



Kostenlos & ohne Anmeldung! Einfach vorbeikommen & mitmachen!

SPORT IM PARK

2026

Vom 20.07. – 01.09.2026



www.ksb-lippe.de



SPORT IM PARK

Neues Jahr.

Neue Angebote.

Gleiches Projekt.



Gefördert durch:



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



ALLE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

Vom 20.07. – 01.09.2026

Teilnehmende Vereine:

Karate Dojo Bad Salzuflen, TV Blomberg von 1866 e.V., TV Großenmarpe/Erdbruch e.V., CVJM Pivitsheide e.V., Detmolder Sportverein e.V., Discgolf Detmold e.V., LIPslide Skateboarding e.V., Sandokai Detmold e.V., SF Berlebeck-Heiligenkirchen e.V., TSV Bentrup-Loßbruch e.V., TSV Bösingfeld e.V., TV Horn-Bad Meinberg e.V., TSG Hohenhausen e.V., TSC Blau-Silber Lage e.V., FSG Lage-Hardissen e.V., Dojo Lemgo-Lippe e.V., TBV Lemgo e.V., TV Lemgo e.V., SC St. Pauli 2011 e.V., TUS WE Lügde e.V., TuS Lipperreihe e.V., TuS Schieder-Schwalenberg, VfL Schlangen e.V., Sportbildungswerk Lippe

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

KARATE DOJO BAD SALZUFLEN



Hatha Yoga im Park

🕒 Montags, (03.08./10.08./17.08./24.08./31.08)

16:30 - 17:30 Uhr

📍 Kurpark Bad Salzuflen

An der frischen Luft im schönen Kurpark kannst du durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Hatha Yoga deinen Körper kräftigen und dehnen, den Geist zur Ruhe kommen lassen.

Bitte bringt eine Yoga-Matte oder großes Handtuch mit.

👤 Sandra Weber

Les Mills Core


 Dienstags, 17:30 Uhr

 Schweigegarten

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 (03.08./10.08./17.08./24.08./31.08)
17:00 Uhr

 Burggarten

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

🕒 **Montags (03.08./10.08./17.08./24.08./31.08)**

18:15 Uhr

📍 **Burggarten**

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 Body Balance

🕒 **Donnerstags, (06.08./13.08./20.08/27.08.)**

17:30 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. Matte oder Handtuch mitbringen.

👤 **Nadine Praschak**

Les Mills BODYCOMBAT

🕒 **Dienstags, 18:15 Uhr**

📍 **Schweigegarten**

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! Matte mitbringen.

👤 **Kerstin Willinczyk**

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! Matte oder Handtuch mitbringen.

👤 **Kerstin Willinczyk**

Tai Chi Ch'uan

🕒 **Donnerstags, (24.07./31.07./07.08.)**

09:30 - 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**

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 und Gummibänder genutzt. In Kombination mit einem Ausdauerblock wird es zu einem leichten Intervalltraining. Matte oder Handtuch mitbringen.

👤 **Kerstin Willinczyk**

Aerobic


 Mittwochs, 18:00 Uhr

 Burggarten

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 YOGA

 Donnerstags, (06.08./13.08./20.08./27.08)
18:45 Uhr

 Schweigegarten

Wir verbinden klassische Yogapraxis mit inspirierender Musik. Stabilität und Körperkontrolle in fließenden, atemgeführten Bewegungen lösen Spannungen und beruhigen das Nervensystem. Bitte Matte mitbringen.

 Nadine Praschak

Rücken Fit am Vormittag

 Dienstag (21.07./28.07./04.08./11.08./18.08.26)
09:00 Uhr

 Schweigegarten

Ein gezieltes Übungsprogramm für Körper, Geist und Seele. Mit viel Spaß werden Koordination, Gleichgewicht und Kraft trainiert. Für alle Altersstufen geeignet. Wenn möglich Wander- oder Walkingstöcke als Übungsgerät mitbringen.

