

BeFit 

Bertelsmann Sport & Gesundheit

# Sportprogramm Januar bis Juni 2023

Anmeldung  
ab 07.12.2022

*kostenfrei bei regelmäßiger Teilnahme*





# Das Team von Sport und Gesundheit



Team (v. l. n. r.):  
Sophia Bernicke, Susanne Lütkemeyer, Angelika Stüer, Wencke Prause, Birte Wittenstein, Katja Rieckhaus (Leitung)

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
Sport und Gesundheit sind eng miteinander verknüpft - Bewegung tut gut, baut Stress ab und steigert das Wohlbefinden! Aus diesem Grund bieten wir im Raum Gütersloh seit über 30 Jahren ein umfangreiches und vielfältiges Firmensportprogramm an. Mit unserem neuen qualitativen Online-Sportprogramm können wir nun auch weitere Mitarbeiter:innen deutschlandweit erreichen und bewegen. Unsere Sport- und Gesundheitsangebote laden ein, körperlich aktiv zu sein, und auch etwas Neues zu entdecken und auszuprobieren. Viele Kurse sind bei regelmäßiger Teilnahme kostenfrei (siehe Teilnahmebedingungen/FAQ).

Bertelsmann hat erkannt, dass ein erfolgreiches und zukunftsfähiges Unternehmen nur durch aktive Mitarbeiter:innen und gesunde Rahmenbedingungen bestehen kann. Bertelsmann Sport und Gesundheit ist integraler Bestandteil des Bertelsmann Gesundheitsmanagements. Neben unserem umfangreichen Firmensportprogramm beraten wir mit unserer Fachexpertise zu allen Themen rund um das Handlungsfeld Bewegung.

Für die Teilnahme an dem Firmensportprogramm ist eine Anmeldung erforderlich. Nach erfolgreicher Registrierung kannst du direkt Kurse buchen, hast jederzeit eine Übersicht deiner gebuchten Kurse, dem Buchungsstatus sowie die Möglichkeit freie Kursplätze anzeigen zu lassen. [Jetzt registrieren.](#)

Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen und wünschen viel Spaß!

Das Team  
Sport und Gesundheit

  
0 52 41 / 80 - 23 64

  
[zps@bertelsmann.de](mailto:zps@bertelsmann.de)

  
[www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de](http://www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de)

  
[Unsere Teilnahmebedingungen](#)

# Stimmen zum Sportprogramm



Ob online oder als Live-Ereignis – mit den vielfältigen Gesundheitsangeboten erreichen wir jetzt noch mehr Mitarbeiter:innen! Spaß und Bewegung fördern neben der eigenen körperlichen und seelischen Gesundheit auch das Miteinander – denn auch gute Beziehungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. Für eine gesunde Seele in einem gesunden Körper!

Jochen Fuchs  
Chief People Officer & Group General Counsel  
Arvato Systems Group



Durch gesunde Mitarbeiter:innen und gesunde Rahmenbedingungen ist Bertelsmann ein erfolgreiches und zukunftsfähiges Unternehmen.

Immanuel Hermreck  
Chief Human Resources Officer  
Bertelsmann

Das Sportprogramm ist eine wichtige Säule für unsere Mitarbeiter:innen. Dieses zentral anzubieten sichert ein größtmögliches Angebot, bestmögliche Qualität und größte Effizienz für alle Bertelsmann-Firmen.

Günter Göbel  
Konzernbetriebsratsvorsitzender



Die Wichtigkeit der körperlichen Fitness für das eigene Wirken und Wohlbefinden kann man gar nicht hoch genug einschätzen. Das hochprofessionell organisierte BeFit Sportprogramm leistet dazu einen tollen Beitrag und wir freuen uns bei Sonopress und Topac schon sehr auf das neue Kursprogramm.

Sven Deutschmann  
Geschäftsführer Sonopress GmbH



Sport als Ausgleich zum Berufsalltag ist eine gute und wirksame Möglichkeit, sich zu entspannen. Egal, ob Sie unser eigenes Firmensportprogramm nutzen, im Fitness-Studio oder an der frischen Luft aktiv werden – Sie leisten damit einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Thomas Rabe  
Chief Executive Officer  
Bertelsmann



Bewegung und Entspannung sind elementar, um die Aufgaben in Job, Familie und Freizeit zu meistern und gesund zu bleiben. Wer sich zusammen mit anderen bewegt, schüttelt den Stress ab und nutzt den Schwung der Gemeinschaft, um neue Kraft zu schöpfen. Die BKK ist daher seit vielen Jahren Partner von Bertelsmann Sport und Gesundheit. Als Aktive:r stehen Ihnen dank unserer Förderung vielfältige Angebote für Ihre Fitness und Ihr Wohlergehen offen. Bleiben Sie aktiv!

Thomas Johannwille  
Vorstand Bertelsmann BKK



Moderne und gesundheitsorientierte Firmensportangebote sind für uns ein wichtiger Baustein in der betrieblichen Gesundheitsförderung – machen Sie als Mitarbeiter:in davon Gebrauch, bleiben Sie fit und tun Sie damit etwas für sich und Ihre Gesundheit!

Stefanie Rheker  
Chief Human Resources Officer  
Arvato Supply Chain Solutions





# Inhaltsverzeichnis

Das interaktive Inhaltsverzeichnis leitet mit einem Klick direkt zu den jeweiligen Inhalten weiter. Der jeweilige Button auf den Inhaltsseiten führt wieder zurück.



 Gefördert durch die Bertelsmann **BKK**

## Kursprogramm

Sportraum Arvato Tower II	5
Sportraum Avenwedde	6
Sportraum BeFit	7
Sportraum Corporate Center	9
Sportraum Mohn Media	9
Sportraum Harsewinkel	10
Veranstaltungsorte Kreis Gütersloh	11
Aquagymnastik	15
Outdoor	16
Online Live-Kurse	17

## Kursbeschreibungen

<b>Aquagymnastik</b>	22
<b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b>	23
Fit und vital in den Alltag	
Rücken-Bauch-Workout	
Rückenfitness	
Rückenfitness (durch Zirkeltraining)	

## Kondition und Fitness

BBP – Bauch-Beine-Po	24
Beweglichkeit und Faszientraining	
Bodystyling	
Easy-Aerobic-Fit-Mix	
Intervall	
Workout für ein Ganzkörpertraining	
Zumba	

## Pilates

26

## Präventives Ausdauertraining

27

Bewegen statt schonen	
Fit-Mix	
Fit-Mix plus Hula Hoop	
Fit-Mix plus Trampolin	
Fitness für Mollige	
Fitnessstraining	

## Walking / Laufen

28

Laufkurs für Anfänger	
Nordic Walking	
XCO-Walking	

## Wohlbefinden durch Entspannung

29

Autogenes Training	
Hatha Yoga	
Hatha Yoga in der Tradition des Kundalini Yoga	
Progressive Muskelentspannung	

## Workshops

30

## Freizeitsport

Radtagestour (ohne Busbegleitung)	35
Radtagestour (mit Busbegleitung)	36
Rad-Mehrtagestour	37
Wandern - Tagestouren	38









# Sportraum Arvato Tower II

Reinhard-Mohn-Straße, 33333 Gütersloh

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Montag	<b>Fit-Mix (höhere Intensität)</b>	82a	17.00 Uhr	60 Min.	Tanja B.	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix (höhere Intensität)</b>	82b	17.00 Uhr	60 Min.	Tanja B.	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>BBP - Bauch-Beine-Po</b>	83a	18.00 Uhr	60 Min.	Tanja B.	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>BBP - Bauch-Beine-Po</b>	83b	18.00 Uhr	60 Min.	Tanja B.	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Dienstag	<b>Rückenfitness</b>	11a	12.00 Uhr	45 Min.	Dorota	17.01. - 21.03.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	11b	12.00 Uhr	45 Min.	Dorota	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	22a	13.00 Uhr	45 Min.	Dorota	17.01. - 21.03.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	22b	13.00 Uhr	45 Min.	Dorota	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Donnerstag	<b>Fit-Mix plus Trampolin</b>	28b	17.00 Uhr	60 Min.	Katharina A.	20.04. - 22.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix plus Trampolin</b>	88b	18.00 Uhr	60 Min.	Katharina A.	20.04. - 22.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>





















# Sportraum Avenwedde

Avenwedder Straße 65, 33335 Gütersloh

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Montag	<b>Hatha Yoga (auch für Einsteiger)</b>	63a	18.00 Uhr	75 Min.	Natascha	16.01. - 27.03.	11x	110 € (Extern 125 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga (auch für Einsteiger)</b>	63b	18.00 Uhr	75 Min.	Natascha	17.04. - 19.06.	8x	80 € (Extern 95 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Dienstag	<b>Rücken-Bauch-Workout</b>	1a	17.00 Uhr	50 Min.	Katharina A.	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rücken-Bauch-Workout</b>	1b	17.00 Uhr	50 Min.	Katharina A.	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rücken-Bauch-Workout</b>	31a	18.00 Uhr	50 Min.	Katharina A.	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rücken-Bauch-Workout</b>	31b	18.00 Uhr	50 Min.	Katharina A.	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fitnessstraining</b>	35a	19.00 Uhr	50 Min.	Katharina A.	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fitnessstraining</b>	35b	19.00 Uhr	50 Min.	Katharina A.	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Mittwoch	<b>Pilates</b>	124a	17.00 Uhr	45 Min.	Fabio	18.01. - 29.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	124b	17.00 Uhr	45 Min.	Fabio	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix</b>	62a	18.00 Uhr	45 Min.	Fabio	18.01. - 29.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix</b>	62b	18.00 Uhr	45 Min.	Fabio	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Workout für ein Ganzkörpertraining</b>	114a	19.00 Uhr	45 Min.	Fabio	18.01. - 29.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Workout für ein Ganzkörpertraining</b>	114b	19.00 Uhr	45 Min.	Fabio	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Donnerstag	<b>Rückenfitness für Senioren</b>	184a	11.00 Uhr	45 Min.	Dorota	19.01. - 23.03.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness für Senioren</b>	184b	11.00 Uhr	45 Min.	Dorota	20.04. - 22.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	70a	17.30 Uhr	60 Min.	Wencke	19.01. - 30.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	70b	17.30 Uhr	60 Min.	Wencke	20.04. - 22.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

