



Kostenlos & ohne Anmeldung! Einfach vorbeikommen & mitmachen!

SPORT IM PARK

2025

Vom 14.07. – 26.08.2025



www.ksb-lippe.de



SPORT IM PARK

Neues Jahr.

Neue Angebote.

Gleiches Projekt.



Gefördert durch:

 Sparkassen
in Lippe

AOK 
Die Gesundheitskasse.

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



 **KSB**
KREIS|SPORT|BUND|LIPPE

ALLE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

Vom 14.07. – 26.08.2025

Teilnehmende Vereine:

Gemeinde Sportverband Augustdorf e.V.,
Turnverein Barntrup von 1865 e.V.,
TV Blomberg von 1866 e.V. ,
TV Großenmarpe/Erdbruch e.V., CVJM
Pivitsheide e.V., Detmolder Sportverein
e.V., Sandokai Detmold e.V., TV 09
Pivitsheide e.V., TSV Bösingfeld e.V., TuS
Holzhausen Externsteine e.V., TV Horn-Bad
Meinberg e.V., Tanzsportclub Diamant
Blau-Silber Lage e.V., Dojo Lemgo-Lippe
e.V., TV Lemgo e.V., TUS WE Lügde e.V., TuS
Lippereihe e.V., TuS Schieder-
Schwalenberg e. V., VfL Schlangen e.V.

Sport im Park, Gemeinsam Bewegen!
Für Alle und Jeden!

GEMEINDE SPORTVERBAND AUGUSTDORF



Nordic Walking

🕒 Montags, 17:30 Uhr & Freitags, 16:30 Uhr

📍 Am Schlingsbruch, Augustdorf

Genieße eine Runde durch den Augustdorfer Wald und trainiere nebenher deine Kondition und Koordination. Nordic Walking trainiert neben den Beinen auch deine Muskulatur im Schulterbereich. Start und Ziel ist am Schlingsbruch. Bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen!

👤 Jutta Kapelle

Intervalltraining

🕒 Montags & Donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr

📍 Am Schlingsbruch, Augustdorf

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ob Youngster oder Best Ager, du bist herzlich willkommen. Trainiere in unterschiedlichen Intervallen. Auf hohe Belastung folgen kurze Pausen. Nutze den Sommer um deine Ausdauer, Kraft und Koordination zu steigern. Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch, sowie etwas zum trinken mitbringen!

👤 Diana Schmieder

GEMEINDE SPORTVERBAND AUGUSTDORF



Augustdorf läuft!

- 🕒 Mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr
 - 📍 Am Schlingsbruch, Augustdorf
-

Du möchtest fit werden oder den Kopf frei bekommen und dabei die Augustdorfer Natur genießen? Dann ist dieses Jogging-Angebot genau das richtige für Dich! Wir starten gemeinsam mit einem sanften Einstieg ins Lauftraining. Ein Warm-up und ein entspannendes Cool-down sorgen dafür, dass Du dich wohlfühlst und Verletzungen vorbeugst. Gemeinsam joggen macht einfach mehr Spaß, deshalb findest Du in der Gruppe Motivation, Austausch und gute Laune! Bitte ausreichend Trinken mitbringen!

👤 Pascal Kreft

TURNVEREIN BARNTRUP



Hoop your Body / Pilates

🕒 Dienstag 29.07, Montag 04.08. & Dienstag 15.07.
18:00 - 19:00 Uhr

📍 Stadtpark Barntrup

Am 04.08 und 29.07 finden Hoop your Body statt und am 15.7 findet Pilates statt. Für alle ab 16 Jahren.

👤 Katrin

Latin Dance / Piloxing

🕒 Montag 14.07, Dienstag 05.08. & Montag 29.07.
18:00 - 19:00 Uhr

📍 Stadtpark Barntrup

Am 14.07. und 05.08. findet Latin Dance statt und am 28.07. findet Piloxing statt. Für alle ab 16 Jahren.

