

Finde heraus, was gut für dich ist!

www.sbw-lippe.de

1. Halbjahr
2025



Inhalt

Wer sind wir?	3
So erreichen Sie uns	4
Sport und Kurztrips	5
Move & Relax im Hotel Zur Burg Sternberg	
Fit & Relax in Lippe im Hotel Bärenstein	
Fit & Aktiv auf Norderney	
Fit & Aktiv am Zwischenahner Meer	
Wander-Reisen	6
Moin Sylt	
Der Lechweg	
Goldener Herbst in Südtirol	
Alpen-Überquerung	
Meraner-Höhenweg	
Rad-Reisen	9
Deisterrunde	
Mauerradweg	
Tages-Veranstaltungen	10
Falkenburg – Externsteine - Tages-Wanderung	
Niesetalweg – Tages-Wanderung	
Emmerradweg – Tages-Radtour	
Sport und Gesundheit	11
Aqua-Fitness	
Gesundes Kräftigungstraining für den Rücken	
Balance- und Rücken-Training	
Wirbel-Fit	
Entspannt durch Yoga	
Pilates – für eine gesunde Körpermitte	
Funktionelles Ganzkörpertraining – 60plus	
Bewegt älter werden – Gymnastik 60plus	
Sport und Fitness	16
Training für eine starke Körpermitte - BBP	
Intensives Kräftigungstraining für Bauch & Rücken	
Step-Aerobic + BBP-Mix	
Bodytone - Ganzkörpertraining für Sie und Ihn	
Fitness für Bauch & Rücken	
Piloxing®, Hula Hoop®, ZUMBA®-Gold, ZUMBA®-Fitness	
manpower - Fitness für den Mann	
Indoor Cycling - Spinning All Terrain	

Wer sind wir?

Als staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung im Bereich der Erwachsenenbildung sind wir Spezialisten für die Bereiche Sport, Bewegung und Gesundheit und derzeit in 34 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- sowie Reiseangebote bilden den Schwerpunkt der Arbeit.

Was bieten wir?

Sportkurse: Voll im Trend

Wer Sport neu kennen lernen oder wieder entdecken will, ist hier genau richtig. Leicht und ohne langfristige 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 Gesundheitssport über Fitness bis Wandern. Unsere Kurs-Angebote finden in der Regel nicht an Feiertagen und in den Schulferien statt!

Sportreisen: Sport und Urlaub?

Ja: Skifahren in den Alpen, Tennis auf Mallorca, Radeln in Frankreich. Das alles und viel mehr bietet die Gesamtorganisation Sport-Bildungswerk NRW e.V. Mit der Außenstellen Lippe können Sie schöne Tage auf Norderney erleben, aktive oder entspannte Wochenenden in guten, regionalen Hotels genießen, zu Fuß die Insel Sylt umrunden oder die Alpen überwandern.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Über die etablierten Angebote hinaus geht das SportBildungswerk immer wieder neue Wege. Mit verschiedenen Partner bieten wir individuell abgestimmte Sportangebote im Betrieb. Ganz neu im Trend und bei uns buchbar: LEGO® SERIOUS PLAY® Methode – lassen Sie sich von uns beraten!

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

Diese Broschüre stellt das Kurs-Programm des 1. Halbjahres 2025 der Außenstelle Lippe, sowie die Reise- und Tages-Angebote für das Gesamtjahr, vor. Eine detaillierte Übersicht und viele Informationen bieten Ihnen auch unsere Internetseite, die eine bequeme Buchung unserer Angebote ermöglicht. Wir wünschen viel Spaß bei der Auswahl, beraten Sie natürlich gern und stehen bei Rückfragen selbstverständlich zur Verfügung.

SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen e.V.

Außenstelle Kreissportbund Lippe

Kreishaus Ebene 4, Zimmer 2
Felix-Fechenbach-Str. 5
32756 Detmold



Tel. 05231 62-7908
E-Mail: Bildungswerk@ksb-lippe.de

Unsere Service-Zeiten

Mo.- Do. 8.30 – 13.30 Uhr
Fr. 8.30 – 12.30 Uhr

Bankverbindung

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

Team SportBildungswerk Lippe

Leonie Brüggemann, Sonja Spilker
(Verwaltungsmitarbeiterinnen) Daniel Hollensteiner
(Außenstellenleiter)

Verantwortlich für den Inhalt: Leonie Brüggemann

Die Kurs-Ausschreibungstexte, die Einzeltermine sowie die
AGB's finden Sie auf unserer Internetseite:

www.sbw-lippe.de

Sport und Reisen – mit Ausblick auch auf das 2. Halbjahr 2025

Im Internet auf www.sbw-lippe.de finden Sie die detaillierten Ausschreibungen für unsere sportlichen Reisen und Tages-Veranstaltungen für das Gesamtjahr 2025. Anmeldungen sind über unser Internet-Portal möglich.

