerk immer wieder neue Wege. Mit verschiedenen Partnern bieten wir individuell abgestimmte Sportangebote im Betrieb.

Unser Motto: „Finde heraus, was gut für Dich ist“

Diese jährliche Broschüre stellt das komplette Jahresprogramm der Außenstelle KSB Lippe vor. Eine detaillierte Übersicht und viele Informationen bieten Ihnen auch unsere Internetseiten, die eine bequeme Buchung unserer Angebote ermöglichen.

Wir wünschen viel Spaß bei der Auswahl, beraten Sie natürlich gerne und stehen bei Rückfragen selbstverständlich zur Verfügung.

Ihr Team vom SportBildungswerk

Wir sind Anbieter von Rehasport-Angeboten
...mehr unter:

www.sportangebote-lippe.de

oder rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Einfach sparen mit der LZ-Karte!

Das Sportbildungswerk ist Marktpartner der Lippischen Landes-Zeitung.

Zeitungsubonnennten erhalten mit der LZ-Karte auf den ersten Sportkurs für Neukunden einen Rabatt von 10% auf die Kursgebühr.

Bestandskunden erhalten auf Sportkurse einen Rabatt von 3% auf die Kursgebühr. (Der Rabatt gilt nicht für Präventionskurse und nicht für ggf. anfallende Eintrittsgelder)



Die Kurs-Ausschreibungstexte und unsere AGB's finden Sie auf unserer Internet-Seite www.sportangebote-lippe.de

Unsere Sportreisen

Fit- und Aktiv-Reise nach Norderney

Leistungen:

- Anreise im modernen Reisebus
- Fährüberfahrt
- Unterbringung im Gästehaus der Inselquartiere des Kreises Lippe
- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC und SAT-TV
- Vollverpflegung
- Kurtaxe
- Bewegungs- und Wellnessprogramm und vieles mehr...

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Norderney, Gästehaus, Inselquartier des Kreises Lippe	
Leitung	Aline Falk, Heike Raczak, Anika Rabe	
8 00 1	20.03. - 24.03.18	DZ € 399,- / EZ € 459,-
8 00 3	14.09. - 18.09.18	DZ € 399,- / EZ € 459,-
9 00 2	27.04. - 01.05.19	auf Anfrage
9 00 3	25.09. - 29.09.19	auf Anfrage

Unsere speziellen Tagesveranstaltungen

Fitness- und Aktivtag

Ein Tag voller Sport und Bewegung. Lernen Sie unsere Angebote aktiv kennen. In den modernen, neuen Räumlichkeiten des DBB-Sportzentrums haben Sie die Möglichkeit bei dieser Veranstaltung an bis zu vier Einheiten à 45 Minuten teilzunehmen.

Snacks + Getränke inklusive!

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold, Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, Wittekindstr. 3	
Leitung	KSB Lippe Lehrteam	
8 301 3	Samstag 14:00 - 18:00 Uhr 24.11.18	2 UStd. € 8,- 3 UStd. € 12,- 4 UStd. € 16,-
es handelt sich um Vorverkaufspreise / an der Tageskasse = € 10,- / 15,- / 20,-		

Sport- und Wellness-Tag für Frauen

Sie wollen sich einmal einen Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele gönnen? Dann ist der Sport- und Wellness-Tag für Frauen genau das Richtige für Sie und Ihre Freundinnen. Hier können Sie es sich so richtig gutgehen lassen und einfach Frau sein.

Leistungen:

- 2 Sporteinheiten (XCO-Walking und BodyFit)
- kleiner Snack
- Salzgrotte
- Infrarot-Tiefenwärmebad
- Schwimmen und relaxen...

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Horn-Bad Meinberg, Bad Meinberger Badehaus GmbH, Wällenweg 50	
Leitung	Heike Raczak	
8 302 1	Samstag 10:00-17:00 Uhr 24.02.	€ 40,-
8 302 3	Samstag 10:00-17:00 Uhr 10.11.	€ 40,-

» Mein Kurs beim Sportbildungswerk?
Für mich ist das Bewegung mit Spaßfaktor. «

Auf dem Weg zum sicheren Inline-Skaten - Grundkurs -

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Lemgo , Lipperlandhalle, Bunsenstr. 39	
Leitung	Rolf Adolph	
8 303 1	Sonntag 10:00-13:15 Uhr 18.02. 4 UStd. € 20,-	
	- für Einsteiger und Fortgeschrittene -	
8 303 2	Sonntag 10:00-13:15 Uhr 15.04. 4 UStd. € 20,-	
	Skates und Schutzkleidung werden gestellt (Leihgebühr = € 3,- pro Person). Bitte unbedingt bei Anmeldung Schuhgröße angeben! Für Kinder bis einschl. 15 Jahren gilt die geringere Teilnahmegebühr von € 15,-. Der Familienonderpreis beträgt € 40,-. Für Kinder besteht Helmpflicht.	
Ort	Detmold , Schulhof Bachschule, Emilienstr. 41	
Leitung	Rolf Adolph	
8 304 2	Sonntag 10:00-13:15 Uhr 29.04. 4 UStd. € 20,-	
	Skater und Schutzkleidung bitte mitbringen.	

» Beim SportBildungswerk
sind der Sport und
ich Freunde fürs
Leben geworden. «

Sagen Sie uns was...

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,
liebe Interessentin, lieber Interessent,
in diesem Bildungswerk arbeiten Menschen für Menschen.
Wir haben an uns den Anspruch, Ihnen als Kundin oder Kunde vom ersten Kontakt an den bestmöglichen Service zu bieten.
Um unseren Service zu verbessern, sind wir darauf angewiesen, dass wir Rückmeldungen unserer Kunden bekommen.
Dies können Rückmeldungen sein, wenn Sie mit etwas nicht zufrieden sind, aber genauso freuen wir uns, wenn Sie uns rückmelden, dass Ihnen ein Kurs, eine Sportstätte, eine Kursleitung etc. besonders positiv aufgefallen ist.
Unsere Geschäftsstelle ist dafür Ihre Anlaufstelle.
Tel. 0 52 31 62 - 7908 E-Mail: Bildungswerk@ksb-lippe.de

Gleitsegeln / Drachenfliegen - Schnupperkurs -

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Horn-Bad Meinberg , Ortsteil Holzhausen-Externsteine, Skihang	
Leitung	Udo Wilhelm	
8 306 1	Sa.+So. 8:00-14:00 Uhr 24. + 25.03. 16 UStd. € 165,-	
8 306 2	Sa.+So. 8:00-14:00 Uhr 16. + 17.06. 16 UStd. € 165,-	
8 306 3	Sa.+So. 8:00-14:00 Uhr 22. + 23.09. 16 UStd. € 165,-	

Boule – ein Spaß für alle! NEU

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Lemgo-Lüerdissen , Sportplatz Waldstadion, Steinkamp 12	
Leitung	Heike Raczak	
8 307 2	Samstag 13:00 - 17:00 Uhr 09.06. 5 UStd. € 15,-	
	Kugeln stehen zur Verfügung. Sie können mit der ganzen Familie teilnehmen, mit Kindern ab 10 Jahren. Der Familienonderpreis beträgt € 30. Bitte mitbringen: feste Schuhe, wetterfeste Kleidung.	