 Martina Kuhlemann

Entspannung in der Natur- Gesundheitswandern


 Mittwochs 18:30 - 20:00 Uhr

 Am Rammbocke, Blomberg

Wir gehen in lockerem Tempo durch die Natur. Unterwegs bauen wir einfache Übungen für Kräftigung, Beweglichkeit und Kondition ein. Atem- und Entspannungsübungen runden das Geschehen ab. Gespräche unterwegs, neue Eindrücke aus der Natur und Freude an Bewegung machen jede unserer Wanderungen zu einer kleinen Flucht aus dem Alltag.

 Monika Bolte und Gerhard Nagel

BADMINTON, das Spiel mit dem Federball

 Montags 17:00 - 18:30 Uhr

 Schweigegarten

wir möchten mit euch im Schweigegarten Badminton spielen und die frische Luft genießen. Alle interessierten von 5-85 Jahren sind willkommen das Spiel mit dem Federball zu lernen und zu spielen. Badmintonschläger, ein Netz und Bälle sind vorhanden.

 Anja Schwarze

TV GROSSENMARPE/ ERDBRUCH



Summer – BodyFit

🕒 **Dienstags (ab 28.07.)**

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 (ab 29.07.)**

📍 **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 18:30 – 19:45 Uhr (ab 31.07.)**

📍 **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




Workout


 Montags, 20:00 Uhr (20.07 - 31.08)

 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 (28.07 - 24.08)

 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

DISCGOLF DETMOLD



Discgolfen für Einsteiger

🕒 Mittwochs, 18:00 Uhr (22.07 - 26.08)

📍 Baumlehrpfad am Hangar 21 Detmold

Einsteiger freundliches Training für alle die Discgolf kennenlernen möchten. Verschieden Wurftechniken , Regelkunde, Putt training und vieles mehr. Von 18:00 - 19:00 Uhr im Anschluss wird gerne zusammen in der Gruppe der Discgolf Parcour gespielt.

👤 Nico Petersen

LIPSLIDE SKATEBOARDING



Skateboardkurs für Anfänger

🕒 Montags, 18:00 - 19:00 Uhr

📍 Life-Park, Sprottauer Str., Detmold

Skateboardkurs für Anfänger:innen. Egal, ob du noch nie auf einem Skateboard gestanden hast oder deine ersten Tricks lernen möchtest - unsere erfahrenen Coaches stehen dir zur Seite und helfen dir, sicher und mit viel Spaß Skateboarding zu lernen.

👤 Peter Kreutzer, Ramon Juan Umlauf



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



Fitness-Nordic-Walking

 Mittwochs, 19:00 Uhr (22.07 - 26.08)

 Sporthalle Berlebeck


Es werden 1 1/2 Stunden Nordic-Walking angeboten. In dieser Zeit werden ca. 8 km in teilweise auch profiliertem Gelände zurückgelegt.


 diverse

TSV BENTRUP- LOSSBRUCH



Fit von Kopf bis Fuß – Body And Mind

 Mittwochs, 18:30 Uhr (21.07 - 25.08)

 Detmold - Bentrup-Lossbruch - Schulrasen -
Zum Schulberg 16

Bewegungsprogramme, bei denen die Gelenke bewegt werden, die Muskeln gestärkt und der Geist Entspannung findet.


 diverse


TV 09

PIVITSHEIDE



Familien in Bewegung


 Donnerstags (06.08. - 27.08.)
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

HipHop, Jazz, Modern Dance


 Freitags (24.07/31.07/07.08/14.08/28.08)
18:00 - 19:00 Uhr

 Rasenflächen hinter der Turnhalle der
Kusselbergschule Pivitsheide VL

E Komm, wie du bist! Tanz, wie du willst!

 Sophie Buschmann

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

 Montags, 15:15 - 16:15 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

Power Workout

 Montags, 18:30 – 19:30 Uhr

 Multifunktionsplatz Auszeit

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

 Daniel, Piera, Kiana

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, Christina

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.

 Melissa, Christina, Marco, Sigrid

Mamifitness mit Kind

-  Mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr
 -  Multifunktionsplatz Auszeit
-

Der Fitnesskurs für alle Mamis, die die Rückbildung bereits abgeschlossen haben. Bring dein Baby einfach im Kinderwagen mit und trainiere an der frischen Luft. Wir konzentrieren uns auf alle Muskelgruppen und wollen auch etwas für die Ausdauer tun.

