

**SPORTBILDUNGSWERK**  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Fortbildung  
Outdoor  
Entspannung  
Reha  
Familie  
Gesundheit  
Spaß  
Fitness  
**Sportangebote**  
Bewegung  
Entspannung  
Prävention  
Bildung

**2018**

## Kursangebot

# Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Wir machen Sie fit! Kräftigen Sie Ihre Rumpfmuskulatur und mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäule. Der Kurs bietet Ihnen spezielle Übungen für die tiefliegende Muskulatur und Übungen für das Faszien-Muskelsystem, die Sie auch zu Hause durchführen können.



Kurstag	Kursort	ab Januar	ab April	ab September	Teilnehmer
<b>DIENSTAG, 20:30 UHR</b> Einheiten: 8 x 1 Stunde Kurskosten: 64,00 €	DRK Kita Ottelau Marienburger Str. 10 32049 Herford	<u>Kurs 1580</u> Starttag, Di 16.01.2018	<u>Kurs 2580</u> Starttag, Di 10.04.2018	<u>Kurs 3580</u> Starttag, Di 11.09.2018	min. 8 max. 15
<b>DONNERSTAG, 17:30 UHR</b> Einheiten: 8 x 1 Stunde Kurskosten: 64,00 €	Grundschule Stiftberg Steinweg 23 32049 Herford	<u>Kurs 1581</u> Starttag, Do 11.01.2018	<u>Kurs 2581</u> Starttag, Do 12.04.2018	<u>Kurs 3581</u> Starttag, Do 13.09.2018	min. 8 max. 15
<b>DONNERSTAG, 19:30 UHR</b> Einheiten: 8 x 1 Stunde Kurskosten: 64,00 €	Geschw.-Scholl-Realschule Wiesestr. 33 a 32052 Herford	<u>Kurs 1582</u> Starttag, Do 11.01.2018	<u>Kurs 2582</u> Starttag, Do 12.04.2018	<u>Kurs 3582</u> Starttag, Do 13.09.2018	min. 8 max. 15

Für alle Kurse gilt eine maximale Teilnehmerzahl von 15 Personen. Die Kurskosten betragen 64,00 € und werden Ihnen bei Teilnahme an mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten von der BKK HMR in voller Höhe erstattet.

Versicherte anderer Krankenkassen erhalten eine Teilnahmebescheinigung, die sie zur Erstattung bei der jeweiligen Krankenversicherung einreichen können.

Kostenfrei anrufen **0800 0 227337**

**BKK HMR** | Am Kleinbahnhof 5 | 32051 Herford | [www.bkk-hmr.de](http://www.bkk-hmr.de)

## Finde heraus, was gut für dich ist!

Anfänger können schnuppern, ausprobieren und ohne Verpflichtungen zwischen vielen attraktiven Angeboten wählen. Qualifizierte Betreuung durch ausgebildete LehrTrainerinnen und LehrTrainer inklusive. Bekennende Sportler finden bei uns ihren Lieblingskurs oder das lang geplante Qualifizierungsseminar. Ein Leben lang Sport treiben - für die einen klingt das verheißungsvoll und selbstverständlich, für die anderen eher wie ein gut gemeintes Ziel in weiter Ferne. Dieses Bildungsprogramm ist für beide Ansprüche! Sie können einen Sport- oder Entspannungskurs Ihrer Wahl buchen, sich qualifizieren, kurz: sich selbst etwas Gutes tun. Mit diesem Programm entscheiden Sie sich ganz bewusst für mehr Lebensqualität und eine bessere Gesundheit. Wir richten uns in all unseren Maßnahmen nach den neusten wissenschaftlichen Ergebnissen und sind immer auf der Suche nach neuen Trends. Sie müssen nur noch wählen: etwas Neues ausprobieren oder das Altbewährte genießen.

Wir haben unser Programm neu gestaltet und hoffen, dass Sie so schneller und übersichtlicher Ihren Sportkurs finden. Natürlich beraten wir Sie auch am Telefon oder in einem persönlichen Gespräch in unserer Geschäftsstelle.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Einsatz für ein gesundes und aktives Leben!



**Dieter Steffen**  
Präsident  
KSB Herford e.V.



**Petra Stender**  
Außenstellenleiterin



**Beatrix Bruck**  
Pädagogische Leiterin

SportBildungswerk des LSB NRW e.V.  
AST KSB Herford e.V.  
Amtshausstr. 3  
32051 Herford  
Tel. 05221 13-1435  
Fax 05221 13-1495  
E-mail [sportangebote@kreis-herford.de](mailto:sportangebote@kreis-herford.de)  
Internet [www.sportangebote-herford.de](http://www.sportangebote-herford.de)  
mo - do: 9.00-12.30 Uhr  
do: 15.00-17.00 Uhr

Im Rahmen der Umsetzung des novellierten Weiterbildungsgesetzes werden unsere Kursangebote folgenden Angebotskategorien zugeordnet.

**Aktiv Arbeitsbelastungen ausgleichen (2)**

**Keine Frage des Alter(n)s: Leben und Lernen mit Sport (3)**

**Die Vielfalt des Sports nutzen lernen (4)**

**Sport- und Erlebnisräume für die „Familienbande“ (6)**

**Ausgleich vom Stress finden und innere Kraft gewinnen (7)**

**Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeiten und Funktionen in Sportorganisationen (8)**

**Kompetenz in Sport- und Fitnesstrends (9)**

**Frauen stärken – For women only (13)**

Die Ziffer hinter dem Kurstitel informiert Sie, zu welcher Kategorie das von Ihnen gewählte Kursangebot gehört. Die ausführlichen Texte zu den einzelnen Kategorien finden Sie auf unserer Internetseite.

**SPORTBILDUNGSWERK**  
LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## WAS SIE WISSEN MÜSSEN

*Finde heraus, was gut für dich ist!*

In unserer Broschüre 2018 finden Sie unsere Angebote in alphabetischer Reihenfolge nach Kursabschnitten gegliedert unter folgenden Überschriften:

- **Kurse von A –Z**
  - **zertifizierte Kurse**
  - **Familien sport**
  - **Kurs Highlights**
  - **Reha Sport**
  - **Fortbildungen**
- und
- **von Montag bis Sonntag.**

Alle weiteren Informationen zu den Kursen wie zum Beispiel die ausführliche Inhaltsbeschreibung etc. finden Sie auf unserer Internetseite. Die AGB und Datenschutzbestimmungen finden Sie ebenfalls unter [www.sportangebote-herford.de](http://www.sportangebote-herford.de). Auf Wunsch schicken wir Ihnen gerne eine Printversion zu. Die Kursanmeldung ist über das Internet oder direkt in der Geschäftsstelle Raum 435 im Kreishaus möglich. Die Zahlung der Kursgebühr kann bar direkt bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle in Herford, per Überweisung oder per Lastschrift erfolgen.

**SPORTBILDUNGSWERK**  
LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**Außenstelle KSB Herford e.V.**

### Kursinformation und Beratung

Geschäftsstelle: Amtshausstr. 3 | 32051 Herford  
Tel. 05221 13-1435  
Fax 05221 13-1495

Öffnungszeiten: mo-do: 09.00 bis 12.30 Uhr  
do: 15.00 bis 17.00 Uhr

E-Mail: [sportangebote@kreis-herford.de](mailto:sportangebote@kreis-herford.de)  
Internet: [www.sportangebote-herford.de](http://www.sportangebote-herford.de)  
Gläubiger ID: DE7002300000143239  
IBAN: DE45494501200000030924  
BIC: WLAHDE44

## Wählen Sie aus folgenden Kurse aus:

### Sportkurse von A- Z

07

Aqua Fitness  
 Aqua Fitness / BMI +  
 Aqua Fitness / Ältere  
 Aqua Fitness mit Aqua Jogging  
 Aqua Jogging  
 Ausgleichsgymnastik  
 Body Fit  
 Body Mix  
 Boxen  
 Cross Fit  
 Fitness und Figur  
 Fitness & Gymnastik  
 Fitness workout  
 Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere  
 Lauftraining - von Null auf 30  
 Power Pilates  
 P - Training  
 Qi Gong  
 Rettungsschwimmen  
 Rundum Fit ist das Motto  
 Ski Fit  
 Schwimmclub

Schwimmen - aber richtig  
 Schwimmen lernen für Frauen  
 Starker Rücken - wohltuende Entspannung  
 Spezielle Gymnastik gegen Kreuz-, Schulter und Nackenbeschwerden  
 Wirbel für Wirbel  
 Wirbelsäulengymnastik  
 Wirbelsäule und Figur  
 Zirkeltraining  
 Zumba  
 Yoga

### Zertifizierte Kurse nach § 20 SGB V

25

Body Balance/Pilates  
 Fit & Aktiv  
 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining  
 Lauftraining

### Familien sport

30

Fitness für Minis  
 Kids Fitness  
 Kinderschwimmen:  
 \* Babyschwimmen

\* Der kleine Wasserfrosch  
 \* Schwimmen lernen mit Eltern  
 \* Seepferdchen  
 \* Seeräuber  
 \* Seehund Trixi  
 Golf  
 Inline Skating

### Kurs Highlights

40

E Bike/Pedelec  
 Gleitschirmfliegen  
 Golf  
 Lohan Qi Gong  
 MTB  
 Stand up Paddling  
 Thai Chi Chuan  
 Wandern

### Reha Sport

43

### Fortbildungen für Übungsleitungen und Interessierte

44

Finde heraus, was gut für dich ist!