# Sportraum BeFit 1/2

Carl-Miele-Straße 214, 33335 Gütersloh

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Montag	<b>Fitnessstraining - für die Gelenke</b>	125a	10.45 Uhr	45 Min.	Dorota	16.01. - 20.03.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fitnessstraining - für die Gelenke</b>	125b	10.45 Uhr	45 Min.	Dorota	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	71a	12.00 Uhr	45 Min.	Birte	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	71b	12.00 Uhr	45 Min.	Birte	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	74a	13.00 Uhr	45 Min.	Birte	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	74b	13.00 Uhr	45 Min.	Birte	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Progressive Muskelentspannung</b>	102a	16.30 Uhr	45 Min.	Victoria	23.01. - 27.03.	10x	70 € (Extern 85 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Progressive Muskelentspannung</b>	102b	16.30 Uhr	45 Min.	Victoria	17.04. - 19.06.	8x	56 € (Extern 71 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix (höhere Intensität)</b>	25a	18.00 Uhr	60 Min.	Bianca	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix (höhere Intensität)</b>	25b	18.00 Uhr	60 Min.	Bianca	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	149a	19.00 Uhr	60 Min.	Bianca	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	149b	19.00 Uhr	60 Min.	Bianca	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Dienstag	<b>Beweglichkeit und Faszientraining</b>	9b	12.00 Uhr	45 Min.	Tanja H.	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	69b	13.00 Uhr	45 Min.	Tanja H.	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Workout für ein Ganzkörpertraining</b>	93a	17.00 Uhr	50 Min.	Andrea H.	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Workout für ein Ganzkörpertraining</b>	93b	17.00 Uhr	50 Min.	Andrea H.	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Easy-Aerobic-Fit-Mix</b>	94a	18.00 Uhr	50 Min.	Gina/Tanja B.	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Easy-Aerobic-Fit-Mix</b>	94b	18.00 Uhr	50 Min.	Gina/Tanja B.	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Easy-Aerobic-Fit-Mix</b>	21a	19.00 Uhr	50 Min.	Gina/Tanja B.	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Easy-Aerobic-Fit-Mix</b>	21b	19.00 Uhr	50 Min.	Gina/Tanja B.	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

# Sportraum BeFit 2/2









Carl-Miele-Straße 214, 33335 Gütersloh

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Mittwoch	<b>Rückenfitness</b>	79a	12.00 Uhr	45 Min.	Natascha	18.01. - 29.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	79b	12.00 Uhr	45 Min.	Natascha	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	51a	18.00 Uhr	75 Min.	Lysann	18.01. - 29.03.	11x	110 € (Extern 125 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	51b	18.00 Uhr	75 Min.	Lysann	19.04. - 21.06.	10x	100 € (Extern 115 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	52a	19.30 Uhr	75 Min.	Lysann	18.01. - 29.03.	11x	110 € (Extern 125 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	52b	19.30 Uhr	75 Min.	Lysann	19.04. - 21.06.	10x	100 € (Extern 115 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Donnerstag	<b>Beweglichkeit und Faszientraining</b>	75a	12.00 Uhr	45 Min.	Andrea H.	19.01. - 30.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Beweglichkeit und Faszientraining</b>	75b	12.00 Uhr	45 Min.	Andrea H.	20.04. - 22.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	55a	13.00 Uhr	45 Min.	Andrea H.	19.01. - 30.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	55b	13.00 Uhr	45 Min.	Andrea H.	20.04. - 22.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	167a	17.30 Uhr	90 Min.	Andrea S.	19.01. - 30.03.	11x	110 € (Extern 125 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	167b	17.30 Uhr	90 Min.	Andrea S.	20.04. - 22.06.	8x	80 € (Extern 95 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Freitag	<b>Hatha Yoga in der Tradition des Kundalini Yoga für Senioren</b>	175a	10.00 Uhr	90 Min.	Martina	20.01. - 31.03.	11x	110 € (Extern 125 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga in der Tradition des Kundalini Yoga für Senioren</b>	175b	10.00 Uhr	90 Min.	Martina	21.04. - 23.06.	10x	100 € (Extern 115 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga in der Tradition des Kundalini Yoga</b>	110a	16.30 Uhr	90 Min.	Martina	20.01. - 31.03.	11x	110 € (Extern 125 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga in der Tradition des Kundalini Yoga</b>	110b	16.30 Uhr	90 Min.	Martina	21.04. - 23.06.	10x	100 € (Extern 115 €)		<a href="#">hier anmelden</a>



# Sportraum Corporate Center

Carl-Bertelsmann-Straße 270, 33335 Gütersloh

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Dienstag	Rückenfitness	4a	12.00 Uhr	45 Min.	Wencke	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	Rückenfitness	4b	12.00 Uhr	45 Min.	Wencke	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	Fit-Mix (höhere Intensität durch Tabata)	3a	18.30 Uhr	45 Min.	Lea	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Mittwoch	Pilates	58a	18.00 Uhr	60 Min.	Bianca	18.01. - 29.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	Pilates	58b	18.00 Uhr	60 Min.	Bianca	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	Rückenfitness	49a	19.00 Uhr	60 Min.	Bianca	18.01. - 29.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	Rückenfitness	49b	19.00 Uhr	60 Min.	Bianca	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Donnerstag	Zumba (für jede:n Teilnehmer:in kostenpflichtig)	126	18.30 Uhr	60 Min.	Nik	19.01. - 11.05.	14x	70 € (Extern 85 €)		<a href="#">hier anmelden</a>







# Sportraum Mohn Media

Carl-Bertelsmann-Straße 161 M (Block 1), Ebene 6, 33332 Gütersloh

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Donnerstag	Rückenfitness	5a	17.00 Uhr	60 Min.	Gisela	19.01. - 30.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	Rückenfitness	5b	17.00 Uhr	60 Min.	Gisela	20.04. - 22.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

# Sportraum Harsewinkel

Studio 2, Brockhäger Straße 86/88, 33428 Harsewinkel

















Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Montag	<b>Rücken-Bauch-Workout</b>	32a	17.30 Uhr	45 Min.	Sophia	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rücken-Bauch-Workout</b>	32b	17.30 Uhr	45 Min.	Sophia	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix</b>	40a	18.30 Uhr	45 Min.	Sophia	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix</b>	40b	18.30 Uhr	45 Min.	Sophia	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Mittwoch	<b>Hatha Yoga</b>	10a	17.30 Uhr	75 Min.	Jutta	18.01. - 15.03.	9x	90 € (Extern 105 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	10b	17.30 Uhr	75 Min.	Jutta	19.04. - 21.06.	9x	90 € (Extern 105 €)		<a href="#">hier anmelden</a>



# Veranstaltungsorte Kreis Gütersloh 1/4

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
<b>Gütersloh</b>										
Kindertagesstätte Villa Kunterbunt (Carl-Miele-Straße 216, 33335 Gütersloh)										
Montag	<b>Hatha Yoga</b>	14a	17.45 Uhr	90 Min.	Jutta	16.01. - 20.03.	10x	100 € (Extern 115 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	14b	17.45 Uhr	90 Min.	Jutta	17.04. - 19.06.	7x	70 € (Extern 85 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga (für schon länger Übende)</b>	50a	19.30 Uhr	90 Min.	Jutta	16.01. - 20.03.	10x	100 € (Extern 110 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga (für schon länger Übende)</b>	50b	19.30 Uhr	90 Min.	Jutta	17.04. - 19.06.	7x	70 € (Extern 85 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Schützenhaus Kattenstroth (Alter Hellweg 60, 33334 Gütersloh)										
Montag	<b>Fit und vital in den Alltag</b>	172a	10.00 Uhr	90 Min.	Christel B.	16.01. - 27.03.	11x	88 € (Extern 103 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Dienstag	<b>Fit und vital in den Alltag</b>	47a	19.00 Uhr	75 Min.	Christel B.	17.01. - 28.03.	11x	88 € (Extern 103 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Mittwoch	<b>Fit und vital in den Alltag</b>	141a	17.00 Uhr	75 Min.	Christel B.	18.01. - 29.03.	11x	88 € (Extern 103 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Sporthalle Altstadtchule (Schulstraße 29, 33330 Gütersloh)										
Dienstag	<b>Rückenfitness (durch Zirkeltraining)</b>	13a	19.00 Uhr	60 Min.	Doro	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness (durch Zirkeltraining)</b>	13b	19.00 Uhr	60 Min.	Doro	18.04. - 20.06.	9x	45 € (Extern 60 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

# Veranstaltungsorte Kreis Gütersloh 2/4

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Sporthalle Edith-Stein-Schule (Franz-Grochtmann-Straße 36, 33334 Gütersloh)										
Dienstag	<b>Pilates</b>	140b	18.00 Uhr	45 Min.	Tanja H.	18.04. - 20.06.	9x	45 € (Extern 60 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix plus Hula Hoop</b>	122b	19.00 Uhr	45 Min.	Tanja H.	18.04. - 20.06.	9x	45 € (Extern 60 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Mittwoch	<b>Fit-Mix</b>	72a	17.00 Uhr	45 Min.	Natascha	18.01. - 29.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix</b>	72b	17.00 Uhr	45 Min.	Natascha	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Bodystyling</b>	109a	18.00 Uhr	45 Min.	Natascha	18.01. - 29.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Bodystyling</b>	109b	18.00 Uhr	45 Min.	Natascha	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Donnerstag	<b>BBP - Bauch-Beine-Po</b>	136a	17.00 Uhr	60 Min.	Tanja B.	19.01. - 30.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>BBP - Bauch-Beine-Po</b>	136b	17.00 Uhr	60 Min.	Tanja B.	20.04. - 15.06.	7x	35 € (Extern 50 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>BBP - Bauch-Beine-Po</b>	76a	18.00 Uhr	60 Min.	Tanja B.	19.01. - 30.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>BBP - Bauch-Beine-Po</b>	76b	18.00 Uhr	60 Min.	Tanja B.	20.04. - 15.06.	7x	35 € (Extern 50 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Sporthalle Heidewaldschule (Alte Heidewaldstr. 1, 33332 Gütersloh)										
Donnerstag	<b>Bodystyling</b>	77b	18.00 Uhr	45 Min.	Dani	20.04. - 15.06.	7x	35 € (Extern 50 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fitnessstraining</b>	81b	19.00 Uhr	45 Min.	Dani	20.04. - 15.06.	7x	35 € (Extern 50 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Sporthalle Nordhorn (Knappweg 9, 33332 Gütersloh)										
Montag	<b>Fitness für Mollige</b>	153a	16.30 Uhr	60 Min.	Christel S.	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fitness für Mollige</b>	153b	16.30 Uhr	60 Min.	Christel S.	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	193a	17.30 Uhr	60 Min.	Christel S.	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	193b	17.30 Uhr	60 Min.	Christel S.	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>