Move & Relax im Hotel Zur Burg Sternberg

Ein Wochenende voller Bewegung und Entspannung für Sie und Ihn

Tanken Sie Energie und lassen Sie die Seele baumeln. Es erwarten Sie Fitness und Erholung pur. Ebenfalls eingeplant ist Zeit für Ihre privaten Freiräume.

Leistungen: Unterbringung im ***Sterne-S-Hotel, 2 x Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/WC, Frühstück + Abendmenü, Nutzung von Sauna u. Schwimmbad, Bewegungs- und Entspannungsprogramm.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Extertal, ***S-Hotel Zur Burg Sternberg	
Leitung	Team SBW Lippe	
5 11 1	07.03. - 09.03.25	EZ € 365,- DZ € 295,-
5 11 3	21.11. - 29.11.25	EZ € 365,- DZ € 295,-

Fit & Relax im Hotel Bärenstein

Für Sie und Ihn

Es erwarten Sie Sport und Fitness – Erholung und Entspannung kommen dabei nicht zu kurz! Folgende Programmpunkte sind geplant: Bewegungseinheiten, Aqua-Fitness, Wanderung.

Leistungen: Unterbringung im ****Sterne-Hotel, 2 x Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/WC, Frühstück + Abendmenü, Nutzung des Wellnessbereiches, Bewegungs- und Entspannungsprogramm.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Horn-Bad Meinberg / Holzhausen-Externsteine ****Sterne-Hotel Bärenstein	
Leitung	Team SBW Lippe	
5 12 1	21.02. - 23.02.25	EZ € 365,- DZ € 295,-
5 12 3	14.11. - 16.11.25	EZ € 365,- DZ € 295,-



Fit & Aktiv auf Norderney

Genießen Sie einen sportiven Aufenthalt auf der schönen Nordseeinsel. Wir bieten Ihnen ein attraktives Programm voller Bewegung und Erholung – auch mit Zeit für Ihre eigenen Freiräume.

Leistungen: 4 x Übernachtung mit Halbpension plus (Frühstück, Lunchpaket, warmes Abendessen), Anreise im Reisebus, Fährüberfahrt, Unterbringung im Gästehaus der Inselquartiere des Kreises Lippe im Doppelzimmer mit Dusche/WC und Sat-TV, Ortstaxe, SBW-Reiseleitung, Bewegungs- und Entspannungsprogramm, und vieles mehr ...

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Gästehaus Inselquartier des Kreises Lippe	
Leitung	Bettina Blumenkamp, Leonie Brüggemann	
5 10 2	27.04. - 01.05.25	DZ € 635,-
Leitung	Petra Huppert-Buch	
5 10 3	10.09. - 14.09.25	DZ € 635,-

Fit & Aktiv am Zwischenahner Meer

Bewegung in der Natur, zu Fuß oder auf dem Wasser. Wir bieten ein aktives und vielfältiges Programm.

Leistungen: 4 x Übernachtung/Frühstück im gemütlichen familiengeführten Hotel, SBW-Reiseleitung, Ortstaxe, aktives Bewegungsprogramm, und vieles mehr ...

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Bad Zwischenahn, ***Hotel Plauderei	
Leitung	Leonie Brüggemann	
5 15 2	Mi. 02.07. - So. 06.07.25	DZ € 465,-

Wander-Reisen

Komfort-Wandern – Etappenwanderungen nur mit Tages-Gepäck

Moin Sylt

Sternwanderung – in 7 Etappen die Insel umrunden

Eine organisierte Wanderung in 7 Etappen rund um die Insel. Ausgangspunkt ist ein 4-Sterne-Hotel mit Wellnessbereich in Wenningstedt. Es erwarten Sie Tage voller Bewegung, Entspannung und Erholung auf der Insel Sylt.

Leistungen: 8 x Übernachtung/Frühstück im 4-Sterne-Hotel, 7 Tage geführte Wanderung, SBW-Reiseleitung, Ortstaxe, private An- und Abreise.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Ort Wenningstedt/Sylt, ****Hotel Strandhörn	
Leitung	Horst Spilker	
5 30 1	15.03. - 23.03.25	EZ 1.265,- / DZ € 985,-
5 30 3	08.11. - 16.11.25	EZ 1.265,- / DZ € 985,-

Der Lechweg – Entlang am letzten Wildfluss Europas

Moderates Weitwandern am magisch türkisfarbenen Fluss entlang, geprägt von schroffen Gipfeln, üppigen Almen und einem der artenreichsten Lebensräume in Mitteleuropa. Der Streckenverlauf ist in wenigen Teilabschnitten vom Original-Lechweg abgewandelt und in umgekehrter Richtung von Füssen zur Quelle geplant. Die legendären Königsschlösser Hohenschwangau und Neuschwanstein in Sichtweite, vorbei an der Holzgauer Hängebrücke.

