

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



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

2019

FIT & FERN

Mit maßgeschneiderten Aktivprogrammen
überall Fitness genießen.

...Zeit, Ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen.



BKK HMR
HIER IN MEINER REGION



Sie möchten Ihren Yoga-Kurs an die Ostsee verlegen oder Nordic Walking in den Bergen kennenlernen?

Mit Ihrer Familie oder alleine:
Mit unseren Kompaktangeboten wie der BKK-Aktivwoche
bringen Sie Körper und Seele in Einklang.

Alle Termine unter: www.bkk-hmr.de/aktivwoche

BKK HMR
Am Kleinbahnhof 5
32051 Herford

Kostenfrei anrufen:
0800 0 227337

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!

D. Steffen *Petra Stender* *B. Bruck*



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
Internet 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.

Gesundheit mit Kopf und Körper lernen (1)

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 Fitnessrends (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
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



WAS SIE WISSEN MÜSSEN

Finde heraus, was gut für dich ist!

In unserer Broschüre 2019 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.**

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
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
Internet: www.sportangebote-herford.de
Gläubiger ID: DE7002300000143239
IBAN: DE45494501200000030924
BIC: WLAHDE44

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. 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.

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 Fit für Schwangere
 Aqua Gymnastik
 Aqua Jogging
 Ausgleichsgymnastik
 Body Mix
 Boxen
 Fitness und Figur
 Fit Mix
 Fitness workout
 Gesundheitsorientierte Gymnastik
 und Bewegung für Ältere
 Lauftraining für Übergewichtige
 Power Pilates
 P - Training
 Qi Gong
 Rettungsschwimmen
 Rundum Fit ist das Motto
 Ski Fit
 Schwimmen aber richtig

Schwimmen lernen für Frauen
 Starker Rücken -
 wohltuende Entspannung
 Start up für die Fitness
 Spezielle Gymnastik gegen Kreuz-, Schul-
 ter und Nackenbeschwerden
 Wirbel für Wirbel
 Wirbelsäulenfitness
 Wirbelsäulengymnastik
 Wirbelsäule und Figur
 Zirkeltraining
 Zumba
 Yoga

Zertifizierte Kurse nach § 20 SGB V

25

Fit & Aktiv
 Haltung und Bewegung
 durch Ganzkörpertraining

Familien sport

28

Kids Fitness
 Kinderschwimmen:
 * Babyschwimmen
 * Der kleine Wasserfrosch
 * Schwimmen lernen mit Eltern

* Seepferdchen
 * Seeräuber
 * Seehund Trixi
 Golf
 Inline Skating
 Kinderyoga

Kurs Highlights

38

E Bike /Pedelec
 Gleitschirmfliegen
 Golf
 Inliner
 MTB

Reha Sport

40

Fortbildungen für Übungsleitungen und Interessierte

41

Finde heraus, was gut für dich ist!

Finde Deinen Kurs: Kurse von A-Z



Nr.	Kursbezeichnung	Ort	Tag	Termin	Zeit		
1312	Aqua Fitness (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Mittwoch	ab 16.01.2019	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	91,00 €
1314	Aqua Fitness (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Donnerstag	ab 17.01.2019	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	91,00 €
1330	Aqua Fitness (2)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 16.01.2019	19.00- 20.00 Uhr	13 Std.	85,00 €
1331	Aqua Fitness (2)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 16.01.2019	20.00- 21.00 Uhr	13 Std.	85,00 €
1361	Aqua Gymnastik (2)	Berolina Klinik Löhne	Dienstag	ab 15.01.2019	17.00 - 18.00 Uhr	13 Std.	98,00 €
1340	Aqua Gymnastik (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 14.01.2019	18.30 - 19.15 Uhr	13 Std.	78,00 €
1341	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 14.01.2019	19.15 - 20.15 Uhr	13 Std.	85,00 €
1342	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 14.01.2019	20.15 - 21.15 Uhr	13 Std.	85,00 €
1343	Aqua Fitness / Ältere (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Mittwoch	ab 16.01.2019	18.30 - 19.30 Uhr	13 Std.	85,00 €

