

**1. Halbjahr  
2026**

 **FINDE HERAUS, WAS GUT FÜR DICH IST!**

# **Sportbildungswerk Lippe**

Programmheft 1. Halbjahr 2026  
[www.sbw-lippe.de](http://www.sbw-lippe.de)

# Inhalt

<b>Wer sind wir?</b>	<b>3</b>
<b>So erreichen Sie uns</b>	<b>4</b>
<b>Wander-Reisen</b>	<b>5</b>
Moin Sylt – Sternwanderung	
Lechweg	
Alpen-Überquerung	
Malerweg	
Meraner-Höhenweg	
Goldender Herbst in Südtirol	
<b>Aktiv-Reise</b>	<b>8</b>
Norderney – aktiv und entspannt genießen	
<b>Tages-Veranstaltungen</b>	<b>9</b>
Klima-Erlebnis-Route	
Bergwandern rund um den Velmerstot	
Die Höhenzüge des Voglers	
Weitwandern rund um den Velmerstot und Egge	
Tageswanderung rund um Höxter	
Adlerwarte-Hermannsdenkmal-Donoperteich	
Tagesradtour – Rübentour	
<b>Sport und Gesundheit</b>	<b>11</b>
Aqua-Fitness	
Rücken-Fit	
Balance- und Rückentraining	
Wirbel-Fit	
Beckenboden Training	
Entspannt durch Yoga	
Pilates – für eine gesunde Körpermitte	
Ganzkörpertraining – 60plus	
Bewegt älter werden – Gymnastik 60plus	
<b>Sport und Fitness</b>	<b>19</b>
Training für die starke Körpermitte	
Step-Aerobic + BBP-Mix	
BBP – Bauch-Beine-Po	
Bodytone – Ganzkörpertraining für Sie und Ihn	
Fitness für Bauch und Rücken	
KwonTakt	
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 Bürger\*innen in NRW die Möglichkeit bieten, den Sport in all seiner Vielfalt (wieder) zu entdecken. Abwechslungsreiche, wohnortnahe und unter pädagogischen Gesichtspunkten organisierte Sport- und 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 hin zu einem zertifizierten Präventionskurs. Unsere Kurs-Angebote finden in der Regel nicht an Feiertagen und in den Schulferien statt!

## Sportreisen: Sport und Urlaub?

Ja: Skifahren in den Alpen, Wandern auf Mallorca, Radeln in Frankreich. Das alles und viel mehr bietet die Gesamtorganisation SportBildungswerk NRW e.V. Mit der Außenstellen Lippe können Sie schöne und entspannte Tage auf Norderney erleben, zu Fuß die Insel Sylt umrunden oder die Alpen überwandern.

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

Über die etablierten Sportangebote hinaus geht das SportBildungswerk immer wieder neue Wege. Mit verschiedenen Partner bieten wir individuell abgestimmte Gesundheitsangebote 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 2026 der Außenstelle Lippe vor sowie die Reise- und Tages-Angebote. 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.

Ihr Team vom SportBildungswerk Lippe

## 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:** [info@sbw-lippe.de](mailto:info@sbw-lippe.de)

#### Unsere Service-Zeiten

Mo. – Do.	9.00 – 13.00 Uhr
Fr.	9.00 – 12.00 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](http://www.sbw-lippe.de)



## Sport und Reisen

Im Internet auf [www.sbw-lippe.de](http://www.sbw-lippe.de) finden Sie die detaillierten Ausschreibungen zu unseren sportlichen Reisen und Tages-Angeboten für das Gesamtjahr 2026 – Anmeldungen sind über unser Internet-Portal möglich.

### Berg-Fit – Informationsveranstaltung

#### Info's rund um's Thema Wandern

Eine organisierte Informationsveranstaltung mit interessanten Tipps und Tricks für einen gelungen Wanderausflug in der Nähe oder im alpinen Gelände. Unter anderem warten Themen, wie die richtige Ausrüstung und die notwendige körperlichen Voraussetzung für die unterschiedlichen Touren 2026. In Kooperation mit dem DAV und Zugvogel.

