

Alpen-Überquerung

Wandern mit Rucksack

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	
Leitung	Heike Deringer	
5 32 2	Sa. 12.07. – So. 20.07.25	DZ € 1.195,-
Leitung	Winfried Kroll	
5 32 3	Sa. 16.08. – So. 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 u. 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	
Leitung	Horst Spilker	
5 33 3	Sa. 19.07. – Sa. 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	
Leitung	Horst Spilker	
5 36 3	Sa. 06.09. – Sa. 13.09.25	DZ € 895,-

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, private An- und Abreise.

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Leitung	Horst Spilker	
5 30 1	Sa. 15.03. – So. 23.03.25	EZ 1.265,- / DZ € 985,-
5 30 3	Sa. 08.11. – So. 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,	
Leitung	Horst Spilker	
5 31 2	Sa. 21.06. – So. 29.06.25	DZ € 1.195,-
Leitung	Heike Deringer	
5 31 3	Sa. 16.08. – So. 24.08.25	DZ € 1.195,-



Goldener Herbst in Südtirol – Neu

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	
Leitung	Horst Spilker, Winfried Kroll	
5 35 3	Sa. 18.10. – Sa. 25.10.25	DZ 1.095,-



SportBildungswerk NRW e.V.

Außenstelle
Kreissportbund Lippe

Felix-Fechenbach-Str. 5
32756 Detmold

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



Angebots-Tipps 2025

Finde heraus, was gut für dich ist!

www.sbw-sportbundreisen.de

Aktiv-Reisen & Kurz-Trips

Fit & Relax in Lippe im Hotel Bärenstein

Für Sie & Ihn

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

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

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Horn-Bad Meinberg / Holzhausen-Externsteine	
Leitung	Anika Rabe	
5 12 1	Fr. 21.02. – So. 23.02.25	EZ € 365,- DZ € 295,-
5 12 3	Fr. 14.11. – So. 16.11.25	EZ € 365,- DZ € 295,-

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 Übernachtungen 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	Claudia Schreiber	
5 11 1	Fr. 07.03. – So. 09.03.25	EZ € 365,- DZ € 295,-
5 11 3	Fr. 21.11. – So. 29.11.25	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 Übernachtungen 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	Norderney, Gästehaus, Inselquartier des Kreises Lippe	
Leitung	Bettina Blumenkamp, Leonie Brüggemann	
5 10 2	So. 27.04. – Do. 01.05.25	DZ € 635,-
Leitung	Petra Huppert-Buch	
5 10 3	Mi. 10.09. – Fr. 14.09.25	DZ € 635,-

Fit & Aktiv am Zwischenahner Meer

Bewegung in der Natur, ob auf dem Rad, 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, private An- und Abreise.

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

Rad-Reisen

Deisterrunde -Neu

Radtour in 2 Etappen um den Deister – ab Bahnhof Springe

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	17.05. – 18.05.25	DZ € 145,-



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
Ort	Berlin	
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 gern möglich.

2 Füße + 4 Pfoten – Neu

Tages-Wanderung – Falkenburg – Externsteine

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	So, 27.04.25 11.00 – 17.00 Uhr	€ 9,- / 5,-

2 Füße + 4 Pfoten

Tages-Wanderung – Niesetalweg

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	So, 13.07.25 09.30 – 18.00 Uhr	€ 9,- / 5,-



Tages-Radtour – Emmerradweg

Kurs-Nr.	Termine	Gebühr
Ort	Steinheim, Bahnhof	
Leitung	Silke Buhrmester	
5 73 2	Sa, 26.04.25 11.00 – 18.00 Uhr	€ 9,-

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.

Fordern Sie unser Programmheft für 2025 an!

Wir sind Anbieter von Sport- und Gesundheitskursen. Unser Spektrum reicht von A wie Aqua-Fitness bis Z wie Zumba. Eine detaillierte Übersicht, auch viele weitere Informationen und die Möglichkeit der Anmeldung bietet Ihnen unsere Internetseite:

www.sbw-lippe.de