## Finde Deinen Kurs: Kurse von A-Z



Nr.	Kursbezeichnung	Ort	Tag	Termin	Zeit	Umfang	Gebühr
1312	Aqua Fitness (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Mittwoch	ab 10.01.2018	20.00 - 21.00 Uhr	11 Std.	74,00 €
1314	Aqua Fitness (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Donnerstag	ab 11.01.2018	20.00 - 21.00 Uhr	11 Std.	74,00 €
1330	Aqua Fitness (2)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 10.01.2018	19.00- 20.00 Uhr	11 Std.	66,00 €
1331	Aqua Fitness (2)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 10.01.2018	20.00- 21.00 Uhr	11 Std.	66,00 €
1361	Aqua Fitness / BMI + (2)	Berolina Klinik Löhne	Dienstag	ab 16.01.2018	18.00 - 19.00 Uhr	11 Std.	77,00 €
1340	Aqua Fitness / Ältere (3)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 08.01.2018	18.30 - 19.15 Uhr	11 Ustd.	63,00 €
1341	Aqua Fitness (2 )	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 08.01.2018	19.15 - 20.15 Uhr	11 Std.	69,00 €
1342	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 08.01.2018	20.15 - 21.15 Uhr	11 Std.	69,00 €
1343	Aqua Fitness / Ältere (3)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Mittwoch	ab 10.01.2018	18.30 - 19.30 Uhr	11 Std.	69,00 €

1344	Aqua Fitness / Ältere (3)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 11.01.2018	18.00 - 19.00 Uhr	11 Std.	69,00 €
1345	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 11.01.2018	19.00 - 20.00 Uhr	11 Std.	69,00 €
1346	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 11.01.2018	20.00 - 21.00 Uhr	11 Std.	69,00 €
1351	Aqua Fitness (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 16.01.2018	18.50 - 19.35 Uhr	10 Ustd.	80,00 €
1350	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 16.01.2018	18.00 - 18.45 Uhr	10 Ustd.	80,00 €
1310	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlegern	Dienstag	ab 09.01.2018	20.00 - 21.00 Uhr	11 Std.	74,00 €
1311	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlegern	Dienstag	ab 09.01.2018	20.45 - 21.45 Uhr	11 Std.	74,00 €
1315	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlegern	Donnerstag	ab 11.01.2018	20.45 - 21.45 Uhr	11 Std.	74,00 €
1313	Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlegern	Mittwoch	ab 10.01.2018	20.45 - 21.45 Uhr	11 Std.	74,00 €
1352	Aqua Jogging (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 16.01.2018	19.45 - 20.30 Uhr	10 Ustd.	80,00 €
1700	Ausgleichsgymnastik (2)	GS Herringhausen Herford	Montag	ab 15.01.2018	19.00 - 20.00 Uhr	10 Std.	48,00 €
1200	Body Fit (9)	Kita Ottelau Herford	Donnerstag	ab 11.01.2018	18.30 - 19.30 Uhr	11 Std.	53,00 €



1701	Body Mix (9)	Gymnastikhalle Spenge Wallenbrück	Dienstag	ab 16.01.2018	19.00 - 20.00 Uhr	10 Std.	60,00 €
1702	Boxen (13) der neue Trendsport für die Fitness in Kooperation mit dem Boxsportverein Herford 1929 e.V.	Albert Schweitzer Schule Herford	Donnerstag	ab 11.01.2018	19.00 - 20.45 Uhr	10 Dstd.	45,00 €
1703	Cross and Fit (9)	GS Herringhausen Herford	Montag	ab 15.01.2018	20.00 - 21.00 Uhr	10 Std.	48,00 €
1201	Fitness und Figur (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 09.01.2018	19.30 - 20.30 Uhr	10 Std.	48,00 €
1202	Fitness & Gymnastik (2)	Kita Ottelau Herford	Donnerstag	ab 11.01.2018	17.30 - 18.30 Uhr	11 Std.	53,00 €
1704	Fitness workout (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 11.01.2018	19.45 - 20.45 Uhr	10 Std.	48,00 €
1705	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	GS Mindenerstr. Herford	Montag	ab 15.01.2018	19.00 - 20.00 Uhr	ganzjährig	80,00 €
1706	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	Haus Unter den Linden Herford	Montag	ab 15.01.2018	13.30 - 14.15 Uhr	ganzjährig	35,00 € 10er Karte

1707	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	Haus Unter den Linden Herford	Montag	ab 15.01.2018	14.30 - 15.15 Uhr	ganzjährig	35,00 € 10er Karte
1708	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	Haus Unter den Linden Herford	Dienstag	ab 16.01.2018	10.00 - 10.45 Uhr	ganzjährig	35,00 € 10er Karte
1709	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	Haus Unter den Linden Herford	Dienstag	ab 16.01.2018	11.00 - 11.45 Uhr	ganzjährig	35,00 € 10er Karte
1710	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	Haus Unter den Linden Herford	Freitag	ab 19.01.2018	10.00 - 10.45 Uhr	ganzjährig	35,00 € 10er Karte
1711	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	Haus Unter den Linden Herford	Freitag	ab 19.01.2018	11.00 - 11.45 Uhr	ganzjährig	35,00 € 10er Karte
1712	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	Haus Unter den Linden Herford	Freitag	ab 19.01.2018	13.30 - 14.15 Uhr	ganzjährig	35,00 € 10er Karte
1203	Power Pilates (9)	Kita Ottelau Herford	Montag	ab 15.01.2018	17.00 - 18.00 Uhr	10 Std.	60,00 €
1204	Power Pilates (9)	Kita Ottelau Herford	Montag	ab 15.01.2018	18.00 - 19.00 Uhr	10 Std.	60,00 €
1713	P - Training (9)	Sporthalle Hücker Aschen	Montag	ab 15.01.2018	17.00 - 18.00 Uhr	20 Std.	96,00 €
1205	Qi Gong (7) Balancetraining nicht nur für die Seele	Kita Ottelau Herford	Mittwoch	ab 10.01.2018	18.30 - 19.30 Uhr	5 Std.	38,00 €



1206	Qi Gong (7) Balancetraining nicht nur für die Seele	Kita Ottelau Herford	Mittwoch	ab 14.02.2018	18.30 - 19.30 Uhr	5 Std.	38,00 €
1370	Rettungsschwimmen (4) in Zusammenarbeit mit DLRG Ortsgruppe Herford e.V.  Anmerkung 19.50 Uhr Treff im Foyer, Gebühr zu zahlen an DLRG	H <sub>2</sub> O Herford	Dienstag	ab 16.01.2018	20.00 - 21.00 Uhr	9 Std.	ca. 40,00 €
1714	Ski Fit (2)	GS Radewig Herford	Montag	ab 15.01.2018	19.00 - 20.00 Uhr	10 Std.	48,00 €
1332	Schwimmclub – Sicherheit und Übung für Erwachsene (4)	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag	ab 16.01.2018	19.00 - 20.00 Uhr	9 Std.	54,00 €
1353	Schwimmen aber richtig (4) rückenschonendes Schwimmen in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Samstag	ab 20.01.2018	10.00 - 10.45 Uhr	10 Ustd.	80,00 €
1354	Schwimmen aber richtig (4) rückenschonendes Schwimmen in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Samstag	ab 20.01.2018	11.00 - 11.45 Uhr	10 Ustd.	80,00 €
1333	Schwimmen lernen für Frauen (13) Anfängerinnen, in Kooperation mit widunetz, Integrationsagenturen NW, DRK	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 15.01.2018	19.00 - 20.00 Uhr	8 Std.	48,00 €



1336	Schwimmen lernen für Frauen (13) mit Vorkenntnissen, in Kooperation mit widunetz, Integrationsagenturen NW, DRK	Eickhof Schule Schweicheln	Donnerstag	ab 11.01.2018	20.00 - 21.00 Uhr	11 Std.	66,00 €
1360	Schwimmen lernen für Frauen (13) Anfängerinnen, in Kooperation mit widunetz, Integrationsagentur DRK KV Herford-Stadt e.V.	Berolina Klinik Löhne	Dienstag	ab 16.01.2018	17.15 - 18.00 Uhr	11 Ustd.	77,00 €

### Termine

Im Lehrschwimmbecken in Schweicheln können am 05.02.2018, am 12.02.2018 und am 13.02.2018 keine Kurse durchgeführt werden, da das Schwimmbecken an diesen Terminen nicht zur Verfügung steht. Dies wurde in der Gesamtstundenzahl bereits berücksichtigt. Stand 10/2017

1715	Starker Rücken - wohltuende Entspannung (3) (Sitz-) Gymnastik	Gemeindehaus Herringhausen	Montag	ab 15.01.2018	10.00 - 11.00 Uhr	10 Std.	50,00 €
1716	Spezielle Gymnastik gegen Kreuz-, Schulter und Nackenbeschwerden (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 11.01.2018	18.30 - 19.30 Uhr	10 Std.	48,00 €

1207	Wirbel für Wirbel (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 16.01.2018	18.30 - 19.30 Uhr	10 Std.	48,00 €
1717	Wirbel für Wirbel (2)	RS Geschw. Scholl Herford	Donnerstag	ab 11.01.2018	18.30 - 19.30 Uhr	11 Std.	53,00 €
1718	Wirbelsäulengymnastik (2)	Kita Hummelnest Herford	Montag	ab 15.01.2018	17.15 - 18.15 Uhr	10 Std.	48,00 €
1719	Wirbelsäulengymnastik (2)	Kita Hummelnest Herford	Montag	ab 15.01.2018	18.15 - 19.15 Uhr	10 Std.	48,00 €
1720	Wirbelsäule und Figur (2)	GS Stiftberg Herford	Dienstag	ab 16.01.2018	18.30 - 19.30 Uhr	10 Std.	48,00 €
1721	Wirbelsäule und Figur (2)	GS Stiftberg Herford	Dienstag	ab 16.01.2018	19.30 - 20.30 Uhr	10 Std.	48,00 €
1722	Zirkeltraining (4)	GS Radewig Herford	Montag	ab 15.01.2018	18.00 - 19.00 Uhr	10 Std.	48,00 €
1208	Zumba (9)	AWO Kita Oetinghausen	Dienstag	ab 16.01.2018	19.30 - 20.30 Uhr	10 Std.	60,00 €
1209	Yoga - Hatha Yoga (7)	Kita Ottelau Herford	Montag	ab 15.01.2018	19.00 - 20.00 Uhr	10 Std.	75,00 €
1210	Yoga - Kundalini Yoga (7)	Yoga und Klang Hiddenhausen	Donnerstag	ab 26.01.2018	18.30 - 20.00 Uhr	6 Dstd.	70,00 €