SPORTANGEBOTE 7

1344	Aqua Fitness / Ältere (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 17.01.2019	18.00 - 19.00 Uhr	13 Std.	85,00 €
1345	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 17.01.2019	19.00 - 20.00 Uhr	13 Std.	85,00 €
1346	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 17.01.2019	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	85,00 €
1351	Aqua Fitness (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 15.01.2019	18.50 - 19.35 Uhr	11 Std.	88,00 €
1350	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 15.01.2019	18.00 - 18.45 Uhr	11 Std.	88,00 €
1310	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlegern	Dienstag	ab 15.01.2019	20.00 – 21.00 Uhr	13 Std.	91,00 €
1311	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlegern	Dienstag	ab 15.01.2019	20.45 - 21.45 Uhr	13 Std.	91,00 €
1315	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlegern	Donnerstag	ab 17.01.2019	20.45 - 21.45 Uhr	13 Std.	91,00 €
1313	Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlegern	Mittwoch	ab 16.01.2019	20.45 - 21.45 Uhr	13 Std.	91,00 €
1352	Aqua Jogging (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 15.01.2019	19.45 - 20.30 Uhr	11 Std.	88,00 €
1700	Ausgleichsgymnastik (2)	GS Herringhausen Herford	Montag	ab 14.01.2019	19.00 - 20.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
1701	Body Mix (9)	Gymnastikhalle Spenge Wallenbrück	Dienstag	ab 15.01.2019	19.00 - 20.00 Uhr	13 Std.	78,00 €



1702	Boxen (13) der neue Trendsport für die Fitness in Kooperation mit dem Boxsportverein Herford 1929 e.V.	Albert Schweitzer Schule Herford	Donnerstag	ab 17.01.2019	19.00 - 20.45 Uhr	10 Dstd.	45,00 €
1201	Faszientraining (9)	Kita Ottelau Herford	Donnerstag	ab 17.01.2019	18.00- 19.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
1703	Fit für Frauen(13)	RS Geschwister Scholl Herford	Donnerstag	ab 17.01.2019	19.30 - 20.30 Uhr	13 Std.	65,00 €
1723	Fit-Mix (2) Ausdauer, Aerobic und Funktionsgymnastik	GS Radewig Herford	Montag	ab 14.01.2019	18.00 - 19.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
1200	Fitness und Figur (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 15.01.2019	19.30 - 20.30 Uhr	13 Std.	65,00 €
1704	Fitness workout (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 17.01.2019	19.45 - 20.45 Uhr	13 Std.	65,00 €
1705	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	GS Mindenerstr. Herford	Montag	ab 14.01.2019	19.00 - 20.00 Uhr	ganzjährig	85,00 €

SPORTANGEBOTE 9

1706	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	Haus Unter den Linden Herford	Montag	ab 14.01.2019	13.30 - 14.15 Uhr	ganzjährig	36,00 € 10er Karte
1707	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	Haus Unter den Linden Herford	Montag	ab 14.01.2019	14.30 - 15.15 Uhr	ganzjährig	36,00 € 10er Karte
1708	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	Haus Unter den Linden Herford	Dienstag	ab 15.01.2019	10.00 - 10.45 Uhr	ganzjährig	36,00 € 10er Karte
1709	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	Haus Unter den Linden Herford	Dienstag	ab 15.01.2019	11.00 - 11.45 Uhr	ganzjährig	36,00 € 10er Karte
1710	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	Haus Unter den Linden Herford	Freitag	ab 18.01.2019	10.00 - 10.45 Uhr	ganzjährig	36,00 € 10er Karte
1711	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	Haus Unter den Linden Herford	Freitag	ab 18.01.2019	11.00 - 11.45 Uhr	ganzjährig	36,00 € 10er Karte
1712	Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere (3)	Haus Unter den Linden Herford	Freitag	ab 18.01.2019	13.30 - 14.15 Uhr	ganzjährig	36,00 € 10er Karte
1202	Power Pilates (9)	Kita Ottelau Herford	Donnerstag	ab 17.01.2019	17.00- 18.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
1713	P - Training (9)	Sporthalle Hücker Aschen	Montag	ab 14.01.2019	17.00 - 18.00 Uhr	20 Std.	100,00 €
1203	Qi Gong (7) Balancetraining nicht nur für die Seele	Kita Ottelau Herford	Mittwoch	ab 06.02.2019	18.30 - 19.30 Uhr	8 Std.	60,00 €