 Melissa, Kiana



Waldmeditation

-  Freitags, 16:00 - 17:00 Uhr
 -  Parkplatz Schnattergang Waldstr.
-

Entschleunige und tanke neue Energie inmitten der Natur. Bei der Wald-Meditation verbinden wir Atemübungen, achtsame Bewegung und Stille, um Körper und Geist in Einklang zu bringen – ideal zum Stressabbau und zur inneren Ruhe.

 Daniel Schewzow

Mobilisation meets Rehasport



-  **Freitags, 10:00 - 11:00 Uhr**
 -  **Sportpark an der Stadtmauer
Franz-Hausmann-Straße**
-

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Bitte ausreichend Getränke und ggf. eine Matte mitbringen.

 **Kerstin**

Pilates



-  **Freitags, 09:00 - 10:00 Uhr**
 -  **Sportpark an der Stadtmauer
Franz-Hausmann-Straße**
-

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Bitte ausreichend Getränke und ggf. eine Matte mitbringen.

 **Kerstin Geise**

Natur genießen aktiv bleiben – Wandern

-  **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 Touren bieten sichere Streckenführung und regelmäßige Pausen.

 **Sonja**

After-Work Fitness

🕒 Mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr

📍 Sportpark an der Stadtmauer/Franz-Hausmann-Straße

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Bitte ausreichend Getränke und ggf. eine Matte mitbringen.

👤 Nadine

Abendgymnastic für Jedermann

🕒 Mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr

📍 Sportpark an der Stadtmauer/Franz-Hausmann-Straße

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Bitte ausreichend Getränke und ggf. eine Matte mitbringen.

👤 Nadine

Kugeln rollen, Leute treffen – Boule

🕒 Dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr

📍 Sportpark an der Stadtmauer/Franz-Hausmann-Straße

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

👤 Nadine

TSG VON 1884 HOHENHAUSEN



Zumba Fitness

🕒 Montags, (03.08/10.08/17.08/31.08)

18:30 – 19:30 Uhr

📍 Sportplatz TSG Hohenhausen, Heinrich-Johanning-Weg 1 Kalletal

Du willst dich auspowern, aber der Spaß darf nicht zu kurz kommen? Stress abbauen und gute Lauen tanken? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Training kombinieren wir das Beste aus zwei Welten: Zumba-Party und Fit-Mix-Power. Kalorien verbrennen, Koordination verbessern, Muskulatur stärken.

👤 Ariane Künkel-Kahmann

Mama Fit outdoor

🕒 Mittwochs, (22.07/29.07/05.08)

10:30 – 11:15 Uhr

📍 Start: Parkplatz Bürgerbegegnungszentrum; Weinkamp 14, Kalletal

Das Baby / Kleinkind kann im Buggy mitgebracht werden, es wird bei den Übungen integriert. Ihr habt eine Betreuungsmöglichkeit und wollt alleine mitmachen? Auch gut! Die Rückbildung muss abgeschlossen sein. Euch erwartet ein Ganzkörpertraining und der Austausch mit anderen Müttern.

👤 Maria Hörnlein

TSG VON 1884 HOHENHAUSEN



walk, talk & stretch Ü 50

🕒 **Freitags, 17:00 Uhr (24.07 - 28.08)**

📍 **Parkplatz Sporthallen Schulzentrum
Hohenhasuen**

Vom Treffpunkt aus geht es jedes Mal auf verschiedenen Strecken los. Wir walken und tauschen uns dabei aus. Zwischendurch gibt es Pausen mit Dehnübungen. Bequeme Schuhe und etwas Wasser, mehr braucht es nicht. Kommt vorbei.

👤 **Astrid Klocke**

Treffpunkt Sportabzeichen

🕒 **Freitags, (24.07/31.07/07.08)**

09:00 Uhr

📍 **Kunstrasenplatz am Schulzentrum
Hohenhausen**

Hier könnt ihr für das Deutsche Sportabzeichen üben und - wenn ihr mögt - auch direkt die Prüfungen absolvieren. Sprinten, Weitsprung, werfen & stoßen, Seilspringen usw. erwarten euch. Ab Jahrgang 2000 können Klein und Groß mitmachen. Kommt mit der ganzen Familie.