# Veranstaltungsorte Kreis Gütersloh 3/4













Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Gütersloh										
Sporthalle Overbergschule (Neuenkirchener Straße/Hochstraße, 33332 Gütersloh)										
Montag	<b>Bodystyling</b>	29a	18.00 Uhr	45 Min.	Katharina G.	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Bodystyling</b>	29b	18.00 Uhr	45 Min.	Katharina G.	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>BBP - Bauch-Beine-Po</b>	117a	19.00 Uhr	45 Min.	Katharina G.	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>BBP - Bauch-Beine-Po</b>	117b	19.00 Uhr	45 Min.	Katharina G.	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Dienstag	<b>Rückenfitness (durch Zirkeltraining)</b>	30a	17.45 Uhr	75 Min.	Arthur/Heidi	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness (durch Zirkeltraining)</b>	30b	17.45 Uhr	75 Min.	Arthur/Heidi	18.04. - 20.06.	9x	45 € (Extern 60 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix</b>	26a	19.00 Uhr	60 Min.	Heidi	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix</b>	26b	19.00 Uhr	60 Min.	Heidi	18.04. - 20.06.	9x	45 € (Extern 60 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Donnerstag	<b>Fit-Mix</b>	78a	17.45 Uhr	60 Min.	Katja H.	19.01. - 30.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix</b>	78b	17.45 Uhr	60 Min.	Katja H.	20.04. - 15.06.	7x	35 € (Extern 50 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Sporthalle Schulzentrum Ost (Am Anger 54, 33332 Gütersloh)										
Mittwoch	<b>Ju-Jutsu - Selbstverteidigung für Frauen</b> (für jede Teilnehmerin kostenpflichtig)	99b	18.30 Uhr	90 Min.	Orhan	19.04. - 07.06.	8x	64 € (Extern 79 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

## Harsewinkel

Don-Bosco-Turnhalle (Am Pflingstknapp 8, 33428 Harsewinkel)

Dienstag	<b>Bewegen statt schonen</b>	107a	16.50 Uhr	60 Min.	Reinhilde	10.01. - 28.03.	12x	60 € (Extern 75 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Bewegen statt schonen</b>	107b	16.50 Uhr	60 Min.	Reinhilde	18.04. - 06.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Mittwoch	<b>Bewegen statt schonen</b>	108a	18.00 Uhr	60 Min.	Reinhilde	11.01. - 29.03.	12x	60 € (Extern 75 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Bewegen statt schonen</b>	108b	18.00 Uhr	60 Min.	Reinhilde	19.04. - 07.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

# Veranstaltungsorte Kreis Gütersloh 4/4

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
<b>Rheda-Wiedenbrück</b>										
Mehrzweckraum Reckenberg Berufskolleg, Am Sandberg 21-23, 33378 Wiedenbrück)										
Dienstag	<b>Pilates</b>	104a	18.00 Uhr	60 Min.	Martina	10.01.-28.03.23	12x	60 € (Extern 75 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Workout für ein Ganzkörpertraining</b>	105a	19.15 Uhr	60 Min.	Martina	10.01.-28.03.23	12x	60 € (Extern 75 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Sporthalle Johannisschule (Lessingstraße 5, 33378 Rheda)										
Dienstag	<b>Fit-Mix</b>	45a	17.00 Uhr	45 Min.	Bernadette/Christel	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix</b>	45b	17.00 Uhr	45 Min.	Bernadette/Christel	18.04. - 20.06.	9x	45 € (Extern 60 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Mittwoch	<b>Rückenfitness</b>	12a	17.00 Uhr	45 Min.	Bernadette/Christel	18.01. - 29.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	12b	17.00 Uhr	45 Min.	Bernadette/Christel	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
<b>Versmold</b>										
Begegnungsstätte Kavenstroth (Schützenstraße 2, 33775 Versmold)										
Dienstag	<b>Rücken-Bauch-Workout</b>	130a	17.30 Uhr	60 Min.	Brigitte	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rücken-Bauch-Workout</b>	130b	17.30 Uhr	60 Min.	Brigitte	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	38a	18.30 Uhr	60 Min.	Brigitte	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	38b	18.30 Uhr	60 Min.	Brigitte	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
DRK Seniorentagesstätte (Ravensberger Straße 39a, 33775 Versmold)										
Mittwoch	<b>Hatha Yoga</b>	96a	19.30 Uhr	90 Min.	Jutta	18.01. - 15.03.	9x	90 € ( Extern 105 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	96b	19.30 Uhr	90 Min.	Jutta	19.04. - 21.06.	9x	90 € ( Extern 105 €)		<a href="#">hier anmelden</a>



# Aquagymnastik











Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Gütersloh										
Schwimmhalle des LWL-Klinikums (Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh)										
Montag	<b>Aquagymnastik für die Gelenke</b>	46a	09.00 Uhr	45 Min.	Dorota	30.01. - 20.03.	8x	80 € (Extern 80 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Aquagymnastik für die Gelenke</b>	46b	09.00 Uhr	45 Min.	Dorota	17.04. - 19.06.	8x	80 € (Extern 80 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Aquagymnastik</b>	85a	17.00 Uhr	60 Min.	Jennifer	30.01. - 27.03.	9x	108 € (Extern 108 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Aquagymnastik</b>	85b	17.00 Uhr	60 Min.	Jennifer	17.04. - 19.06.	8x	96 € (Extern 96 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Aquagymnastik für Übergewichtige</b>	18a	18.30 Uhr	45 Min.	Heidi	30.01. - 27.03.	9x	90 € (Extern 90 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Aquagymnastik für Übergewichtige</b>	18b	18.30 Uhr	45 Min.	Heidi	17.04. - 19.06.	8x	80 € (Extern 80 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Aquagymnastik mit höherer Intensität</b>	87a	19.45 Uhr	45 Min.	Heidi	30.01. - 27.03.	9x	90 € (Extern 90 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Aquagymnastik mit höherer Intensität</b>	87b	19.45 Uhr	45 Min.	Heidi	17.04. - 19.06.	8x	80 € (Extern 80 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Dienstag	<b>Aquagymnastik</b>	16b	17.00 Uhr	45 Min.	Ellen	18.04. - 20.06.	10x	100 € (Extern 100 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Aquagymnastik</b>	17b	18.15 Uhr	45 Min.	Ellen	18.04. - 20.06.	10x	100 € (Extern 100 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Mittwoch	<b>Aquagymnastik</b>	6a	09.45 Uhr	60 Min.	Dorota	01.02. - 22.03.	8x	96 € (Extern 96 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Aquagymnastik</b>	6b	09.45 Uhr	60 Min.	Dorota	19.04. - 21.06.	10x	120 € (Extern 120 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

## Rheda

Schwimmhalle der ehemaligen Matthias-Claudius-Schule (Fröbelstraße 17, 33378 Rheda-Wiedenbrück)

Dienstag	<b>Aquagymnastik</b>	73a	19.30 Uhr	60 Min.	Rita	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Aquagymnastik</b>	73b	19.30 Uhr	60 Min.	Rita	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

# Outdoor

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
<b>Gütersloh</b>										
Montag	<b>Intervall</b> Treff: Parkplatz Sportraum Avenwedde, Avenwedder Str. 65 Bei schlechtem Wetter/dunkle Jahreszeit Sportraum Avenwedde	67a	17.00 Uhr	45 Min.	Natascha	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
		67b	17.00 Uhr	45 Min.	Natascha	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Dienstag	<b>Nordic Walking</b> 1. Treffpunkt: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstr./Parkstr. 1. Treffpunkt: Rhedaer Forst, Parkplatz Neue Mühle Danach wechselnde Standorte	157a	10.00 Uhr	60 Min.	Monika	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
		157b	10.00 Uhr	60 Min.	Monika	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Nordic Walking</b> 1. Treffpunkt: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstr./Parkstr. 1. Treffpunkt: Rhedaer Forst, Parkplatz Neue Mühle Danach wechselnde Standorte	97a	17.00 Uhr	60 Min.	Monika	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
		97b	17.00 Uhr	60 Min.	Monika	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Nordic Walking</b> 1. Treffpunkt: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstr./Parkstr. 1. Treffpunkt: Rhedaer Forst, Parkplatz Neue Mühle Danach wechselnde Standorte	158a	18.00 Uhr	60 Min.	Monika	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
		158b	18.00 Uhr	60 Min.	Monika	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Mittwoch	<b>Laufkurs für Anfänger</b> Treff: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße. Ziel ist es, am Ende des Kurses 5 km am Stück zu laufen.	121a	17.30 Uhr	60 Min.	Gisela	18.01. - 29.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
		121b	17.30 Uhr	60 Min.	Gisela	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>XCO® Walking</b> Treff: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße	36a	18.30 Uhr	60 Min.	Gisela	18.01. - 29.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
		36b	18.30 Uhr	60 Min.	Gisela	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Donnerstag	<b>Nordic Walking</b> Treff: Rhedaer Forst, Im Füchtei 150	160a	09.30 Uhr	75 Min.	Annette	19.01. - 30.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
		160b	09.30 Uhr	75 Min.	Annette	20.04. - 22.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Nordic Walking</b> Treff: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße	80a	17.30 Uhr	60 Min.	Maria	19.01. - 30.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
		80b	17.30 Uhr	60 Min.	Maria	20.04. - 22.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
<b>Harsewinkel</b>										
Montag	<b>Nordic Walking</b> Treff: Don-Bosco-Turnhalle, Am Pflingstknapp 8	106a	17.00 Uhr	60 Min.	Reinhilde	30.01. - 27.03.	9x	36 € (Extern 51 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
		106b	17.00 Uhr	60 Min.	Reinhilde	17.04. - 19.06.	8x	32 € (Extern 47 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
<b>Rheda</b>										
Freitag	<b>Laufkurs für Anfänger</b> Treff: Einstein-Gymnasium Rheda, Fürst-Bentheim-Str. 60 Ziel ist es, am Ende des Kurses 5 km am Stück zu laufen.	68a	17.00 Uhr	60 Min.	Stefanie	20.01. - 31.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
		68b	17.00 Uhr	60 Min.	Stefanie	21.04. - 23.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>