👤 Katrin

Basketball

🕒 Samstag 09.08, 16:00 - 17:30 Uhr

📍 Multifunktionsplatz, Faule Wiese, Barntrup

Es sind alle herzlich Willkommen ab einem Alter von 10 Jahren. Kommt vorbei und macht mit!

👤 Jan und Thorsten

Taekwondo

🕒 Donnerstag 14.08. & 21.08, 18:00 - 19:00 Uhr

📍 Stadtpark Barntrup

Erlangt einen Einblick in die Kampfkunst Teakwando. Das Angebot ist für alle ab 6 Jahren.

👤 Thorben und Wolfgang

Les Mills Core

🕒 **Dienstags, 17:30 Uhr**

📍 **Burggarten**

Core ist ein Programm das die Rumpfmuskulatur und die Körperhaltung stärkt. Als Equipment werden kleine Gewichte oder Gummibänder genutzt.

👤 **Kerstin Willinczyk**

Bauch-Beine-Po und mehr

🕒 **Freitags, 18:00 Uhr**

📍 **Burggarten**

Dieser Kurs kräftigt den gesamten Körper. Equipment brauchen wir dafür nicht. Da wir auch viele Übungen auf dem Boden haben werden ist es sinnvoll eine Matte oder zumindest ein Handtuch mitzubringen.

👤 **Kerstin Willinczyk**

Les Mills BODY BALANCE

🕒 **Montags (28.07./04.08./11.08./25.08.)**

17:00 Uhr

📍 **Schweigegarten**

Bodybalance ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai-Chi und Pilates zu fließender Musik. Du kräftigst deinen gesamten Körper und bist anschließend entspannt, ausgeglichen und glücklich.

👤 **Nadine Praschak**

Les Mills Pilates

🕒 Donnerstags (31.07./07.08./14.08./21.08.)

18:00 Uhr

📍 Schweigegarten

Ein 45-minütiges Mind-Body-Workout, das Kraft, Beweglichkeit und Zufriedenheit verbessert. Langsame, einfache Bewegungen trainieren deine Bauchmuskeln, Gesäß, Rücken und Hüften.

👤 Nadine Praschak

Les Mills BODYCOMBAT

🕒 Dienstags, 18:15 Uhr

📍 Burggarten

BODYCOMBAT ist ein energiegeladener Kurs mit Punches und Kicks zu passender Musik. Beweglichkeit und Geschwindigkeit fördern die Ausdauer und den Spaß an Bewegung. Und keine Angst - wir kämpfen nicht gegeneinander aber doch mit voller Power!

👤 Kerstin Willinczyk

Aerobic

🕒 Mittwochs, 18:00 Uhr

📍 Schweigegarten

Aerobic ist ein leichtes Ausdauertraining, in dem die Koordination angesprochen wird. Verschiedene Schrittkombinationen zu Musik steigern die Ausdauer, die Merkfähigkeit und die Koordination.

👤 Kerstin Willinczyk

Les Mills CORE + Kondition

🕒 Mittwochs, 19:00 Uhr

📍 Schweigegarten

CORE ist ein Programm, das die Rumpfmuskulatur und die Körperhaltung stärkt. Als Equipment werden kleine Gewichte oder Gummibänder genutzt. In Kombination mit einem Ausdauerblock wird es zu einem leichten Intervalltraining.

👤 Kerstin Willinczyk

Tai Chi Ch'uan

🕒 Donnerstags (17.07./24.07./31.07.)

9:30 - 11:00 Uhr

📍 Bürgerweg 8, Blomberg-Höntrup

Meditation in Bewegung. Durch die fließenden Bewegungen im Tai-Chi Ch'uan und Qi Gong entsteht ein Energiefluss, der eine Ausgeglichenheit des Körpers und des Geistes bewirkt.

👤 Birgit Neitzel

Zumba Erwachsene

🕒 Montags (04.08./11.08./18.08./25.08.)