Kurs-Nr.	Termine
6 73 2	Donnerstag, 23.04.2026 um 18:30 Uh
Ort	Detmold, Kreishaus Lippe, Raum 403

  

```

graph LR
    A[Sportkurs] -- "+" --> B[Berg-Fit Informationsveranstaltung]
    B -- "+" --> C[Tageswanderung]
    C -- "=" --> D[Berg-Fit Urkunde]
  
```

### 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 das Hotel Villa Klasen. Es erwarten Sie Tage voller Bewegung, Entspannung und Erholung auf der Insel Sylt.

**Leistungen:** 8 x Übernachtung/Frühstück, 7 Tage geführte Wanderung, SBW-Reiseleitung, private An- und Abreise.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
6 30 1	14.03. – 22.03.26	EZ 1.195,- / DZ € 955,-
6 30 3	14.11. – 22.11.26	EZ 1.285,- / DZ € 995,-
Ort	Wenningstedt/Sylt, Villa Klasen / Westerland, Hotel Blaumuschel	
Leitung	Horst Spilker	

## Der Lechweg – Entlang am letzten Wildfluss Europas

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

**Leistungen:** 8 x Übernachtung/Halbpension im komfortablen Hotel, 7 geführte Tageswanderungen, SBW-Reiseleitung, Transferkosten lt. Programm, Nutzung der Saunalandschaft mit Saunahandtücher und Bademantel, private An- und Abreise.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
6 31 2	20.06. – 28.06.26	EZ € 1.420,- / DZ € 1.195,-
Ort	Österreich/Tirol, Stanzach, Hotel Föhrenhof Holzgau, Hotel Zum Bären	
Leitung	Horst Spilker	



## 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
6 33 2	11.07. – 18.07.26	EZ € 1.450,- / DZ € 1.265,-
Leitung	Horst Spilker	

## Alpen-Überquerung

### Auf dem Via Valtellina vorbei an St. Moritz nach Norditalien

Die wohl schönste Wanderoute 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 & Gasthöfe, 7 x Übernachtung/Frühstück, 1 x Abendessen am Anreisetag, 6 Tage Wanderführung, SBW-Reiseleitung, Transferkosten lt. Programm, Rücktransfer nach Klosters, private An- & Abreise.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
6 34 2	18.07. – 25.07.26	EZ € 1.495,- / DZ € 1.275,-
Leitung	Horst Spilker	

## Malerweg

### Wanderung – Elbsandsteingebirge

Wanderung durch eine der schönsten Landschaften Europas. Enge Schluchten und endlose Weite, verwunschene Täler und sonnige Höhen, verträumte Dörfer und quirlige Touristenorte: Das alles will der Weg seinen Wanderern zeigen.

**Leistungen:** 8 Tage Wanderführung, SBW-Reiseleitung, Transferkosten, private An- und Abreise, Unterkunft in Planung

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
6 35 3	21.08. – 30.08.26	in Planung
Leitung	Sonja und Horst Spilker	

## 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 & Berggasthöfe, 7 x Übernachtung/Frühstück, 4 x Halbpension, 6 Tage Wanderführung, SBW-Reiseleitung, Transferkosten, private An- und Abreise.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
6 37 3	12.09. – 19.09.26	EZ € 990,- / DZ € 895,-
Leitung	Horst Spilker	

## Goldener Herbst in Südtirol

### 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
6 38 3	17.10. – 24.10.26	EZ € 1.390,- / DZ € 1.095,-
Ort	Italien/Südtirol, Algund, ***Hotel Mitterplarserhof	
Leitung	Horst Spilker	

## Aktiv-Reisen

### Norderney – aktiv und entspannt genießen

#### Bewegt und entspannt an der Nordsee

Bewegung in der Natur, ob auf dem Rad oder zu Fuß. Mit direktem Strandzugang gehen wir vor dem Frühstück an den Strand und beginnen den Tag mit Bewegung. Geplant ist eine Tageswanderung, sowie eine Fahrradtour über die Insel mit Besichtigung des Leuchtturms und dem Naturschutzgebiet Wattenmeer. Zusätzlich warten diverse Einheiten in der Turnhalle, von Pilates über Beckenbodentraining bis Autogenen Training.