Übrigens...

Wenn Sie auf unser Angebot erst nach Veranstaltungsbeginn aufmerksam geworden sind, so organisieren wir Ihnen auch einen Einstieg in bereits laufende Kurse.



Unsere Kursangebote

P = Diese Präventions-Angebote sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Eine Kostenübernahme durch Ihre gesetzliche Krankenkasse ist möglich.

In den Bädern setzt sich die Teilnahmegebühr der Präventions-Angebote wie folgt zusammen:
 € 92,- = € 36,- Eintrittsgeld und € 56,- Kursanteil
 € 110,- = € 42,- Eintrittsgeld und € 68,- Kursanteil
 € 152,- = € 74,- Eintrittsgeld und € 78,- Kursanteil
 € 157,- = € 74,- Eintrittsgeld und € 83,- Kursanteil
 € 162,- = € 74,- Eintrittsgeld und € 88,- Kursanteil
 € 182,- = € 88,- Eintrittsgeld und € 94,- Kursanteil
 € 189,- = € 88,- Eintrittsgeld und € 101,- Kursanteil
 € 195,- = € 88,- Eintrittsgeld und € 107,- Kursanteil

Gutes für den Rücken **P**

Zusatzleistung mit Schwimmen im Sole-Thermalbad

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Bad Salzuflen, Empire-Fitness, Lehmkuhlenstr. 21	
Leitung	Claudia Schreiber	
8 101 1	Montag 9:00-10:00 Uhr 15.01. - 19.03.	10 Std. € 78,- ¹
8 101 2	Montag 9:00-10:00 Uhr 09.04. - 02.07.*	10 Std. € 78,- ¹
8 101 3	Montag 9:00-10:00 Uhr 03.09. - 03.12.	12 Std. € 94,- ²
Zusatzleistung: mit Schwimmen in VitalSol Therme Bad Salzuflen, Extersche Str. 42		
¹ für zusätzlich € 74,- erhalten Sie eine Chip-Karte für 10 x freien Eintritt		
² für zusätzlich € 88,- erhalten Sie eine Chip-Karte für 12 x freien Eintritt		
* keine Kurstage am 04.06. / 11.06.		

In 2 Stunden
ein neuer
Mensch

VitaSol Therme GmbH · Extersche Straße 42 · 32105 Bad Salzuflen 05222 / 80754-0 · info@vitasol.de · www.vitasol.de

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Bad Salzuflen, Empire-Fitness, Lehmkuhlenstr. 21	
Leitung	Claudia Schreiber	
8 102 1	Montag 10:00-11:00 Uhr 15.01. - 19.03.	10 Std. € 78,- ¹
8 102 2	Montag 10:00-11:00 Uhr 09.04. - 02.07.*	10 Std. € 78,- ¹
8 102 3	Montag 10:00-11:00 Uhr 03.09. - 03.12.	12 Std. € 94,- ²
Zusatzleistung: mit Schwimmen in VitalSol Therme Bad Salzuflen, Extersche Str. 42		
¹ für zusätzlich € 74,- erhalten Sie eine Chip-Karte für 10 x freien Eintritt		
² für zusätzlich € 88,- erhalten Sie eine Chip-Karte für 12 x freien Eintritt		
* keine Kurstage am 04.06. / 11.06.		

Gesundes Fitnessstraining **P**

Zusatzleistung mit Schwimmen im Sole-Thermalbad

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Bad Salzuflen, Empire-Fitness, Lehmkuhlenstr. 21	
Leitung	Udo Krüger	
8 107 1	Dienstag 18:15-19:15 Uhr 16.01. - 20.03.	10 Std. € 78,- ¹
8 107 2	Dienstag 18:15-19:15 Uhr 17.04. - 03.07.	10 Std. € 78,- ¹
8 107 3	Dienstag 18:15-19:19 Uhr 11.09. - 11.12.	12 Std. € 94,- ²
Zusatzleistung: mit Schwimmen in VitalSol Therme Bad Salzuflen, Extersche Str. 42		
¹ für zusätzlich € 74,- erhalten Sie eine Chip-Karte für 10 x freien Eintritt		
² für zusätzlich € 88,- erhalten Sie eine Chip-Karte für 12 x freien Eintritt		



Gesundheitskurse im Bad Meinberger Badehaus

Regelungen: Im Anschluss an die Gymnastik in der Sporthalle können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Hallen- und Freiluft-Warmwasserbecken des Badehauses nutzen. Die gesamte Verweildauer beträgt 2,5 Stunden. Der Einlass im Badehaus erfolgt für die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer über einen Coin, der am 1. Kurstag im Badehaus für ein Pfand von € 10,- ausgehändigt wird (Kassenbon aufbewahren für Erstattung des Pfands - bei Verlust des Coins ist der Kassenbon für Ersatz-Coin notwendig). Der Coin hat eine Gültigkeit von 5 Monaten.

Gutes für den Rücken P mit Schwimmen im Thermalbad

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Horn-Bad Meinberg, Bad Meinberger Badehaus GmbH, WälLENweg 50	
Leitung	Gabi Huneke	
8 108 1	Montag 16:30-17:30 Uhr 15.01. - 19.03.	10 Std. € 92,-
8 108 2	Montag 16:30-17:30 Uhr 23.04. - 02.07.	10 Std. € 92,-
8 108 3	Montag 16:30-17:30 Uhr 10.09. - 10.12.	12 Std. € 110,-
Ort	Horn-Bad Meinberg, Bad Meinberger Badehaus GmbH, WälLENweg 50	
Leitung	Gabi Huneke	
8 109 1	Montag 17:30-18:30 Uhr 15.01. - 19.03.	10 Std. € 92,-
8 109 2	Montag 17:30-18:30 Uhr 23.04. - 02.07.	10 Std. € 92,-
8 109 3	Montag 17:30-18:30 Uhr 10.09. - 10.12.	12 Std. € 110,-
Ort	Horn-Bad Meinberg, Bad Meinberger Badehaus GmbH, WälLENweg 50	
Leitung	Gabi Huneke	
8 110 1	Mittwoch 16:30-17:30 Uhr 17.01. - 21.03.	10 Std. € 92,-
8 110 2	Mittwoch 16:30-17:30 Uhr 25.04. - 04.07.	10 Std. € 92,-
8 110 3	Mittwoch 16:30-17:30 Uhr 05.09. - 12.12.	12 Std. € 110,-