18:30 Uhr

📍 Schweigegarten

Zumba ist ein Lateinamerikanisches Tanz-Fitness Workout mit leicht zu erlernenden Schritten. Hier wird mit viel Spaß die Koordination, die Kondition und der Muskelaufbau trainiert.

👤 Nicole Retzlaff

Les Mills BODYCOMBAT

 **Freitags, 17:00 Uhr**

 **Burggarten**

BODYCOMBAT ist ein energiegeladener Kurs mit Punches und Kicks zu passender Musik. Beweglichkeit und Geschwindigkeit fördern die Ausdauer und den Spaß an Bewegung. Und keine Angst - wir kämpfen nicht gegeneinander aber doch mit voller Power!

 **Kerstin Willinczyk**

Easy Dance v.s. Bodyworkout

 **Dienstags (15.07./29.07./05.08./19.08.)**

09:30 Uhr

 **Schweigegarten**

Bei dem Kurs geht es um Mobilität / Koordination /Kraft Übungen und das alles mit dem eigenen Körpergewicht. Ideal für alle Altersgruppen und Fitnesslevel, da es mehrere Schwierigkeitsgrade gibt. Easy Dance sagt es, mit einer Leichtigkeit in die Bewegung kommen.

 **Ewgenija Köhne**

Gesundheits-/Fitness-Wandern

 **Mittwochs (ab dem 16.07.2025)**

18:30 - 20:00 Uhr

 **Am Rammbocke, Blomberg**

Unsere kurzen, 4-5 Kilometer langen, geführten Gesundheits- und Fitnesswanderungen kombinieren Bewegung, Naturerlebnis und gezielte gesundheitliche Übungen. Dabei wird die Fitness sanft verbessert und das Wohlbefinden gesteigert.

 **Monika Bolte und Gerhard Nagel**

Parkour – Die Umwelt wird zum Sportplatz

🕒 **Freitags (ab dem 18.07.2025), 15:00 Uhr**

📍 **Schulzentrum Blomberg Ulmenallee**

Parkour, das ist die elegante, kreative und schnelle Überwindung von Hindernissen aller Art. Be free! Be yourself! Be fair! Be safe! Angeleitet von einem erfahrenen Trainerteam kommen sowohl Einsteiger als auch Geübte sicher über die Sommerferien.

👤 **Florien, Luke und Julius**



TV GROSSENMARPE/ ERDBRUCH



Summer – BodyFit

🕒 Dienstags (15.07.-29.07. & 26.08.)

18:30 – 19:45 Uhr

📍 Gummisportplatz Grundschule Großenmarpe

Eine Mischung aus Aerobic, Bauch-Beine-Po, Intervall- und Krafttraining, für jedes Fitnesslevel geeignet.

Mitzubringen sind: Eine Matte oder ein großes Handtuch & ein Getränk.

👤 Daniela Brenker

OutdoorFit – Ausdauerwalken

🕒 Mittwochs, 18:30 Uhr

📍 Parkplatz Turnhalle Grundschule Großenmarpe

Mit allen Sinnen die lippische Natur genießen, mit oder ohne Nordicwalkingstöcke und dabei die Ausdauer verbessern und stärken. Inklusive einem BodyWarmUp und abschließendem BodyStretching.

👤 Inge Austermann

Summer – BodyFitnessMix

🕒 Freitags (18.07. – 08.08.)

18:30 – 19:45 Uhr

📍 Gummisportplatz Grundschule Großenmarpe

SummerWorkout für jedes Fitnesslevel – werd fit & fühl dich großartig! Das perfekte FunctionalTraining für Kraft, Ausdauer, Rückenfitness und einer starken Körpermitte inklusive Body-Stretching & Relaxing. Du bist herzlich eingeladen! Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

👤 Inge Austermann

CVJM PIVITSHEIDE



Kraft-, Stabi- und Koordinationstraining

- 🕒 Montags, 19:00 – 20:00 Uhr
- 📍 Rasenfläche der Kusselbergschule-Pivitsheide
(Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold)

Mit abwechslungsreichen Übungen machst du ein moderates bis intensives Kraft-, Stabi- und Koordinationstraining.