2312	Aqua Fitness (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Mittwoch	ab 11.04.2018	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	86,00 €
2314	Aqua Fitness (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Donnerstag	ab 12.04.2018	20.00 - 21.00 Uhr	12 Std.	80,00 €
2330	Aqua Fitness (2)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 11.04.2018	19.00 - 20.00 Uhr	13 Std.	78,00 €
2331	Aqua Fitness (2)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 11.04.2018	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	78,00 €
2361	Aqua Fitness / BMI + (2)	Berolina Klinik Löhne	Dienstag	ab 10.04.2018	18.00 - 19.00 Uhr	13 Std.	91,00 €
2340	Aqua Fitness / Ältere (3)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 09.04.2018	18.30 - 19.15 Uhr	12 Ustd.	68,00 €
2341	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 09.04.2018	19.15 - 20.15 Uhr	12 Std.	75,00 €
2342	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 09.04.2018	20.15 - 21.15 Uhr	12 Std.	75,00 €
2343	Aqua Fitness / Ältere (3)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Mittwoch	ab 11.04.2018	18.30 - 19.30 Uhr	12 Std.	75,00 €
2344	Aqua Fitness / Ältere (3)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 12.04.2018	18.00 - 19.00 Uhr	11 Std.	69,00 €
2345	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 12.04.2018	19.00 - 20.00 Uhr	11 Std.	69,00 €
2346	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 12.04.2018	20.00 - 21.00 Uhr	11 Std.	69,00 €

2351	Aqua Fitness (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 10.04.2018	18.50 - 19.35 Uhr ab 6. Std. 18.15 - 19.00 Uhr	11 Ustd.	88,00 €
2350	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 10.04.2018	18.00 - 18.45 Uhr ab 6. Std. 17.30 - 18.15 Uhr	11 Ustd.	88,00 €
2310	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Dienstag	ab 10.04.2018	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	86,00 €
2311	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Dienstag	ab 10.04.2018	20.45 - 21.45 Uhr	13 Std.	86,00 €
2315	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Donnerstag	ab 12.04.2018	20.45 - 21.45 Uhr	12 Std.	80,00 €
2313	Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Mittwoch	ab 11.04.2018	20.45 - 21.45 Uhr	13 Std.	86,00 €
2352	Aqua Jogging (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 10.04.2018	19.45 - 20.30 Uhr Ab 6. Std. 19.00 - 19.45 Uhr	11 Ustd.	88,00 €
2700	Ausgleichsgymnastik (2)	GS Herringhausen Herford	Montag	ab 09.04.2018	19.00 - 20.00 Uhr	12 Std.	58,00 €
2200	Body Fit (9)	Kita Ottelau Herford	Donnerstag	ab 12.04.2018	18.30 - 19.30 Uhr	12 Std.	58,00 €
2701	Body Mix (9)	Gymnastikhalle Spenge Wallenbrück	Dienstag	ab 10.04.2018	19.00 - 20.00 Uhr	11 Std.	66,00 €



2702	Boxen (13) der neue Trendsport für die Fitness in Kooperation mit dem Boxsportverein Herford 1929 e.V.	Albert Schweitzer Schule Herford	Donnerstag	ab 12.04.2018	19.00 - 20.45 Uhr	10 Dstd.	45,00 €
2703	Cross and Fit (9)	GS Herringhausen Herford	Montag	ab 09.04.2018	20.00 - 21.00 Uhr	12 Std.	58,00 €
2201	Fitness und Figur (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 10.04.2018	19.30 - 20.30 Uhr	11 Std.	53,00 €
2202	Fitness & Gymnastik (2)	Kita Ottelau Herford	Donnerstag	ab 12.04.2018	17.30 - 18.30 Uhr	12 Std.	58,00 €
2704	Fitness workout (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 12.04.2018	19.45 - 20.45 Uhr	11 Std.	53,00 €
2400	Lauftraining - von Null auf 30	Ludwig Jahn Stadion Herford	Donnerstag	ab 26.04.2018	18.15 - 19.15 Uhr	10 Std.	48,00 €
2203	Power Pilates (9)	Kita Ottelau Herford	Montag	ab 09.04.2018	17.00 - 18.00 Uhr	13 Std.	78,00 €
2204	Power Pilates (9)	Kita Ottelau Herford	Montag	ab 09.04.2018	18.00 - 19.00 Uhr	13 Std.	78,00 €
2205	Qi Gong (7) Balancetraining nicht nur für die Seele	Kita Ottelau Herford	Mittwoch	ab 11.04.2018	18.30 - 19.30 Uhr	5 Std.	38,00 €

2206	Qi Gong (7) Balancetraining nicht nur für die Seele	Kita Ottelau Herford	Mittwoch	ab 30.05.2018	18.30 - 19.30 Uhr	5 Std.	38,00 €
2714	Rundum Fit ist das Motto (2)	GS Radewig Herford	Montag	ab 09.04.2018	19.00 - 20.00 Uhr	12 Std.	58,00 €
2332	Schwimmclub – Sicherheit und Übung für Erwachsene (4)	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag	ab 10.04.2018	19.00 - 20.00 Uhr	11 Std.	66,00 €
2334	Schwimmen lernen für Frauen (13) Anfängerinnen, in Kooperation mit widunetz, Integrationsagentu- ren NW, DRK	Eickhof Schule Schweicheln	Montag und Donnerstag	ab 09.04.2018	mo 19.00 - 20.00 Uhr do 20.00 - 21.00 Uhr	8 Std.	48,00 €
2335	Schwimmen lernen für Frauen (13) Anfängerinnen, in Kooperation mit widunetz, Integrationsagentu- ren NW, DRK	Eickhof Schule Schweicheln	Montag und Donnerstag	ab 18.06.2018	mo 19.00 - 20.00 Uhr do 20.00 - 21.00 Uhr	8 Std.	48,00 €
2360	Schwimmen lernen für Frauen (13) Anfängerinnen, in Kooperation mit widunetz, Integrationsagen- tur DRK KV Herford-Stadt e.V.	Berolina Klinik Löhne	Dienstag	ab 10.04.2018 kein Unterricht vom 16.5.-14.6.2018	17.15 - 18.00 Uhr	9 Ustd.	63,00 €
2715	Starker Rücken - wohltuende Entspannung (3) (Sitz-) Gymnastik	Gemeindehaus Herringhausen	Montag	ab 09.04.2018	10.00 - 11.00 Uhr	12 Std.	60,00 €
2716	Spezielle Gymnastik gegen Kreuz-, Schulter und Nackenbe- schwerden (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 12.04.2018	18.30 - 19.30 Uhr	11 Std.	53,00 €



KURSE AB APRIL

2207	Wirbel für Wirbel (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 10.04.2018	18.30 - 19.30 Uhr	11 Std.	53,00 €
2717	Wirbel für Wirbel (2)	RS Geschw. Scholl Herford	Donnerstag	ab 12.04.2018	18.30 - 19.30 Uhr	10 Std.	48,00 €
2718	Wirbelsäulengymnastik (2)	Mathilden Hospital Herford	Montag	ab 09.04.2018	17.15 - 18.15 Uhr	13 Std.	63,00 €
2719	Wirbelsäulengymnastik (2)	Mathilden Hospital Herford	Montag	ab 09.04.2018	18.15 - 19.15 Uhr	13 Std.	63,00 €
2720	Wirbelsäule und Figur (2)	GS Stiftberg Herford	Dienstag	ab 10.04.2018	18.30 - 19.30 Uhr	11 Std.	53,00 €
2721	Wirbelsäule und Figur (2)	GS Stiftberg Herford	Dienstag	ab 10.04.2018	19.30 - 20.30 Uhr	11 Std.	53,00 €
2722	Zirkeltraining (4)	GS Radewig Herford	Montag	ab 09.04.2018	18.00 - 19.00 Uhr	12 Std.	58,00 €
2208	Zumba (9)	AWO Kita Oetinghausen	Dienstag	ab 10.04.2018	19.30 - 20.30 Uhr	13 Std.	78,00 €
2209	Yoga - Hatha Yoga (7)	Kita Ottelau Herford	Montag	ab 09.04.2018	19.00 - 20.00 Uhr	10 Std.	75,00 €