Leistungen: 8 x Übernachtung/Halbpension in zwei komfortablen Hotels, z.T. mit Wellnessbereich, 7 Tage geführte Wanderung, SBW-Reiseleitung, Transferkosten lt. Programm, Rücktransfer zum Ausgangspunkt, private An- und Abreise.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Österreich/Tirol, Stanzach, ***Hotel Föhrenhof / Steeg, ***Hotel Styrolerhof	
Leitung	Horst Spilker	
5 31 2	21.06. - 29.06.25	DZ € 1.195,-
Ort	Österreich/Tirol, Stanzach, ***Hotel Föhrenhof / Steeg, ***Hotel Zum Bären	
Leitung	Heike Deringer	
5 31 3	16.08. - 24.08.25	DZ € 1.195,-

Goldener Herbst in Südtirols

Erleben und Genießen rund um Meran

Dem milden Klima und dem wunderbaren Wetter im Herbst sei Dank, dass die Region so bunt ist. Wir erleben diese wahnsinnige Vielfalt beim Wandern im mediterranem Klima mit außerordentlichen Panoramen. Wir werden verschiedenste Tageswanderungen anbieten, die Vorort festgelegt werden. Die Rückkehr zum Hotel ist stets nachmittags geplant, so dass der Wellnessbereich noch genutzt werden kann.

Leistungen: 8 x Übernachtung/Halbpension im komfortablen Hotel, 7 geführte Tageswanderungen, SBW-Reiseleitung, Transferkosten lt. Programm, private An- und Abreise.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Italien/Südtirol, Algund, ***Hotel Mitterplarserhof	
Leitung	Horst Spilker	
5 35 3	18.10. - 25.10.25	DZ 1.095,-

NEU



Wandern mit Rucksack

Alpen-Überquerung

Einmal zu Fuß über die Alpen vom Tegernsee nach Sterzing

Geführte Tour vom bayerischen Tegernsee nach Sterzing in Südtirol. Sieben erlebnisreiche Etappen mit Höhenmetern sowie Streckenkilometern. Die abwechslungsreiche Route mit atemberaubenden Ausblicken lässt es zu einem unvergesslichen Bergwandererlebnis werden.

Leistungen: Komfortable Hotels u. Gasthäuser, 8 x Übernachtung/Frühstück, z.T. Halbpension, z.T. mit Wellnessbereich, 7 Tage Wanderführung, SBW-Reiseleitung, Transferkosten lt. Programm, Rücktransfer zum Tegernsee, private An- und Abreise.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Deutschland/Österreich/Italien , 3- und 4-Sterne Hotels sowie Gasthäuser	
Leitung	Heike Deringer	
5 32 2	12.07. - 20.07.25	DZ € 1.195,-
Leitung	Winfried Kroll	
5 32 3	16.08. - 24.08.25	DZ € 1.195,-

Alpen-Überquerung

Auf dem Via Valtellina vorbei an St. Moritz nach Norditalien

Die wohl schönste Wanderroute über die Alpen führt uns in der Schweiz von Klosters-Dorf über Davos, dem Scaletta-Pass vorbei an St. Moritz und dem Bernina-Pass ins norditalienische Tirano durch eine beeindruckende vielfältige alpine Naturlandschaft.

Leistungen: Komfortable Hotels und Gasthöfe, 7 x Übernachtung/Frühstück, 1 x Abendessen am Anreisetag, 6 Tage Wanderführung, SBW-Reiseleitung, Transferkosten lt. Programm, Rücktransfer nach Klosters, private An- und Abreise.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Schweiz/Italien , 3-Sterne Hotels sowie Berggasthöfe	
Leitung	Horst Spilker	
5 33 3	19.07. - 26.07.25	DZ € 1.195,-

**Meraner-Höhenweg**

Wanderung in der Texelgruppe inkl. Spronser Seen

Eine herausfordernde, abwechslungsreiche Streckenführung sorgt für ein einmaliges Wander-Highlight! Sechs Tage mit allerbesten Panoramen ins Etschtal und Vinschgau sowie die Überschreitung zweier Hochgebirgs-Jochs und vorbei an den Spronser Seen.