Bitte bring eine Gymnastikmatte oder ein Handtuch mit.

- 👤 Stephan Kästner und Johanne Geßner



SANDOKAI DETMOLD



Latin-Dance-Fitness

🕒 Mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr

📍 Museumspark Ameide

Latin-Dance-Fitness: Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm.

👤 Desiree Fisahn

Kampfsport

🕒 Freitags, 19:00 – 20:30 Uhr

📍 Fußballplatz Brunnenwiese

Karate, Selbstverteidigung und Eskrima für Jedermann ohne Vorkenntnisse.

👤 wechselnde Trainer



TV 09

PIVITSHEIDE



Familien in Bewegung

 Donnerstags (31.07. - 21.08.)
17:00 - 18:00 Uhr

 Rasenflächen hinter der Turnhalle der
Kusselbergschule Pivitsheide VL

Bewegen, Toben, Spielen, Rollen, Krabbeln, Klettern, Springen und vieles mehr. Euch erwarten kleine Bewegungslandschaften, Bewegungslieder und Co.

 S. Schäfer

Hula Hoop

 Donnerstags (31.07.-21.08.)
18:00 - 19:00 Uhr

 Rasenflächen hinter der Turnhalle der
Kusselbergschule Pivitsheide VL

Es wird die Koordination und Kondition mit dem Reifen Trainiert. Gerne einen eigenen Reifen mitbringen, wenn vorhanden. Einige Leihreifen sind auch Vorort vorhanden.

 L. Jungblut

Bälle, Bälle Kids - inklusives Angebot - Kids mit Handycap sind ganz herzlich willkommen

 Montags, 15:45 - 16:45 Uhr

 Rasenflächen hinter der Turnhalle der
Kusselbergschule Pivitsheide VL

Ballstationen, Ballspiele, Experimentieren mit dem Ball und anderen Materialien, gemeinsam Spaß haben und Freunde treffen!

 Sylke Buschmann

TV 09 PIVITSHEIDE



Ballspiele und Trendsportarten - inklusives Angebot -

-  Montags, 17:00 - 18:00 Uhr
 -  Rasenflächen hinter der Turnhalle der
Kusselbergschule Pivitsheide VL
-

Hast du Lust auf Ballspiele jeder Art und möchtest neue Trendsportarten ausprobieren? Dann bist du hier genau richtig!

 Sylke Buschmann

Workout

 Montags, 20:00 Uhr

 Bürgerpark

Immer anders, immer intensiv, immer Spaß! Wir bewegen uns an der frischen Luft zu passender Musik. WarmUp, Cardio, Kraftübungen, Balance, Koordination und Stretching! Bring Deine Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mit. Bei Regen bieten wir eine Lauf- oder Walking-Einheit an! Come On And Work Out!

 Anne Schröder und Bertram Zielke

Body Fit

 Dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

 Bürgerpark

BodyFit unter freiem Himmel in bequemer Kleidung - auch bei leichten Regen werden wir uns bewegen!
Wer gerne richtig schwitzt und das bei moderner Musik und unter kompetenter Anleitung, der ist hier genau richtig. Gymnastikmatte ist nicht erforderlich.

 Jenny Brinkmeier und Silke Kropp

Walken

 Sonntags, 11:00 - 12:00 Uhr

 Allee (Lippischer Hof)

Wir walken in gemäßigtem Tempo auf unterschiedlichen Strecken. Mit zusätzlichen Dehn- und Lockerungsübungen. Das Angebot richtet sich an alle Altersklassen.

 Gisela Pflaum

Der Angebotszeitraum des Detmolder Sportvereins läuft vom 14.07. bis zum 31.08.2025.

Power Workout

 Montags, 18:30 – 19:30 Uhr

 Multifunktionsplatz Auszeit

Das Power Workout ist ein intensives Kraft- und Ausdauertraining. Bitte eine Matte oder ein Handtuch mitbringen.