18 SPORTANGEBOTE

3312	Aqua Fitness (2)	Aqua Fun Kirchleugern	Mittwoch	ab 10.10.2018	20.00 - 21.00 Uhr	11 Std.	74,00 €
3314	Aqua Fitness (2)	Aqua Fun Kirchleugern	Donnerstag	ab 04.10.2018	20.00 - 21.00 Uhr	11 Std.	74,00 €
3330	Aqua Fitness (2)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 12.09.2018	19.00-20.00 Uhr	12 Std.	72,00 €
3331	Aqua Fitness (2)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 12.09.2018	20.00 - 21.00 Uhr	12 Std.	72,00 €
3361	Aqua Fitness / BMI + (2)	Berolina Klinik Löhne	Dienstag	ab 11.09.2018	18.00 - 19.00 Uhr	14 Std.	98,00 €
3340	Aqua Fitness / Ältere (3)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 10.09.2018	18.30 - 19.15 Uhr	12 Ustd.	68,00 €
3341	Aqua Fitness (2 )	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 10.09.2018	19.15 - 20.15 Uhr	12 Std.	75,00 €
3342	Aqua Fitness (3)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 10.09.2018	20.15 - 21.15 Uhr	12 Std.	75,00 €
3343	Aqua Fitness / Ältere (3)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Mittwoch	ab 12.09.2018	18.30 - 19.30 Uhr	12 Std.	75,00 €
3344	Aqua Fitness / Ältere (3)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 13.09.2018	18.00 - 19.00 Uhr	12 Std.	75,00 €
3345	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 13.09.2018	19.00 - 20.00 Uhr	12 Std.	75,00 €
3346	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 13.09.2018	20.00 - 21.00 Uhr	12 Std.	75,00 €

SPORTANGEBOTE 19

KURSE AB SEPTEMBER

3351	Aqua Fitness (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 11.09.2018	18.50 - 19.35 Uhr	12 Ustd.	96,00 €
3350	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 11.09.2018	18.00 - 18.45 Uhr	12 Ustd.	96,00 €
3310	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Dienstag	ab 02.10.2018	20.00 - 21.00 Uhr	11 Std.	74,00 €
3311	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Dienstag	ab 02.10.2018	20.45 - 21.45 Uhr	11 Std.	74,00 €
3315	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Donnerstag	ab 04.10.2018	20.45 - 21.45 Uhr	11 Std.	74,00 €
3313	Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Mittwoch	ab 10.10.2018	20.45 - 21.45 Uhr	11 Std.	74,00 €
3352	Aqua Jogging (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 11.09.2018	19.45 - 20.30 Uhr	12 Ustd.	96,00 €
3700	Ausgleichsgymnastik (2)	GS Herringhausen Herford	Montag	ab 10.09.2018	19.00 - 20.00 Uhr	13 Std.	63,00 €
3200	Body Fit (9)	Kita Ottelau Herford	Donnerstag	ab 13.09.2018	18.30 - 19.30 Uhr	14 Std.	68,00 €
3701	Body Mix (9)	Gymnastikhalle Spenge Wallenbrück	Dienstag	ab 11.09.2018	19.00 - 20.00 Uhr	13 Std.	78,00 €
3702	Boxen (13) der neue Trendsport für die Fitness in Kooperation mit dem Boxsportverein Herford 1929 e.V.	Albert Schweitzer Schule Herford	Donnerstag	ab 13.09.2018	19.00 - 20.45 Uhr	10 Dstd.	45,00 €
3703	Cross and Fit (9)	GS Herringhausen Herford	Montag	ab 10.09.2018	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	63,00 €



3201	Fitness und Figur (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 18.09.2018	19.30 - 20.30 Uhr	12 Std.	58,00 €
3202	Fitness & Gymnastik (2)	Kita Ottelau Herford	Donnerstag	ab 13.09.2018	17.30 - 18.30 Uhr	14 Std.	68,00 €
3704	Fitness workout (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 20.09.2018	19.45 - 20.45 Uhr	10 Std.	48,00 €
3400	Lauftraining - von Null auf 30 (4)	Ludwig Jahn Stadion Herford	Donnerstag	ab 13.09.2018	18.15 - 19.15 Uhr	10 Std.	48,00 €
3203	Power Pilates (9)	Kita Ottelau Herford	Montag	ab 10.09.2018	17.00 - 18.00 Uhr	14 Std.	84,00 €
3204	Power Pilates (9)	Kita Ottelau Herford	Montag	ab 10.09.2018	18.00 - 19.00 Uhr	14 Std.	84,00 €
3713	P - Training (9)	Sporthalle Hücker Aschen	Montag	ab 10.09.2018	17.00 - 18.00 Uhr	13 Std.	63,00 €



3205	Qi Gong (7) Balancetraining nicht nur für die Seele	Kita Ottelau Herford	Mittwoch	ab 12.09.2018	18.30 - 19.30 Uhr	5 Std.	38,00 €
3206	Qi Gong (7) Balancetraining nicht nur für die Seele	Kita Ottelau Herford	Mittwoch	ab 31.10.2018	18.30 - 19.30 Uhr	5 Std.	38,00 €
3370	Rettungsschwimmen (4) in Zusammenarbeit mit DLRG Ortsgruppe Herford e.V.  Anmerkung 19.50 Uhr Treff im Foyer, Gebühr zu zahlen an DLRG	H <sub>2</sub> O Herford	Dienstag	ab 25.09.2018	20.00 - 21.00 Uhr	9 Std.	ca. 40,00 €
3714	Ski Fit (2)	GS Radewig Herford	Montag	ab 10.09.2018	19.00 - 20.00 Uhr	13 Std.	63,00 €
3332	Schwimmclub – Sicherheit und Übung für Erwachsene (4)	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag	ab 11.09.2018	19.00- 20.00 Uhr	13 Std.	78,00 €
3353	Schwimmen aber richtig (4) rückenschonendes Schwimmen in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Samstag	ab 15.09.2018	10.00 - 10.45 Uhr	10 Ustd.	80,00 €



3354	Schwimmen aber richtig (4) rückenschonendes Schwimmen in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Samstag	ab 15.09.2018	11.00 - 11.45 Uhr	10 Ustd.	80,00 €
3715	Starker Rücken - wohltuende Entspannung (3) (Sitz-) Gymnastik	Gemeindehaus Herringhausen	Montag	ab 10.09.2018	10.00 - 11.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
3716	Spezielle Gymnastik gegen Kreuz-, Schulter und Nackenbe- schwerden( 2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 20.09.2018	18.30 - 19.30 Uhr	10 Std.	48,00 €
3207	Wirbel für Wirbel (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 18.09.2018	18.30 - 19.30 Uhr	12 Std.	58,00 €
3717	Wirbel für Wirbel (2)	RS Geschw. Scholl Herford	Donnerstag	ab 13.09.2018	18.30 - 19.30 Uhr	12 Std.	58,00 €
3718	Wirbelsäulengymnastik (2)	Mathilden Hospital Herford	Montag	ab 10.09.2018	17.15 - 18.15 Uhr	14 Std.	68,00 €
3719	Wirbelsäulengymnastik (2)	Mathilden Hospital Herford	Montag	ab 10.09.2018	18.15 - 19.15 Uhr	14 Std.	68,00 €

3333	Schwimmen lernen für Frauen (13) Anfängerinnen, in Kooperation mit widunetz, Integrationsagenturen NW, DRK	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 10.09.2018	19.00 - 20.00 Uhr	13 Std.	78,00 €
3336	Schwimmen lernen für Frauen (13) mit Vorkenntnissen, in Kooperation mit widunetz, Integrationsagenturen NW, DRK	Eickhof Schule Schweicheln	Donnerstag	ab 13.09.2018	20.00 - 21.00 Uhr	12 Std.	72,00 €
3360	Schwimmen lernen für Frauen (13) Anfängerinnen, in Kooperation mit widunetz, Integrationsagentur DRK KV Herford-Stadt e.V.	Berolina Klinik Löhne	Dienstag	ab 10.09.2018	17.15 - 18.00 Uhr	14 Std.	98,00 €
3720	Wirbelsäule und Figur (2)	GS Stiftberg Herford	Dienstag	ab 11.09.2018	18.30 - 19.30 Uhr	13 Std.	63,00 €
3721	Wirbelsäule und Figur (2)	GS Stiftberg Herford	Dienstag	ab 11.09.2018	19.30 - 20.30 Uhr	13 Std.	63,00 €
3722	Zirkeltraining (4)	GS Radewig Herford	Montag	ab 10.09.2018	18.00 - 19.00 Uhr	13 Std.	63,00 €
3208	Zumba (9)	AWO Kita Oetinghausen	Dienstag	ab 11.09.2018	19.30 - 20.30 Uhr	14 Std.	84,00 €
3209	Yoga - Hatha Yoga (7)	Kita Ottelau Herford	Montag	ab 10.09.2018	19.00 - 20.00 Uhr	10 Std.	75,00 €
3210	Yoga - Kundalini Yoga (7)	Yoga und Klang Hiddenhausen	Donnerstag	ab 14.09.2018	18.30 - 20.00 Uhr	6 Dstd.	70,00 €

Finde heraus, was gut für dich ist!