Leistungen: Komfortable Hotels u. Berggasthöfe, 7 x Übernachtung/Frühstück, 4 x Halbpension, 6 Tage Wanderführung, SBW-Reiseleitung, Transferkosten, private An- und Abreise.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Italien/Südtirol , 3-Sterne Hotel, Berggasthöfe	
Leitung	Horst Spilker	
5 36 3	06.09. - 13.09.25	DZ € 895,-

Rad-Reisen

Deisterrunde - Radtour in 2 Etappen um den Deister

Südwestlich von Hannover gelegen ist der Deister ein Höhenzug im Calenberger Bergland. Die ca. 80 km-Rundtour mit herrlicher Aussicht führt entlang gut befahrbarer Wege, vorbei an zahlreichen Schlössern, Adelshöfen und Wasserburgen. Idyllische Wälder und Flüsse sowie geschichtsträchtige Orte und Aussichtstürme erwarten Sie.

Leistungen: 4-Sterne-Hotel, 1 x Übernachtung/Frühstück, 2 Tage Radtourführung, private An- und Abreise.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Barsinghausen , ****Sporthotel Fuchsbachtal	
Leitung	Silke Buhrmester	
5 60 2	Sa. 17.05. - 18.05.25	DZ € 145,-

NEU

Mauerradweg - In 3 Etappen um die ehemalige Grenzanlage

Auf 160 Kilometern folgt der Berliner Mauerweg dem Verlauf der einstigen Grenzanlage der DDR zu West-Berlin. Gut befahrbare Wege, durch romantische Wälder, weitläufige Felder und malerische Wiesen, vorbei an hübschen Flüssen sowie idyllischen Seen.

Leistungen: 3-Sterne-Hotels, 4 x Übernachtung/Frühstück, Radtourführung, private An- und Abreise.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Leitung	Silke Buhrmester	
5 61 3	Mi. 01.10. - So. 05.10.25	DZ € 495,-

Tages-Veranstaltungen

Bei unseren Tages-Wanderungen ist die Mitnahme Ihres wohlherzogenen, verträglichen Hundes gerne möglich.

2 FüÙe + 4 Pfoten

Falkenburg – Externsteine - Tages-Wanderung

Das älteste Naturschutzgebiet Lippes rund um die Felsengruppe der Externsteine lädt mit seinen umliegenden Wäldern zum ausgiebigen Wandern ein. Unsere schöne und abwechslungsreiche ca. 15 km Rundstrecke führt uns zuerst zur Ruine Falkenburg, die wir auf eigene Faust besichtigen können. Auf gemütlichen Waldwegen geht's weiter zu den Externsteinen. Diese zählen zu den bekanntesten Natur- und Kulturdenkmälern Deutschlands. Ausreichend Zeit für eine Besichtigung und Begehung ist eingeplant. Im Anschluss an die Wanderung ist eine Einkehr im Waldhotel Bärenstein möglich.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Horn-Bad Meinberg , OT Holzhausen-Externsteine	
Leitung	Horst Spilker	
5 71 2	Sonntag, 27.04.25 11.00-17.00 Uhr	€ 9,-

2 FüÙe + 4 Pfoten

Niesetalweg – Tages-Wanderung

Der Rundwanderweg führt über 25 Kilometer im oberen Niesetal durch Wald und Wiesen von Marienmünster über die Oldenburg, vorbei an Kollerbeck nach Schwalenberg. Mit dem Dohlenberg wartet der höchst Anstieg auf uns. Von der Schwalenberger Burg geht es zurück durch satt grüne Wiesen des beschauliche Born zum Ausgangspunkt. Gute Kondition und Trittsicherheit sind erforderlich.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Marienmünster, Abtei	
Leitung	Silke Buhrmester	
5 72 2	Sonntag, 13.07.25 09.30-18.00 Uhr	€ 9,-

Emmerradweg – Tages-Radtour

Die ca. 60 Kilometer Tages-Radtour führt von Steinheim bis Emmerthal auf dem neuen Emmerradweg. Eine höchst abwechslungsreiche Route mit Höhepunkten wie Schloss Schieder, Schiedersee, Hämelschenburg sowie Bauwerken der Weserrenaissance. Es geht durch grüne Auen und idyllisch gelegene Dörfer.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Steinheim, Bahnhof	
Leitung	Silke Buhrmester	
5 73 2	Samstag, 26.04.24 11.00-18.00 Uhr	€ 9,-

Im Internet auf www.sbw-lippe.de finden Sie die detaillierten Ausschreibungen zu unseren Sport-Angeboten, Anmeldungen sind über unser Internet-Portal möglich.

Unsere Kursangebote

Aqua-Fitness

Ein effektives Muskelaufbau- und Ausdauertraining. Kraft sowie Beweglichkeit werden gesteigert und Entspannung gefördert.