 Christina, Michelle, Piera und Jennifer

Rückenfit

 Dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr

 Park mit Potential

Rückenfit ist ein leichtes Bewegungsprogramm, um den Rücken zu stärken. Bitte eine Matte oder ein Handtuch mitbringen.

 Edith

Yoga

 Dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr

 Park mit Potential

Yoga für die Stärkung von Körper und Geist. Bitte eine Matte oder ein Handtuch mitbringen.

 Sigrid & Marco

Hula

 Mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr

 Multifunktionsplatz Auszeit

Lass den Reifen kreisen und trainiere deine Körpermitte!
Bitte eine Matte oder ein Handtuch mitbringen.

 Claudia und Steffi

Kidstime

 Donnerstags, 17:00 - 18:00 Uhr

 Park mit Potential

Spiel & Spaß sowie Achtsamkeit & Entspannung für Kinder im Alter von 5-8 Jahren (Traumreisen, Naturbingo, Eltern-Kind Yoga). Bitte eine Matte oder ein Handtuch mitbringen.

 Steffi und Melissa

TUS HOLZHAUSEN- EXTERNSTEINE



(Nordic) Walking mit Outdoor Gymnastik

🕒 **Freitags, 07:30 – 08:30 Uhr**

📍 **Wald Parkplatz „Am Bärenstein“
(gegenüber von Am Bärenstein 58)**

Ca. eine Stunde Walken mit 2-3 Bewegungstrainingspausen. Diese bestehen aus einfachen Dehn-, Streck-, Schwung-, Koordinations- und Entspannungsübungen. Das Angebot eignet sich für Erwachsene jeden Alters.

👤 **Frau Nolting Zimmermann**



Rehasport kennenlernen

 **Freitags, 09:00 – 10:00 Uhr**

 **Calisthenics Anlage, Horn-Bad Meinberg**

Unser klassischer Rehasport richtet sich an Menschen mit Bewegungseinschränkungen – sei es durch Arthrose, Rückenoder Gelenkprobleme. Ziel ist es, die Muskulatur zu stärken, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit wiederherzustellen.

 **Kerstin Geise**

Pilates

 **Freitags, 10:00 – 11:00 Uhr**

 **Calisthenics Anlage, Horn-Bad Meinberg**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur abzielt insbesondere im Bereich von Beckenboden, Bauch und Rücken. Die Übungen sind fließend, gelenkschonend und werden mit einer bewussten Atmung kombiniert. So verbessert sich nicht nur die Körperhaltung, sondern auch das Körperbewusstsein und die Beweglichkeit.

 **Kerstin Geise**

Natur & Bewegung

 **Donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr**

 **Heinrich-Drake-Platz, Bad Meinberg**

Erkunden Sie in lockerer Gemeinschaft die schönsten Wanderwege rund um Horn-Bad Meinberg und genießen Sie dabei frische Luft, sanfte Bewegung und anregende Gespräche. Unsere speziell auf ältere Teilnehmende ausgerichteten Touren bieten sichere Streckenführung und regelmäßige Pausen.

 **Sonja Hagedorn**

TV HORN-BAD MEINBERG



Fitness

 Mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr

 Calisthenics Anlage, Horn-Bad Meinberg

Erleben Sie unser vielseitiges Fitnessprogramm: In energiegeladenen, abwechslungsreichen Einheiten kombinieren wir funktionelle Kraftübungen mit Cardio-Intervallen und mobilisierenden Stretchsequenzen. Gemeinsam in der Gruppe stärken Sie Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur, verbessern Ausdauer und Koordination und verbrennen dabei ordentlich Kalorien. Dieses ganzheitliche Workout erhöht Ihre Fitness, formt Ihren Körper und sorgt für spürbar mehr Energie im Alltag.

 Oliver Stelter

TANZSPORTCLUB DIAMANT BLAU- SILBER LAGE



Modern Linedance für Neu- und Wiedereinsteiger

🕒 **Dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr**

📍 **Sportpark in der Eichenallee, Lage**

Tanzen ohne Partner nach Pop-Musik. Wir lernen einfache Schrittfolgen, die jeder direkt mittanzen kann.