## Finde Deinen Kurs: Zertifizierte Kurse nach § 20 SGB V



Nr.	Kursbezeichnung	Ort	Tag	Termin	Zeit	Umfang	Gebühr
1800	Body Balance/Pilates“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Dienstag	ab 16.01.2018	19.00 - 20.00 Uhr	10 Std.	142,00 €
1801	Body Balance/Pilates“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Freitag	ab 19.01.2018	09.30 - 10.30 Uhr	10 Std.	142,00 €
1802	Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Dienstag	ab 09.01.2018	17.30 - 19.00 Uhr	12 Dstd.	150,00 €
1803	Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Donnerstag	ab 11.01.2018	18.30 - 20.00 Uhr	12 Dstd.	150,00 €
1580	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 16.01.2018	20.30 - 21.30 Uhr	8 Std.	64,00 €
1581	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 11.01.2018	17.30 - 18.30 Uhr	8 Std.	64,00 €

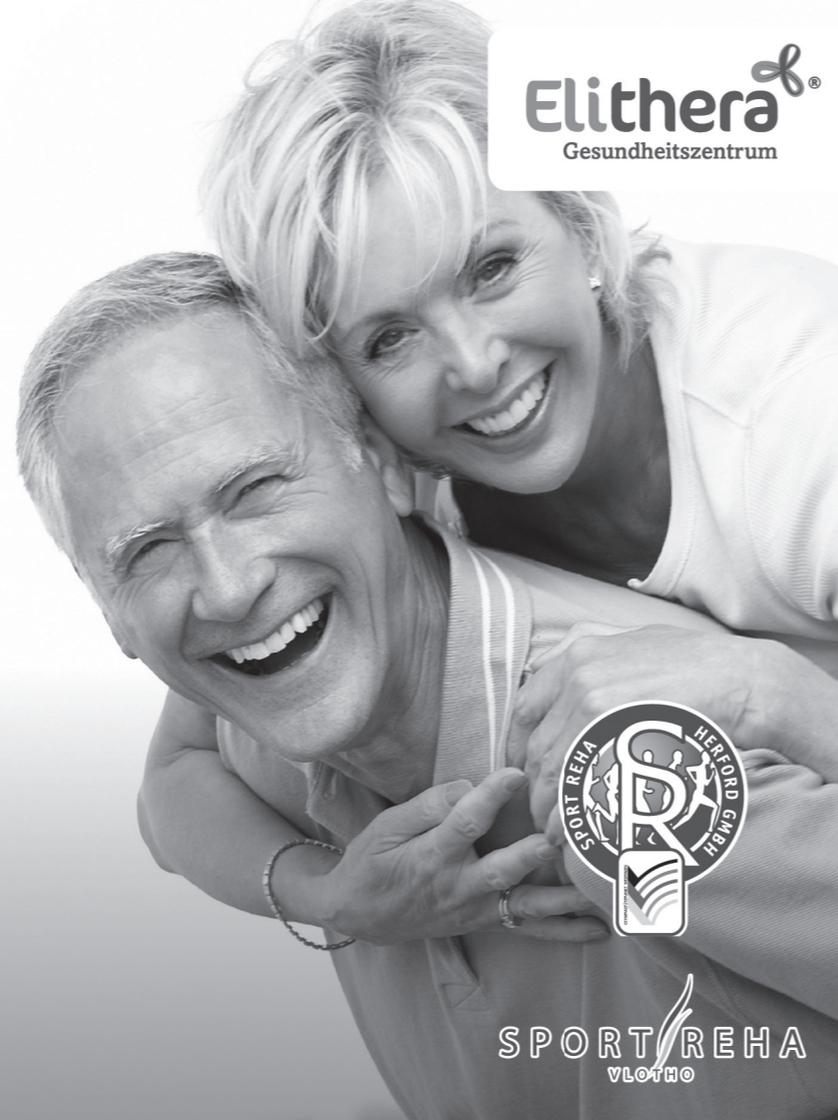
# Sport Reha Herford / Vlotho

Training | Kurse | Gesundheit

## Sport Reha Herford / Vlotho

Heidestraße 38, 32051 Herford, Telefon: 05221 761 486-0  
www.SportRehaHerford.de | info@SportRehaHerford.de

Lange Straße 80, 32602 Vlotho, Telefon: 05733 871018-0  
www.SportRehaVlotho.de | info@SportRehaVlotho.de



**Elithera**<sup>®</sup>  
Gesundheitszentrum



**SPORT REHA**  
VLOTHO

1582	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)	RS Geschw. Scholl Herford	Donnerstag	ab 11.01.2018	19.30 - 20.30 Uhr	8 Std.	64,00 €
1804	Lauftraining „Gesundes Laufen“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Treffpunkt Stadion Herford	Mittwoch	ab 14.02.2018	18.30 - 20.00 Uhr	10 Dstd.	150,00 €
2800	Body Balance/Pilates“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Dienstag	ab 10.04.2018	19.00 - 20.00 Uhr	10 Std.	142,00 €
2801	Body Balance/Pilates“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Freitag	ab 13.04.2018	09.30 - 10.30 Uhr	10 Std.	142,00 €
2802	Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Dienstag	ab 03.04.2018	17.30 - 19.00 Uhr	12 Dstd.	150,00 €
2803	Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Donnerstag	ab 05.04.2018	18.30 - 20.00 Uhr	12 Dstd.	150,00 €
2580	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 10.04.2018	20.30 - 21.30 Uhr	8 Std.	64,00 €
2581	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 12.04.2018	17.30 - 18.30 Uhr	8 Std.	64,00 €

JANUAR

KURSE AB APRIL

2582	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)	RS Geschw. Scholl Herford	Donnerstag	ab 12.04.2018	19.30 - 20.30 Uhr	8 Std.	64,00 €
2804	Lauftraining „Gesundes Laufen“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Treffpunkt Stadion Herford	Mittwoch	ab 25.04.2018	18.30 - 20.00 Uhr	10 Dstd.	150,00 €

3800	Body Balance/Pilates“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Dienstag	ab 02.10.2018	19.00 - 20.00 Uhr	10 Std.	142,00 €
3801	Body Balance/Pilates“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Freitag	ab 05.10.2018	09.30 - 10.30 Uhr	10 Std.	142,00 €
3802	Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Dienstag	ab 04.09.2018	17.30 - 19.00 Uhr	12 Dstd.	150,00 €
3803	Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Donnerstag	ab 06.09.2018	18.30 - 20.00 Uhr	12 Dstd.	150,00 €
3580	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 11.09.2018	20.30 - 21.30 Uhr	8 Std.	64,00 €
3581	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 13.09.2018	17.30 - 18.30 Uhr	8 Std.	64,00 €



3582	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)	RS Geschw. Scholl Herford	Donnerstag	ab 13.09.2018	19.30 - 20.30 Uhr	8 Std.	64,00 €
3804	Lauftraining „Gesundes Laufen“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Treffpunkt Stadion Herford	Mittwoch	ab 06.09.2018	18.30 - 20.00 Uhr	10 Dstd.	150,00 €

Die Kurse Fit & Aktiv werden montags von 17.00 bis 18.30 Uhr, mittwochs von 09.00 bis 10.30 Uhr und 18.30 bis 20.00 Uhr sowie freitags von 17.00 bis 18.30 Uhr auch in der Sport Reha in Vlotho angeboten. Wir beraten Sie gerne.

## GEBÜHRENERSTATTUNG BEI ZERTIFIZIERTEN KURSEN

Aufgrund einer Festlegung in dem sogenannten „Handlungsleitfaden“ auf der Grundlage des § 20 im Sozialgesetzbuch V können die gesetzlichen Krankenkassen ihren Mitgliedern ganz oder teilweise die Teilnahmegebühren für bestimmte präventive Gesundheitsangebote erstatten. Teilnehmer an unseren zertifizierten Kursen, die Interesse an einer Erstattung durch ihre Krankenkasse haben, sollten vorher abklären, ob ihre Krankenkasse Kursgebühren übernimmt.

Finde heraus, was gut für dich ist!

Finde Deinen Kurs:  
**Familien sport**



KURSE AB JANUAR

Nr.	Kursbezeichnung	Ort	Tag	Termin	Zeit	Umfang	Gebühr
1723	Fitness für Minis (6) Kleinkindturnen 2 bis 4 Jahre mit Eltern oder Großeltern	GS Oberringstr. Herford	Freitag	ab 12.01.2018	16.30 - 17.30 Uhr	11 Std.	53,00 €
1211	Kids Fitness (6) 3 bis 6 Jahre	Kita Maiwiese Herford	Dienstag	ab 16.01.2018	14.30 - 15.30 Uhr	10 Std.	40,00 €
1212	Kids Fitness (6) 3 bis 4 Jahre	Kita Rappelkiste Hiddenhausen	Donnerstag	ab 11.01.2018	15.00 - 16.00 Uhr	10 Std.	40,00 €
1213	Kids Fitness (6) 3 bis 6 Jahre	Kita Ottelau Herford	Freitag	ab 12.01.2018	14.00 - 15.00 Uhr	10 Std.	40,00 €
1300	Kinderschwimmen Babyschwimmen (6) 3 Monate bis 2 Jahre	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 13.01.2018	8.00 - 9.30 Uhr	11 Std.	105,00 €
1301	Kinderschwimmen Der kleine Wasserfrosch (6) 2 bis 4 Jahre mit Eltern	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 13.01.2018	9.30 - 10.30 Uhr	11 Std.	105,00 €
1302	Kinderschwimmen Schwimmen lernen (6) 4 bis 6 Jahre mit Eltern	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 13.01.2018	10.30 - 11.30 Uhr	11 Std.	105,00 €

1303	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) 5 bis 7 Jahre	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 13.01.2018	11.30 - 12.30 Uhr	11 Std.	105,00 €
1304	Kinderschwimmen Seeräuber in Sicht (6)	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 27.01.2018	11.30 - 12.30 Uhr	8 Std.	76,00 €
1320	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 15.01.2018	15.30 - 16.30 Uhr	8 Std.	44,00 €
1321	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 11.01.2018	17.00 - 17.30 Uhr	10 Std.	55,00 €
1322	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 11.01.2018	17.30 - 18.00 Uhr	10 Std.	55,00 €
1323	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 11.01.2018	18.00 - 18.30 Uhr	10 Std.	55,00 €

KURSE AB JANUAR

1324	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 11.01.2018	18.30 - 19.00 Uhr	10 Std.	55,00 €
1325	Kinderschwimmen Seeräuber In Sicht (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 15.01.2018	16.30 - 17.30 Uhr	8 Std.	44,00 €
1326	Kinderschwimmen Seeräuber In Sicht (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 15.01.2018	17.30 - 18.30 Uhr	8 Std.	44,00 €
1327	Kinderschwimmen Seeräuber In Sicht (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 10.01.2018	15.00 - 16.00 Uhr	11 Std.	61,00 €
1328	Kinderschwimmen Seehund Trixi (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 10.01.2018	16.00 - 17.00 Uhr	11 Std.	61,00 €
1329	Kinderschwimmen Seehund Trixi (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 10.01.2018	17.00 - 18.00 Uhr	11 Std.	61,00 €

### Termine

Im Lehrschwimmbecken in Schweicheln können am 05.02.2018, am 12.02.2018 und am 13.02.2018 keine Kurse durchgeführt werden, da das Schwimmbecken an diesen Terminen nicht zur Verfügung steht. Dies wurde in der Gesamtstundenzahl bereits berücksichtigt. Stand 10/2017

### GESCHWISTERERMÄSSIGUNG

Kinderschwimmen  
Aqua Fun

Geschwisterkinder zahlen ab dem 2. Kind nur 65,00 € bei Buchung im gleichen Kursabschnitt. Im Falle von unterschiedlichen Kursgebühren wird bei der geringeren Gebühr die Ermäßigung gewährt.