Voraussetzung: Schwimmfähigkeit!

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Lemgo , Astrid-Lindgren-Schule, Vogelsang 36	
Leitung	Nancy Oldenburg	
5 303 1	Montag 20:00-21:00 Uhr 13.01. - 07.04.	13 x € 117,-
5 303 2	Montag 20:00-21:00 Uhr 28.04. - 07.07.	10 x € 90,-
Leitung	Udo Krüger	
5 304 1	Mittwoch 20:00-21:00 Uhr 15.01. - 19.03.	10 x € 90,-
5 304 2	Mittwoch 20:00-21:00 Uhr 26.03. - 11.06.	10 x € 90,-

Angebot im Freizeitbad EauLe:

Die Teilnahme-Gebühr beinhaltet das Eintrittsgeld sowie Nutzung der Schwimmbecken für eine Stunde vor dem Kurs. Sie erhalten zum freien Eintritt an der Bäderkasse einen elektronischen Chip, der für die Dauer des Kurses Gültigkeit hat.

Aqua-Fitness

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Lemgo , EauLe Freizeitbad, Pagenhelle 14	
Leitung	Nancy Oldenburg	
5 305 1	Mittwoch 20:00-20:45 Uhr 22.01. - 26.03.	10 x € 98,-
5 305 2	Mittwoch 20:00-20:45 Uhr 30.04. - 02.07.	10 x € 98,-

Aqua-Fitness – Frauen unter sich

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Extertal-Bösingfeld , Schwimmbad Schulzentrum, Hackemackweg	
Leitung	Sabine Koslowski	
5 300 1	Donnerstag 18:00-19:00 Uhr 09.01. - 06.03.	9 x € 81,-

Aqua-Fitness

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Extertal-Bösingfeld , Schwimmbad Schulzentrum, Hackemackweg	
Leitung	Sabine Koslowski	
5 301 1	Donnerstag 19:00-20:00 Uhr 09.01. - 06.03.	9 x 81,-

Aqua-Fitness

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Extertal-Bösingfeld , Schwimmbad Schulzentrum, Hackemackweg	
Leitung	Stefanie Brandt	
5 302 1	Sonntag 14:30-15:30 Uhr 12.01. - 16.03.	10 x € 90,-

Angebot in der VitaSol Therme

Die Teilnahme-Gebühr beinhaltet das Eintrittsgeld sowie Nutzung der Thermen-Landschaft – Verweildauer insgesamt 2,5 Stunden. Zum Kursbeginn erhalten unsere Teilnehmer*innen an der Bäderkasse einen elektronischen Chip (gegen Pfand), der für die Dauer des Kurses Gültigkeit hat.

Aqua-Fitness – mit Schwimmen in der VitaSol Therme

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Bad Salzuflen, VitaSol Therme , Extersche Str. 42	
Leitung	Claudia Schreiber	
5 306 1	Montag 10:00-10:45 Uhr 20.01. - 24.03.	10 x € 235,-
5 306 2	Montag 10:00-10:45 Uhr 28.04. - 28.07.*	10 x € 235,-

*3-wöchige Unterbrechung eingeplant



Präventionskurse

Bei Präventionskursen ist eine Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse möglich. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse, die Ihnen auch Einzelheiten zum Ablauf der Erstattung nennen wird. Über den Kursleitenden erhalten Sie am Kursende eine Teilnahme-Bescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

P = zertifiziertes Präventions-Angebot / Bei diesen Angeboten ist eine Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse möglich.

P = Diese Angebote befanden sich bei Redaktionsschluss noch in der Prüfung zur Zertifizierung zum Präventionskurs.

Wenn die Prüfung erfolgreich ist, wird die Teilnahme-Gebühr 80,- bzw. 87,- Euro betragen.

Kurse in Schul-Sporthallen / Gymnastikräumen

Gesundes Kräftigungstraining für den Rücken

Mit einem abwechslungsreichen Training wird die Ausdauer gefördert, Muskelpartien gekräftigt und die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Bad Salzuflen , Gesundwerk, Salinenstr. 1	
Leitung	Claudia Schreiber	
5 101 1	Montag 8:30-9:30 Uhr 20.01. - 24.03.	10 x € 165,-
5 101 2	Montag 8:30-9:30 Uhr 28.04. - 28.07.	10 x € 165,-

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Lemgo , Astrid-Lindgren-Schule, Vogelsang 36	
Leitung	Birgit Rothermel	
5 102 1	Montag 18:30-19:30 Uhr 13.01. - 31.03.	12 x € 90,-
5 102 2	Montag 18:30-19:30 Uhr 19.05. - 07.07.	7 x € 52,50