# Online Live-Kurse - Montag

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Montag	<b>Rückenfitness</b>	8La	07.30 Uhr	45 Min.	Birgit	30.01. - 27.03.	9x	45 € (Extern 60 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	8Lb	07.30 Uhr	45 Min.	Birgit	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	54La	07.45 Uhr	45 Min.	Natascha	16.01. - 27.03.	11x	77 € (Extern 92 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	54Lb	07.45 Uhr	45 Min.	Natascha	17.04. - 19.06.	8x	56 € (Extern 71 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness + Core</b>	37La	12.00 Uhr	45 Min.	Natascha	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness + Core</b>	37Lb	12.00 Uhr	45 Min.	Natascha	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fitnessstraining</b>	23La	17.30 Uhr	45 Min.	Matthias	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fitnessstraining</b>	23Lb	17.30 Uhr	45 Min.	Matthias	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fitnessstraining</b>	24La	18.30 Uhr	45 Min.	Matthias	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fitnessstraining</b>	24Lb	18.30 Uhr	45 Min.	Matthias	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga in der Tradition des Kundalini Yoga</b>	186La	19.00 Uhr	75 Min.	Jürgen	16.01. - 27.03.	11x	110 € (Extern 125 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga in der Tradition des Kundalini Yoga</b>	186Lb	19.00 Uhr	75 Min.	Jürgen	17.04. - 19.06.	8x	80 € (Extern 95 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	66La	20.00 Uhr	60 Min.	Christina	16.01. - 27.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	66Lb	20.00 Uhr	60 Min.	Christina	17.04. - 19.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>



# Online Live-Kurse - Dienstag

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Dienstag	<b>Pilates</b>	27La	07.30 Uhr	45 Min.	Andrea H.	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	27Lb	07.30 Uhr	45 Min.	Andrea H.	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	168La	12.00 Uhr	45 Min.	Andrea H.	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	168Lb	12.00 Uhr	45 Min.	Andrea H.	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Workout für ein Ganzkörpertraining</b>	98La	18.00 Uhr	60 Min.	Christina	17.01. - 28.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Workout für ein Ganzkörpertraining</b>	98Lb	18.00 Uhr	60 Min.	Christina	18.04. - 20.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga in der Tradition des Kundalini Yoga</b>	132La	19.00 Uhr	75 Min.	Jürgen	17.01. - 28.03.	11x	110 € (Extern 125 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga in der Tradition des Kundalini Yoga</b>	132Lb	19.00 Uhr	75 Min.	Jürgen	18.04. - 20.06.	10x	100 € (Extern 115 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	176La	19.00 Uhr	75 Min.	Dilek	17.01. - 28.03.	11x	110 € (Extern 125 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	176Lb	19.00 Uhr	75 Min.	Dilek	18.04. - 20.06.	10x	100 € (Extern 115 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

# Online Live-Kurse - Mittwoch









Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Mittwoch	<b>Rückenfitness</b>	61La	07.30 Uhr	45 Min.	Matthias	18.01. - 29.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	61Lb	07.30 Uhr	45 Min.	Matthias	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	33La	12.00 Uhr	45 Min.	Birgit	01.02. - 29.03.	9x	45 € (Extern 60 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	33Lb	12.00 Uhr	45 Min.	Birgit	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Bodystyling</b>	100La	18.00 Uhr	45 Min.	Mariella	18.01. - 29.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Bodystyling</b>	100Lb	18.00 Uhr	45 Min.	Mariella	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rücken-Bauch-Workout</b>	101La	19.00 Uhr	45 Min.	Mariella	18.01. - 29.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rücken-Bauch-Workout</b>	101Lb	19.00 Uhr	45 Min.	Mariella	19.04. - 21.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	90La	19.00 Uhr	60 Min.	Denise	18.01. - 29.03.	11x	77 € (Extern 92 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

# Online Live-Kurse - Donnerstag

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Donnerstag	<b>Pilates</b>	7La	07.30 Uhr	45 Min.	Andrea H.	19.01. - 30.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	7Lb	07.30 Uhr	45 Min.	Andrea H.	20.04. - 22.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	84La	07.30 Uhr	60 Min.	Denise	19.01. - 30.03.	11x	77 € (Extern 92 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	41Lb	12.00 Uhr	45 Min.	Tanja H.	20.04. - 22.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Beweglichkeit und Faszientraining</b>	65Lb	13.00 Uhr	45 Min.	Tanja H.	20.04. - 22.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	39La	17.00 Uhr	45 Min.	Dorota	19.01. - 23.03.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	39Lb	17.00 Uhr	45 Min.	Dorota	20.04. - 22.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Progressive Muskelentspannung</b>	95La	17.00 Uhr	45 Min.	Victoria	26.01. - 30.03.	10x	70 € (Extern 85 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Progressive Muskelentspannung</b>	95Lb	17.00 Uhr	45 Min.	Victoria	20.04. - 22.06.	8x	56 € (Extern 71 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Autogenes Training</b>	174La	18.00 Uhr	45 Min.	Victoria	26.01. - 30.03.	10x	70 € (Extern 85 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Autogenes Training</b>	174Lb	18.00 Uhr	45 Min.	Victoria	20.04. - 22.06.	8x	56 € (Extern 71 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fitnessstraining</b>	44La	18.30 Uhr	45 Min.	Matthias	19.01. - 30.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fitnessstraining</b>	44Lb	18.30 Uhr	45 Min.	Matthias	20.04. - 22.06.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga - bewegen, atmen, entspannen</b>	34La	19.30 Uhr	60 Min.	Olga	19.01. - 30.03.	11x	77 € (Extern 92 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga - bewegen, atmen, entspannen</b>	34Lb	19.30 Uhr	60 Min.	Olga	20.04. - 22.06.	8x	56 € (Extern 71 €)		<a href="#">hier anmelden</a>



# Online Live-Kurse - Freitag

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Freitag	<b>Pilates</b>	60La	07.30 Uhr	45 Min.	Andrea H.	20.01. - 31.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	60Lb	07.30 Uhr	45 Min.	Andrea H.	21.04. - 23.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	53La	12.00 Uhr	45 Min.	Andrea H.	20.01. - 31.03.	11x	55 € (Extern 70 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Pilates</b>	53Lb	12.00 Uhr	45 Min.	Andrea H.	21.04. - 23.06.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Autogenes Training</b>	86La	12.00 Uhr	45 Min.	Victoria	27.01. - 31.03.	10x	70 € (Extern 85 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Autogenes Training</b>	86Lb	12.00 Uhr	45 Min.	Victoria	21.04. - 23.06.	8x	56 € (Extern 71 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	64La	16.30 Uhr	75 Min.	Daniela	20.01. - 31.03.	11x	110 € (Extern 125 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	64Lb	16.30 Uhr	75 Min.	Daniela	21.04. - 23.06.	10x	100 € (Extern 115 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

# Kursbeschreibungen



## Aquagymnastik

### Aquagymnastik



Aquagymnastik ist ein Training mit wenig Belastung auf Gelenk- und Körperstrukturen. Das Wasser mit seinen physikalischen Eigenschaften bringt für ein sportliches Training viele Vorteile mit sich: Auftrieb, Bewegungswiderstand und hydrostatischer Druck wirken wie eine Massage auf Muskeln und Bindegewebe. Zusätzlich hat die Aquagymnastik einen positiven Einfluss auf das Gleichgewichts- und Koordinationsvermögen und lässt die verschiedenen Bewegungsformen ohne Verletzungsrisiko zu. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Fitnessgeräten trägt Aquagymnastik zur schonenden Verbesserung der Fitness und Kondition bei. Die Wassertemperatur beträgt aktuell ca. 28°C.

### Aquagymnastik für die Gelenke



In diesem Kurs wird verstärkt darauf geachtet, die Gelenke zu entlasten. Die Muskulatur wird gekräftigt, damit auch im Alltag weniger Belastungen auf die Gelenke einwirken. Das Wasser mit seinen physikalischen Eigenschaften bringt für ein sportliches Training viele Vorteile mit sich: Auftrieb, Bewegungswiderstand und hydrostatischer Druck wirken wie eine Massage auf Muskeln und Bindegewebe. Zusätzlich hat die Aquagymnastik einen positiven Einfluss auf das Gleichgewichts- und Koordinationsvermögen und lässt die verschiedenen Bewegungsformen ohne Verletzungsrisiko zu. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Fitnessgeräten trägt Aquagymnastik zur schonenden Verbesserung der Fitness und Kondition bei. Die Wassertemperatur beträgt aktuell ca. 28°C.

### Aquagymnastik für Übergewichtige



Dieser Kurs nutzt das Element Wasser, um Gelenke zu schonen und das Herz-Kreislauf-System gezielt zu stärken. Hierbei wird im aeroben Bereich (Anregung des Fettstoffwechsels) trainiert. Das Wasser mit seinen physikalischen Eigenschaften bringt für ein sportliches Training viele Vorteile mit sich: Auftrieb, Bewegungswiderstand und hydrostatischer Druck wirken wie eine Massage auf Muskeln und Bindegewebe. Zusätzlich hat die Aquagymnastik einen positiven Einfluss auf das Gleichgewichts- und Koordinationsvermögen und lässt die verschiedenen Bewegungsformen ohne Verletzungsrisiko zu. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Fitnessgeräten trägt Aquagymnastik zur schonenden Verbesserung der Fitness und Kondition bei. Die Wassertemperatur beträgt aktuell ca. 28°C.