Kurse in Schul-Sporthallen oder Gymnastikräumen

Gutes für den Rücken

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Lemgo, Astrid-Lindgren-Schule, Kleines Holz 12	
Leitung	Petra-Ursula Edler	
P 8 111 1	Montag 18:45-19:45 Uhr 08.01. - 12.03.	10 Std. € 58,-
8 111 2	Montag 18:45-19:45 Uhr 19.03. - 18.06.*	10 Std. € 58,-
8 111 3	Montag 18:45-19:45 Uhr 03.09. - 03.12.	12 Std. € 70,-
	* kein Kurstag am 07.05.	
Ort	Lemgo, Astrid-Lindgren-Schule, Kleines Holz 12	
Leitung	N.N.	
8 112 1	Mittwoch 18:45-19:45 Uhr 17.01. - 21.03.	10 Std. € 58,-
8 112 2	Mittwoch 18:45-19:45 Uhr 25.04. - 04.07.	10 Std. € 58,-
8 112 3	Mittwoch 18:45-19:45 Uhr 12.09. - 05.12.	10 Std. € 58,-
Ort	Lemgo, AWO Senioren Begegnungszentrum KastanienHaus am Wall, Kastanienwall 7	
Leitung	Britta Baer	
P 8 113 1	Dienstag 18:00-19:00 Uhr 16.01. - 20.03.	10 Std. € 58,-
8 113 2	Dienstag 18:00-19:00 Uhr 17.04. - 03.07.	10 Std. € 58,-
8 113 3	Dienstag 18:00-19:00 Uhr 11.09. - 11.12.	12 Std. € 70,-
Ort	Lemgo, AWO Senioren Begegnungszentrum KastanienHaus am Wall, Kastanienwall 7	
Leitung	Britta Baer	
P 8 114 1	Dienstag 19:00-20:00 Uhr 16.01. - 20.03.	10 Std. € 58,-
8 114 2	Dienstag 19:00-20:00 Uhr 17.04. - 03.07.	10 Std. € 58,-
8 114 3	Dienstag 19:00-20:00 Uhr 11.09. - 11.12.	12 Std. € 70,-
Ort	Bartrup-Sonneborn, Sporthalle, Höhenstücksweg 5	
Leitung	Ursula Köller	
P 8 116 1	Montag 18:00-19:00 Uhr 08.01. - 19.03.*	10 Std. € 40,-
8 116 3	Montag 18:00-19:00 Uhr 03.09. - 03.12.	12 Std. € 48,-
	* eine Woche Abwesenheit der Kursleitung eingeplant	
Ort	Extental-Almena, Sporthalle, Siekbachweg	
Leitung	Ursula Köller	
P 8 117 1	Dienstag 9:00-10:00 Uhr 09.01. - 20.03.*	10 Std. € 40,-
8 117 3	Dienstag 9:00-10:00 Uhr 04.09. - 04.12.	12 Std. € 48,-
	* eine Woche Abwesenheit der Kursleitung eingeplant	

Schade...

wenn wir einen Kurs absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie auch mitmachen wollten.

Daher: Melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

Rückenfit – Ausgleich für den Rücken

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, Wittekindstr. 3	
Leitung	Michaela Schröder-Gossens	
8 118 1	Dienstag 16:45-18:00 Uhr 16.01. - 24.04.*	12 x € 60,-
8 118 2	Dienstag 16:45-18:00 Uhr 15.05. - 03.07.	7 x € 35,-
8 118 3	Dienstag 16:45-18:00 Uhr 04.09. - 11.12.	13 x € 65,-
	* kein Kurstag am 17.04.	

Achtsames Rückentraining

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4	
Leitung	Heike Raczak	
8 119 1	Montag 18:00-19:00 Uhr 15.01. - 23.04.	13 x € 63,-
8 119 2	Montag 18:00-19:00 Uhr 07.05. - 02.07.	8 x € 39,-
8 119 3	Montag 18:00-19:00 Uhr 03.09. - 10.12.	13 x € 63,-

Gesundes Fitnessstraining

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Lemgo , AWO Senioren Begegnungszentrum KastanienHaus am Wall, Kastanienwall 7	
Leitung	Britta Baer	
P 8 120 1	Freitag 10:00-11:00 Uhr 19.01. - 23.03.	10 Std. € 58,-
8 120 2	Freitag 10:00-11:00 Uhr 27.04. - 06.07.	10 Std. € 58,-
8 120 3	Freitag 10:00-11:00 Uhr 14.09. - 14.12.	12 Std. € 70,-
Ort	Kalletal , Turnhalle Langenholzhausen, Osterkamp 16	
Leitung	Olga Neumann	
8 121 1	Montag 15:00-16:00 Uhr 15.01. - 19.03.	10 Std. € 40,-
8 121 2	Montag 15:00-16:00 Uhr 23.04. - 02.07.	10 Std. € 40,-
8 121 3	Montag 15:00-16:00 Uhr 10.09. - 10.12.	12 Std. € 48,-
Ort	Kalletal , Gemeindehaus Hohenhausen-Bentorf	
Leitung	Olga Neumann	
8 122 1	Montag 16:30-17:30 Uhr 15.01. - 19.03.	10 Std. € 40,-
P 8 122 2	Montag 16:30-17:30 Uhr 23.04. - 02.07.	10 Std. € 40,-
8 122 3	Montag 16:30-17:30 Uhr 10.09. - 10.12.	12 Std. € 48,-

» Ich hätte
nie gedacht, dass
ich das kann! «

Beckenboden-Training – für eine starke Körpermitte

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Lage , Turn- und Festhalle TG Lage, Ballettraum, Jahnplatz 14	
Leitung	Bernd Rainer Müller	
8 123 1	Dienstag 10:00-11:00 Uhr 30.01. - 20.03.	8 Std. € 48,-
	(in Zusammenarbeit mit TG Lage e.V., daher vergünstigte Teilnahme-Gebühr für deren Mitglieder)	
	- weitere Termine auf Anfrage -	

Nordic Walking P

- wieder im Programm -

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Lemgo , Parkplatz Astrid-Lindgren-Schule, Kleines Holz 12	
Leitung	Katrin Schröder	
8 124 2	Mittwoch 18:15-19:15 Uhr 25.04. - 04.07.	10 Std. € 40,-

Gesundheitskurse in der VitaSol Therme, Bad Salzufen

Regelungen: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können ohne Mehrkosten die Hallen- und Freiluft-Warmwasserbecken des VitaSol nutzen. Die gesamte Verweildauer beträgt 2,5 Stunden. Am 1. Kurstag erhalten Sie im VitaSol eine Chip-Karte, für die ein Pfand von € 3,- hinterlegt werden muss. Die Chip-Karten haben eine Gültigkeit von 5 Monaten.

Aqua-Kurse

Aqua-Fitness

(30 Minuten) mit Schwimmen im Sole-Thermalbad

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Bad Salzufen , VitaSol Therme, Extersche Str. 42	
Leitung	Udo Krüger	
8 130 1	Dienstag 17:15-17:45 Uhr 16.01. - 20.03.	10 x € 152,-
8 130 2	Dienstag 17:15-17:45 Uhr 17.04. - 03.07.	10 x € 152,-
8 130 3	Dienstag 17:15-17:45 Uhr 11.09. - 11.12.	12 x € 182,-



Fitness ausbauen
Vitalität steigern.
Energie tanken.



Eau Le

Der STADTBUS bringt Sie hin (Linie 2, Halt: Eau-Le).