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Lemgo , Astrid-Lindgren-Schule, Vogelsang 36	
Leitung	Udo Krüger	
5 103 1	Mittwoch 18:45-19:45 Uhr 15.01. - 19.03.	10 x € 75,-/87,-
5 103 2	Mittwoch 18:45-19:45 Uhr 26.03. - 11.06.	10 x € 75,-/87,-

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Lemgo , AWO Senioren Begegnungszentrum Kastanienhaus am Wall, Kastanienwall 7	
Leitung	Jan-Erik Finger	
5 104 1	Dienstag 18:00-19:00 Uhr 14.01. - 08.04.	13 x € 97,50
5 104 2	Dienstag 18:00-19:00 Uhr 29.04. - 08.07.	11 x € 82,50

Gesundes Kräftigungstraining für den Rücken

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Extertal, Almena , Sporthalle, Siekbachweg P	
Leitung	Ursula Köller	
5 106 1	Dienstag 9:00-10:00 Uhr 14.01. - 25.03.	10 x € 75,-/80,-

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Lemgo , AWO Senioren Begegnungszentrum Kastanienhaus am Wall, Kastanienwall 7	
Leitung	N.N	
5 105 1	Mittwoch 9:30-10:30 Uhr 15.01. - 09.04.	13 x € 97,50
5 105 2	Mittwoch 9:30-10:30 Uhr 30.04. - 09.07.	11 x € 82,50

Balance- und Rücken-Training

Einfache Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga sowie Pilates zu fließender Musik. Übungsgeräte kommen zum Einsatz. Die Körperstabilität wird gestärkt.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Gerlinde Reuter	
5 107 1	Dienstag 17:00-18:00 Uhr 14.01. - 08.04.	13 x € 97,50
5 107 2	Dienstag 17:00-18:00 Uhr 29.04. - 08.07.*	10 x € 75,-

*Kein Kurstag: 10.06.

Wirbel Fit

Wir machen die Muskulatur rund um die Wirbelsäule wieder fit für den Alltag. Mit Übungen zur Stärkung sowie zur Entspannung des Rückens werden wir das Ziel eines belastbaren Rückens erreichen.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Nicole Lütkebohle	
5 108 1	Dienstag 19:00-20:00 Uhr 21.01. - 25.03.	10 x € 75,-
5 108 2	Dienstag 19:00-20:00 Uhr 29.04. - 08.07.*	10 x € 75,-

*Kein Kurstag: 10.06.

Entspannt durch Yoga

Mit sanften Bewegungsflows und bewusster Atmung erhöhen Sie Beweglichkeit und Kraft. Der Geist kommt zur Ruhe, Entspannung kann einsetzen.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold-Brokhhausen , Seminar-Haus, Mönkebergweg 24	
Leitung	Melanie Wenger P	
5 109 1	Dienstag 17:30-19:00 Uhr 21.01. - 25.03.	10 x € 140,-
5 109 2	Dienstag 17:30-19:00 Uhr 29.04. - 01.07.	10 x € 140,-

Pilates – für eine gesunde Körpermitte

Gezielte Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Fließende Bewegungen unter Einsatz der Atemkontrolle stärken die Muskelgruppen.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule,	
Leitung	Leonie Brüggemann Anne-Frank-Str. 4	
5 110 1	Dienstag 18:00-19:00 Uhr 14.01. - 08.04.*	11 x 82,50
5 110 2	Dienstag 18:00-19:00 Uhr 06.05. - 08.07.	10 x 75,-

*2-wöchige Unterbrechung eingeplant

5 111 1	Dienstag 20:00-21:00 Uhr 14.01. - 08.04.*	11 x € 82,50
5 111 2	Dienstag 20:00-21:00 Uhr 06.05. - 08.07.	10 x € 75,-

*2-wöchige Unterbrechung eingeplant

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Leonie Brüggemann	
5 112 1	Mittwoch 17:00-18:00 Uhr 15.01. - 09.04.*	11 x € 82,50
5 112 2	Mittwoch 17:00-18:00 Uhr 07.05. - 09.07.	10 x € 75,-

*2-wöchige Unterbrechung eingeplant

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule,	
Leitung	Katrin Hüser Anne-Frank-Str. 4	
5 113 1	Mittwoch 19:15-20:15 Uhr 15.01. - 19.03.*	9 x € 67,50
5 113 2	Mittwoch 19:15-20:15 Uhr 30.04. - 02.07.	10 x € 75,-

*Kein Kurstag: 19.02.