# Kursbeschreibungen



## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

### Fit und vital in den Alltag

Ein aktiver Lebensstil mit Bewegung und Entspannung ist der Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit. Eine Kombination aus Rückentraining, Beckenbodentraining und Bewegungsschulung bilden die zentralen Inhalte dieses Kurses. Mit einem gezielten Übungsprogramm zur Mobilisation der Gelenke und Kräftigung der Rumpfmuskulatur können Verspannungen im Schulter-Nackengebiet gelöst und Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich gelindert oder vorgebeugt werden. Koordinations-, Gleichgewichts- und Venentraining und verschiedene Maßnahmen zur Entspannung runden das ganzheitliche Training für Sporteinsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters ab.

### Rücken-Bauch-Workout

In diesem Kurs erwartet dich ein intensives und vielfältiges Trainingsprogramm für eine gute Bauch- und kräftige Rumpfmuskulatur. Alle Muskelgruppen am Bauch und Rücken werden in unterschiedlicher Intensität trainiert. Für ein gezieltes Rücken-Bauch-Workout werden diverse Kleingeräte und unser eigenes Körpergewicht eingesetzt. Mobilisationsübungen für die Gelenke und Dehnungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen runden das Programm ab und können helfen, Verspannungen zu lösen. Mach deinen Körper fit, um Alltagsbelastungen schmerzfrei und entspannt begegnen zu können!

### Rückenfitness

Einseitige Belastungen, Stress oder eine zu schwache Rücken- und/oder Bauchmuskulatur können Ursachen für Probleme im Nacken-, Schulter- oder Rückenbereich sein. Dieser Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Training zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie zur Stabilisation der Wirbelsäule. Das Mobilisieren der Gelenke und das gezielte Dehnen zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen können helfen, Verspannungen im Nacken- und Lendenwirbelsäulenbereich zu lösen.

+ Core-Training: Bei dieser Methode werden alle Muskelpartien um die Mitte des Körpers trainiert, also auch die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

### Rückenfitness (durch Zirkeltraining)

In diesem Kurs steht die Mobilisation und Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie aller an der Haltung beteiligten Muskelgruppen im Vordergrund. Nach einer dynamischen Aufwärmung findet die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur an verschiedenen Übungsstationen statt. Dies ermöglicht ein abwechslungsreiches Training der rückenunterstützenden Muskeln, wobei die Belastung individuell steuerbar ist. Durch aktive Pausen zwischen den einzelnen Stationen wird der Körper immer auf der »richtigen Betriebstemperatur« gehalten und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Das Training ist für alle geeignet, die ein rückenorientiertes Ganzkörpertraining durchführen möchten und dabei noch ihre Ausdauer verbessern wollen.





# Kursbeschreibungen



## Kondition und Fitness 1/2

### BBP - Bauch-Beine-Po

Das Bauch-Beine-Po-Training ist in erster Linie ein Training für diese Bereiche, aber auch die Rückenmuskulatur wird unter anderem gestärkt. Für ein gezieltes Training werden diverse Kleingeräte und unser eigenes Körpergewicht eingesetzt. Die Stunde beginnt mit einem Warm-up. Ziel ist die Verbesserung der Kraftausdauer und die Körperstraffung. Beendet wird die Trainingseinheit mit einigen Dehnübungen.

### Beweglichkeit und Faszientraining

Bewegungsmangel und eine sitzende Lebensweise schränken auf Dauer die Beweglichkeit deutlich ein. Durch ein Beweglichkeitstraining wird diese nicht nur gesteigert, auch die Körperwahrnehmung und die Haltung werden trainiert. Die durch einseitige Belastungen im Körper entstehenden Dysbalancen, Muskelverkürzungen und -verspannungen sowie Faszienverklebungen können auf Dauer sehr schmerzhaft werden. Hier lernen wir durch gezielte Dehnungen und Faszienübungen unseren Körper auszugleichen – für mehr Beweglichkeit und ein positives Körpergefühl. Faszienstrukturen (muskuläres Bindegewebe) werden gezielt durch federnde, schwingende Übungen sowie Bewegungsabläufe mit „Katapulteffekt“ aktiviert bzw. trainiert.

### Bodystyling

In diesem Kurs geht es um ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden gezielt trainiert. Mit dem Einsatz von Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht ist das Training individuell und variabel zu gestalten. Das Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Beendet wird die Trainingseinheit mit einigen Dehnübungen.

### Easy-Aerobic-Fit-Mix

Verschiedenste Bewegungs- und Schrittfolgen nach fetziger Musik trainieren neben der Kondition auch Koordination und Kraftausdauer. Wer Spaß an Bewegung nach Musik hat, kommt hier auf seine Kosten. Das Workout mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht (Muskeltraining verschiedenster Formen) komplettiert eine ausgewogene Belastung aller großen Muskelgruppen als Ganzkörpertraining.



# Kursbeschreibungen



## Kondition und Fitness 2/2

### Intervall



In diesem Kurs werden durch kurze Übungsintervalle unter Einbezug des eigenen Körpergewichts alle Muskelgruppen aktiviert und gekräftigt. Durch aktive Pausen zwischen den Übungsintervallen wird auch gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System trainiert. Tempo und Intensität sind individuell und variabel zu gestalten. Das Intervalltraining ist somit für alle geeignet, die ein Ganzkörpertraining durchführen und gleichzeitig ihre Ausdauer verbessern möchten.

### Workout für ein Ganzkörpertraining



Das Workout ist ein effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper, bei dem die Muskelkräftigung und Stabilisation sowie Dehn- und Beweglichkeitsübungen miteinander verbunden werden. Es werden sowohl einzelne Muskelpartien trainiert als auch koordinative Übungen ausgeführt. Die allgemeine Bewegungsfähigkeit wird verbessert und das Körpergefühl sowie die Körperwahrnehmung werden geschult.

In den Kursen Nr. 93 und Nr. 114 wird hauptsächlich mit Hanteln in verschiedenen Gewichtsrößen gearbeitet. Durch das Einbeziehen der Hanteln in den unterschiedlichen Gewichten kann jeder sein Training so gestalten, dass man am Ende jeder Übung ausgelastet ist.

### Zumba



Zumba ist der spanische Slang für Bewegung und Spaß haben und für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten. Mit Spaß und durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die Rhythmen wirken äußerst motivierend und sind für jedermann geeignet.



# Kursbeschreibungen



## Pilates

### Pilates



Pilates ist als effektives Ganzkörpertraining bekannt. Bei der sanften aber überaus effektiven Trainingsmethode werden Muskelketten aktiviert, gedehnt und entspannt. Basis dieser Übungen bildet die aktive Körpermitte (Powerhouse), verbunden mit kontrollierten fließenden Bewegungen unter Einsatz der Pilates Atemtechnik. Durch Pilates werden eventuelle Haltungsschäden oder stressbedingte Verspannungen gelindert und durch die tiefe Atmung der gesamte Organismus in Schwung gebracht.

### Pilates und der Beckenboden



Dieses Angebot steht leider zur Zeit nicht zur Verfügung.



# Kursbeschreibungen



## Präventives Ausdauertraining

### Bewegen statt schonen

Dieses Gesundheitsprogramm stellt eine perfekte Mischung aus verschiedenen Trainingsformen unter anderem aus dem Pilates-Konzept dar. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Geräten und schöner Musik ist Abwechslung garantiert: Kraftausdauerübungen zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Beweglichkeit, dynamische Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, Rumpf und Tiefenmuskulatur sowie Entspannungs- und Dehnübungen zum Ende der Stunde.

### Fit-Mix

Fit-Mix ist eine perfekte Mischung aus verschiedenen Trainingsformen und stellt ein sehr interessantes Allroundtrainingsprogramm für den ganzen Körper dar: Kraftausdauerübungen zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, der Ausdauer und Beweglichkeit, dynamische Übungsformen zur Kräftigung und Straffung des Gewebes, Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Entspannungs- und Dehnübungen schließen das Training ab und können Verspannungen in der Muskulatur lösen.

### Fit-Mix plus Hula Hoop

Lust auf eine sportliche Abwechslung? Dann haben wir hier genau das Richtige für dich! Der Hula-Hoop-Reifen eignet sich nicht nur für das trendige Hooping, sondern auch als ideales Trainingsgerät für den gesamten Körper, das neben dem Rumpf z.B. auch die Beinmuskulatur kräftigt. In erster Linie wird beim Hula-Hoop jedoch die Körpermitte gestärkt, also der Bauch, die Taille und die Rückenmuskulatur. Durch die sanften, kreisenden und fließenden Bewegungen entsteht dabei ein harmonischer und gelenkschonender Bewegungsfluss, der zudem den Gleichgewichtssinn und die Koordination fördert. Dieser Hula-Hoop-Kurs bietet eine Mischung aus Hooping-Sequenzen und Kraftereinheiten (mit verschiedenen Kleingeräten und auch dem eigenen Körpergewicht) sowie Dehnübungen zum Abschluss, natürlich auch mit Reifen.

### Fit-Mix plus Trampolin

Die Verbesserung der konditionellen Fitness verbunden mit einem Ganzkörpertraining steht im Mittelpunkt dieses Sportangebotes. Durch die Einbindung des Trampolins (bellicon®) wird ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining ermöglicht. Vom leichten Schwingen auf dem Trampolin über ein leichtes Ausdauertraining bis hin zu effektiven Kraft- und Koordinationsübungen ist das Training enorm vielseitig. Es werden neben dem Trampolin diverse Kleingeräte eingesetzt. Zudem bewirkt die Einbindung des Trampolins, dass die Beweglichkeit, die Beckenbodenmuskulatur und die Koordination – vor allem das Gleichgewicht – verbessert werden. Die Stunde endet mit einem Entspannungsteil und/oder einer Stretchingphase.

### Fitness für Mollige

Fitness ist nur etwas für sportlich Aktive? Weit gefehlt! Wir überzeugen vom Gegenteil. Fitness für Mollige ist ein gezieltes Bewegungsangebot mit Übungen, die die Gesundheit fördern, die Kraft- und Leistungsfähigkeit verbessern und gleichzeitig das Wohlbefinden steigern. Das Bewegungsprogramm beinhaltet die Schulung der Ausdauerleistungsfähigkeit, kräftigende Übungen mit Haltungskorrektur, Beweglichkeitsübungen, Koordinationstraining und ein Entspannungsteil.

