

## Kurse und Gruppen

### DRUMS ALIVE

Starke Beats, zwei Trommelstöcke und ein Pezziball sorgen für Bewegung, Koordination und garantierte Fettverbrennung. Ein Trend aus den USA bringt Abwechslung und Spass in die Aerobic-Stunde.

Sabrina Koring, Drums ALIVE Instructor

### FITMIX!

Ausdauer- und Konditionstraining, Kräftigung und Stretching, Power-Fitness für Anspruchsvolle!

Marion Obermann, Fach-Übungsleiterin Aerobic und Gymnastik/LSB

### STEP-AEROBIC

Ausdauertraining zu motivierender Musik, fördert die Fettverbrennung, führt zur Verbesserung der Kondition und Koordination.

Marion Obermann, Fach-Übungsleiterin Aerobic und Gymnastik/LSB

### BODYFORMING

Kraftausdauertraining mit der Langhantel, stärkt die Hauptmuskelgruppen und Knochen- verbrennt Kalorien- formt den Körper zu motivierender Musik

Antje Riedel, Übungsleiterin –C-/ LSB/ Fachübungsleiterin 2. Lizenzstufe Orthopädie

### PILATES

Pilates: Sanftes Ganzkörpertraining nach original Methode von Joseph Pilates— stärkt Rücken und Rumpfmuskulatur, strafft den Bauch, wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus

Manuela Mertelsmann, Trainerin Pilates / DTB Akademie

### Wirbelsäulengymnastik

Training zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, zur Vorbeugung oder bei Rückenbeschwerden

Sabrina Koring, Übungsleiterin –C– LSB

Ute Kaulfuß, Übungsleiterin-, 2. Lizenzstufe LSB/Haltung + Bewegung-Prävention

### FIT40Plus für MÄNNER

Training speziell für Männer!

Fitness und Kräftigung mit Langhanteln oder Kleingewichten, stärkt die

Muskulatur und baut überschüssige Kalorien ab, fördert Beweglichkeit und Körperhaltung

Sabrina Koring, Fachübungsleiterin/Übungsleiterin –C- Lizenz

### EINRAD

Einrad fahren für Kinder und Jugendliche

Fahren lernen, gemeinsam Choreographien einüben, schult die Koordination und ist gleichzeitig ein Training für den ganzen Körper

Sabrina Koring, Übungsleiter/C/L/ Fachübungsleiter 2. Lizenzstufe/ Orthopädie/

Drums ALIVE - Instructor

### EXCIO GERÄTETRAINING

Kraftausdauertraining/Kraftaufbautraining an Großgeräten, hydraulischer Gerätezirkel mit Chipkartensteuerung / Zusatzstationen

Team: Sabrina Koring, Manuela Mertelsmann, Kristina Nieswand

### FIT ab 50

Fitnessübungen für Frauen ab 50 plus“, gesundheitsorientiertes

Training mit und ohne Kleingewichte, Therabänder, etc.

Sabrina Koring, Übungsleiterin –C– LSB/Drums ALIVE Instructor/ Fachübungsleiterin








### REHASPORT

Rehasportkurse mit kassenärztlicher Verordnung, Rehakursraum-Bielefelder Str. / 32139 Spenge

- Manuela Mertelsmann, Fachübungsleiter 2. Lizenzstufe/ Orthopädie
- Sabrina Koring, Fachübungsleiterin/ Orthopädie 2. Lizenzstufe
- Antje Riedel, Fachübungsleiterin / Orthopädie 2. Lizenzstufe
- Kristina Nieswand, Sport- und Gymnastiklehrerin/ Fachübungsleiter 2. Lizenzstufe/Orthopädie