1370	Rettungsschwimmen (4) in Zusammenarbeit mit DLRG Ortsgruppe Herford e.V.	Herford H ₂ O	Dienstag	ab 15.01.2019	20.00 - 21.00 Uhr	9 Std.	ca. 40,00 €
Anmerkung 19.50 Uhr Treff im Foyer, Gebühr zu zahlen an DLRG							
1353	Schwimmen aber richtig (4) rückenschonendes Schwimmen in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Samstag	ab 19.01.2019	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 19.01.2019	11.00 - 11.45 Uhr	10 Ustd.	80,00 €
1332	Schwimmen lernen für Frauen (13) Anfängerinnen, in Kooperation mit widunetz, Integrationsagenturen NW, DRK	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 14.01.2019	19.00 - 20.00 Uhr	12 Std.	78,00 €
1333	Schwimmen lernen für Frauen (13) mit Vorkenntnissen, in Koopera- tion mit widunetz, Integrations- agenturen NW, DRK	Eickhof Schule Schweicheln	Donnerstag	ab 17.01.2019	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	85,00 €



1360	Schwimmen lernen für Frauen (13) Anfängerinnen, in Kooperation mit widunetz, Integrationsagentur DRK KV Herford-Stadt e.V.	Berolina Klinik Löhne	Dienstag	ab 15.01.2019	18.10 - 18.55 Uhr	13 Std.	98,00 €
------	---	-----------------------	----------	---------------	-------------------	---------	---------

Termine Schwimmen

Im Lehrschwimmbecken in Schweicheln können am 04.03.2019, am 05.03.2019 keine Kurse durchgeführt werden, da das Schwimmbecken an diesen Terminen nicht zur Verfügung steht. Dies wurde in der Gesamtstundenzahl bereits berücksichtigt. Stand 10/2018

1714	Ski Fit (2)	GS Radewig Herford	Montag	ab 14.01.2019	19.00 - 20.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
1715	Start up für die Fitness (2)	GS Mindener Str. Herford	Mittwoch	ab 16.01.2019	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
1716	Starker Rücken - wohltuende Entspannung (3) (Sitz-) Gymnastik	Gemeindehaus Herringhausen	Montag	ab 14.01.2019	10.00 - 11.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
1717	Spezielle Gymnastik gegen Kreuz-, Schulter und Nackenschmerzen (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 17.01.2019	18.30 - 19.30 Uhr	13 Std.	65,00 €
1204	Wirbel für Wirbel (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 15.01.2019	18.30 - 19.30 Uhr	13 Std.	65,00 €

12 SPORTANGEBOTE



1718	Wirbelsäulenfitness (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 17.01.2019	17.30 - 18.30 Uhr	13 Std.	65,00 €
1719	Wirbelsäulengymnastik (2)	Kita Hummelnest Herford	Montag	ab 14.01.2019	17.15 - 18.15 Uhr	13 Std.	65,00 €
1720	Wirbelsäulengymnastik (2)	Kita Hummelnest Herford	Montag	ab 14.01.2019	18.15 - 19.15 Uhr	13 Std.	65,00 €
1721	Wirbelsäule und Figur (2)	Albert Schweitzer Schule Herford	Dienstag	ab 15.01.2019	18.30 - 19.30 Uhr	13 Std.	65,00 €
1205	Yoga am Vormittag (7)	Gemeindehaus Herringhausen	Donnerstag	ab 17.01.2019	10.00 - 11.00 Uhr	8 Std.	72,00 €
1212	Yoga im Sitzen Achtsamkeit für die innere Wahrnehmung (7)	MGH Ottelau Herford	Mittwoch	ab 08.02.2019	18.00 - 19.00 Uhr	10 Std.	90,00 €
1722	Zirkeltraining (4)	GS Herringhausen Herford	Montag	ab 14.01.2019	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
1724	Zumba (9)	GS Oberringstr. Herford	Mittwoch	ab 16.01.2019	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	78,00 €

KURSE AB APRIL



2312	Aqua Fitness (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Mittwoch	ab 08.05.2019	20.00 - 21.00 Uhr	10 Std.	70,00 €
2314	Aqua Fitness (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Donnerstag	ab 02.05.2019	20.00 - 21.00 Uhr	9 Std.	63,00 €
2330	Aqua Fitness (2)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 08.05.2019	19.00 - 20.00 Uhr	10 Std.	65,00 €
2331	Aqua Fitness (2)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 08.05.2019	20.00 - 21.00 Uhr	10 Std.	65,00 €
2361	Aqua Gymnastik (2)	Berolina Klinik Löhne	Dienstag	ab 30.04.2019	17.00 - 18.00 Uhr	11 Std.	83,00 €
2340	Aqua Fitness / Ältere (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 29.04.2019	18.30 - 19.15 Uhr	10 Std.	60,00 €
2341	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 29.04.2019	19.15 - 20.15 Uhr	10 Std.	65,00 €
2342	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 29.04.2019	20.15 - 21.15 Uhr	10 Std.	65,00 €
2343	Aqua Fitness / Ältere (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Mittwoch	ab 08.05.2019	18.30 - 19.30 Uhr	10 Std.	65,00 €
2344	Aqua Fitness / Ältere (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 02.05.2019	18.00 - 19.00 Uhr	9 Std.	59,00 €