### Fitnessstraining

Die Verbesserung der konditionellen Grundeigenschaften steht im Mittelpunkt dieses Sportangebotes. Mit einem abwechslungsreichen Programm werden insbesondere Ausdauer und Beweglichkeit geschult. Durch Übungen mit verschiedenen Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Wirbelsäule stabilisiert. Die Stunde endet mit einer Stretchingphase.





# Kursbeschreibungen



## Walking / Laufen

### Laufkurs für Anfänger

Gesundheitsförderung durch Jogging - Hinführung zu einer gesunden Bewegungsaktivität im Alltag. Mit einem Laufkurs für Anfänger, fortgeschrittene Anfänger bzw. Dabeibleibende möchten wir allen fitnessbewussten Neu- und Wiedereinsteigenden das nötige Rüstzeug für ein optimales, persönliches Lauftraining anbieten. Ein richtig dosiertes Lauftraining ist ein ideales Ausdauer- und Gesundheitstraining für die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Es hat positive Einflüsse auf die Atmung, den Stoffwechsel, die Verdauung, das Zentralnervensystem sowie die Psyche.

Ziel ist es, am Ende des Kurses 5 km am Stück zu laufen.

### Nordic Walking

Nordic Walking steigert die Kondition, trainiert neben den Beinen auch effektiv die verschiedenen Muskelgruppen des Oberkörpers und verbessert die Beweglichkeit im Schulter-Nackenbereich. Die zusätzliche Arm-Stock-Arbeit beim Gehen bedeutet ein gezieltes Kraft-Ausdauer-Training. Unterschiedliches Tempo wird durch Gruppendifferenzierung berücksichtigt.

Auch Walkende sind herzlich willkommen!

### XCO® Walking

XCO® Walking ist eine zeitgemäße Fitness-Sportart. Sie ist in der Anwendung sanft und trotzdem sehr effektiv. Ausgehend vom reinen Walken wird das Training durch den XCO-TRAINER intensiviert. Der XCO-TRAINER wird in den Bewegungsablauf integriert und schafft so ein schonendes Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training für jeden Walker.



# Kursbeschreibungen



## Wohlbefinden durch Entspannung

### Autogenes Training

Das Autogene Training wurde von dem Berliner Neurologen Prof. Dr. Johann H. Schultz entwickelt. Er befasste sich ursprünglich mit der entspannenden Wirkung der Hypnose, erkannte jedoch bald, dass sich durch Suggestion und Vorstellungskraft das Gefühl der Entspannung auch selbst (autogen) herbeiführen lässt. In diesem Kurs werden die sechs Grundübungen erlernt. Regelmäßiges Üben wirkt sich u.a. positiv aus auf Schlaflosigkeit, Ängste, psychische Belastungen, Konzentration, Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Tinnitus, Kopfschmerzen und Migräne. Autogenes Training wirkt insgesamt beruhigend, lösend und regenerierend.

### Hatha Yoga

Yoga zu praktizieren bedeutet, unser tägliches Leben mit mehr Achtsamkeit und Freude, innerer Stärke und Gelassenheit zu füllen. Hatha Yoga ausüben bedeutet die Ausführung von Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama), um dem Körper Stabilität, Gesundheit und Leichtigkeit zu erhalten oder wieder neu zu geben. An den Kursen können Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorkenntnissen gemeinsam teilnehmen.

### Hatha Yoga in der Tradition des Kundalini Yoga

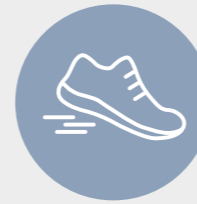
Kundalini Yoga ist eine sehr dynamische und kraftvolle Art des Yoga. Die einfachen Bewegungs- und Entspannungsübungen kräftigen den Körper und geben ihm Stabilität und Leichtigkeit. Dabei wird der bewussten Atemführung besondere Bedeutung beigemessen. Die Nerven werden gestärkt, ein Gefühl innerer Ruhe und Gelassenheit setzt ein. Du fühlst dich lebendig, wach und voller Lebensfreude. Kundalini Yoga eignet sich zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden, Erschöpfung, Nervosität und bietet so einen Ausgleich zu den Anforderungen der heutigen Zeit. An den Kursen können Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorkenntnissen gemeinsam teilnehmen.

### Progressive Muskelentspannung (PME)

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson wird erfolgreich zur Entspannung angewendet. Unter Anleitung wird erlernt, einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge zuerst verstärkt anzuspannen, sie dadurch intensiv zu spüren und anschließend wieder gezielt zu entspannen. Auch bei bestimmten Krankheitsbildern wie zum Beispiel Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Migräne, nervöse Magen- und Darmbeschwerden, Bluthochdruck und Verspannungen im Schulter-, Nacken- oder Lendenwirbelsäulenbereich kann sich regelmäßiges Üben positiv auswirken.



# Workshops 1/5



## Kondition und Fitness

### Beweglichkeit und Faszientraining

Bewegungsmangel und eine sitzende Lebensweise schränken auf Dauer die Beweglichkeit deutlich ein. Durch ein Beweglichkeitstraining wird diese nicht nur gesteigert, auch die Körperwahrnehmung und die Haltung werden trainiert. Die durch einseitige Belastungen im Körper entstehenden Dysbalancen, Muskelverkürzungen und -verspannungen sowie Faszienverklebungen können auf Dauer sehr schmerzhaft werden. Hier lernen wir durch gezielte Dehnungen und Faszienübungen unseren Körper auszugleichen – für mehr Beweglichkeit und ein positives Körpergefühl. Faszienstrukturen (muskuläres Bindegewebe) werden gezielt durch federnde, schwingende Übungen sowie Bewegungsabläufe mit „Katapulteffekt“ aktiviert bzw. trainiert.

Kursleitung: Andrea H.  
Kosten: 20 € (Extern 35 €)  
Sportraum BeFit, Carl-Miele-Straße 214, Gütersloh

Datum	Start	Dauer	Kurs-Nr.	Anmeldung
Fr, 10.02.	18.30 Uhr	90 Min.	312a	<a href="#">hier anmelden</a>
Fr, 02.06.	18.30 Uhr	90 Min.	312b	<a href="#">hier anmelden</a>

### Aroha - (Tanz-)Training für Körper und Geist

Aroha ist inspiriert vom HAKA (neuseeländischer Kriegstanz der Maoris mit ausdrucksstarken Bewegungen), vom traditionellen Kung Fu-Fighting bzw. Thai-Chi-Elementen. Beim Haka wird die herausragende Kraft demonstriert, die in jedem Menschen schlummert und durch Willenskraft zum Ausdruck kommt. Haka weckt die Kraft der Mitte, eine innere Zentriertheit, die zu einem allgemeinen Wohlgefühl führt. Dem Kung Fu sind Elemente entnommen, wie das Kicken und das Schlagen mit offener Hand. Der/die Teilnehmer:in kann die Geschmeidigkeit der Elemente nachvollziehen und bekommt ein neues Körpergefühl. Das Thai Chi gibt dem Programm die runden und konzentrierten Bewegungen und macht es noch fließender. Während des gesamten Workshops bleiben die Bewegungen in einem leicht nachvollziehbaren Tempo und gehen fließend ineinander über. Da Aroha hauptsächlich aus intensiven, aber leicht nachvollziehbaren Low-Impact-Anteilen besteht, eignet sich das Workout für alle Altersgruppen mit unterschiedlichem Fitness-Level. Aroha wird als sehr eingänglich und unkompliziert erlebt. Die Choreografie stellt keine extremen oder frustrierenden Ansprüche an die Teilnehmer:innen.

Kursleitung: Tanja H.  
Kosten: 20 € (Extern 35 €)  
Sportraum Corporate Center, Carl-Bertelsmann-Straße 270, Gütersloh

Datum	Start	Dauer	Kurs-Nr.	Anmeldung
Sa, 13.05.	14.00 Uhr	90 Min.	311b	<a href="#">hier anmelden</a>

# Workshops 2/5



## Wohlbefinden durch Entspannung

### Entspannung mit Klangschalen

Sanfte Schwingungen von Klangschalen verwöhnen Körper, Geist und Seele. Mit den von Peter Hess entwickelten Klangschalen (harmonische Frequenzen) schwingen wir in die Entspannung. Positive Auswirkungen auf die Stressverarbeitung und das Wohlfühl mit und im eigenen Körper werden spürbar. Fantasiervolle Meditationen und Texte können durch den kreativen Einsatz der Klangschalen ungenutzte Ressourcen aktivieren.

Kursleitung: Jutta  
Kosten: 15 € (Extern 30 €)  
Kindertagesstätte Villa Kunterbunt, Carl-Miele-Straße 216, Gütersloh

Datum	Start	Dauer	Kurs-Nr.	Anmeldung
Di, 24.01.	18.00 Uhr	60 Min.	306a	<a href="#">hier anmelden</a>
Di, 28.02.	18.00 Uhr	60 Min.	307a	<a href="#">hier anmelden</a>
Di, 28.03.	18.00 Uhr	60 Min.	308a	<a href="#">hier anmelden</a>
Di, 25.04.	18.00 Uhr	60 Min.	309b	<a href="#">hier anmelden</a>

### Yoga gegen Frühjahrsmüdigkeit

Wir machen einen Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele. Yoga ist das schönste Hilfsmittel, dich von Altlasten zu befreien und den Frühling mit Zuversicht und frischer Energie willkommen zu heißen. Der Frühjahrsmüdigkeit geben wir keine Chance. Atemtechniken, Bewegungsabläufe und Aufmerksamkeitsübungen geben dir neuen Schwung. Du kommst raus aus der Höhle deines kleinen Winterschlafes und begegnest dir selbst mit Offenheit und Leichtigkeit. Der Workshop ist geeignet für Neueinsteigende und auch Fortgeschrittene.

