

## 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 / Michelle Göbel Trainerin Pilates

### 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, Michelle Göbel

### 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

Rehasport mit kassenärztlicher Verordnung, Rehakursraum-Bielefelder Str.137 -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
- Michelle Göbel, Sport- und Gymnastiklehrerin/ Fachübungsleiter 2. Lizenzstufe Orthopädie und Innere Medizin

Der aktuelle  
Sportplan gültig ab  
01.04.2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rehastudio TVL 9:00-14:00 <b>EXCIO Gerätetraining</b>	Rehastudio TVL 8:00-14:00 <b>EXCIO Gerätetraining</b>  <b>Bielefelder Str. 137</b>	Rehastudio TVL 9:00-20:30 <b>EXCIO Gerätetraining</b>  <b>(Bielefelder Str. 137)</b>	Rehastudio 12:15-13:15 <b>Beckenbodentraining</b> „stark von innen heraus“ <b>mit Michelle</b>	Rehastudio TVL 8:00-18:45 <b>EXCIO Gerätetraining</b>  <b>(Bielefelder Str. 137)</b>
11:30-12:30 Rehastudio <b>Beckenbodentraining</b> „stark von innen heraus“ <b>mit Michelle</b>				
Rehastudio 15:30-16:30 <b>Kids Dance ab 6 Jahren</b> <b>mit Michelle (ab Mai)</b>	Rehakursraum 10:15-11:15 <b>Morning Mix</b> <b>mit Michelle</b>		Rehastudio TVL 8:00-15:00 <b>EXCIO Gerätetraining</b>	
MZH 16:00-16:45 <b>Eltern-Kind Turnen</b> <b>mit Sabrina</b> (mit Voranmeldung)  MZH 16:45-17:30 <b>Turnmäuse</b> <b>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>	Rehastudio TVL 12:45-13:45  <b>Tanz &amp; Mobilität für Senioren</b> „...mit Freude in Bewegung bleiben!“  <b>ab dem 07.05.2025</b> <b>mit Michelle</b>	Rehakursraum 11:00-12:00  <b>Hatha Yoga „Sanft“</b> Einsteiger für Senioren geeignet <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>  <b>Bielefelder Str. 137</b>	MZH 15:30-16:30 <b>TVL EINRADFLITZER</b> Gruppe 2  <b>mit Sabrina</b>
Yogakursraum TVL 17:50-18:50  <b>HATHA YOGA</b>  Bielefelderstr. 137  <b>(mit Voranmeldung)</b>  	Rehastudio TVL 17:00 -21.00  <b>Excio Gerätetraining</b>  (Bielefelder Str. 137)	Rehakursraum 17:00-18:00  <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 Michelle</b> <b>(mit Voranmeldung)</b>	BBZ 18:30-19:30Uhr <b>FIT 40+</b> Fitness für Männer  <b>mit Sabrina</b>	Yogakursraum TVL 18:10-19:10  <b>Hatha Yoga</b>  <b>mit Manuela</b>  	BBZ 19:30-20:30 <b>Drums Alive</b> <b>mit Sabrina</b>    <b>( mit Voranmeldung)</b>	MZH 16:30-17:30  <b>Eltern Kind Turnen</b> <b>mit Sabrina</b>  <b>(mit Voranmeldung)</b>
MZH 19:00-20:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> für Frauen und Männer  <b>mit Sabrina</b>	BBZ 19:30-21:00 Uhr  <b>Karate alle Gradierungen</b> Erwachsene <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>  <b>Bielefelder Str. 137</b>
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</b> <b>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</b> <b>Tischtennis</b> Erwachsene <b>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>

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>		
Rehastudio TVL 15:30-21:00 <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 20:10-21:10 <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:</b>            <b>10:15 - 14:00 Uhr</b>                           <b>16:30 - 19:00 Uhr</b></p> <p><b>Dienstag:</b>         <b>08:00 - 14:00 Uhr</b></p> <p><b>Mittwoch:</b>        <b>11:00 - 14:30 Uhr</b>                           <b>16:30 - 18:00 Uhr</b></p> <p><b>Donnerstag:</b>      <b>08:00 - 08:45 Uhr</b>                           <b>13:00 - 13:45Uhr</b>                           <b>18:00 - 19:00 Uhr</b></p> <p><b>Freitag:</b>           <b>10:30 – 14:00 Uhr</b></p> <p><b>Samstag:</b>         <b>09:00 - 10:30 Uhr</b></p>	<p><b>Teilnahme an den Yoga Kursen:</b> <b>Mitgliedschaft zzgl.</b> <b>12 Std./ 48,00 Euro</b> <b>( Kurs jeweils 3 Monate)</b></p> <p><b>Excio Gerätetraining:</b> <b>10 Std. / 30,00 Euro</b> <b>30 Tage Karte/ 18,50 Euro</b> <b>(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:</b> <b>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>
---	---	---