14 SPORTANGEBOTE



2345	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 02.05.2019	19.00 - 20.00 Uhr	9 Std.	59,00 €
2346	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 02.05.2019	20.00 - 21.00 Uhr	9 Std.	59,00 €
2351	Aqua Fitness (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 30.04.2019	18.50 - 19.35 Uhr ab 4. Std. 18.15 - 19.00 Uhr	8 Std.	64,00 €
2350	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 30.04.2019	18.00 - 18.45 Uhr ab 4. Std. 17.30 - 18.15 Uhr	8 Std.	64,00 €
2310	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlegern	Dienstag	ab 30.04.2019	20.00 - 21.00 Uhr	11 Std.	77,00 €
2311	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlegern	Dienstag	ab 30.04.2019	20.45 - 21.45 Uhr	11 Std.	77,00 €

SPORTANGEBOTE 15



2315	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlegern	Donnerstag	ab 02.05.2019	20.45 - 21.45 Uhr	9 Std.	63,00 €
2313	Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlegern	Mittwoch	ab 08.05.2019	20.45 - 21.45 Uhr	10 Std.	70,00 €
2352	Aqua Jogging (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 30.04.2019	19.45 - 20.30 Uhr Ab 4. Std. 19.00 - 19.45 Uhr	8 Std.	64,00 €
2700	Ausgleichsgymnastik (2)	GS Herringhausen Herford	Montag	ab 29.04.2019	19.00 - 20.00 Uhr	10 Std.	50,00 €
2701	Body Mix (9)	Gymnastikhalle Spenge Wallenbrück	Dienstag	ab 30.04.2019	19.00 - 20.00 Uhr	10 Std.	60,00 €
2702	Boxen (13) der neue Trendsport für die Fitnes in Kooperation mit dem Boxsportverein Herford 1929 e.V.	Albert Schweitzer Schule Herford	Donnerstag	ab 02.05.2019	19.00 - 20.45 Uhr	10 Dstd.	45,00 €
2201	Faszientraining (9)	Kita Ottelau Herford	Donnerstag	ab 02.05.2019	17.00 - 18.00 Uhr	9 Std.	45,00 €



2703	Fit für Frauen (13)	RS Geschwister Scholl Herford	Donnerstag	ab 02.05.2019	19.30 - 20.30 Uhr	9 Std.	45,00 €
2723	Fit-Mix (2) Ausdauer, Aerobic und Funktionsgymnastik	GS Radewig Herford	Montag	ab 29.04.2019	18.00 - 19.00 Uhr	10 Std.	50,00 €
2200	Fitness und Figur (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 07.05.2019	19.30 - 20.30 Uhr	10 Std.	50,00 €
2704	Fitness workout (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 09.05.2019	19.45 - 20.45 Uhr	8 Std.	40,00 €
2400	Lauftraining für Übergewichtige	Ludwig Jahn Stadion Herford	Donnerstag	ab 02.05.2019	18.15 - 19.15 Uhr	9 Std.	45,00 €
2202	Power Pilates (9)	Kita Ottelau Herford	Donnerstag	ab 02.05.2019	18.00 - 19.00 Uhr	9 Std.	45,00 €
2203	Qi Gong (7) Balancetraining nicht nur für die Seele	Kita Ottelau Herford	Mittwoch	ab 08.05.2019	18.30 - 19.30 Uhr	8 Std.	60,00 €