Eau-Le Freizeitbad · AquaSports · Saunaland der Stadtwerke Lemgo GmbH
Pagenhelle 14 · 32657 Lemgo · ☎ 05261 255-224 · www.eaule.de

Aqua-Fitness

(60 Minuten) mit Schwimmen im Sole-Thermalbad

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Bad Salzuflen, VitaSol Therme, Extersche Str. 42	
Leitung	Ullrich Velske	
P 8 131 1	Dienstag 19:45-20:45 Uhr 16.01. - 20.03.	10 Std. € 162,-
8 131 2	Dienstag 19:45-20:45 Uhr 10.04. - 10.07.*	10 Std. € 162,-
8 131 3	Dienstag 19:45-20:45 Uhr 04.09. - 04.12.**	12 Std. € 195,-
	* keine Kurstage am 17.04. + 29.05. + 05.06. - Kurs findet in den Pfingstferien statt	
	** keine Kurstage am 25.09. + 02.10. - Kurs findet in den Herbstferien statt	
Ort	Bad Salzuflen, VitaSol Therme, Extersche Str. 42	
Leitung	Ullrich Velske	
P 8 132 1	Donnerstag 17:00-17:45 Uhr 18.01. - 22.03.	10 UStd. € 157,-
8 132 2	Donnerstag 17:00-17:45 Uhr 12.04. - 12.07.*	10 UStd. € 157,-
8 132 3	Donnerstag 17:00-17:45 Uhr 06.09. - 13.12.**	12 UStd. € 189,-
	* keine Kurstage am 19.04. + 07.06. - Kurs findet in den Pfingstferien statt	
	** keine Kurstage am 27.09. + 04.10. - Kurs findet in den Herbstferien statt	
Ort	Bad Salzuflen, VitaSol Therme, Extersche Str. 42	
Leitung	Ullrich Velske	
P 8 133 1	Donnerstag 17:50-18:50 Uhr 18.01. - 22.03.	10 Std. € 162,-
8 133 2	Donnerstag 17:50-18:50 Uhr 12.04. - 12.07.*	10 Std. € 162,-
8 133 4 ¹	Donnerstag 17:50-18:50 Uhr 19.07. - 30.08.***	7 Std. € 140,-
8 133 3	Donnerstag 17:50-18:50 Uhr 06.09. - 13.12.**	12 Std. € 195,-
	* keine Kurstage am 19.04. + 07.06. / Kurs findet in den Pfingstferien statt	
	** keine Kurstage am 27.09. + 04.10. / Kurs findet in den Herbstferien statt	
	*** Sie erhalten eine 10er-Chip-Karte für 10 x freien Eintritt	
	¹ kein Präventionskurs	

Aqua-Fitness – Das Allround-Programm im Wasser

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Lemgo, Astrid-Lindgren-Schule, Kleines Holz 12	
Leitung	Petra-Ursula Edler	
P 8 134 1	Montag 20:00-21:00 Uhr 08.01. - 12.03.	10 Std. € 65,-
8 134 2	Montag 20:00-21:00 Uhr 19.03. - 18.06.*	10 Std. € 65,-
8 134 3	Montag 20:00-21:00 Uhr 03.09. - 03.12.	12 Std. € 78,-
	* kein Kurstag am 07.05.	

Regelung für das Freizeitbad EauLe:

Vor dem Kurs können Sie ein Stunde lang alle Schwimmbecken ohne Mehrkosten nutzen! Am 1. Kurstag erhalten die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer im EauLe eine Eintrittskarte, die für die Laufzeit des Kurses Gültigkeit hat.

Zusammensetzung der Teilnahmegebühren dieser Präventions-Angebote:

€ 80,- = € 33,- Eintrittsgeld und € 47,- Kursanteil

€ 96,- = € 40,- Eintrittsgeld und € 56,- Kursanteil

Aqua-Fitness – Das Allround-Programm im Wasser

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Lemgo, EauLe Freizeitbad, Bruchweg 24	
Leitung	Britta Baer	
P 8 135 1	Mittwoch 20:00-20:45 Uhr 17.01. - 21.03. 10 UStd.	€ 80,-
8 135 2	Mittwoch 20:00-20:45 Uhr 25.04. - 04.07. 10 UStd.	€ 80,-
8 135 3	Mittwoch 20:00-20:45 Uhr 05.09. - 12.12. 12 UStd.	€ 96,-
Ort	Horn-Bad Meinberg, Rehasentrum Bad Meinberg, Wällenweg / Yogaweg 3	
Leitung	Therapeut Rehasentrum	
P 8 136 1	Donnerstag 8:00-9:00 Uhr 18.01. - 22.03. 10 Std.	€ 80,-
8 136 2	Donnerstag 8:00-9:00 Uhr 12.04. - 05.07. 10 Std.	€ 80,-
8 136 3	Donnerstag 8:00-9:00 Uhr 06.09. - 13.12. 12 Std.	€ 96,-
Ort	Horn-Bad Meinberg, Rehasentrum Bad Meinberg, Wällenweg / Yogaweg 3	
Leitung	Therapeut Rehasentrum	
P 8 137 1	Donnerstag 9:00-10:00 Uhr 18.01. - 22.03. 10 Std.	€ 80,-
8 137 2	Donnerstag 9:00-10:00 Uhr 12.04. - 05.07. 10 Std.	€ 80,-
8 137 3	Donnerstag 9:00-10:00 Uhr 06.09. - 13.12. 12 Std.	€ 96,-

Aqua-Fitness – Das Allround-Programm im Wasser - Zielgruppe 55 plus -

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Extertal, Schulzentrum Bösingfeld, Hackemackweg	
Leitung	Madeleine Wertsch	
8 138 1	Dienstag 18:00-19:00 Uhr 09.01. - 20.03. 11 Std.	€ 69,-
8 138 3	Dienstag 18:00-19:00 Uhr 06.11. - 18.12. 7 Std.	€ 44,-

Aqua-Fitness – Das Allround-Programm im Wasser

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Extertal, Schulzentrum Bösingfeld, Hackemackweg	
Leitung	Madeleine Wertsch	
8 139 1	Dienstag 19:00-20:00 Uhr 09.01. - 20.03. 11 Std.	€ 69,-
8 139 3	Dienstag 19:00-20:00 Uhr 06.11. - 18.12. 7 Std.	€ 44,-

Aqua-Fitness - Frauen unter sich -

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen!