**Leistungen:** 7 x / 5x Übernachtung/Halbpension im Inselquartier Gästehaus Detmold, 2 geführte Tagesaktivitäten, SBW-Reiseleitung, abwechslungsreiches Programm, Ortstaxe, An- und Abreise im Kleinbus, Fährfahrten.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
6 10 2	30.04. – 07.05.26	EZ € 1.065,- / DZ € 895,-
6 10 3	06.09. – 11.09.26	EZ € 895,- / DZ € 765,-
Ort	Norderney, Inselquartier Gästehaus Detmold	
Leitung	Bettina Blumenkamp, Leonie Brüggemann	

## Tages-Wanderung

### Klima-Erlebnis-Route

Eine organisierte ca. 11 km lange Rundwanderung mitten durch das beliebte Naturschutzgebiet Donoper Teich/ Hiddeser Bent. Die Tour führt auf dem Hermannsweg hinauf zum Ehberg bis zum Rand der Dörenschlucht und weiter bis zum einzigartigen Hochmoor. Auf der Route bekommt ihr interessante Informationen zum Klima und zu lokalen Auswirkungen des Klimawandels, um diesen erlebbar zu machen.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
6 71 2	Sonntag, 22.03.26    10.30 – 14.30 Uhr	€ 9,-
Ort	Detmold-Hiddesen, Parkplatz Donoperteich (Forstfrieden)	
Leitung	Peter Harlos	

### Bergwandern rund um den Velmerstot

Diese Velmerstot-Runde führt hinauf zur höchsten Erhebung im Eggegebirge, der Velmerstot. Wir wandern durch das Silberbachtal, das jedes Wanderherz höher schlagen lässt. Fast mystisch und märchenhaft verschlungen ist dieser Weg, der jeden in seinen Bann zieht. Es geht 390 hm hoch und wieder runter. Nach 4 ½ Stunden sind die ca. 10 km erwandert.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
6 74 2	Samstag, 09.05.26    10.00 – 15.00 Uhr	€ 9,-
Ort	Horn-Bad Meinberg, Parkplatz Silbergrundturnhalle	
Leitung	Andree Dietrich	

### Die Höhenzüge des Voglers

Entdecke die Höhenzüge des Voglers auf einer ca. 12 km langen Rundtour mit Start in Kirchbrak/Holzminden. Waldreiche Pfade, sanfte Anstiege und der 26 m hohen Ebersnackenturm sowie Bodo-Turm als Highlights bieten Naturgenuss und weite Ausblicke ins Wesertal und den Voglerkessel, bei gutem Wetter sogar bis zum Brocken im Harz – ideal für geübte Wanderer.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
6 75 2	Samstag, 30.05.26    10.00 – 14.30 Uhr	€ 9,-
Ort	Bodenwerder-Polle (Kirchbark)	
Leitung	Petra Huppert-Buch	

## Weitwandern rund um Velmerstot und Egge

Eine anspruchsvolle Tageswanderung mit fantastischen Ausblick. Über gute Wald- und Wanderwege geht es 620hm hoch und runter. 20km werden auf der Tour überwunden. Pausen sowie eine Einkehr nahe der Externsteine ist geplant.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
6 76 2	Samstag, 06.06.26 09.30 – 16.00 Uhr	€ 9,-
Ort	Horn-Bad Meinberg, Parkplatz Silbergrundturnhalle	
Leitung	Andree Dietrich	

## Rund um Höxter

Diese rund 11 km lange Tour bietet alles, was das Wanderherz höherschlagen lässt: Abwechslungsreiche Waldpfade, knackige Anstiege und spektakuläre Ausblicke vom Rodeneckturm bis ins Wesertal und den Godelheimer Seen. Mit ca. 300 Höhenmetern und teils naturbelassenen Wegen ist die Strecke ideal für alle, die Bewegung und Natur intensiv erleben möchten.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
6 77 2	Samstag, 13.06.26 10.00 – 14.30 Uhr	€ 9,-
Ort	Höxter, Parkplatz Wanderweg Rodeneckturm	
Leitung	Petra Huppert-Buch	

## Adlerwarte – Hermannsdenkmal – Donoperteich

Die Wanderung führt uns von der Adlerwarte über den Hangstein, Vogelpark, Hermannsdenkmal, das Heidetal in Hiddesen über den Ehberg Richtung Fischerteich und als Endziel Donoperteich mit der Möglichkeit zur Einkehr im Gasthaus Forstfrieden.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
6 78 2	Sonntag, 23.06.26 10.00 – 15.00 Uhr	€ 9,-
Ort	Detmold-Berlebeck, Parkplatz Adlerwarte	
Leitung	Frank Böse	