Kinderschwimmen  
Schweicheln

Der Geschwistererrabatt beträgt bei allen Kinderschwimmkursen im Schweicheln 10 Prozent pro Kind.

Fitness für Minis

Der Geschwistererrabatt beträgt 10 Prozent pro Kind.

2723	Fitness für Minis (6) Kleinkinderturnen 2 bis 4 Jahre mit Eltern oder Großeltern	GS Oberringstr. Herford	Freitag	ab 13.04.2018	16.30 - 17.30 Uhr	11 Std.	53,00 €
2211	Kids Fitness (6) 3 bis 6 Jahre	Kita Maiwiese Herford	Dienstag	ab 10.04.2018	14.30 - 15.30 Uhr	10 Std.	40,00 €
2212	Kids Fitness (6) 3 bis 4 Jahre	Kita Rappelkiste Hiddenhausen	Donnerstag	ab 12.04.2018	15.00 - 16.00 Uhr	10 Std.	40,00 €
2213	Kids Fitness (6) 3 bis 6 Jahre	Kita Ottelau Herford	Freitag	ab 13.04.2018	14.00 - 15.00 Uhr	10 Std.	40,00 €
2300	Kinderschwimmen Babyschwimmen (6) 3 Monate bis 2 Jahre	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 14.04.2018	8.00 - 9.30 Uhr	12 Std.	114,00 €
2301	Kinderschwimmen Der kleine Wasserfrosch (6) 2 bis 4 Jahre mit Eltern	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 14.04.2018	9.30 - 10.30 Uhr	12 Std.	114,00 €
2302	Kinderschwimmen Schwimmen lernen (6) 4 bis 6 Jahre mit Eltern	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 14.04.2018	10.30 - 11.30 Uhr	12 Std.	114,00 €
2303	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) 5 bis 7 Jahre	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 14.04.2018	11.30 - 12.30 Uhr	12 Std.	114,00 €
2304	Kinderschwimmen Seeräuber in Sicht (6)	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 28.04.2018	11.30 - 12.30 Uhr	8 Std.	76,00 €
2320	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 09.04.2018	15.30 - 16.30 Uhr	11 Std.	61,00 €

2321	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 10.04.2018	17.00 - 17.30 Uhr	10 Std.	55,00 €
------	--	-------------------------------	---------------------------	---------------	----------------------	---------	---------

## Spiel & Spaß für die ganze Familie

*ganzjährig geöffnet*

- Schwimmen drinnen & draußen
- 80-Meter-Rutsche
- Planschbecken für Kinder
- große Liegewiese
- Sprungbecken
- Saunalandschaft
- Bistro



## Aqua Fun

Am Hallenbad 1 · 32278 Kirchlengern  
Telefon (052 23) 7 57 34 60



2322	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 10.04.2018	17.30 - 18.00 Uhr	10 Std.	55,00 €
2323	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 10.04.2018	18.00 - 18.30 Uhr	10 Std.	55,00 €
2324	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 10.04.2018	18.30 - 19.00 Uhr	10 Std.	55,00 €
2325	Kinderschwimmen Seeräuber In Sicht( 6)	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 09.04.2018	16.30 - 17.30 Uhr	11 Std.	61,00 €
2326	Kinderschwimmen Seeräuber in Sicht (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 09.04.2018	17.30 - 18.30 Uhr	11 Std.	61,00 €

2327	Kinderschwimmen Seeräuber in Sicht (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 11.04.2018	15.00 - 16.00 Uhr	13 Std.	72,00 €
2328	Kinderschwimmen Seehund Trixi (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 11.04.2018	16.00 - 17.00 Uhr	13 Std.	72,00 €
2329	Kinderschwimmen Seehund Trixi (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 11.04.2018	17.00 - 18.00 Uhr	13 Std.	72,00 €

## GESCHWISTERERMÄSSIGUNG

Kinderschwimmen Aqua Fun	Geschwisterkinder zahlen ab dem 2. Kind nur 65,00 € bei Buchung im gleichen Kursabschnitt. Im Falle von unterschiedlichen Kursgebühren wird bei der geringeren Gebühr die Ermäßigung gewährt.
Kinderschwimmen Schweicheln	Der Geschwisterabatt beträgt bei allen Kinderschwimmkursen im Schweicheln 10 Prozent pro Kind.
Fitness für Minis	Der Geschwisterabatt beträgt 10 Prozent pro Kind.

2401	Golf (6) für Familien ab 6 Jahre	Golfplatz des Golfclub Herford e.V.Exter	Samstag u. Sonntag	19./20.05.2018	14.00 - 16.00 Uhr	4 Std.	65,00 € pro Person
2402	Golf (6) für Familien ab 6 Jahre	Golfplatz des Golfclub Herford e.V. Exter	Samstag u. Sonntag	16./17.06.2018	14.00 - 16.00 Uhr	4 Std.	65,00 € pro Person
2403	Inline Skating (6) für Familien ab 6 Jahren	Parkhaus Bielefelder Str. Herford	Samstag u. Sonntag	12./13.05.2018	15.00 - 17.00 Uhr 10.00 - 12.00 Uhr	4 Std.	50,00 € für 1E+1K jede weitere P. 20,00 €
2404	Inline Skating (6) für Familien ab 6 Jahren	Parkhaus Bielefelder Str. Herford	Samstag u. Sonntag	07./08.07.2018	15.00 - 17.00 Uhr 10.00 - 12.00 Uhr	4 Std.	50,00 € für 1E+1K jede weitere P. 20,00 €

3723	Fitness für Minis (6) Kleinkinderturnen 2 bis 4 Jahre mit Eltern oder Großeltern	GS Oberringstr. Herford	Freitag	ab 15.09.2018	16.30 - 17.30 Uhr	12 Std.	58,00 €
3211	Kids Fitness (6) 3 bis 6 Jahre	Kita Maiwiese Herford	Dienstag	ab 11.09.2018	14.30 - 15.30 Uhr	10 Std.	40,00 €
3212	Kids Fitness (6) 3 bis 4 Jahre	Kita Rappelkiste Hiddenhausen	Donnerstag	ab 13.09.2018	15.00 - 16.00 Uhr	10 Std.	40,00 €
3213	Kids Fitness (6) 3 bis 6 Jahre	Kita Ottelau Herford	Freitag	ab 14.09.2018	14.00 - 15.00 Uhr	10 Std.	40,00 €
3300	Kinderschwimmen Babyschwimmen (6) 3 Monate bis 2 Jahre	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 06.10.2018	8.00 - 9.30 Uhr	11 Std.	105,00 €
3301	Kinderschwimmen Der kleine Wasserfrosch (6) 2 bis 4 Jahre mit Eltern	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 06.10.2018	9.30 - 10.30 Uhr	11 Std.	105,00 €
3302	Kinderschwimmen Schwimmen lernen (6) 4 bis 6 Jahre mit Eltern	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 06.10.2018	10.30 - 11.30 Uhr	11 Std.	105,00 €
3303	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) 5 bis 7 Jahre	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 06.10.2018	11.30 - 12.30 Uhr	11 Std.	105,00 €
3304	Kinderschwimmen Seeräuber in Sicht (6)	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 20.10.2018	11.30 - 12.30 Uhr	8 Std.	76,00 €
3320	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 10.09.2018	15.30 - 16.30 Uhr	13 Std.	72,00 €

3321	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 11.09.2018	17.00 - 17.30 Uhr	10 Std.	55,00 €
3322	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 11.09.2018	17.30 - 18.00 Uhr	10 Std.	55,00 €
3323	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 11.09.2018	18.00 - 18.30 Uhr	10 Std.	55,00 €
3324	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (6) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 11.09.2018	18.30 - 19.00 Uhr	10 Std.	55,00 €
3325	Kinderschwimmen Seeräuber in Sicht (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 10.09.2018	16.30 - 17.30 Uhr	13 Std.	72,00 €
3326	Kinderschwimmen Seeräuber in Sicht (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 10.09.2018	17.30 - 18.30 Uhr	13 Std.	72,00 €



3327	Kinderschwimmen Seeräuber in Sicht (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 12.09.2018	15.00 - 16.00 Uhr	12 Std.	66,00 €
3328	Kinderschwimmen Seehund Trixi (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 12.09.2018	16.00 - 17.00 Uhr	12 Std.	66,00 €
3329	Kinderschwimmen Seehund Trixi (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 12.09.2018	17.00 - 18.00 Uhr	12 Std.	66,00 €

## GESCHWISTERERMÄSSIGUNG

Kinderschwimmen  
Aqua Fun

Geschwisterkinder zahlen ab dem 2. Kind nur 65,00 € bei Buchung im gleichen Kursabschnitt. Im Falle von unterschiedlichen Kursgebühren wird bei der geringeren Gebühr die Ermäßigung gewährt.