Bitte ein Getränk nicht vergessen!

👤 **Claudia Stüwe-Paesch**

DOJO LEMGO- LIPPE



Kata im Park für Jugendliche

🕒 Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr

📍 Engländersportplatz, Vogelsang in Lemgo

Eine Kata besteht aus altüberlieferten Karatebewegungsabläufen. Die Koordination von Atmung und Bewegung soll Körper und Geist in Einklang bringen und gute gesundheitliche Effekte erzielen. Alle Bewegungen sind für jede Person ausführbar.

👤 Stefan Krause et al.

Kata im Park für Erwachsene

🕒 Donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr

📍 Engländersportplatz, Vogelsang in Lemgo

Eine Kata besteht aus altüberlieferten Karatebewegungsabläufen. Die Koordination von Atmung und Bewegung soll Körper und Geist in Einklang bringen und gute gesundheitliche Effekte erzielen. Alle Bewegungen sind für jede Person ausführbar.

👤 Stefan Krause et al.



Yoga

🕒 Mittwochs, 18:00 Uhr

📍 am Wall (Lemgo)

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch sowie etwas zu Trinken mitbringen.

👤 Silke

Körperattacke

🕒 Mittwochs, 19:00 Uhr

📍 am Wall (Lemgo)

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch sowie etwas zu Trinken mitbringen.

👤 Jannika und Sven

Life Kinetik

🕒 Mittwochs, 17:00 Uhr

📍 am Wall (Lemgo)

In den abwechslungsreichen „Life Kinetik“ Einheiten erwarten dich wöchentlich verschiedene Übungen.

Life Kinetik ist die Trainingsform, die Bewegung, Wahrnehmung und Gehirnjogging, ganz ohne Druck und mit wahnsinnig viel Spaß vereint.

Also komm auch du dazu und mach mit.

👤 Nancy

ZUMBA

🕒 Donnerstags, 18:00 Uhr

📍 am Wall (Lemgo)

Bitte etwas zu Trinken mitbringen.

👤 Diana und Jasmin

Fit Mix

- 🕒 **Freitags, 10:00 Uhr**
- 📍 **an der Bega (Stufen, Lemgo)**

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch sowie etwas zu Trinken mitbringen.

👤 **Sandra**

Fit am Sonntag

- 🕒 **Sonntags, 10:00 Uhr**
- 📍 **am Wall (Lemgo)**

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch sowie etwas zu Trinken mitbringen.

👤 **diverse**

Der Angebotszeitraum des TV Lemgos läuft vom 13.07. bis zum 24.08.2025 (So-So).

📷 **@sportimpark_lemgo**

🌐 **www.tv-lemgo.de**





Aerobic

🕒 Donnerstags (17.07. – 24.08.)

19:00 – 20:00 Uhr

📍 Emmerauenpark Lügde (Bühne am Ankerplatz)

Schnupper rein in die Welt der Aerobic / Stepp-Aerobic und kommt vorbei!

👤 Anja Hasse und Gundi Möller

Beachvolleyball

🕒 Donnerstags (17.07. – 07.08.)

17:30 – 19:00 Uhr

📍 Emmerauenpark Lügde – Beachvolleyballfeld am Emmerstrand

Volleyball für Teenager und junge Erwachsene. Kommt vorbei!

👤 Maik Leskien





Walking/Nordic Walking

🕒 Sonntags, 09:00 Uhr

📍 Kirche Lipperreihe

Ob mit oder ohne Stöcker, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, du bist herzlich willkommen. Treffpunkt Lipperreier Kirche!