## Tages-Radtour

### Rübentour

Auf 39,2 km führt die Rübentour durch das fruchtbare Lipperland und startet in Pivitsheide. Auf der Radstrecke entdecken Sie die historische Salzsiederstadt und die Urlaubsregion Bad Salzuflen, die lippischen Gutshöfe, in denen noch heute der Rübenanbau stattfindet. Sehenswert sind das bekannte LWL-Museum Ziegelei Lage (nahe Holzhausen-Sylbach) und das nachhaltige Umweltzentrum Heerser Mühle, dessen Gelände zur Umweltbildung und für naturnahes Leben ganzjährig geöffnet ist.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
6 612	Sonntag, 11.07.2026 10.00 – 15.00 Uhr	€ 9,-
Ort	Detmold-Pivitsheide, Parkplatz Combi-Markt	
Leitung	Frank Böse	

## Unsere Kursangebote

### Aqua-Fitness

Ein effektives Muskelaufbau- und Ausdauertraining. Kraft sowie Beweglichkeit werden gesteigert und Entspannung gefördert. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Schwimmfähigkeit!

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 307 1	Montag	19:00–20:00 Uhr	12.01. – 20.04.	13 x € 136,50
6 307 2	Montag	19:00–20:00 Uhr	11.05. – 13.07.	9 x € 94,50
6 303 1	Montag	20:00–21:00 Uhr	12.01. – 20.04.	13 x € 136,50
6 303 2	Montag	20:00–21:00 Uhr	11.05. – 13.07.	9 x € 94,50
6 305 1	Mittwoch	19:30–20:15 Uhr	14.01. – 22.04.	13 x € 117,-
6 305 2	Mittwoch	19:30–20:15 Uhr	13.05. – 15.07.	10 x € 90,-
Ort	Lemgo, Astrid-Lindgren-Schule, Vogelsang 36			
Leitung	Nancy Oldenburg			



## Aqua-Fitness

Kurs-Nr.	Termine	Einheiten/Gebühr
<b>6 304 1</b>	Mittwoch 20:15–21:00 Uhr 04.02. – 25.03.	8 x € 72,–
<b>6 304 2</b>	Mittwoch 20:15–21:00 Uhr 06.05. – 08.07.	10 x € 90,–
Ort	Lemgo, Astrid-Lindgren-Schule, Vogelsang 36	
Leitung	Udo Krüger	

## Aqua-Fitness -Frauen unter sich-

Kurs-Nr.	Termine	Einheiten/Gebühr
<b>6 300 1</b>	Donnerstag 18:00–19:00 Uhr 08.01. – 26.02.	8 x 72,–
Ort	Extetal-Bösingfeld, Schwimmbad Schulzentrum, Hackemackweg	
Leitung	Sabine Koslowski	

## Aqua-Fitness

Kurs-Nr.	Termine	Einheiten/Gebühr
<b>6 301 1</b>	Donnerstag 19:00–20:00 Uhr 08.01. – 26.02.	8 x 72,–
Ort	Extetal-Bösingfeld, Schwimmbad Schulzentrum, Hackemackweg	
Leitung	Sabine Koslowski	

## Aqua-Fitness

Kurs-Nr.	Termine	Einheiten/Gebühr
<b>6 302 1</b>	Sonntag 14:30–15:30 Uhr 11.01. – 08.03.	9 x € 81,–
Ort	Extetal-Bösingfeld, Schwimmbad Schulzentrum, Hackemackweg	
Leitung	Stefanie Brandt	

## Angebot in der VitaSol Therme:

Die Teilnahme-Gebühr beinhaltet die Verweildauer von 75 Minuten. Zum Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden an der Bäderkasse den Chip für den Einlass.

## Aqua-Fitness

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 306 1	Montag	10:00-10:45 Uhr	12.01. – 16.03.	10 x € 155,-
6 306 2	Montag	10:00-10:45 Uhr	13.04. – 13.07.*	10 x € 155,-
Ort	Bad Salzuflen, VitaSol Therme, Extersche Str. 42			
Leitung	Claudia Schreiber			

\*Kein Kurstag: 01.06. + 08.06. + 15.06.