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Extertal, Schulzentrum Bösingfeld, Hackemackweg	
Leitung	Sabine Koslowski	
8 140 1	Donnerstag 18:00-19:00 Uhr 11.01. - 22.03. 11 Std.	€ 69,-
8 140 3	Donnerstag 18:00-19:00 Uhr 08.11. - 20.12. 7 Std.	€ 44,-

Aqua-Fitness

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold-Diestelbruch, Grundschule Regenbogenschule, Schwimmhalle, Leistruper-Wald-Str. 13	
Leitung	N.N.	
8 141 1	Donnerstag 19:00-20:00 Uhr 18.01. - 22.03. 10 Std.	€ 68,-
8 141 2	Donnerstag 19:00-20:00 Uhr 12.04. - 05.07. 10 Std.	€ 68,-
8 141 3	Donnerstag 19:00-20:00 Uhr 13.09. - 06.12. 10 Std.	€ 68,-
Ort	Detmold-Diestelbruch, Grundschule Regenbogenschule, Schwimmhalle, Leistruper-Wald-Str. 13	
Leitung	N.N.	
8 142 1	Donnerstag 20:00-21:00 Uhr 18.01. - 22.03. 10 Std.	€ 68,-
8 142 2	Donnerstag 20:00-21:00 Uhr 12.04. - 05.07. 10 Std.	€ 68,-
8 142 3	Donnerstag 20:00-21:00 Uhr 13.09. - 06.12. 10 Std.	€ 68,-



Aqua-Gymnastik

Kurs-Nr.	Termine		Gebühr
Ort	Lemgo , Astrid-Lindgren-Schule, Kleines Holz 12		
Leitung	Katrin Schröder		
P 8 143 1	Mittwoch 20:00-21:00 Uhr	10.01. - 21.03.*	10 Std. € 65,-
8 143 2	Mittwoch 20:00-21:00 Uhr	25.04. - 04.07.	10 Std. € 65,-
	* kein Kurstag am 14.02.		
Leitung	N. N.		
8 143 3	Mittwoch 20:00-21:00 Uhr	12.09. - 05.12.	10 Std. € 65,-

Bewegt älter werden

Kurs-Nr.	Termine		Gebühr
Ort	Lemgo , Engelbert-Kämpfer-Gymnasium, alte Sporthalle		
Leitung	Gabriele Wattenberg		
8 150 1	Mittwoch 17:00-18:00 Uhr	10.01. - 14.03.	10 Std. € 30,-
8 150 2	Mittwoch 17:00-18:00 Uhr	11.04. - 04.07.	12 Std. € 38,-
8 150 3	Mittwoch 17:00-18:00 Uhr	05.09. - 28.11.	10 Std. € 30,-
Ort	Detmold , Turnhalle Hiddesen, Jahnstr. 15		
Leitung	Ingrid Dalbke		
8 151 1	Freitag 14:30-15:30 Uhr	19.01. - 20.04.	12 Std. € 44,-
8 151 2	Freitag 14:30-15:30 Uhr	11.05. - 29.06.	7 Std. € 26,-
8 151 3	Freitag 14:30-15:30 Uhr	07.09. - 14.12.	13 Std. € 48,-

» Mein Kurs beim SportBildungswerk? Für mich ist das Krafttraining für die Seele. «



Slow down – Ausgleich durch An- und Entspannung –

NEU

Kurs-Nr.	Termine		Gebühr
Ort	Lemgo , Engelbert-Kämpfer-Gymnasium, alte Sporthalle		
Leitung	Gabriele Wattenberg		
8 152 1	Mittwoch 18:00-19:00 Uhr	10.01. - 14.03.	10 Std. € 30,-
8 152 2	Mittwoch 18:00-19:00 Uhr	11.04. - 04.07.	12 Std. € 38,-
8 152 3	Mittwoch 18:00-19:00 Uhr	05.09. - 28.11.	10 Std. € 30,-

Qigong - Hui Chun Gong

NEU

Kurs-Nr.	Termine		Gebühr
Ort	Dörentrup , Turnhalle Regenbogenschule Bega, Bahnhofstr. 13		
Leitung	Gaby Specht		
P 8 153 1	Donnerstag 19:00-20:00 Uhr	11.01. - 15.03.	10 Std. € 58,-
8 153 2	Donnerstag 19:00-20:00 Uhr	12.04. - 28.06.*	10 Std. € 58,-
8 153 3	Donnerstag 19:00-20:00 Uhr	06.09. - 29.11.	10 Std. € 58,-
	* Kurs findet in den Pfingstferien statt		

Hatha Yoga – für Einsteiger und Wiedereinsteiger – – Faszientraining mit Yoga –

Kurs-Nr.	Termine		Gebühr
Ort	Detmold , Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, Wittekindstr. 3		
Leitung	Marion Hofmann		
P 8 154 1	Donnerstag 17:00-18:00 Uhr	18.01. - 22.03.	10 Std. € 90,-
8 154 3	Donnerstag 17:00-18:00 Uhr	27.09. - 20.12.	10 Std. € 90,-

Pilates – der Weg zu einer starken Mitte

Kurs-Nr.	Termine		Gebühr
Ort	Detmold , Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4		
Leitung	Heike Raczak		
8 160 1	Montag 17:00-18:00 Uhr	15.01. - 23.04.	13 Std. € 63,-
8 160 2	Montag 17:00-18:00 Uhr	07.05. - 02.07.	8 Std. € 39,-
8 160 3	Montag 17:00-18:00 Uhr	03.09. - 10.12.	13 Std. € 63,-
Ort	Dörentrup , Turnhalle Regenbogenschule Bega, Bahnhofstr. 13		
Leitung	Gaby Specht		
8 161 1	Donnerstag 18:00-19:00 Uhr	11.01. - 15.03.	10 Std. € 48,-
8 161 2	Donnerstag 18:00-19:00 Uhr	12.04. - 28.06.*	10 Std. € 48,-
8 161 3	Donnerstag 18:00-19:00 Uhr	06.09. - 29.11.	10 Std. € 48,-
	* Kurs findet in den Pfingstferien statt		

Bauch und Rücken – ein starkes Team

Kurs-Nr.	Termine				Gebühr
Ort	Detmold, Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4				
Leitung	Heike Raczak				
8 162 1	Montag	19:00-20:00 Uhr	15.01. - 23.04.	13 Std.	€ 63,-
8 162 2	Montag	19:00-20:00 Uhr	07.05. - 02.07.	8 Std.	€ 39,-
8 162 3	Montag	19:00-20:00 Uhr	03.09. - 10.12.	13 Std.	€ 63,-

Feel Your Body – Körper in Balance

Kurs-Nr.	Termine				Gebühr
Ort	Detmold, Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, Wittekindstr. 3				
Leitung	Heike Raczak				
8 163 1	Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	17.01. - 25.04.*	12 Std.	€ 58,-
8 163 2	Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	09.05. - 04.07.	8 Std.	€ 39,-
8 163 3	Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	05.09. - 12.12.	12 Std.	€ 58,-
* kein Kurstag am 21.03.					

Unsere Außenstelle

sucht zur Umsetzung des Kurs- und Lehrgangsprogrammes fortlaufend Leitungen. Voraussetzung ist eine fundierte Basisausbildung in der Sportpraxis. Sie sind Sport- und Gymnastiklehrer/-in, Diplom Sportlehrer/-in/ Sportwissenschaftler/-in, Physiotherapeut/-in, Lehrer/-in für Sport SEK I/II oder besitzen eine gleichwertige Ausbildung? Sie sind interessiert neben- bzw. freiberuflich für uns tätig zu werden? Dann nehmen Sie zu uns Kontakt auf! Wir bieten Ihnen eine entsprechende Einarbeitung sowie gute Bezahlung.