👤 Mario

Fit for Fun

🕒 Montags, 18:00 Uhr

📍 Rasenplatz neben dem Kunstrasenplatz
(Schulstraße 19, 33813 Oerlinghausen)

Lauf dich warm, power dich aus und stärke deine Fitness mit einem effektiven Tabata-Training im Wald

👤 Mario

Bootcamp

🕒 Dienstags, 18:00 Uhr

📍 Rasenplatz neben dem Kunstrasenplatz
(Schulstraße 19, 33813 Oerlinghausen)

Mit motivierenden Beats und guter Laune stärken wir beim Bootcamp Muskulatur und Ausdauer. Das Training von Bauch, Beine und Po ist für jeden geeignet und macht in der Gruppe umso mehr Spaß! Bitte eine Matte mitbringen!

👤 Romina



Piloxing

-  Mittwochs, 18:15 Uhr
 -  Rasenplatz neben dem Kunstrasenplatz
(Schulstraße 19, 33813 Oerlinghausen)
-

Pilates trifft Boxen und Tanz für ein intensives Ganzkörpertraining.

 Laura

Zumba

-  Donnerstags (07.08., 14.08. & 21.08.)
18:00 Uhr
 -  Rasenplatz neben dem Kunstrasenplatz
(Schulstraße 19, 33813 Oerlinghausen)
-

Ein energiegeladenes Tanz-Workout, das Spaß und Fitness perfekt kombiniert.

 Jennifer

Der Angebotszeitraum des TuS Lipperreihe läuft vom 13.07. bis zum 26.08.2025 (So-Di).

TUS SCHIEDER-SCHWALENBERG



AROHA

 Montags, 19:00 Uhr

 Sportplatz, Schieder-Schwalenberg

AROHA ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell in 3/4 Takt komponierter Musik inspiriert von Haka (Kriegstanz der Maori). Mit fließenden, kraftvollen Bewegungen stärkt Aroha die Muskulatur, fördert Ausdauer & Balance und sorgt für mentale Entspannung. Das Training ist für jedes Fitnesslevel geeignet!

 Jenny, Trixi und Kerstin

MORNING POWER FLOW – DEIN ENERGIEKICK FÜR DEN TAG

 Mittwochs, 08:30 Uhr

 Sportplatz, Schieder-Schwalenberg

Ein kraftvoller Yoga-Flow, der dich wach, stark und fokussiert in den Tag starten lässt. Für alle, die sich bewegen, atmen und mit Klarheit durchstarten wollen – ganz ohne Equipment, nur mit deiner Matte und deinem Atem.

 Jule

CALISTENICS meets PILATES

 Mittwochs, 18:00 Uhr

 Sportplatz, Schieder-Schwalenberg

Dieser Kurs verbindet die dynamische Kraft des Calisthenics mit der gezielten Aktivierung der Tiefenmuskulatur aus dem Pilates. Durch funktionelle Körpergewichtsübungen verbessern wir Kraft, Stabilität & Mobilität und schulen die Körperhaltung & Koordination. Hier findest du eine perfekte Balance zwischen Kraft und Beweglichkeit. Der Kurs ist für alle Level geeignet.

 Jule

TUS SCHIEDER- SCHWALENBERG



TOTAL BODY SCULPT

 Donnerstags, 18:00 Uhr

 Sportplatz, Schieder-Schwalenberg

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ihren gesamten Körper kräftigen und gezielt Muskulatur aufbauen möchten. Wir werden einen besonderen Fokus auf Beine und Gesäß legen. Mit einer Kombination aus intensiven Muskelreizen und gezielten Übungen bringen wir deinen Körper in Form. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – jede Übung kann individuell angepasst werden.

 Jule

BELLICON JUMPING

 Donnerstags, 19:00 Uhr

 Sportplatz, Schieder-Schwalenberg

Bellicon Jumping vereint dynamisches Jumping Fitness mit den sanften, gesundheitsfördernden Elementen von Jumping Health. Ob du Kalorien verbrennen, Muskeln aufbauen oder einfach etwas für dein Wohlbefinden tun willst – dieses Training bringt dich in Bewegung! Für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet – Du bestimmst dein Tempo!