## Kurs im Gesundwerk Bad Salzuflen

### Rücken-Fit

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

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 101 1	Montag	8:30-9:30 Uhr	12.01. – 16.03.	10 x € 175,-
6 101 2	Montag	8:30-9:30 Uhr	13.04. – 13.07.*	10 x € 175,-
Ort	Bad Salzuflen, Gesundwerk, Salinenstr. 1			
Leitung	Claudia Schreiber			

\*Kein Kurstag: 01.06. + 08.06. + 15.06.

## Kurse in Schul-Sporthallen / Gymnastikräumen

### Rücken-Fit

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 102 1	Montag	18:45–19:45 Uhr	12.01. – 23.03.*	10 x € 85,–
6 102 2	Montag	18:45–19:45 Uhr	04.05. – 13.07.	10 x € 85,–
Ort	Lemgo, Astrid-Lindgren-Schule, Vogelsang 36			
Leitung	Birgit Rothermel			*Kein Kurstag: 16.02.

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 103 1	Mittwoch	19:15–20:00 Uhr	04.02. – 25.03.	8 x € 50,–
6 103 2	Mittwoch	19:15–20:00 Uhr	06.05. – 08.07.	10 x € 64,–
Ort	Lemgo, Astrid-Lindgren-Schule, Vogelsang 36			
Leitung	Udo Krüger			

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 104 1	Dienstag	18:00–19:00 Uhr	13.01. – 28.04.	14 x € 119,–
6 104 2	Dienstag	18:00–19:00 Uhr	05.05. – 14.07.	11 x € 93,50
Ort	AWO Senioren Begegnungszentrum Kastanienhaus am Wall, Kastanienwall 7			
Leitung	Jan-Erik Finger			

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 105 1	Mittwoch	9:30–10:30 Uhr	14.01. – 22.04.	13 x € 110,50
6 105 2	Mittwoch	9:30–10:30 Uhr	13.05. – 15.07.	10 x € 85,–
Ort	AWO Senioren Begegnungszentrum Kastanienhaus am Wall, Kastanienwall 7			
Leitung	Nancy Oldenburg			

## 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			Einheiten/Gebühr
6 107 1	Dienstag	17:00–18:00 Uhr	13.01. – 28.04.	14 x € 119,–
6 107 2	Dienstag	17:00–18:00 Uhr	05.05. – 17.04.	10 x € 85,–
Ort	Detmold, dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3			
Leitung	Gerlinde Reuter			

## 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			Einheiten/Gebühr
6 108 1	Dienstag	19:15–20:15 Uhr	13.01. – 17.03.	10 x € 85,–
6 108 2	Dienstag	19:15–20:15 Uhr	14.04. – 07.07.*	10 x € 85,–
Ort	Detmold, dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3			
Leitung	Nicole Lütkebohle			

\*2-wöchige Unterbrechung geplant

## Beckenboden Training

Ein starker Beckenboden stützt die Wirbelsäule, sorgt für eine gerade Haltung und stärkt das Becken. Hier wird der Beckenboden, das Energiezentrum im Zusammenspiel mit dem Bauch, dem Gesäß und dem Rücken trainiert.

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 117 1	Dienstag	20:15 – 21:00 Uhr	13.01. – 17.03.	10 x € 64,–
6 117 2	Dienstag	20:15 – 21:00 Uhr	14.04. – 07.07.*	10 x € 64,–
Ort	Detmold, dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3			
Leitung	Nicole Lütkebohle			

\*2-wöchige Unterbrechung geplant

# Präventionskurs

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 diesem Angebote ist eine Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse möglich.