👤 **Lidia Thiessen, Simone Kampmeier**

Schulsport reloaded – für Erwachsene

🕒 **Montags, Donnerstags, (27.07/06.08/27.08)**


19:00 – 20:00 Uhr

📍 **Kunstrasenplatz am Schulzentrum
Hohenhausen**

In diesem Training bringen wir das Beste aus dem Schulsport zurück. Wir spielen, sporteln und haben gemeinsam. Spaß! Brennball, Völkerball und andere Erinnerungen dürfen wiederkommen. Alle ab 18 Jahren sind willkommen.


👤 **Maria Hörnlein**

Fit von Kopf bis Fuß ab 50+

 Montags, 18:00 – 19:00 Uhr

 Bürgerpark in der Eichenallee, Lage

Unser Sportangebot richtet sich an Menschen ab 50+, die beweglich bleiben oder werden wollen. Gemeinsam kräftigen wir durch gezielte Übungen unsere Muskeln vom Kopf bis in die Zehenspitzen, trainieren Ausdauer und Balance und aktivieren durch Koordinationsübungen auch unsere grauen Zellen. Bitte eine Sportmatte oder ein Handtuch und eventuell etwas zu trinken mitbringen.

 D.Meierriecks, S.Sieg

TSC BLAU-SILBER LAGE



Linedance

🕒 **Dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr**

📍 **Bürgerpark in der Eichenallee, Lage**

Einfach mitmachen und im Rhythmus bleiben:

LineDance – dein Beat, deine Schritte

Spaß und Bewegung für alle und in jedem Alter

Wir freuen uns auf euch

👤 **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.

SC ST. PAULI 2011





Flag Football

-  Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr
 -  Sportplatz, Vogelsang in Lemgo
-

Flag Football ist die kontaktlose Variante von American Football. Willkommen sind alle Interessierten ab 16 Jahren. Es ist keine Vorerfahrung oder Schutzausrüstung notwendig.

 Paul Koch



Go

-  Montags, ab 19:00 Uhr
 -  Wall hinter der St.Pauli Kirche
-

Go ist ein Jahrtausende altes Brettspiel. Die Regeln sind leicht zu erlernen und trotzdem bietet der Denksport eine gigantische Anzahl möglicher Spielverläufe. Dabei hängt das Ergebnis nur von den eigenen Fähigkeiten ab. Willkommen sind Spieler jeglicher Spielstärke, auch Neueinsteiger sind herzlich eingeladen.

 Paul Koch



Fit fürs Leben

-  **Dienstags, 19:00 Uhr**
 -  **Erlentreff an der Bega, Wiese neben der Parkouranlage**
-

Ein ganzheitlicher Fitnesskurs für alle, die im Alltag stark, beweglich und bleiben möchten - unabhängig vom Alter und aktueller Fitness. Im Mittelpunkt steht die Kräftigung der Körpermitte mit vielen Elementen aus dem Pilates, kombiniert mit alltagsnahen Bewegungen. Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen

 **Kyra**

Pilates

-  **Mittwochs, 18:00 Uhr**
 -  **Erlentreff an der Bega, Wiese neben der Parkouranlage**
-

Fließend, kraftvoll, ganz bei dir: In diesem Pilates-Kurs verbindest du Bewegung mit bewusster Atmung und stärkst deinen Körper von innen heraus. Sanfte präzise Übungen formen deine Muskulatur, verbessern deine Haltung und schenken dir neue Energie. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene - hier trainierst du in deinem eigenen Tempo und entwickelst Schritt für Schritt mehr Stabilität, Beweglichkeit und Körpergefühl.