Sommer-Fitness-Spezial

Kurs-Nr.	Termine				Gebühr
Ort	N.N.				
Leitung	N.N.				
8 200 4	Angebot in den Sommerferien: Es werden z.B. Outdoor-Angebote sowie ZUMBA®-Fitness, Body-Fit, Step-Intervall etc. angeboten. Nutzen Sie die Gelegenheit, unser vielfältiges Programm in der Sommerzeit auszuprobieren. Termine und konkrete Inhalte werden noch veröffentlicht.				

Slashpipe® meets Faszien

NEU

Kurs-Nr.	Termine				Gebühr
Ort	Lemgo, Sportpunkt, Steinweg 43				
Leitung	Trainer Sportpunkt				
8 201 1	Mittwoch	17:30-18:30 Uhr	17.01. - 25.04.	13 Std.	€ 63,-
8 201 2	Mittwoch	17:30-18:30 Uhr	09.05. - 04.07.	8 Std.	€ 39,-
8 201 3	Mittwoch	17:30-18:30 Uhr	05.09. - 12.12.	12 Std.	€ 58,-

BODEGA moves®

Kurs-Nr.	Termine				Gebühr
Ort	Detmold, Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, Wittekindstr. 3				
Leitung	Natascha Reith				
8 202 1	Montag	20:00-21:00 Uhr	05.02. - 23.04.	10 Std.	€ 48,-
8 202 2	Montag	20:00-21:00 Uhr	07.05. - 02.07.	8 Std.	€ 39,-
8 202 3	Montag	20:00-21:00 Uhr	03.09. - 03.12.	12 Std.	€ 58,-

Fit-Mix - Fitnessgymnastik

Kurs-Nr.	Termine				Gebühr
Ort	Detmold, Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4				
Leitung	Astrid Götze-Happe				
8 203 1	Dienstag	18:45-19:45 Uhr	16.01. - 24.04.	13 Std.	€ 63,-
8 203 2	Dienstag	18:45-19:45 Uhr	15.05. - 03.07.	7 Std.	€ 34,-
8 203 3	Dienstag	18:45-19:45 Uhr	04.09. - 11.12.	13 Std.	€ 63,-

» Mein Kurs beim SportBildungswerk ist das I-Tüpfelchen meiner Woche! «

Body-Forming für Sie und Ihn

Kurs-Nr.	Termine			Gebühr
Ort	Detmold , Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, Wittekindstr. 3			
Leitung	Nicole Schnittger			
8 204 1	Dienstag	18:30-19:30 Uhr	16.01. - 24.04.*	12 Std. € 58,-
8 204 2	Dienstag	18:30-19:30 Uhr	15.05. - 03.07.	7 Std. € 34,-
8 204 3	Dienstag	18:30-19:30 Uhr	04.09. - 11.12.	13 Std. € 63,-
* kein Kurstag am 17.04.				

Bodytone – Ganzkörpertraining für Sie und Ihn

Kurs-Nr.	Termine			Gebühr
Ort	Detmold , Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, Wittekindstr. 3			
Leitung	Nicole Schnittger			
8 205 1	Dienstag	19:30-20:30 Uhr	16.01. - 24.04.*	12 Std. € 58,-
8 205 2	Dienstag	19:30-20:30 Uhr	15.05. - 03.07.	7 Std. € 34,-
8 205 3	Dienstag	19:30-20:30 Uhr	04.09. - 11.12.	13 Std. € 63,-
* kein Kurstag am 17.04.				

Step-Aerobic + BBP-Mix -intensiv-

Kurs-Nr.	Termine			Gebühr
Ort	Detmold , Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, Wittekindstr. 3			
Leitung	Heike Raczak			
8 206 1	Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	17.01. - 25.04.*	12 Std. € 58,-
8 206 2	Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	09.05. - 04.07.	8 Std. € 39,-
8 206 3	Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	05.09. - 12.12.	12 Std. € 58,-
* kein Kurstag am 21.03.				

Piloxing®

NEU

Kurs-Nr.	Termine			Gebühr
Ort	Detmold , Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, Wittekindstr. 3			
Leitung	Diana Eitrich			
8 207 1	Montag	18:00-19:00 Uhr	08.01. - 12.03.	10 Std. € 48,-
8 207 2	Montag	18:00-19:00 Uhr	30.04. - 09.07.	10 Std. € 48,-
8 207 3	Montag	18:00-19:00 Uhr	03.09. - 03.12.	12 Std. € 58,-

manpower – Fitness für den Mann

Kurs-Nr.	Termine			Gebühr
Ort	Horn-Bad Meinberg-Leopoldstal , Turnhalle, Silbergrund 83			
Leitung	Udo Krüger			
8 210 1	Freitag	18:30-20:00 Uhr	19.01. - 20.04.	24 UStd. € 78,-
8 210 2	Freitag	18:30-20:00 Uhr	04.05. - 06.07.*	20 UStd. € 65,-
8 210 3	Freitag	18:30-20:00 Uhr	07.09. - 30.11.	22 UStd. € 71,-
(in Zusammenarbeit mit dem TSV Leopoldstal, daher vergünstigte Teilnahmegebühr für deren Mitglieder)				
* Kurs findet in den Pfingstferien statt				

Indoor Cycling – Spinning All Terrain

Kurs-Nr.	Termine			Gebühr
Ort	Detmold , Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, Wittekindstr. 3			
Leitung	Elisabeth Brand			
8 230 1	Montag	18:00-19:00 Uhr	15.01. - 16.04.	12 Std. € 89,-
8 230 2	Montag	18:00-19:00 Uhr	07.05. - 25.06.	7 Std. € 53,-
8 230 3	Montag	18:00-19:00 Uhr	03.09. - 03.12.	12 Std. € 89,-
Ort	Detmold , Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, Wittekindstr. 3			
Leitung	Simone Jander			
8 231 1	Montag	19:00-20:00 Uhr	15.01. - 23.04.	13 Std. € 98,-
8 231 2	Montag	19:00-20:00 Uhr	07.05. - 02.07.	8 Std. € 60,-
8 231 3	Montag	19:00-20:00 Uhr	03.09. - 10.12.	13 Std. € 98,-



Indoor Cycling – Spinning All Terrain

Kurs-Nr.	Termine			Gebühr
Ort	Detmold , Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, Wittekindstr. 3			
Leitung	Simone Jander			
8 232 1	Dienstag	18:00-19:00 Uhr	16.01. - 24.04.*	12 Std. € 91,-
8 232 2	Dienstag	18:00-19:00 Uhr	15.05. - 03.07.	7 Std. € 53,-
8 232 3	Dienstag	18:00-19:00 Uhr	04.09. - 11.12.	13 Std. € 98,-
* kein Kurstag am 17.04.				
Ort	Detmold , Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, Wittekindstr. 3			
Leitung	Simone Jander			
8 233 1	Dienstag	19:00-20:00 Uhr	16.01. - 24.04.*	12 Std. € 91,-
8 233 2	Dienstag	19:00-20:00 Uhr	15.05. - 03.07.	7 Std. € 53,-
8 233 3	Dienstag	19:00-20:00 Uhr	04.09. - 11.12.	13 Std. € 98,-
* kein Kurstag am 17.04.				