## Entspannt durch Yoga



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

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 109 1	Dienstag	17:30-19:00 Uhr	13.01. – 17.03.	10 x € 140,-
6 109 2	Dienstag	17:30-19:00 Uhr	21.04. – 30.06.	10 x € 140,-
Ort	Detmold-Brokhausen, Seminar-Haus, Mönkebergweg 24			
Leitung	Melanie Wenger			



## Pilates – für eine gesunde Körpermitte

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

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 110 1	Dienstag	18:00–19:00 Uhr	13.01. – 28.04.*	12 x € 102,–
6 110 2	Dienstag	18:00–19:00 Uhr	12.05. – 14.07.	9 x € 76,50
6 111 1	Dienstag	20:00–21:00 Uhr	13.01. – 28.04.*	12 x € 102,–
6 111 2	Dienstag	20:00–21:00 Uhr	12.05. – 14.07.	9 x € 76,50
Ort	Detmold, Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4			
Leitung	Christina Riedel			
*Kein Kurstag: 10.03. + 17.03.				
6 112 1	Mittwoch	17:00–18:00 Uhr	14.01. – 29.04.*	12 x € 102,–
6 112 2	Mittwoch	17:00–18:00 Uhr	06.05. – 01.07.	7 x € 59,50
Ort	Detmold, dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3			
Leitung	Leonie Brüggemann, Elisabeth Brand			
*Kein Kurstag: 11.03. + 18.03.				
6 113 1	Mittwoch	19:15–20:15 Uhr	04.02. – 22.04.	10 x € 85,–
Ort	Detmold, Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4			
Leitung	Katrin Hüser			



## Ganzkörpertraining 60plus

Speziell für Personen ab 60 Jahre. Ein Aktivprogramm für das allgemeine Wohlbefinden. Kräftigung der Muskeln, Förderung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer und Koordination werden verbessert. Einsatz von Kleingeräten im Kurs

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 114 1	Donnerstag	17:00-18:00 Uhr	15.01. – 26.03.	11 x € 93,50
6 114 2	Donnerstag	17:00-18:00 Uhr	07.05. – 16.07.	9 x € 76,50
Ort	Detmold, Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4			
Leitung	Jasna Sebo			

## 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			Einheiten/Gebühr
6 115 1	Freitag	14:00-15:00 Uhr	16.01. – 17.04.	12 x € 102,-
6 115 2	Freitag	14:00-15:00 Uhr	08.05. – 10.07.	10 x € 85,-
Ort	Detmold, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Hindenburgstr. 58			
Leitung	Ingrid Dalbke			





## 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	Einheiten/Gebühr
6 200 1	Montag 18:00–19:00 Uhr 02.02. – 11.05.	13 x € 110,50
Ort	Detmold, dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Rainer Künkemeyer	

### 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.

Kurs-Nr.	Termine	Einheiten/Gebühr
6 202 1	Dienstag 18:00–19:00 Uhr 13.01. – 21.04.	13 x € 110,50
6 202 2	Dienstag 18:00–19:00 Uhr 05.05. – 14.07.*	8 x € 68,-
Ort	Detmold, dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Heike Raczak	

\*2-wöchige Unterbrechung geplant

### 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	Einheiten/Gebühr
6 203 1	Dienstag 19:00–20:00 Uhr 13.01. – 28.04.*	12 x € 102,-
6 203 2	Dienstag 19:00–20:00 Uhr 12.05. – 14.07.	9 x € 76,50
Ort	Detmold, Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4	
Leitung	Christina Riedel	

\*Kein Kurstag: 10.03. + 17.03.

## 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			Einheiten/Gebühr
6 204 1	Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	14.01. – 15.04.	12 x € 102,-
6 204 2	Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	20.05. – 08.07.	8 x € 68,-
Ort	Detmold, dbb-Sportzentrum, Gymnastikraum, Wittekindstr. 3			
Leitung	Gerlinde Reuter			



## KwonTakt

NEU

Das Beste aus zwei Welten: kraftvolle Bewegungen aus der Kampfkunst Taekwondo treffen auf die Dynamik rythmischer Musik und moderner Fitness. Ob Kicks, Punches oder Step-Elemente – alles bewegt sich im Takt mitreißender Beats.

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 215 1	Mittwoch	17:15-18:30 Uhr	14.01. – 29.04.*	11 x € 117,-
6 215 2	Mittwoch	17:15-18:30 Uhr	06.05. – 15.07.	9 x € 96,-
Ort	Lemgo, kleine Turnhalle Engelbert-Kämpfer-Gymnasium			
Leitung	Larisa Strese-Gassiev			

\*kein Kurstag: 28.01.