Kursleitung: Eva  
Kosten: 25 € (Extern 40 €)  
Sportraum BeFit, Carl-Miele-Straße 214, Gütersloh

Datum	Start	Dauer	Kurs-Nr.	Anmeldung
Fr, 03.03.	18.30 Uhr	120 Min.	315a	<a href="#">hier anmelden</a>

### Yoga für den Rücken

Rücken yoga fokussiert sich auf die Dehnung, Entspannung, Mobilisierung und Kräftigung des Rückens. Sein Grundprinzip ist es, Verkrampfungen und Blockaden im Rücken zu lockern und zudem die Muskulatur zu stärken. Denn ein starker Rücken hält den täglichen Belastungen stand und bleibt gesund. In diesem Workshop widmen wir uns ganz dem empfindlichen Thema Rücken. Wir erlernen Übungen, die leicht einzuprägen sind und zum Teil auch unauffällig im Alltag angewendet werden können. Dadurch werden die Stabilität und Flexibilität deiner Rückseite – aber auch ihrem Gegenspieler, dem Bauch – gestärkt. Yoga-Übungen können Rückenschmerzen vorbeugen. Sie können durch Stress und Muskelverspannungen entstandene Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern oder beseitigen. Der Workshop ist geeignet für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Kursleitung: Eva  
Kosten: 25 € (Extern 40 €)  
Sportraum BeFit, Carl-Miele-Straße 214, Gütersloh

Datum	Start	Dauer	Kurs-Nr.	Anmeldung
Fr, 28.04.	18.30 Uhr	120 Min.	310b	<a href="#">hier anmelden</a>



# Workshops 3/5



## Wohlbefinden durch Entspannung

### Yoga und Entspannungstechniken

Dieser Workshop vermittelt einen Einblick in die Grundlagen der Yoga-Praxis: Atembetrachtung und Atemlenkung (Pranayama), das Erlernen von Haltungen (Asanas) und Bewegungsabläufen (Flows), innerliche Ruhe und Einkehr (Meditation) und vermittelt klassische Selbstentspannungstechniken, die helfen können, in stressigen Lebensphasen wieder zu mehr Ruhe und Entspannung zu gelangen. Solange Körper und Geist im Einklang stehen, geht es uns gut, wir fühlen uns fit und vital. Wenn man jedoch häufig unter Stress oder innerer Unruhe leidet, ist das Gleichgewicht zwischen Entspannung und Anspannung meist gestört. Viele Menschen erleben Stress aufgrund von hohem Leistungsdruck im Beruf oder der Doppelbelastung durch Familie und Arbeit heutzutage als einen „chronischen“ Zustand. Oftmals kann der Körper dadurch gar nicht mehr richtig entspannen bzw. regenerieren – es drohen Verspannungen, Erschöpfung, bis hin zu der Entwicklung von Ängsten und Depressionen. Dieses Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung lässt sich durch verschiedene Entspannungstechniken wieder positiv beeinflussen.

Der Workshop ist geeignet für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung: Natascha  
Kosten: 20 € (Extern 35 €)  
Sportraum Avenwedde, Avenwedder Str. 65, Gütersloh

Datum	Start	Dauer	Kurs-Nr.	Anmeldung
Fr, 24.02.	18.00 Uhr	90 Min.	305a	<a href="#">hier anmelden</a>

### Hatha Yoga

In unserer vom Leistungsdruck geprägten Gesellschaft neigt der oft überforderte Mensch in der Hetze des Alltags zu inneren und äußeren Verspannungen bis hin zu Verkrampfungen. Yoga zu praktizieren bedeutet, unser tägliches Leben mit mehr Achtsamkeit und Freude, innerer Stärke und Gelassenheit zu füllen. Hatha Yoga ausüben bedeutet die Ausführung von Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama), um dem Körper Stabilität, Gesundheit und Leichtigkeit zu erhalten oder wieder neu zu geben.

Im langsamen Wechsel von An,- und Entspannung übst du achtsam verschiedene Asanas, wobei du deinen Atem bewusst kontrollierst und mit der Bewegung synchronisierst. Auf das kraftvolle Halten folgt eine Phase der Entspannung. Viele zur Verkürzung neigende Muskeln und Faszienketten werden sanft gedehnt und die Gelenke, Bänder und die Wirbelsäue werden dadurch flexibler.

Der Workshop eignet sich besonders gut für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen.

Kursleitung: Natascha  
Kosten: 20 € (Extern 35 €)  
Sportraum Avenwedde, Avenwedder Str. 65, Gütersloh

Datum	Start	Dauer	Kurs-Nr.	Anmeldung
Fr, 05.05	18.00 Uhr	90 Min.	304b	<a href="#">hier anmelden</a>



# Workshops 4/5



## Wohlbefinden durch Entspannung

### Vinyasa Yoga für Anfänger:innen

In diesem Workshop lernst du die Basics des Vinyasa Yoga kennen. Vinyasa Yoga ist ein bewegter Yogastil, bei dem eine Übung fließend in die nächste übergeht. So entsteht ein Flow, der immer wieder anders aussieht. Mal sanft und langsam, mal zügig und kraftvoll.

An diesem Abend geht es im langsamen Flow durch die klassischen Yoga-Haltungen (Asanas), die synchron mit der Atmung ausgeführt werden. Deine Muskeln werden dabei gekräftigt und gedehnt. Verspannungen können sich lösen. Am Ende steht eine Tiefenentspannung, bei der Körper und Geist vollständig zur Ruhe kommen und regenerieren können. Der Workshop richtet sich an Yoga-Anfänger:innen und alle, die sich eine sanfte Flowstunde wünschen.

Kursleitung: Melanie  
 Kurs-Nr. 302La, Online, Kosten: 15 € (Extern 30 €)  
 Kurs-Nr. 303b, Sportraum Avenwedde, Avenwedder Straße 65, Gütersloh, Kosten: 20 € (Extern 35 €)

Datum	Start	Dauer	Kurs-Nr.	Anmeldung
Fr, 17.02.	18.00 Uhr	60 Min.	302La	<a href="#">hier anmelden</a>
Fr, 21.04.	18.00 Uhr	75 Min.	303b	<a href="#">hier anmelden</a>

### Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, bei dem längere Zeit in den Stellungen verweilt wird. Damit werden das fasziale Gewebe, Knochen und Gelenke erreicht, was zu mehr Mobilität, Beweglichkeit und Geschmeidigkeit dieser Gewebsstrukturen führt. Die Körperwahrnehmung wird erhöht, unterschwellige Spannungen werden aufgelöst, tiefe Entspannung stellt sich ein. Die Auflösung von Gewebespannung aktiviert die Vitalenergie.

Dieser Workshop geht über zwei Termine (05.05. und 12.05.2023).

Kursleitung: Andrea S.  
 Kosten: 30 € (Extern 45 €)  
 Kindertagesstätte Villa Kunterbunt, Carl-Miele-Str. 216, Gütersloh

Datum	Start	Dauer	Kurs-Nr.	Anmeldung
Fr, 05. + 12.05.	jeweils 18.00 Uhr	90 Min.	317b	<a href="#">hier anmelden</a>

# Workshops 5/5



## Wohlbefinden durch Entspannung

### Lass alles ruhen

In der Ruhe liegt die Kraft. Mit Elementen aus der Progressiven Muskelentspannung werden kleine Übungen aktiv ausgeführt. Aus dem Autogenen Training werden kleine Übungen vorgestellt und vermittelt. Teilnehmer:innen können diese Ideen auch im Alltag umsetzen. Die Übungen werden in einem Script mitgegeben.

Kursleitung: Victoria  
Kosten: 20 € (Extern 35 €)  
Online

Datum	Start	Dauer	Kurs-Nr.	Anmeldung
Mi, 01.02.	18.00 Uhr	90 Min.	319La	<a href="#">hier anmelden</a>

### Achtsam und frei

Die Weisheit der Mönche sagt: Wenn ich gehe, dann gehe ich; wenn ich lese, dann lese ich; wenn ich schlafe, dann schlafe ich ..... Beobachten wir uns mal bewusst und lassen das „Multitasking“ nicht unser Leben bestimmen. Bewusste Übungen, um auf sich selbst zu achten und frei zu werden, sind Thema bei diesem Workshop. Die Übungen werden in einem Script mitgegeben.

Kursleitung: Victoria  
Kosten: 20 € (Extern 35 €)  
Online

Datum	Start	Dauer	Kurs-Nr.	Anmeldung
Mi, 22.03.	18.00 Uhr	90 Min.	320La	<a href="#">hier anmelden</a>

### Atme dich frei

Unsere Atmung spiegelt unser Befinden. In diesen Workshops wird die Wahrnehmung auf unsere Atmung mit gezielten Ruheübungen und Atemtechniken vermittelt, damit Teilnehmer:innen diese Ideen auch im Alltag umsetzen können. Die Übungen werden in einem Script mitgegeben.

Kursleitung: Victoria  
Kosten: 20 € (Extern 35 €)  
Kindertagesstätte Villa Kunterbunt, Carl-Miele-Str. 216, Gütersloh

Datum	Start	Dauer	Kurs-Nr.	Anmeldung
Mi, 31.05.	18.00 Uhr	90 Min.	318b	<a href="#">hier anmelden</a>

# Freizeitsport 1/4

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Rückkehr	Leitung	Datum	Kosten	Anmeldung
Samstag	<b>Radtagestour</b>	57b	8.30 Uhr	ca. 17.30 Uhr	Reinhard, Oliver + Team	13.05.2023	15 € (Extern 30 €)	<a href="#">hier anmelden</a>



## Das grüne Netz in Bielefeld

Wir planen diese Radtagestour ohne Busbegleitung direkt vom Corporate Center aus. Ziel ist das grüne Netz in Bielefeld, eine ca. 25 km lange Rundtour durch den Stadtbereich und Außenbezirke der ostwestfälischen Metropole. Die Strecke führt fast ausschließlich durch Grünanlagen und autoarme Straßen mit ungewöhnlichen und interessanten Sehenswürdigkeiten entlang der Route.

Der Hinweg führt uns über Avenwedde, Ummeln und Brackwede Richtung Zentrum. Durch die Innenstadt verläuft die Strecke Richtung Heepen und Milse zum Obersee. Nach der Mittagspause in Schildesche wird die Tour durch den westlichen Teil von Bielefeld fortgesetzt. Wir gelangen zurück ins Zentrum und über Quelle und Isselhorst erreichen wir wieder Gütersloh.