Der aktuelle  
Sportplan gültig ab  
04.02.2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rehastudio TVL 9:00-13:00 <b>EXCIO Gerätetraining</b>  (Bielefelder Str. 137)	Rehastudio TVL 8:00-14:00 <b>EXCIO Gerätetraining</b>  Bielefelder Str. 137	Rehastudio TVL 9:00-20:30 <b>EXCIO Gerätetraining</b>  (Bielefelder Str. 137)	Rehastudio TVL 8:00-13:00 <b>EXCIO Gerätetraining</b>  (Bielefelder Str. 137)	Rehastudio TVL 8:00-14:00 <b>EXCIO Gerätetraining</b>  (Bielefelder Str. 137)
MZH 16:00-16:45 <b>Eltern-Kind Turnen mit Sabrina</b>	Rehakursraum 10:15-11:15 <b>Morning Mix mit Manuela</b>			
MZH 16:45-17:30 <b>Turnmäuse mit Sabrina</b> (mit Voranmeldung)	MZH 14:30-15:15 <b>Runde Sache...</b>  Spiel und Sport rund um den Ball  <b>mit Sabrina</b>	BBZ 16:30-17:30	Rehakursraum 11:45-12:45  <b>Hatha Yoga „Sanft“</b> Einsteiger  <b>mit Manuela</b>	MZH 14:15-15:30 <b>TVL EINRADFLITZER</b> Gruppe 1  <b>mit Sabrina</b>
<b>BBZ Karate</b> 15:15-16:15 <b>Anfänger Jugend</b> 16:30-17:30 <b>Unterstufe Jugend</b> 17:30-19.00 <b>Mittelstufe Jugend</b>  <b>mit Petra und Team</b>	MZH 15:30-16:30 <b>Spiel-Spaß-Sporthalle</b>  Kinder ab 8 Jahren <b>mit Sabrina</b>	BBZ 17:45-18:45  <b>Salsation für Erwachsene</b>  <b>mit Nina Lorenz</b>  	Rehastudio TVL 17:00-20:30  <b>EXCIO Gerätetraining</b>  Bielefelder Str. 137	MZH 15:30-16:30 <b>TVL EINRADFLITZER</b> Gruppe 2  <b>mit Sabrina</b>
Yogakursraum TVL 17:50-18:50 19:00-20:00 <b>HATHA YOGA mit Anke</b>   Bielefelderstr. 137  <b>(mit Voranmeldung)</b>	Rehastudio TVL 17:00 -21.00  <b>Excio Gerätetraining</b>  (Bielefelder Str. 137)	Rehakursraum 16:55-17:55  <b>PILATES</b>   <b>mit Manuela</b>  <b>(mit Voranmeldung)</b>	BBZ 18:30-19:30 <b>STEP AEROBIC</b>  <b>mit Marion</b> 	BBZ 16:00-17:30 <b>Karate Mittelstufe Jugend</b>  MZH 17:30-19:00 <b>Karate Wettkampftraining</b> alle Gradierungen  <b>mit Petra und Team</b>
Rehakursraum TVL 18:00-19:00 <b>Pilates Fortgeschrittene</b>   <b>mit Manuela</b> <b>(mit Voranmeldung)</b>	BBZ 18:30-19:30Uhr <b>FIT 40+</b> Fitness für Männer  <b>mit Sabrina</b>	Yogakursraum TVL 18:00-19:00 19:30-20:30 <b>Hatha Yoga</b> 	BBZ 19:30-20:30 <b>Drums Alive mit Sabrina</b>   <b>( mit Voranmeldung)</b>	MZH 16:30-17:30  <b>Eltern Kind Turnen mit Sabrina</b>  <b>(mit Voranmeldung)</b>
MZH 19:00-20:00 <b>Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer</b>  <b>mit Sabrina</b>	BBZ 19:30-21:00 Uhr  <b>Karate alle Gradierungen Erwachsene</b> <b>mit Petra &amp; Team</b>	MZH 19:00-20:15 <b>Fitmix für Frauen und Männer</b> (Hinterer Hallenteil) <b>mit Marion</b>	MZH 19:00-20:30 <b>Handball Damen</b>	Rehastudio TVL 15:30-17:30  <b>EXCIO Gerätetraining</b>  Bielefelder Str. 137
BBZ 19:30-20:30 <b>BODYFORMING/BOP</b> Langhanteltraining <b>mit Antje</b>	MZH 19:00-20:30 <b>Handball Damen</b> 1.Mannschaft	MZH 19:00-21:30 <b>Tischtennis mit Andreas</b>  (Vorderer Hallenteil)	MZH 20:45-22:00 <b>Handball Herren</b> 1. Mannschaft mit Frank Sander	MZH 19:30 - <b>open end Tischtennis Erwachsene mit Benedict</b>
MZH 20:00-21:15 <b>Fit 50 Plus</b> Gymnastik für Frauen  mit Sabrina	MZH 20:30-22:00 <b>Handball / Herren</b> 1.Mannschaft Trainer: Marc Eggersmann	BBZ 19:00-20:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Ute		<b>Samstag</b> Rehastudio TVL 9:00-12:00 <b>Excio Gerätetraining</b>

Montag	Dienstag	Mittwoch		
Rehastudio TVL 17:00-20:00 <b>Excio Gerätetraining</b>	MZH 20:30 – <b>open end</b> <b>Tischtennis Erwachsene</b>	MZH 19:00 - <b>open end</b> <b>Tischtennis Erwachsene</b>		Alle Angebote der Handball Jugend findet Ihr unter: <a href="http://www.jsg-lenzinghausen.de">www.jsg-lenzinghausen.de</a>
Rehastudio TVL 20:00-21:00 <b>Hatha Yoga</b> <b>und Entspannung</b> (Vor Anmeldung) mit Manuela				<b>Sonntag</b> MZH 10:00-12:00 <b>Tischtennis „Nachwuchs“</b>



--	--

<p><b>Wir sind für Euch da:</b> <b>0 52 25 /87 48 533</b> Bielefelder Straße 137 Spenge - Lenzinghausen</p> <p><b>Montag: 10:15 - 13:00 Uhr</b></p> <p><b>Dienstag: 08:00 - 14:00 Uhr</b></p> <p><b>Mittwoch: 11:00 - 14:00 Uhr 16:30 - 18: 00 Uhr</b></p> <p><b>Donnerstag: 08:00 -09:00 Uhr 18:00-19:15 Uhr</b></p> <p><b>Freitag: 10:30 - 14:00 Uhr</b></p> <p><b>Samstag: 09:00 - 10:30 Uhr</b></p>	<p><b>Teilnahme an den Yoga Kursen:</b> <b>Mitgliedschaft zzgl. 12 Std./ 48,00 Euro ( Kurs jeweils 3 Monate)</b></p> <p><b>Excio Gerätetraining: 10 Std. / 30,00 Euro 30 Tage Karte/ 18,50 Euro ( zzgl. Mitgliedschaft)</b></p>	<p><b>Infos zu den Übungsstätten:</b> MZH= Mehrzweckhalle Lenzinghausen BBZ= Bürgerbegegnungszentrum</p> <p><b>Die Adresse von BBZ und MZH lautet: Turnerstrasse 3 / 32139 Spenge</b></p> <p><b>Den Reha-Kursraum/Yoga-Kursraum TVL Rehastudio findet Ihr in der Bielefelder Straße 137 / 32139 Spenge</b></p> <p><b>Stadion und Sporthallen Holzweise 1&amp;2 Immanuel-Kant Str. / 32139 Spenge</b></p>
---	---	--