Funktionelles Ganzkörpertraining – 60plus

Speziell für Personen ab 60 Jahre. Ein Aktivprogramm für das allgemeine Wohlbefinden. Kräftigung der Muskeln, Förderung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer inkl. Einsatz von Kleingeräten sowie Entspannungsübungen.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Anke Frey-Klute	
5 114 1	Donnerstag 17:00-18:00 Uhr 16.01. - 10.04.*	12 x € 90,-
5 114 2	Donnerstag 17:00-18:00 Uhr 08.05. - 10.07.*	6 x € 45,-

*1- bzw. 2-wöchige Unterbrechung eingeplant

Bewegt älter werden – Gymnastik 60plus

Hier gibt es Beweglichkeitstraining, Übungen zur Erhaltung der Muskelkraft und moderate Ausdauerbelastung für Personen ab 60.

Die gemeinsamen Aktivitäten in der Gruppe fördern soziale Kontakte.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , große Turnhalle Hiddesen, Jahnstr. 15	
Leitung	Ingrid Dalbke	
5 115 1	Freitag 14:30-15:30 Uhr 17.01. - 28.03.	11 x € 82,50
5 115 2	Freitag 14:30-15:30 Uhr 02.05. - 11.07.	11 x € 82,50

Sport und Fitness

Training für eine starke Körpermitte - BBP

Mit gängigen Bewegungen wird der Körper gekräftigt. Der Schwerpunkt wird auf dem Rumpf liegen. Die Ausdauerfähigkeit soll mit kurzen Belastungsintervallen trainiert werden, intensiviert durch den Einsatz von Kleingeräten.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Rainer Künkemeyer	
5 200 1	Montag 18:00-19:00 Uhr 13.01. - 17.03.	10 x € 75,-
5 200 2	Montag 18:00-19:00 Uhr 24.03. - 02.06.	9 x € 67,50

Intensives Kräftigungstraining für Bauch & Rücken

Gezielte Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Fließende Bewegungen unter Einsatz der Atemkontrolle stärken die Muskelgruppen.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Rainer Künkemeyer	
5 201 1	Montag 19:00-20:00 Uhr 13.01. - 17.03.	10 x € 75,-
5 201 2	Montag 19:00-20:00 Uhr 24.03. - 02.06.	9 x € 67,50

Step-Aerobic + BBP-Mix

Wir trainieren gelenkschonend unsere Ausdauer am Step-Brett für die gezielte Aktivierung der Fettverbrennung. Auch die Kräftigung für Bauch, Beine, Po & Co. kommt nicht zu kurz. Grundkenntnisse am Step-Brett sollten vorhanden sein!

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Heike Racazk	
5 202 1	Dienstag 18:00-19:00 Uhr 14.01. - 08.04.*	12 x € 90,-
5 202 2	Dienstag 18:00-19:00 Uhr 29.04. - 08.07.*	9 x € 67,50

*1- bzw. 2-wöchige Unterbrechung eingeplant / Kein Kurstag: 10.06.

Bodytone – Ganzkörpertraining für Sie und Ihn

Das gezielte und intensive Training formt, strafft, kräftigt den ganzen Körper. Alle wichtigen Muskelgruppen werden gestärkt.

Kleingeräte machen das Workout noch intensiver.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule,	
Leitung	Leonie Brüggemann Anne-Frank-Str. 4	
5 203 1	Dienstag 19:00-20:00 Uhr 14.01. - 08.04.*	11 x € 82,50
5 203 2	Dienstag 19:00-20:00 Uhr 06.05. - 08.07.	10 x € 75,-

*2-wöchige Unterbrechung eingeplant

Fitness für Bauch & Rücken

Im Schwerpunkt werden Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Unter Einsatz von Kleingeräten kommen auch die anderen Muskelpartien nicht zu kurz.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Leonie Brüggemann	
5 204 1	Mittwoch 18:00-19:00 Uhr 15.01. - 09.04.*	11 x € 82,50
5 204 1	Mittwoch 18:00-19:00 Uhr 07.05. - 09.07.	10 x € 75,-

*2-wöchige Unterbrechung eingeplant

Piloxing®

Die Kombination von Boxen und Pilates, perfekt zur Fettverbrennung.

Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, Muskeln aufgebaut, der Körper wird gestrafft und geformt.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule,	
Leitung	Katrin Hüser Anne-Frank-Str. 4	
5 205 1	Mittwoch 17:30-18:15 Uhr 15.01. - 19.03.*	9 x € 50,50
5 205 2	Mittwoch 17:30-18:15 Uhr 30.04. - 02.07.*	10 x € 56,-

*Kein Kurstag: 19.02.