Die überwiegend steigungsfreie, landschaftlich abwechslungsreiche Strecke auf sehr guten Radwegen ist mit einem guten Tourenrad problemlos zu bewältigen.

Streckenlänge: ca. 70 km

Treffpunkt:  
Parkplatz des Corporate Centers  
(Carl-Bertelsmann-Straße 270, Gütersloh)

Die Kosten beinhalten Tourenbegleitung und Streckeninformationen.

Bitte beachtet, dass Helmpflicht besteht.

Alle Teilnehmer:innen erhalten rechtzeitig vor dem Termin per E-Mail genaue Informationen zum Ablauf und zu den aktuellen Rahmenbedingungen.



# Freizeitsport 2/4

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Rückkehr	Leitung	Datum	Kosten	Anmeldung
Samstag	<b>Radtagestour</b>	59b	7.00 Uhr	ca. 21.00 Uhr	Reinhard, Oliver + Team	03.06.2023	80 € (Extern 95 €)	<a href="#">hier anmelden</a>



## Grenzüberschreitende Rundtour am Niederrhein Deutschland - Holland

Eine Radtagestour mit Busbegleitung der besonderen Art: eine grenzüberschreitende Rundtour auf beiden Rheinseiten am schönen Niederrhein vom Emmerich aus. Der Niederrhein ist mit seiner intakten Natur, die geprägt ist von Flussläufen, Seen, Weiden und Auen, eine der beliebtesten Radregionen Deutschlands. Wir starten auf der rechten Rheinseite der Hansestadt Emmerich, die über eine der schönsten Rheinpromenaden und die längste Hängebrücke in Deutschland verfügt. Wir erreichen schnell die Grenze nach Holland und erleben im Nachbarland die Rheinteilung, wo sich am „Kop van Pannerden“ der Rhein in „die Waal“ und den „Pannerden Kanaal“ teilt. Sowohl den Kanal als auch die Waal überqueren wir mit Fähren, um auf die linke Rheinseite zu gelangen. Die Mittagspause werden wir im Raum Millingen aan de Rijn in Holland verbringen. Danach treten wir die Rückkehr nach Emmerich an, wo wir die Räder wieder verladen und die Rückfahrt mit dem Bus antreten.

Die Anfahrt zum Start- und Zielpunkt in Emmerich erfolgt mit einem Reisebus mit Radanhänger, der auch die Radstrecke begleitet. Es besteht zudem an verschiedenen Stellen der Radstrecke eine Zustiegsmöglichkeit in den Begleitbus.

Streckenlänge: ca. 65 km

Treffpunkt:  
Parkplatz des Corporate Centers  
(Carl-Bertelsmann-Straße 270, Gütersloh)

Die Kosten beinhalten Busfahrt, Radtransport, Tourenführung und Begleitung, Streckeninformationen, Begleitbus während der Radtour.

Das Busunternehmen Klesener wird die Radtour mit einem neuen Ladesystem begleiten. E-Bikes und herkömmliche Räder sind gleichermaßen willkommen und können leicht sowie schonend verladen werden.

Bitte beachtet, dass Helmpflicht besteht.

Alle Teilnehmer:innen erhalten rechtzeitig vor dem Termin per E-Mail genaue Informationen zum Ablauf und zu den aktuellen Rahmenbedingungen.

# Freizeitsport 3/4

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Rückkehr	Leitung	Datum	Kosten	Anmeldung
Donnerstag bis Sonntag	<b>Rad-Mehrtagestour</b>	351b	7.00 Uhr	ca. 21.00 Uhr	Reinhard, Oliver + Team	08. - 11.06.2023	530 € (EZ-Aufschlag 75 €)	<a href="#">hier anmelden</a>

## Entdeckerregion Elbe - Saale - Bode

Rad-Mehrtagestour über Fronleichnam in der schönen Radregion im Dreieck Magdeburg-Dessau-Halle an der Saale in Sachsen-Anhalt. Im Mittelpunkt stehen dabei die herausragenden Fluss-Radstrecken entlang Elbe, Saale und Bode.

Uns erwartet ein vielfältiges Radwegenetz in unmittelbarer Nähe unseres Standorthotels in Nienburg an der Saale, das uns zu mehreren Weltkulturerbestätten führt. Die Elbe mit ihrem Nebenflüssen und speziell der Saale gehört zu den letzten großen naturnahen Flusslandschaften in Europa und bietet einzigartige Naturerlebnisse in abwechslungsreicher Landschaft.

Bei unserer Tour stehen uns nahezu vier volle Radtage zur Verfügung. Bereits am Anreisetag (Fronleichnam) nutzen wir den Bode-Radweg zu einer längeren Tour. Freitag und Samstag stehen uns zwei volle Tage zur Verfügung, an denen wir Touren entlang der Elbe und Saale planen. Am Abreisetag wählen wir den Elbe-Radweg Richtung Magdeburg, um von dort wieder die Heimreise anzutreten.

Unsere Ziele erreichen wir entweder direkt vom Hotel aus mit dem Rad oder wir nutzen unseren Begleitbus für kürzere Anfahrten. Die Touren, die je nach Wetterlage und Ziel bis zu ca. 40 km halbtägig und bis zu ca. 65 km ganztägig betragen können, werden von einem Reisebus begleitet, so dass in der Regel eine Zustiegsmöglichkeit für eine verkürzte Strecke besteht.

Das Streckenprofil ist für alle geübten Radler geeignet. Ein gutes Tourenrad mit differenzierter Schaltung ist zu empfehlen, E-Bikes und herkömmliche Räder sind gleichermaßen willkommen.

Orte: Magdeburg, Oschersleben, Bernburg, Halle an der Saale, Nienburg/Saale, Dessau, Roßlau, Barby, Schönebeck

Hotel: Bernstein Acamed Resort in Nienburg/Saale  
<https://acamed.bernsteinhotels.de>

Abfahrt: Donnerstag, 08.06.2023 (Fronleichnam) 7.00 Uhr Corporate Center (Carl-Bertelsmann-Straße 270, Gütersloh). Rückkehr: Sonntag, 11.06.2023, ca. 21.00 Uhr

Kosten: 530 € pro Person im DZ (EZ-Aufschlag 75 €) beinhalten: Busfahrt, Radtransport, tägliche Tourenführungen, Begleitbus mit Radanhänger während der Tagestouren, 3x HP (Frühstücksbuffet und Abendbuffet) im \*\*\*Hotel, Begleitservice und Kartenmaterial.

Das Busunternehmen Klesener wird die Radtour mit einem neuen Ladesystem begleiten. E-Bikes und herkömmliche Räder sind gleichermaßen willkommen und können leicht sowie schonend verladen werden.

Bitte beachtet, dass Helmpflicht besteht.



# Freizeitsport 4/4

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Leitung	Datum	Kosten	Anmeldung
Sonntag	<b>Wandern - Tagestour</b> Paderwanderweg von Schloß Neuhaus nach Paderborn, ca. 12 km	111a	9.00 Uhr	Reinhard, Jürgen, Ulrike + Jörg	15.01.2023	15 € (Extern 30 €)	<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Wandern - Tagestour</b> Halle - Storkenberg und Große Egge, ca. 14 km	112a	9.00 Uhr	Reinhard, Jürgen, Ulrike + Jörg	12.02.2023	15 € (Extern 30 €)	<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Wandern - Tagestour</b> Boomerbege und Hohe Heide in Harsewinkel, ca. 14 km	113a	9.00 Uhr	Reinhard, Jürgen, Ulrike + Jörg	12.03.2023	15 € (Extern 30 €)	<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Wandern - Tagestour</b> Augustdorfer Dünenfeld und Umgebung, ca. 12 km	118b	9.00 Uhr	Reinhard, Jürgen, Ulrike + Jörg	16.04.2023	15 € (Extern 30 €)	<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Wandern - Tagestour</b> Panoramaweg rund um Altenbeken, ca. 14 km	119b	9.00 Uhr	Reinhard, Jürgen, Ulrike + Jörg	07.05.2023	15 € (Extern 30 €)	<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Wandern - Tagestour</b> Wanderung in der Patthorst - Steinhagen, ca. 12 km	120b	9.00 Uhr	Reinhard, Jürgen, Ulrike + Jörg	18.06.2023	15 € (Extern 30 €)	<a href="#">hier anmelden</a>



## Wandern - Tagestouren

Wandern ist eine gesundheitsorientierte Trendsportart für Jung und Alt. Gemäßigte Bewegung in der Natur ist ein perfekter Ausdauersport, schont die Gelenke, stärkt das Herz und den Kreislauf und baut Stress ab. Eine gemeinschaftliche, aktive Freizeitgestaltung trägt zudem zu einem positiven Bewegungserlebnis bei.

In der Regel planen wir Rundtouren mit einer Streckenlänge von bis zu ca. 15 km. Pausen werden eingeplant. Die reine Gehzeit (gemäßigt) beträgt etwa 5 Stunden. Da wir unsere Touren mit mehreren Begleiter:innen planen, wollen wir auch immer die Möglichkeit zu einer kürzeren Runde anbieten, indem im Verlauf der Wanderung eine kürzere Alternative (gegebenenfalls auch wetterbedingt) vorgeschlagen werden kann. Die Gruppe könnte sich bei Bedarf dann teilen, um auch Einsteiger:innen die Teilnahme zu ermöglichen.

Wir planen unsere Touren in kleinen Gruppen ohne Mittagseinkehr mit Selbstverpflegung nach kürzeren Anfahrten in der näheren Umgebung. Es besteht somit auch die Möglichkeit, neben dem Ausgangstreffpunkt auf dem Parkplatz der BKK, den Startpunkt der Wanderung mit Wanderparkplatz etwas später direkt anzufahren.

Rückkehr: ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt:  
Parkplatz der Bertelsmann BKK  
(Carl-Miele-Straße 214, Gütersloh).  
Wanderparkplatz ca. 9.30 Uhr

Alle Teilnehmer:innen erhalten rechtzeitig vor dem Termin per E-Mail genaue Informationen zum Ablauf und zu den aktuellen Rahmenbedingungen.