 **Kyra**

Yoga

🕒 Mittwochs, 18:00 Uhr

📍 Ostertorwall

Yoga bietet dir eine wohltuende Auszeit vom Alltag – unter freiem Himmel und inmitten der Natur wird jede Einheit zu einem ganz besonderen Erlebnis. In fließenden Bewegungen und ruhigen Übungen findest du zurück zu deiner Mitte, baust sanft Kraft auf und verbesserst gleichzeitig deine Beweglichkeit. Die bewusste Atmung hilft dir, Stress loszulassen und neue Energie zu tanken – für mehr Balance, Entspannung und Wohlbefinden im Alltag.

👤 Silke

Körperattacke

🕒 Mittwochs, 19:00 Uhr

📍 Ostertorwall

Hier bringst du dich mit hochintensiven Kraft- und Ausdauerübungen an deine Grenzen und spürst sofort, wozu dein Körper fähig ist. Jede Einheit fordert dich heraus, kräftigt deine Muskulatur und verbessert deine Ausdauer spürbar. Unter freiem Himmel bekommt das Training noch einmal einen extra Push – frische Luft, mehr Energie und ein klarer Kopf. Ganz nach dem Motto „das muss brennen!“ arbeitest du dich aus deiner Komfortzone und gehst am Ende mit einem starken Gefühl nach Hause.

👤 Sandra und Sven

ZUMBA

🕒 Montags, 17:00 Uhr

📍 Campus Lemgo

Im Zumba-Kurs erwarten dich mitreißende Beats und vereinfachte lateinamerikanische Tänze, die sofort Lust auf Bewegung machen. Die Kombination aus intensiven Aerobic-Elementen und Tanz verwandelt dein Training in ein energiegeladenes Workout, das dich Schritt für Schritt motiviert.

👤 Jasmin

Kids in Bewegung

🕒 **Dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr**

📍 **Lemgo, Abteigarten (Beachvolleyballfeld)**

Ein buntes Bewegungsangebot für die ganze Familie wartet auf euch: Ob Beach-Volleyball, Fußball, abwechslungsreiche Sportgeräte oder ein spannender Parcours – hier kommt garantiert keine Langeweile auf. Ihr gestaltet eure Zeit ganz frei nach euren Wünschen und probiert gemeinsam aus, worauf ihr Lust habt. Perfekt, um aktiv zu sein, Spaß zu haben und wertvolle Familienzeit in Bewegung zu genießen.

👤 **KiBS-Team**

Bauch-Beine-Po

🕒 **Montags, 17:00 Uhr**

📍 **Lemgo, Abteigarten (Beachvolleyballfeld)**

Der Bauch-Beine-Po Kurs bringt dich gezielt in Form und fokussiert genau die Körperregionen, die du stärken möchtest. Abwechslungsreiche Stunden mit Aerobic-Elementen zum Warm-up, intensiven Kräftigungsübungen und einem entspannenden Cool-down sorgen für ein rundum effektives Training. Unter freiem Himmel macht das Ganze gleich doppelt Spaß: Du tankst frische Luft, fühlst dich freier und kannst den Kopf abschalten, während du Schritt für Schritt deine Muskulatur stärkst und dein Körpergefühl verbesserst.

👤 **Nadja Steinhage, Sandra Simuang,
Jannika Jesse**

Fit Mix

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

Beim Fit Mix erwarten dich abwechslungsreiche Stunden mit Elementen aus Intervalltraining, Aerobic und Bauch-Beine-Po, die dich direkt in Bewegung bringen und für neue Energie sorgen.

- 👤 **Sandra**

Fit am Sonntag

- 🕒 **Sonntags, 10:00 Uhr**
- 📍 **Ostertorwall**

Starte aktiv und voller Energie in den Sonntag – jede Woche ein anderer abwechslungsreicher Kurs! Das Programm findet ihr auf www.tv-lemgo.de/sportimpark

- 👤 **diverse**

📷 @sportimpark_lemgo

🌐 www.tv-lemgo.de



Aerobic

🕒 Donnerstags (23.07 - 27.08)

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 (30.07. - 20.08.)

17:30 - 19:00 Uhr

📍 Emmerauenpark Lügde - Beachvolleyballfeld am Emmerstrand


Volleyball für Teenager und junge Erwachsene. Kommt vorbei!