2714	Rundum Fit ist das Motto (2)	GS Radewig Herford	Montag	ab 29.04.2019	19.00 - 20.00 Uhr	10 Std.	50,00 €
2715	Start up für die Fitness (2)	GS Mindener Str. Herford	Mittwoch	ab 08.05.2019	20.00 - 21.00 Uhr	10 Std.	50,00 €
2716	Starker Rücken - wohltuende Entspannung (3) (Sitz-) Gymnastik	Gemeindehaus Herringhausen	Montag	ab 29.04.2019	10.00 - 11.00 Uhr	10 Std.	50,00 €
2717	Spezielle Gymnastik gegen Kreuz-, Schulter und Nackenschmerzen (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 09.05.2019	18.30 - 19.30 Uhr	8 Std.	40,00 €
2204	Wirbel für Wirbel (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 07.05.2019	18.30 - 19.30 Uhr	10 Std.	50,00 €
2718	Wirbelsäulenfitness (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 09.05.2019	17.30 - 18.30 Uhr	8 Std.	40,00 €
2719	Wirbelsäulengymnastik (2)	Kita Hummelnest Herford	Montag	ab 29.04.2019	17.15 - 18.15 Uhr	10 Std.	50,00 €

2720	Wirbelsäulengymnastik (2)	Kita Hummelnest Herford	Montag	ab 29.04.2019	18.15 - 19.15 Uhr	10 Std.	50,00 €
2721	Wirbelsäule und Figur (2)	Albert Schweitzer Schule Herford	Dienstag	ab 30.04.2019	18.30 - 19.30 Uhr	10 Std.	50,00 €
2205	Yoga am Vormittag (7)	Gemeindehaus Herringhausen	Donnerstag	ab 02.05.2019	10.00 - 11.00 Uhr	8 Std.	72,00 €
2722	Zirkeltraining (4)	GS Herringhausen Herford	Montag	ab 29.04.2019	20.00 - 21.00 Uhr	10 Std.	50,00 €
2206	Zumba (9)	AWO Kita Oetinghausen	Dienstag	ab 30.04.2019	19.30 - 20.30 Uhr	11 Std.	66,00 €
2724	Zumba (9)	GS Oberringstr. Herford	Mittwoch	ab 08.05.2019	20.00 - 21.00 Uhr	10 Std.	60,00 €



3312	Aqua Fitness (2)	Aqua Fun Kirchlegern	Mittwoch	ab 02.10.2019	20.00 - 21.00 Uhr	12 Std.	84,00 €
3314	Aqua Fitness (2)	Aqua Fun Kirchlegern	Donnerstag	ab 10.10.2019	20.00 - 21.00 Uhr	12 Std.	84,00 €
3330	Aqua Fitness (2)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 11.09.2019	19.00 - 20.00 Uhr	13 Std.	85,00 €
3331	Aqua Fitness (2)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 11.09.2019	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	85,00 €
3361	Aqua Gymnastik (2)	Berolina Klinik Löhne	Dienstag	ab 10.09.2019	17.00 - 18.00 Uhr	14 Std.	105,00 €
3340	Aqua Fitness / Ältere (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 09.09.2019	18.30 - 19.15 Uhr	13 Std.	78,00 €
3341	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 09.09.2019	19.15 - 20.15 Uhr	13 Std.	85,00 €
3342	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Montag	ab 09.09.2019	20.15 - 21.15 Uhr	13 Std.	85,00 €
3343	Aqua Fitness / Ältere (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Mittwoch	ab 11.09.2019	18.30 - 19.30 Uhr	13 Std.	85,00 €
3344	Aqua Fitness / Ältere (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 12.09.2019	18.00 - 19.00 Uhr	12 Std.	78,00 €
3345	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 12.09.2019	19.00 - 20.00 Uhr	12 Std.	78,00 €
3346	Aqua Fitness (2)	Joh. Falk Haus Lippinghausen	Donnerstag	ab 12.09.2019	20.00 - 21.00 Uhr	12 Std.	78,00 €
3351	Aqua Fitness (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 10.09.2019	18.50 - 19.35 Uhr	11 Std.	88,00 €



3350	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 10.09.2019	18.00 - 18.45 Uhr	11 Std.	88,00 €
3310	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Dienstag	ab 01.10.2019	20.00 - 21.00 Uhr	12 Std.	84,00 €
3311	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Dienstag	ab 01.10.2019	20.45 - 21.45 Uhr	12 Std.	84,00 €
3315	Aqua Fitness mit Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Donnerstag	ab 10.10.2019	20.45 - 21.45 Uhr	11 Std.	77,00 €
3313	Aqua Jogging (2)	Aqua Fun Kirchlengern	Mittwoch	ab 02.10.2019	20.45 - 21.45 Uhr	12 Std.	84,00 €
3352	Aqua Jogging (2) in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Dienstag	ab 10.09.2019	19.45 - 20.30 Uhr	11 Std.	88,00 €
3700	Ausgleichsgymnastik (2)	GS Herringhausen Herford	Montag	ab 09.09.2019	19.00 - 20.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
3701	Body Mix (9)	Gymnastikhalle Spenge Wallenbrück	Dienstag	ab 10.10.2019	19.00 - 20.00 Uhr	13 Std.	78,00 €