Hula Hoop

Die Kondition verbessern im lockeren Hip Hop-Style, zu guter Musik mit einfachen tänzerischen Steps. Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination, kombiniert mit Stretching.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule,	
Leitung	Katrin Hüser Anne-Frank-Str. 4	
5 206 1	Mittwoch 18:15-19:15 Uhr 15.01. - 19.03.*	9 x € 67,50
5 206 2	Mittwoch 18:15-19:15 Uhr 30.04. - 02.07.	10 x € 75,-

*Kein Kurstag: 19.02.

ZUMBA®-Gold

Die Einsteiger-Variante von ZUMBA®-Fitness mit niedrigerem Fitness-Niveau, hervorragend geeignet, um die Mobilität zu verbessern, Körpergewicht zu reduzieren. Trainiert wird in entspannter Atmosphäre mit motivierender lateinamerikanischer Musik.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule,	
Leitung	Sylvia Riemann Anne-Frank-Str. 4	
5 210 1	Montag 18:15-19:00 Uhr 13.01. - 07.04. 13 x	€ 73,-
5 210 2	Montag 18:15-19:00 Uhr 28.04. - 07.07. 10 x	€ 56,-

ZUMBA®-Fitness

Dieser Kurs vereint Elemente aus Aerobic und Intervalltraining für Herz- und Kreislauf mit heißer lateinamerikanischer Musik und einfachen Tanzschritten.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule,	
Leitung	Sylvia Riemann Anne-Frank-Str. 4	
5 211 1	Montag 19:00-20:00 Uhr 13.01. - 07.04. 13 x	€ 97,50
5 211 2	Montag 19:00-20:00 Uhr 28.04. - 07.07. 10 x	€ 75,-



manpower – Fitness für den Mann

Die Turnhalle als Fitnessstudio. Schwerpunkt ist ein gesundheitsorientiertes Krafttraining, ergänzt durch Ausdauer und Koordination.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Horn-Bad Meinberg-Leopoldstal , Turnhalle, Silbergrund 83	
Leitung	Udo Krüger	
5 220 1	Freitag 18:30-20:00 Uhr 17.01. - 21.03. 10 x	€ 90,-
5 220 2	Freitag 18:30-20:00 Uhr 28.03. - 04.07.* 8 x	€ 72,-

*2-wöchige Unterbrechung eingeplant

In Zusammenarbeit mit dem TSV Leopoldstal, daher vergünstigte Teilnahmegebühr für deren Mitglieder.

Indoor Cycling-Special – Best Age / 50-plus

Ausdauertraining, intensiv und abwechslungsreich, speziell auf die Altersgruppe abgestimmt. Radeln zu motivierender Musik, die Fitness wird verbessert, der Spaß kommt nicht zu kurz.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Elisabeth Brand	
5 230 1	Montag 18:00-19:00 Uhr 13.01.- 07.04.* 12 x	€ 126,-
5 230 2	Montag 18:00-19:00 Uhr 28.04.- 07.07. 10 x	€ 105,-

*Kein Kurstag; 03.03.

Indoor Cycling – Spinning All Terrain

Ein intensives, kurzweiliges Ausdauertraining. Es ist vergleichbar mit einer Berg- und Talfahrt auf dem Fahrrad und steigert das physische als auch mentale Wohlbefinden.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Simone Jander	
5 231 1	Montag 19:00-20:00 Uhr 13.01.- 07.04.* 11 x	€ 115,50
5 231 2	Montag 19:00-20:00 Uhr 28.04. - 07.07.* 9 x	€ 94,50

*Kein Kurstag; 27.01. + 31.03. / 16.06.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Simone Jander	
5 232 1	Dienstag 18:00-19:00 Uhr 14.01. - 08.04.* 11 x	€ 115,50
5 232 2	Dienstag 18:00-19:00 Uhr 29.04. - 08.07.* 9 x	€ 94,50

*Kein Kurstag; 28.01. + 01.04. / 10.06. + 17.06.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Detmold , dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Simone Jander	
5 233 1	Dienstag 19:00-20:00 Uhr 14.01. - 08.04.* 9 x	€ 94,50
5 233 2	Dienstag 19:00-20:00 Uhr 29.04. - 08.07.* 8 x	€ 84,-

*Kein Kurstag; 28.01. + 01.04. / 10.06. + 17.06.



Wir suchen Dich!

Bewirb Dich jetzt als Kursleitung bei unserer
SportBildungswerk Außenstelle.

Hast Du Freude an Bewegung und liebst es
mit Menschen Sport zu machen?
Dann melde Dich bei uns.

Wir freuen uns auf Dich!



Kunden werben Kunden
& Gutscheine sichern!

SportBildungswerk im KSB Lippe e.V.
05231 - 62-7908
bildungswerk@ksb-lippe.de
www.sbw-lippe.de