👤 Maik Leskien




Funktionelles Training

 Montags, 19:00 Uhr


 Rasenplatz neben dem Kunstrasenplatz
(Schulstraße 19, 33813 Oerlinghausen)

Workout zur Haltungs- und Bewegungsmotorik sowie Konditionskonditionierung auf der Basis eines High-Intensity-Intervall-Trainings. Mit verschiedenen Fitness- und Ausdauer-Elementen sowie Stretching und Mobilitätsübungen, sodass der ganze Körper zum Einsatz kommt. Bitte eine Matte mitbringen!


 Tobias, Nicola

Sanfte Morgengymnastik

 Dienstags, 10:00 Uhr


 Rasenplatz neben dem Kunstrasenplatz
(Schulstraße 19, 33813 Oerlinghausen)

Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen unseren Körper mit achtsamen Bewegungen. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet und erlaubt jedem in seinem eigenen Tempo und nach seinen Möglichkeiten teilzunehmen. Bitte eine Matte mitbringen!

 Susanne

Bootcamp

 Dienstags, 18:30 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, Susanne

Drums Alive

 Mittwochs, 18:30 Uhr


 Rasenplatz neben dem Kunstrasenplatz
(Schulstraße 19, 33813 Oerlinghausen)

Einfache, aber dynamische Bewegungen werden mit einem pulsierenden Trommelrhythmus verbunden. Drums Alive® macht rhythmisch fit! Mitzubringen ist Spaß an rhythmischer Musik und an Bewegung.

 Karo

Bauch-Beine-Po

 Donnerstags, 18:00 Uhr


 Rasenplatz neben dem Kunstrasenplatz
(Schulstraße 19, 33813 Oerlinghausen)

Wir kombinieren Ausdauer- und Krafttraining zu motivierender Musik. Durch gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht verbessern wir Haltung und Fitness. Bitte eine Matte mitbringen!

 Selina, Susanne

Zumba

 Montags, 18:00 Uhr (20.07 - 10.08)

 Rasenplatz neben dem Kunstrasenplatz
(Schulstraße 19, 33813 Oerlinghausen)

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

 Jennifer

AROHA

🕒 Mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr (22.07/29.07/05.08)

📍 Tennisplätze Hainbergstraße

Aroha ist ein effektives Ganzkörpertraining im 3/4-Takt. Mit fließenden, kraftvollen Bewegungen stärkt Aroha die Muskulatur, fördert Ausdauer und Balance und sorgt für mentale Entspannung. Für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

👤 Trixi, Kerstin

Drums Alive

🕒 Montags, 18:30 - 19:30 Uhr (20.07/27.07/03.08)

📍 Tennisplätze Hainbergstraße

Drums Alive verbindet einfache Fitnessbewegungen mit mitreißender Musik und dem Trommeln auf Gymnastikbällen. Das energiegeladene Workout fördert Ausdauer, Koordination und Konzentration. Für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

👤 Anja, Jenny

Linedance

🕒 Montags, 18:30 - 20:00 Uhr

📍 Platz neben dem Schloss

Es werden Anfängertänze erlernt und gemeinsam getanzt. Bei Regen findet das Angebot im Rathaussaal statt.

👤 Petra

TUS SCHIEDER-SCHWALENBERG



Pilates Workout

🕒 **Montags, (10.08/17.08/24.08/31.08)**

18:30 - 19:30 Uhr

📍 **Sportplatz, Schieder-Schwalenberg**

Pilates-Workout ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung der Tiefenmuskulatur. Durch kontrollierte Bewegungen werden Haltung, Beweglichkeit und Balance verbessert. Für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

👤 **Kerstin, Britta**

Outdoor-Intervall-Training

🕒 **Mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr (12.08/19.08/26.08)**

📍 **Sportplatz, Schieder-Schwalenberg**

Outdoor-Intervall-Training kombiniert Walking mit abwechslungsreichen Kräftigungsübungen in der Natur. Bänke, Bäume und Kleingeräte werden aktiv ins Training eingebunden und sorgen für ein effektives Ganzkörperworkout an der frischen Luft. Für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

👤 **Trixi, Britta, Anja, Kerstin**

Beachvolleyball

🕒 **Mittwochs, Donnerstags 18:00 - 20:00 Uhr**

📍 **Freibad Schieder**

Es wird Beachvolleyball auf dem Beachvolleyballfeld im Freibad gespielt. Je nach Beteiligung, klassisch, Quadro oder 6 x 6

👤 **Volker**

PowerHour – der FitMix

🕒 Mittwochs (12.08., 19.08. & 26.08.)

