



**Sportzentrum Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg  
Detmold**

# **FITNESS- UND AKTIVTAG**

**29. NOVEMBER 2025  
13:00 BIS 17:00 UHR**

Anmeldung unter: [www.sbw-lippe.de](http://www.sbw-lippe.de)

13:15-14:00 Uhr

14:15-15:00 Uhr

15:15-16:00 Uhr

16:15-17:00 Uhr

GYMNASTIK  
RAUM

Step-Aerobic

Heike Raczak

Pilates

Heike Raczak

Bewegung &  
Gehirntraining

Nancy Oldenburg

Bewegung &  
Gehirntraining

Nancy Oldenburg

KRAFT  
RAUM

Indoor Cycling -  
Spinning®

Simone Jander

Indoor Cycling -  
Spinning®

Elisabeth Brand

Indoor Cycling -  
Spinning®

Simone Jander

Indoor Cycling -  
Spinning®

Elisabeth Brand

SEMINAR  
RAUM

Gymnastik mit  
dem Hocker

Birgit Rothermel

Bewegt älter  
werden

Ingrid Dalbke

Yoga  
Entspannt in  
den Advent

Melanie Wenger

Yoga  
Entspannt in  
den Advent

Melanie Wenger

HALLE  
TEIL 1

Bodytone

Leonie Brüggemann

Zumba®-  
Fitness

Diana Aiwas

Zumba®-  
Fitness

Diana Aiwas

Pilates

Leonie Brüggemann

HALLE  
TEIL 2

Fitness für  
Bauch-Beine-Po

Rainer Künkemeyer

Balance- und  
Rückentraining

Gerlinde Reuter

Wirbel-Fit

Nicole Lütkebohle

Beckenboden-  
Training

Nicole Lütkebohle

HALLE  
TEIL 3

Klettern an der  
Kletterwand

Jörn Führung

Klettern an der  
Kletterwand

Jörn Führung

Klettern an der  
Kletterwand

Jörn Führung

Klettern an der  
Kletterwand

Jörn Führung

-Programmänderungen vorbehalten-

### Teilnahme-Gebühr

Vorverkauf: 2 Einheiten 10,00 € / 3 Einheiten 15,00 € / 4 Einheiten 20,00 €

Tageskasse: 2 Einheiten 12,00 € / 3 Einheiten 18,00 € / 4 Einheiten 24,00 €

SportBildungswerk NRW e.V. im Kreissportbund Lippe

Felix-Fechenbach-Str. 5

32756 Detmold

05231 62-7908

bildungswerk@ksb-lippe.de

www.sbw-lippe.de

FINDE HERAUS,  
WAS GUT FÜR DICH IST!