Kinderschwimmen  
Schweicheln

Der Geschwisterabbatt beträgt bei allen Kinderschwimmkursen im Schweicheln 10 Prozent pro Kind.

Fitness für Minis

Der Geschwisterabbatt beträgt 10 Prozent pro Kind.

Finde heraus, was gut für dich ist!



Finde Deinen Kurs:  
Kurs Highlights

Nr.	Kursbezeichnung	Ort	Termin	Zeit	Bemerkung	Umfang	Gebühr
3405	E-Bike /Pedelec (4)	Treffpunkt Bike Arena Hiddenhausen	Herbst 2018	Donnerstag, 16.30 - 18.30 Uhr	Mieträder über Bike Arena 10,00 € Tel. 05221 6990850	2 Std.	10,00 €
1406	Gleitschirmfliegen (4)	Paderborn/Schwanay	30.03. bis 02.04.2018	täglich 09.00 - ca.16.00 Uhr	Terminverschiebung je nach Wetterlage, Versicherung nur über Flugschule, zusätzl. Unfallversicherung wird empfohlen	ca. 32 Std.	395,00 €
2406	Gleitschirmfliegen (4) Schnuppertag	Paderborn/Schwanay	05.05.2018 Ausweichtermin 06.05.2018	Samstag 09.00- ca. 16.00 Uhr Sonntag 09.00 - ca. 16.00 Uhr	Terminverschiebung je nach Wetterlage, Versicherung nur über Flugschule, zusätzl. Unfallversicherung wird empfohlen	ca. 8 Ustd.	115,00 €
2401	Golfen (4) in Zusammenarbeit mit dem Golfclub Herford e.V.	Golfplatz des Golfclub Herford e.V. Exter	19./20.05.2018	Samstag 14.00 - 16.00 Uhr Sonntag 14.00 - 16.00 Uhr	Schläger und Bälle werden gestellt	4 Std.	65,00 €

2402	Golfen (4) in Zusammenarbeit mit dem Golfclub Herford e.V.	Golfplatz des Golfclub Herford e.V. Exter	16./17.06.2018	Samstag 14.00 - 16.00 Uhr Sonntag 14.00 - 16.00 Uhr	Schläger und Bälle werden gestellt	4 Std.	65,00 €
3407	MTB - Ausfahrt (4)	Treffpunkt Parkplatz Hotel Waldesrand, Herford	Herbst 2018	Samstag, 11.00 - ca. 13.00 Uhr		2 Std.	10,00 €
2408	Stand up paddling	Gevatter See Minden	01.07.2018	Samstag, 12.30 - 15.00 Uhr	Material wird gestellt	2 Std.	45,00 €

# MIET MICH

Komfort-E-Bikes und E-Mountainbikes zum Mieten.

Bereits ab 20 € / Tag!



Bünder Str. 14 | 32120 Hiddenhausen | Tel.: 05221-6990848  
www.bikearena-benneker.de





2409	Wandern vor der Haustür Kulturgeschichtliche Wanderung auf dem Hansaweg	Treffpunkt: Bahnhof Herford Ziel: Bad Salzuflen	16.06.2018	Sonntag 10.00 - ca. 15.00 Uhr	zusätzliche Kosten: Rückfahrtsicket DB Bad Salzuflen-Herford, Eintritt Bismackturn und Verzehrkosten unterwegs nicht enthalten	5 Std.	15,00 €
1410	Tai Chi Chuan Chen Stil	GS Radewig Herford	17.03.2018	Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr		3 Std.	21,00 €
3410	Tai Chi Chuan Chen Stil	GS Radewig Herford	08.12.2018	Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr		3 Std.	21,00 €
1411	Lohan Qi Gong	GS Radewig Herford	21.04.2018	Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr		3 Std.	21,00 €
3411	Lohan Qi Gong	GS Radewig Herford	17.11.2018	Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr		3 Std.	21,00 €

Finde heraus, was gut für dich ist!

## Finde Deinen Kurs: Reha Sport



Nr.	Kursbezeichnung	Ort	Tag	Termin	Zeit	Umfang	Gebühr
1002	Reha Sportgruppe Orthopädie in Kooperation mit RehaVitalis e.V.	GS Stiftberg Herford	Mittwoch	Einstieg jederzeit	18.00 - 19.00 Uhr	50 Einheiten mit Verordnung	kostenfrei bei Verordnung
1001	Reha Sportgruppe Orthopädie in Kooperation mit TV Elverdissen von 1910 e.V.	GS Elverdissen Herford	Freitag	Einstieg jederzeit	15.45 - 16.45 Uhr	50 Einheiten mit Verordnung	kostenfrei bei Verordnung

Mit unserer 10er Karte für 65,00 € können Sie auch ohne eine Verordnung an den Rehasportstunden teilnehmen. Die Zehnerkarte ist in unserer Geschäftsstelle erhältlich.

Für Rückfragen, Beratung und Anmeldung wenden Sie sich bitte an Frau Bruck Telefon 05221 / 13-1435.



Finde heraus, was gut für dich ist!



Finde Deinen Kurs:

## Fortbildungen für Übungsleitungen und Interessierte

Nr.	ÜL Fortbildungen	Ort	Termin	Zeit	LE	Lizenzverlängerung	Gebühr mit VE / ohne VE	Leitung
-----	------------------	-----	--------	------	----	--------------------	-------------------------	---------

### ÜL C

24202	<b>Bootcamp/ Tabata Training / HIIT</b> die neuen Fitnesstrends (8)	GS Radewig Herford	17.03.2018	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C, SdÄ, JL, GHII	42,00/ 79,00 €	Verhad Jakuposki
24200	<b>Sitzgymnastik – aktiv bis ins hohe Alter</b> Anregungen für die nächsten Übungsstunden (8)	GS Radewig Herford	21.04.2018	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C, SdÄ, JL, GHII	42,00 / 79,00 €	Petra Tödheide
24000	<b>Ausdauertraining</b> gesundheitsorientiertes Radfahren, Laufen, Nordic Walking und Wandern (8)	GS Radewig Herford	12./13.05.2018	Samstag 09 - 16 Uhr Sonntag 09 - 15 Uhr	15	ÜL C, SdÄ, JL, GHII	69,00 / 119,00 €	Manuel Stahn

24002	<b>Kraftvolle Mitte:</b> Funktionelles Stabilitäts- und Koordinationstraining (8)	GS Radewig Herford	09./10.06.2018	Samstag 10 - 17 Uhr Sonntag 10 - 16 Uhr	15	ÜL C, SdÄ, JL, GHII	69,00 / 119,00 €	Annika Bohmeyer
24203	<b>Crossfit mit Geräten in der Sporthalle (8)</b>	GS Radewig Herford	07.07.2018	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C, SdÄ, JL, GHII	42,00 / 79,00 €	Verhad Jakuposki
24204	<b>Freeletics – ohne Geräte und draussen (8)</b>	GS Radewig Herford	08.07.2018	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C, SdÄ, JL, GHII	42,00 / 79,00 €	Verhad Jakuposki
24201	<b>Mehr Ernährungskompetenz im Sport</b>	GS Radewig Herford	29.09.2018	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C, SdÄ, JL, GHII	42,00/ 79,00 €	Christiane Hoffmann
24003	<b>Pilates II Aufbaustufe</b>	n. n. Bielefeld	06./07.10.2018	Samstag 10 - 17 Uhr Sonntag 10 - 16 Uhr	15	ÜL C, SdÄ, JL, GHII	69,00/ 119,00 €	Rita Kovac
24205	<b>Rückenfitness (8)</b>	GS Radewig Herford	10.11.2018	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C, SdÄ, JL, GHII	42,00 / 79,00 €	Verhad Jakuposki
24001	<b>Dehnen und Kräftigen</b> -warum und wie (8)	GS Radewig Herford	01./02.12.2018	Samstag 10 - 17 Uhr Sonntag 10 - 16 Uhr	15	ÜL C, SdÄ, JL, GH II, W/NW Instructor	69,00 / 119,00 €	Willi Hackemack

## ÜL B

35600	<b>ATP- Alltags Trainingsprogramm</b> Einweisung und Praxis für die Übungsstunden (8)	GS Radewig Herford	14.04.2018	Samstag	8	ÜL C, SdÄ, ÜL B	50,00 / 100,00 €	Petra Huppert-Buch
35500	<b>Zielgruppe Frauen</b> Fit nach Schwangerschaft oder langer Sportpause (8)	GS Radewig Herford	29./30.09. 2018	Samstag 10 - 17 Uhr Sonntag 10 - 16 Uhr	15	ÜL C, SdÄ, ÜL B	85,00 / 125,00 €	Petra Huppert-Buch

## ÜL B AUSBILDUNG

Ergänzungsausbildung Prävention für Lizenzinhaber/innen der Lizenzen: Sport in der Prävention mit den Profilen Haltungs- und Bewegungssystem, Herz-Kreislaufsystem, Gesundheitstraining für Ältere zum Erwerb der Lizenzen HuB, HKS. In der 2. Jahreshälfte 2018 soll diese Ausbildung angeboten werden. Bei Interesse bitten wir um eine Vorabmeldung, so dass wir an alle Interessierten die genauen Daten der Ausbildung schicken können. Mit 30 Lernheiten können in dieser verkürzten Ausbildung die o.a. Lizenzen erworben werden. Entsprechend sind auch folgende Lizenzverlängerungen möglich: ÜL-C, SdÄ, HuB, HKS, GfÄ, SuE.