## 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			Einheiten/Gebühr
6 205 1	Mittwoch	17:30–18:15 Uhr	04.02. – 22.04.	10 x € 65,-
6 205 2	Mittwoch	17:30–18:15 Uhr	20.05. – 15.07.	9 x € 58,50
Ort	Detmold, Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4			
Leitung	Katrin Hüser			

## Hoop your Body – Hula Hoop

Hula Hoop bedeutet nicht nur den Reifen waagrecht an den Hüften kreisen zu lassen sondern es wird der ganze Körper bewegt. Motivierende Musik und einfachen Tanzschritte gehören mit zum Programm.

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 206 1	Mittwoch	18:15–19:15 Uhr	04.02. – 22.04.	10 x € 85,-
6 206 2	Mittwoch	18:15–19:15 Uhr	20.05. – 15.07.	9 x € 76,50
Ort	Detmold, Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4			
Leitung	Katrin Hüser			

## manpower – Fitness für den Mann

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

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 220 1	Freitag	18:30–20:00 Uhr	30.01.–27.03.*	8 x € 72,-/40,-
6 220 2	Freitag	18:30–20:00 Uhr	17.04.–10.07.*	10 x € 90,-/50,-
Ort	Horn-Bad Meinberg–Leopoldstal, Turnhalle, Silbergrund 83			
Leitung	Udo Krüger			

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

\*Kein Kurstag: 06.03.

\*Kein Kurstag: 15.05. + 05.06.

## 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			Einheiten/Gebühr
6 210 1	Montag	18:15–19:00 Uhr	12.01.–20.04.	12 x € 78,-
6 210 2	Montag	18:15–19:00 Uhr	04.05.–13.07.	9 x € 58,50
Ort	Detmold, Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4			
Leitung	Jasmin Gierke			

## ZUMBA® -Fitness

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

Kurs-Nr.	Termine			Einheiten/Gebühr
6 211 1	Montag	19:00–20:00 Uhr	12.01.–20.04.	12 x € 102,-
6 211 2	Montag	19:00–20:00 Uhr	12.01.–20.04.	9 x € 76,50
Ort	Detmold, Sporthalle Christian-Morgenstern-Schule, Anne-Frank-Str. 4			
Leitung	Jasmin Gierke			

## Indoor Cycling-Special - Best Age

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			Einheiten/Gebühr
6 230 1	Montag	18:00–19:00 Uhr	19.01.–24.04.*	9 x € 103,50
6 230 2	Montag	18:00–19:00 Uhr	18.05.–29.06.	6 x € 69,00
Ort	Detmold, dbb-Sportzentrum, Kraftraum, Wittekindstr. 3			
Leitung	Elisabeth Brand			

\*Kein Kurstag: 23.02. + 02.03. + 09.03. + 13.04.

## 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	Einheiten/Gebühr
6 231 1	Montag 19:00–20:00 Uhr 12.01. – 27.04.*	12 x € 138,00
6 231 2	Montag 19:00–20:00 Uhr 11.05. – 29.06.	7 x € 80,50
Ort	Detmold, dbb-Sportzentrum, Kraftraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Simone Jander	

\*Kein Kurstag: 26.01. + 23.03.

Kurs-Nr.	Termine	Einheiten/Gebühr
6 232 1	Dienstag 18:00–19:00 Uhr 13.01. – 28.04.*	12 x € 138,00
6 232 2	Dienstag 18:00–19:00 Uhr 12.05. – 30.06.	7 x € 80,50
Ort	Detmold, dbb-Sportzentrum, Kraftraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Simone Jander	

\*Kein Kurstag: 27.01. + 24.03.

Kurs-Nr.	Termine	Einheiten/Gebühr
6 233 1	Dienstag 19:00–20:00 Uhr 13.01. – 28.04.*	12 x € 138,00
6 233 2	Dienstag 19:00–20:00 Uhr 12.05. – 30.06.	7 x € 80,50
Ort	Detmold, dbb-Sportzentrum, Kraftraum, Wittekindstr. 3	
Leitung	Simone Jander	

\*Kein Kurstag: 27.01. + 24.03.





## **Wir suchen Dich!**

**Bewirb Dich jetzt als Kurs- und/oder Reiseleitung  
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!**



**SportBildungswerk im KSB Lippe e.V.**

**05231 62-7908**

**info@sbw-lippe.de**

**www.sbw-lippe.de**