 Anja, Beatrix, Britta, Jenny oder Kerstin

Der Angebotszeitraum des TuS Schieder-Schwalenberg läuft vom 14.07. bis zum 28.08.2025.

PowerHour – der FitMix

🕒 Mittwochs (06.08., 13.08. & 20.08.)

19:30 – 20:30 Uhr

📍 Wiese unter den Bäumen zwischen Kita Regenbogen & Rennekamp Halle an der Badstraße

Es erwartet Dich eine abwechslungsreiche Stunde mit Aerobic Elementen zum Warm Up, intensiven Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen und einem Cool Down, bestehend aus Stretching Übungen. Bitte großes (rasentaugliches) Handtuch oder Matte sowie Getränk mitbringen.

👤 Simone Volkwein

Air-Robic oder Airobic

🕒 Montags (14.07., 21.07. & 28.07.)

19:00 – 20:00 Uhr

📍 Wiese unter den Bäumen zwischen Kita Regenbogen & Rennekamp Halle an der Badstraße

Übungen mit Warmup zur Kräftigung und Dehnung der alltagsgestressten Muskulatur. Zum Ende gibt es „Progressive Muskelentspannung“. Bitte großes (rasentaugliches) Handtuch oder Matte sowie Getränk mitbringen.

👤 Nicole Wilm



KONTAKTDATEN DER VEREINE

Gemeinde Sportverband Augustdorf e.V.:

✉ sportverband.augustdorf@gmail.com

Turnverein Barntrup von 1865 e.V.:

✉ tv-barntrup@web.de

TV Blomberg von 1866 e.V.:

✉ willi.schroeder@t-online.de

TV Großenmarpe/Erdbruch e.V.:

🌐 www.tv-grossenmarpe.de

CVJM Pivitsheide e.V.:

🌐 www.cvjm-pivitsheide.de

Detmolder Sportverein e.V.:

✉ info@detmolder-sportverein.de

Sandokai Detmold e.V.:

✉ verwaltung@sandokaidetmold.de

TV 09 Pivitsheide e.V.:

✉ s.buschmann@tv09pivitsheide.de

TSV Bösingfeld e.V.:

✉ info@tsv-boesingfeld.de

TuS Holzhausen Externsteine e.V.:

✉ M.le@tus-holzhausen-externsteine.de

TV Horn-Bad Meinberg e.V.:

✉ buero@tvhbm.de

KONTAKTDATEN DER VEREINE

Tanzsportclub Diamant Blau-Silber Lage e.V.

✉ info@tsclage.de

Dojo Lemgo-Lippe e.V.

✉ dojolemgo@aol.com

TV Lemgo e.V.

✉ info@tv-lemgo.de

TUS WE Lügde e.V.

✉ ka.has@arkil.de

TuS Lippereihe e.V.

☎ 05202/9982596

TuS Schieder-Schwalenberg e. V.

☎ 0170 3823308

VfL Schlangen e.V.:

✉ turnen@vfl-schlangen.de

Sport im Park, Gemeinsam Bewegen!
Für Alle und Jeden!

KONTAKTDATEN

KSB LIPPE

GESCHÄFTSSTELLE des Kreissportbund Lippe e.V.

Felix-Fechenbach-Str. 5
32756 Detmold
Mo. - Do. 08:30 - 13:30 Uhr
Fr. 08:30 - 12:30 Uhr

 info@ksb-lippe.de

 05231 62-7902

 www.ksb-lippe.de

Instagram:

 @kreissportbundlippe

Schon Tickets geholt?

KREISSPORTBUND LIPPE • KREIS LIPPE

SPORT
Gala
2025

SPORTVEREINE AUS LIPPE BREITENSSPORT UND SPITZENSORT



08. NOVEMBER 2025



EINLASS 13:30 UHR, BEGINN 15 UHR



PHOENIX CONTACT ARENA LEMGO



14,- € Tageskasse, 12,-€ Vorverkauf
Ermäßigt 7,-€ Tageskasse, 6,-€ Vorverkauf,
Kinder bis 10 Jahre freier Eintritt