*Finde heraus, was gut für dich ist!*

## Finde Deinen Kurs: von Montag bis Sonntag

Sportkurse	Orte
<b>MONTAG</b>	
Aqua Fitness	Lippinghausen
Aqua Fitness / Ältere	Lippinghausen
Ausgleichsgymnastik	Herringhausen
Cross and Fit	Herringhausen
Pilates	Herford
Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere	Herford
P-Training	Spenge, Hücker-Aschen
Power Pilates	Herford
Rundum Fit	Herford
Ski Fit	Herford
Schwimmen lernen für Frauen	Schweicheln
Seepferdchenkurs	Schweicheln



Seeräuber in Sicht	Schweicheln
Starker Rücken - wohltuende Entspannung	Herringhausen
Wirbelsäulengymnastik	Herford
Zirkeltraining	Herford
Yoga	Herford

## DIENSTAG

Aqua Fitness	Bünde
Aqua Fitness / BMI +	Löhne
Aqua Fitness mit Aqua Jogging	Bünde Kirchlengern
Aqua Jogging	Bünde
Body Balance/Pilates	Herford
Body Mix	Spenge
Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“	Herford

Fitness und Figur	Herford
Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere	Herford
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Herford
Kids Fitness	Herford
Rettungsschwimmen	Herford
Schwimmclub	Schweicheln
Schwimmen lernen für Frauen	Löhne
Seepferdchenkurs Intensiv	Schweicheln
Wirbel für Wirbel	Herford
Wirbelsäule und Figur	Herford
Zumba	Oetinghausen

## MITTWOCH

Aqua Fitness	Kirchlengern Schweicheln
Aqua Fitness / Ältere	Lippinghausen
Aqua Jogging	Kirchlengern
Lauftraining	Herford
Qi Gong	Herford
Reha Sport	Herford
Seehund Trixi	Schweicheln
Seeräuber in Sicht	Schweicheln

## DONNERSTAG

Aqua Fitness	Kirchlengern Lippinghausen
Aqua Fitness / Ältere	Lippinghausen
Aqua Fitness mit Aqua Jogging	Kirchlengern
Body Fit	Herford
Boxen	Herford
E Bike/Pedelec	Hiddenhausen
Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“	Herford
Fitness & Gymnastik	Herford
Fitness workout	Herford
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Herford
Kids Fitness	Hiddenhausen
Lauftraining - von Null auf 30	Herford
Schwimmen lernen für Frauen	Schweicheln
Seepferdchenkurs Intensiv	Schweicheln
Spezielle Gymnastik gegen Kreuz-, Schulter und Nackenbeschwerden	Herford
Wirbel für Wirbel	Herford
Yoga	Hiddenhausen

## FREITAG

Body Balance/Pilates	Herford
Fitness für Minis	Herford
Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere	Herford
Kids Fitness	Herford
Reha Sport	Herford

## SAMSTAG/ SONNTAG

Babyschwimmen	Kirchlengern
Der kleine Wasserfrosch	Kirchlengern
Gleitschirm	Paderborn
Golf	Exter
Inline Skating	Herford
Lohan Qi Gong	Herford
MTB	Herford
Schwimmen - aber richtig	Bünde
Schwimmen lernen Kinder	Kirchlengern
Seepferdchenkurs	Kirchlengern
Seeräuber in Sicht	Kirchlengern
Stand up paddling	Minden
Tai Chi Chuan Chen Stil	Herford
Wandern	Herford



## SOMMERFERIENPROGRAMM -IN PLANUNG-

Aqua Fitness	Kirchlengern
Joggen	Herford
P-Training	Herford
Qi Gong	Herford
Wirbel für Wirbel	Herford

Ausschreibung ab Juni 2018 unter  
[www.sportangebote-herford.de](http://www.sportangebote-herford.de),  
 Tel. 05221 131435 oder [sportangebote@kreis-herford.de](mailto:sportangebote@kreis-herford.de)

## Impressum

SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V.  
Vorstand: Wolfgang Jost, Klaus Lang, Martin Wonik.  
Telefon: 0203-7381 769 | Fax: 0203-7381 3769  
E-Mail: bildungswerk@lsb-nrw.de

VR 1919 Amtsgericht Duisburg  
Ust-IdNr: DE813879655

AST KSB Herford  
Amtshausstr.3 | 32051 Herford  
Telefon: 05221-131-435 | Fax: 05221-131-495  
E-Mail: sportangebote@kreis-herford.de

### **Titel:**

Sportkurse 2018

### **Redaktion:**

Beatrix Bruck

### **Hrsg:**

SportBildungswerk Herford

### **Erscheinungsdatum:**

November 2017

### **Auflage:**

9.000 Stück

### **Druck:**

Druckerei + Verlag Eilbracht GmbH & Co. KG

### **Layout:**

Marbe Werbeagentur & Verlag GmbH

### **Fotos:**

Bilddatenbank SportBildungswerk  
Fotolia\_33239107\_M

Drucklegung 11/2017. Änderungen vorbehalten.

50 SPORTANGEBOTE

## Kursleitungen gesucht

Haben Sie Zeit und Lust, unser Team zu verstärken? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Ihre Bewerbung. Kontakt: Beatrix Bruck 05221-13-1435 oder sportangebote@kreis-herford.de

## An dieser Stelle...

...möchten wir noch einmal allen Firmen, die uns durch ihre Werbung in dieser Broschüre in unserer Arbeit für den Sport unterstützen, recht herzlich danken:

**AQUA FUN Kirchlengern**

**BIKE ARENA Benneker**

**BKK HMR**

**Druckerei Eilbracht**

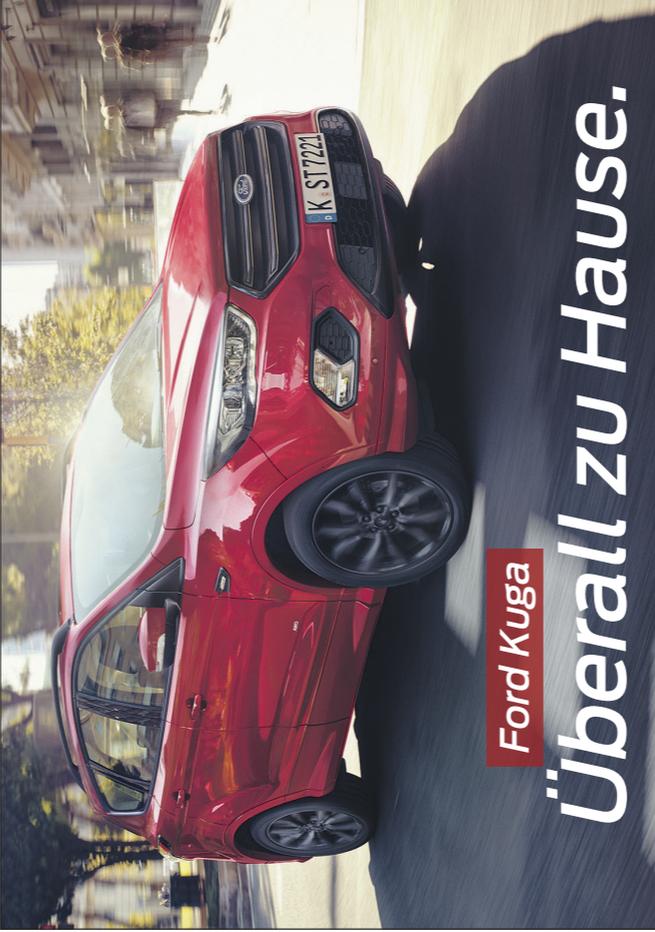
**Autohaus Meyer**

**Sparkasse Herford**

**SPORT REHA Herford/Vlotho**

Gleichzeitig bedanken wir uns auch recht herzlich für die Veröffentlichung unserer Veranstaltungshinweise bei den Lokal- und Sportredaktionen der **Neuen Westfälischen, dem Herforder Kreisblatt, dem Herforder Wochenanzeiger und dem Vlothoer Tageblatt.**

Patz für EILBRACHT-Werbung  
60 mm breit  
123 mm hoch



**Ford Kuga**  
**Überall zu Hause.**

**FORD KUGA ST-LINE**

18" Leichtmetallräder, Park-Assistent mit Ein- und Ausparkfunktion, Leder-Stoff-Polsterung in Wildleder-Optik, Body-Styling-Kit, Park-Pilot-System vorn und hinten

Bei uns für  
**€ 27.590,-<sup>1)</sup>**

Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.



**Autohaus MEYER**

Hermann Meyer GmbH & Co.KG  
**in Herford - Der FordStore**  
Fullenbruchstr. 55 / Tel. (05221) 77090  
**in Bad Oeynhausen**  
Mindener Str. 6-10 / Tel. (05731) 18070  
**in Lübbecke**  
Zeiss-Str. 3 / Tel. (05741) 31 84 12  
**in Minden**  
Ringstraße 11 / Tel. (0571) 82 86 80

Kraftstoffverbr. (in l/100km nach VO(EG)715/2007 u. VO(EG)692/2008 in jeweils geltender Fassung): 7,9 (innerorts), 5,4 (außerorts), 6,3 (kombiniert); CO<sub>2</sub>-Emissionen: 145g/km (komb.)

<sup>1)</sup>Gilt für Privatkunden, für Ford Kuga ST-Line 2WD 1,5l EcoBoost-Benzinmotor 110kW(150PS) (Start-Stopp-System)

# Begeistern ist einfach.

**Wenn der Finanzpartner aus  
der Region kommt und sich  
für ihre Menschen engagiert.**

Sport begeistert. Sport verbindet Menschen und über den Sport werden Werte wie Fairness und Rücksicht vermittelt. Aus diesem Grund fördern wir bereits seit vielen Jahren den Sport im Kreis Herford, vor allem den Breitensport. Denn: Unser Herz schlägt hier.