20:00 – 21:00 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 (20.07., 27.07. & 03.08.)

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



Bodytone

🕒 **Dienstags, (21.07/28.07/04.08/25.08/01.09)**
19:00 – 20:00 Uhr

📍 **Kaiser-Wilhelm-Park, Bismarckstraße 2**

Ganzkörperfitnessstraining für Alle – Ein intensives und bewegungsreiches Outdoor Training mit motivierender Musik und viel Spaß. Bitte Gymnastikmatte oder Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

👤 **Lisa Jungblut**

Tabata Workout

🕒 **Donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr**

(21.07./ 28.07./ 04.08./ 25.08./ 01.09.)

📍 **Kaiser-Wilhelm-Park, Bismarckstraße 2**

Erlebe ein intensives Tabata-Workout unter freiem Himmel – voller Energie, Dynamik und maximal motivierend.

👤 **Lisa Jungblut**

Gesunde Füße – starkes Fundament

🕒 **Freitags, 11:30 – 12:30 Uhr**

(07.08. / 14.08. / 21.08.)

📍 **Zum Talblick 22, 32805 Horn-Bad Meinberg**

Ein ganzheitliches Training welches dich erdet und entspannt.

Barfußgymnastik für Erwachsene und Kinder (Familien)

👤 **Christina Riedel**

KONTAKTDATEN DER VEREINE

Karate Dojo Bad Salzufen:

✉ fitness-owl@gmx.de

TV Blomberg von 1866 e.V.:

✉ willi.schroeder@t-online.de

TV Großenmarpe/Erdbruch e.V.:

✉ inge.austermann@web.de

CVJM Pivitsheide e.V.:

✉ johanne@gessnernet.de

Detmolder Sportverein e.V.:

✉ j.kuhlmann@detmolder-sportverein.de

Discgolf Detmold e.V. :

✉ info@discgolf-detmold.de

LIPslide Skateboarding e.V.

✉ rabea.robe@lipslide.de

Sandokai Detmold e.V.:

✉ m.passauer@sandokaidetmold.de

TV 09 Pivitsheide e.V.:

✉ s.buschmann@tv09pivitsheide.de

TSV Bentrup - Loßbruch:

✉ m.eickmeier@tsv-bl.de

KONTAKTDATEN DER VEREINE

TSV Bösingfeld

✉ christina.hagemeier@tsv-boesingfeld.de

TV Horn-Bad Meinberg

✉ klute@tvhbm.de

TSG von 1884 Hohenhausen e.V.

✉ s-kampmeier@gmx.de

FSG Lage-Hardissen

✉ tessadog@mail.de

TSC Blau-Silber Lage e.V.

✉ vorstand1@tsclage.de

Dojo Lemgo-Lippe e.V.

✉ dojolemgo@aol.com

SC St. Pauli 2011 e.V.

✉ p.koch@sc-stpauli.de

TBV Lemgo 1911 e.V.

✉ verein@tbvlemgoev.de

TV Lemgo e.V.

✉ info@tv-lemgo.de

TuS WE Lügde e.V.

✉ ka.has@arkil.de

KONTAKTDATEN DER VEREINE

TuS Lipperreihe

☎ 05202/9982596 (Sabine Krause)

TuS Schieder-Schwalenberg

✉ monsehr-2000@t-online.de

VFL Schlangen

✉ vorstand@vfl-schlangen.de

SportBildungswerk Lippe

✉ info@sbw-lippe.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. 09:00 - 13:00 Uhr

Fr. 09:00 - 12:00 Uhr

 info@ksb-lippe.de

 05231 62-7902

 www.ksb-lippe.de

Instagram:

@kreissportbundlippe