Salsation®

Kurs-Nr.	Termine			Gebühr
Ort	Barntrup-Alverdissen , Mehrzweckhalle Grundschule, Herrengarten 4			
Leitung	S. Fricke			
8 240 1	Dienstag	20:15-21:00 Uhr	09.01. - 20.03.*	10 UStd. € 40,-
8 240 2	Dienstag	20:15-21:00 Uhr	08.05. - 10.07.*	8 UStd. € 32,-
8 240 3	Dienstag	20:15-21:00 Uhr	18.09. - 11.12.*	10 UStd. € 40,-
(in Zusammenarbeit mit dem TBV Jahn Alverdissen, daher vergünstigte Teilnahmegebühr für deren Mitglieder)				
* keine Kurstage am 13.02. / 05.06. / 30.10.				

Square-Dance

In Zusammenarbeit mit den Lippe Roses Brüntrup des SW Brüntrup werden wir auch in 2018 weitere Square-Dance-Kurse anbieten. Sprechen Sie uns an!
(freitags im Dorfgemeinschaftshaus Brüntrup in Blomberg)

Dance Fitness NEU

Kurs-Nr.	Termine			Gebühr
Ort	Lage-Heiden , Turnhalle Grundschule, Clausewitzstr. 3			
Leitung	Aline Falk			
8 241 1	Donnerstag	18:30 - 19:30 Uhr	11.01. - 03.05.*	13 Std. € 63,-
8 241 2	Donnerstag	18:30 - 19:30 Uhr	07.06. - 05.07.	5 Std. € 24,-
8 241 3	Donnerstag	18:30 - 19:30 Uhr	06.09. - 13.12.	12 Std. € 58,-
* keine Kurstage am 08.02. + 22.03.				
(in Zusammenarbeit mit dem TuRa Heiden, daher vergünstigte Teilnahmegebühr für deren Mitglieder)				

ZUMBA-GOLD®

Kurs-Nr.	Termine			Gebühr
Ort	Lemgo , Mehrzweckhalle Voßheide, Deichbreite 6			
Leitung	S. Fricke			
8 242 1	Montag	9:30-10:30 Uhr	08.01. - 19.03.*	10 Std. € 45,-
8 242 2	Montag	9:30-10:30 Uhr	30.04. - 09.07.*	9 Std. € 41,-
8 242 3	Montag	9:30-10:30 Uhr	17.09. - 10.12.*	10 Std. € 45,-
* keine Kurstage am 12.02. / 04.06. / 29.10.				
(in Zusammenarbeit mit dem TuS Voßheide, daher vergünstigte Teilnahmegebühr für deren Mitglieder)				

STRONG by Zumba® NEU

Kurs-Nr.	Termine			Gebühr
Ort	Detmold , Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4			
Leitung	S. Fricke			
8 243 1	Donnerstag	19:30-20:30 Uhr	11.01. - 22.03.*	10 Std. € 48,-
8 243 2	Donnerstag	19:30-20:30 Uhr	03.05. - 12.07.*	7 Std. € 34,-
8 243 3	Donnerstag	19:30-20:30 Uhr	20.09. - 13.12.	10 Std. € 48,-
* keine Kurstage am 15.02. / 07.06.				

Schade...

wenn wir einen Kurs absagen mussten, weil wir nicht wussten, dass Sie auch mitmachen wollten.

Daher: Melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

In 2 Stunden
ein neuer
Mensch

VitaSol Therapie GmbH · Extersche Straße 42 · 32105 Bad Salzuffeln 05222 / 80754-0 · info@vitasol.de · www.vitasol.de

ZUMBA®

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, Wittekindstr. 3	
Leitung	Natascha Reith	
8 244 1	Montag 19:00-20:00 Uhr 05.02. - 23.04.	10 Std. € 48,-
8 244 2	Montag 19:00-20:00 Uhr 07.05. - 02.07.	8 Std. € 39,-
8 244 3	Montag 19:00-20:00 Uhr 03.09. - 03.12.	12 Std. € 58,-
Ort	Dörentrup , Sporthalle, Hornsiek 22	
Leitung	S. Fricke	
8 245 1	Montag 19:00-19:45 Uhr 08.01. - 19.03.*	10 UStd. € 40,-
8 245 2	Montag 19:00-19:45 Uhr 30.04. - 09.07.*	9 UStd. € 36,-
8 245 3	Montag 19:00-19:45 Uhr 17.09. - 10.12.*	10 UStd. € 40,-
	* keine Kurstage am 12.02. / 04.06. / 29.10. (in Zusammenarbeit mit dem TSV Hillentrup)	
Ort	Detmold , Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4	
Leitung	Sabrina Luckner	
8 246 1	Montag 20:00-21:00 Uhr 15.01. - 23.04.	13 Std. € 63,-
8 246 2	Montag 20:00-21:00 Uhr 07.05. - 02.07.	8 Std. € 39,-
8 246 3	Montag 20:00-21:00 Uhr 03.09. - 10.12.	13 Std. € 63,-
Ort	Barntrup-Alverdissen , Mehrzweckhalle Grundschule, Herrengarten 4	
Leitung	S. Fricke	
8 247 1	Dienstag 19:30-20:15 Uhr 09.01. - 20.03.*	10 UStd. € 40,-
8 247 2	Dienstag 19:30-20:15 Uhr 08.05. - 10.07.*	8 UStd. € 32,-
8 247 3	Dienstag 19:30-20:15 Uhr 18.09. - 11.12.*	10 UStd. € 40,-
	(in Zusammenarbeit mit dem TBV Jahn Alverdissen, daher vergünstigte Teilnahmegebühr für deren Mitglieder) * keine Kurstage am 13.02. / 05.06. / 30.10.	
Ort	Detmold , Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4	
Leitung	S. Fricke	
8 248 1	Donnerstag 18:30-19:30 Uhr 11.01. - 22.03.*	10 Std. € 48,-
8 248 2	Donnerstag 18:30-19:30 Uhr 03.05. - 12.07.*	7 Std. € 34,-
8 248 3	Donnerstag 18:30-19:30 Uhr 20.09. - 13.12.	10 Std. € 48,-
	* keine Kurstage am 15.02. / 07.06.	
Ort	Detmold , Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4	
Leitung	Stefanie Kettern	
8 249 1	Freitag 17:00-18:00 Uhr 19.01. - 27.04.	13 Std. € 63,-
8 249 2	Freitag 17:00-18:00 Uhr 11.05. - 06.07.	8 Std. € 39,-
8 249 3	Freitag 17:00-18:00 Uhr 07.09. - 14.12.	13 Std. € 63,-

Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeiten und Funktionen in Sportorganisationen

Eine fundierte Grundlagenqualifizierung und regelmäßige Fort- und Weiterbildungen sind Voraussetzung für qualifizierte und kompetente und damit befriedigende Arbeit in allen Funktionsbereichen des Sports; sei es als ehrenamtlicher Vereinsvorstand, GruppenhelferIn, Übungs- oder KursleiterIn vom Kinder- und Erwachsenen- bis zum Älterbereich, als TrainerIn einer Fachsportart, im technischen oder Verwaltungsbereich oder in einem der vielen anderen Aufgabenbereiche in Sportvereinen, -bünden und -verbänden in Nordrhein-Westfalen oder im Bildungswerk. Haben Sie Fragen, wenden Sie sich bitte an das Qualifizierungszentrum im Kreissportbund Lippe e.V.:

Anika Rabe E-Mail: a.rabe@ksb-lippe.de
Telefon: 0 52 31 627904, Telefax: 0 52 31 627905

LE= Lerneinheiten
VE= Vereinsempfehlung

Qualifizierung im Sport 2018

Sportjugend im Kreissportbund Lippe

LG-Nr.	Titel	Datum	LE	Gebühr	Ort
11000	Gruppenhelfer / innen I	01.09.2018	30	€ 35,-	Lemgo
11151	Gruppenhelfer / innen II	10.11.2018	30	€ 35,-	Lemgo

Ausbildung 1. Lizenzstufe

LG-Nr.	Titel	Datum	LE	Gebühr	Ort
20001	Übungsleiter/in C Basismodul	03.03.2018	30	VE € 89,- /149,-	Detmold
20000	Übungsleiter/in C Basismodul für Flüchtlinge	03.04.2018	30	kos- tenlos	Detmold
20002	Übungsleiter/in C Basismodul	18.05.2018	30	VE € 89,- /149,-	Detmold
20003	Übungsleiter/in C Basismodul	31.05.2018	30	VE € 89,- /149,-	Detmold
20004	Übungsleiter/in C Basismodul	10.11.2018	30	VE € 89,- /149,-	Detmold
21000	Übungsleiter/in C Aufbaumodul	11.08.2018	90	VE € 219,- /309,-	Detmold
21100	Übungsleiter/in C Aufbaumodul	08.09.2018	90	VE € 219,- /309,-	Detmold

Fortbildungen 1. Lizenzstufe

LG-Nr.	Titel	Datum	LE	Gebühr	Ort
24207	Fitness-Mix	20.01.2018	8	€ 32,-	Lemgo
24200	Kooperative Spiele	17.02.2018	8	€ 32,-	Detmold
24000	Workshopreihe „Fitness“	16.03.2018	15	€ 58,-	Detmold
24203	4 am Tag: Kampfsport & Kampfkunst	14.04.2018	8	€ 32,-	Detmold
24201	Sportabzeichen-prüferfortbildung	14.04.2018	8	€ 32,-	Detmold
24208	Fit im Kopf und flott in den Beinen	15.04.2018	8	€ 32,-	Lemgo
24001	Lippe ist bunt – Interkulturelle Vielfalt in Sportvereinen	21.04.2018	15	€ 58,-	Detmold
24205	Jugendfahrten im Sportverein	09.06.2018	8	€ 32,-	Detmold
24002	Sporthalle als Fitnessstudio	23.06.2018	15	€ 58,-	Detmold
24204	Funktionelles Training für Frauen und Männer	15.09.2018	8	€ 32,-	Detmold
24202	Spielmix	01.12.2018	8	€ 32,-	Detmold
23150	Sicherheit im Sport	15.12.2018	8	€ 32,-	Lemgo

Fortbildung 2. Lizenzstufe „Bewegungserziehung“

LG-Nr.	Titel	Datum	LE	Gebühr	Ort
31100	Bewegte Kindheit in Lippe	06.10.2018	8	€ 35,-	Detmold
31101	Yoga für Kinder	29.09.2018	8	€ 35,-	Horn-Bad Meinberg
31200	Eltern-Kind Sport	13.03.2018	4	€ 20,-	Kreis Lippe
31201	Bewegung mit Alltagsmaterialien	05.06.2018	4	€ 20,-	Kreis Lippe
31202	Massage und Körpererfahrung	06.11.2018	4	€ 20,-	Kreis Lippe

In-House-Fortbildungen:
Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in Ihrer Kindertageseinrichtung für Sie individuelle Fortbildungen zu organisieren.
Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf: 05231 62-7903

Fortbildung 2. Lizenzstufe „Prävention“

LG-Nr.	Titel	Datum	LE	Gebühr	Ort
35200	Einweisungsveranstaltung AlltagsTrainingsProgramm	05.05.2018	8	€ 45,-	Lemgo

Fortbildung 2. Lizenzstufe „Rehabilitation“

LG-Nr.	Titel	Datum	LE	Gebühr	Ort
35200	Aspekte des Zirkel- und des Krafttrainings in der Orthopädie	17.03.2018	15	€ 75,-	Detmold

Vereinsmanagement – Kurz und Gut Seminare

LG-Nr.	Titel	Datum	LE	Gebühr	Ort
45045	Prävention sexualisierter Gewalt	08.03.2018	4	kos-tenlos	Detmold
45077	Sportversicherung und Verwaltungs-Berufsgenossenschaft	03.05.2018	4	kos-tenlos	Lemgo
45000	Fit für die Zukunft?! Mitgliedergewinnung und -bindung	13.09.2018	4	kos-tenlos	Detmold
45073	Brennpunkte des Vereinsrechts: Daten-Bilder-Internet	11.10.2018	4	kos-tenlos	Detmold

Jugendferienwerk

Das Jugendferienwerk im Kreissportbund Lippe bietet Kindern und Jugendlichen im Alter von 7-18 Jahren viele interessante Ferienfreizeiten im In- und Ausland an. Das Betreuersteam besteht aus geschulten und engagierten Leuten, die mit Spaß und Freude ein interessantes und abwechslungsreiches Programm in den Freizeiten bieten.

Die Geschäftsstelle des KSB Lippe steht Ihnen und Ihren Kindern gern für Fragen und Buchungswünsche zur Verfügung.
Frau Rühl hilft Ihnen gerne weiter:

Frau Rühl E-Mail: k.ruehl@ksb-lippe.de
Telefon: 0 52 31 627901

Ferienfreizeiten 2018

Freizeit	Datum	Alter
Heino / Holland mit Gruppenhelferausbildung	25.03. - 29.03.2018	13-17 Jahre
Bildungscamp im Sport / Hachen	14.07. - 18.07.2018	14-20 Jahre
Wangerooze / Nordsee	29.07. - 08.08.2018	10-14 Jahre
Fun- und Actioncamp Norderney	14.07. - 22.07.2018	11-15 Jahre
Sportreise Norderney mit Basismodul ÜL-C	22.07. - 29.07.2018	16-27 Jahre
Spiel und Spaß auf Norderney	29.07. - 05.08.2018	9-12 Jahre
Reiterfreizeit Sommer Reiterhof Schiedersee	28.07. - 04.08.2018	7-14 Jahre für Mädchen
Reiterfreizeit Herbst Reiterhof Schiedersee	13.10. - 20.10.2018	7-14 Jahre für Mädchen
Weihnachten Skifreizeit Bad Kleinkirchheim	25.12.2018 - 02.01.2019	10-14 Jahre

In 2 Stunden ein neuer Mensch



Abschalten und Eintauchen

VitaSol Therme
Bad Salzuflen



VitaSol Therme GmbH

Extersche Straße 42 · 32105 Bad Salzuflen

05222 / 80754-0 · info@vitasol.de · www.vitasol.de