SPORTANGEBOTE 21

3702	Boxen (13) der neue Trendsport für die Fitness in Kooperation mit dem Boxsportverein Herford 1929 e.V.	Albert Schweitzer Schule Herford	Donnerstag	ab 12.09.2019	19.00 - 20.45 Uhr	10 Dstd.w	45,00 €
3703	Fit für Frauen	RS Geschwister Scholl Herford	Donnerstag	ab 12.09.2019	19.30 - 20.30 Uhr	12 Std.	60,00 €
3723	Fit-Mix (2) Ausdauer, Aerobic und Funktionsgymnastik	GS Radewig Herford	Montag	ab 09.09.2019	18.00 - 19.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
3200	Fitness und Figur (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 17.09.2019	19.30 - 20.30 Uhr	12 Std.	60,00 €
3704	Fitness workout (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 19.09.2019	19.45 - 20.45 Uhr	10 Std.	50,00 €
3201	Faszientraining (9)	Kita Ottelau Herford	Donnerstag	ab 10.09.2019	17.00 - 18.00 Uhr	14 Std.	70,00 €
3202	Power Pilates (9)	Kita Ottelau Herford	Donnerstag	ab 12.09.2019	18.00 - 19.00 Uhr	14 Std.	70,00 €
3713	P - Training (9)	Sporthalle Hücker Aschen	Montag	ab 09.09.2019	17.00 - 18.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
3203	Qi Gong (7) Balancetraining nicht nur für die Seele	Kita Ottelau Herford	Mittwoch	ab 11.09.2019	18.30 - 19.30 Uhr	8 Std.	60,00 €
3370	Rettungsschwimmen (4) in Zusammenarbeit mit DLRG Ortsgruppe Herford e.V. Anmerkung 19.50 Uhr Treff im Foyer, Gebühr zu zahlen an DLRG	H ₂ O Herford	Dienstag	ab 17.09.2019	20.00 - 21.00 Uhr	9 Std.	ca. 40,00 €
3353	Schwimmen aber richtig (4) rückenschonendes Schwimmen in Kooperation mit BTW, TGE	Bünder Welle Bünde	Samstag	ab 14.09.2019	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 14.09.2019	11.00 - 11.45 Uhr	10 Ustd.	80,00 €
3332	Schwimmen lernen für Frauen (13) Anfängerinnen, in Kooperation mit widunetz, Integrationsagentu- ren NW, DRK	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 09.09.2019	19.00 - 20.00 Uhr	13 Std.	85,00 €
3333	Schwimmen lernen für Frauen (13) mit Vorkenntnissen, in Koopera- tion mit widunetz, Integrations- agenturen NW, DRK	Eickhof Schule Schweicheln	Donnerstag	ab 12.09.2019	20.00 - 21.00 Uhr	12 Std.	78,00 €
3360	Schwimmen lernen für Frauen (13) Anfängerinnen, in Kooperation mit widunetz, Integrationsagen- tur DRK KV Herford-Stadt e.V.	Berolina Klinik Löhne	Dienstag	ab 10.09.2019	18.10 - 18.55 Uhr	14 Std.	105,00 €

3714	Ski Fit (2)	GS Radewig Herford	Montag	ab 09.09.2019	19.00 - 20.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
3716	Starker Rücken - wohltuende Entspannung (3) (Sitz-) Gymnastik	Gemeindehaus Herringhausen	Montag	ab 09.09.2019	10.00 - 11.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
3715	Start up für die Fitness (2)	GS Mindener Str. Herford	Mittwoch	ab 11.09.2019	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
3717	Spezielle Gymnastik gegen Kreuz-, Schulter und Nackenbeschwerden (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 19.09.2019	18.30 - 19.30 Uhr	10 Std.	50,00 €
3204	Wirbel für Wirbel (2)	Kita Ottelau Herford	Dienstag	ab 17.09.2019	18.30 - 19.30 Uhr	12 Std.	60,00 €
3718	Wirbelsäulenfitness (2)	GS Stiftberg Herford	Donnerstag	ab 19.09.2019	17.30 - 18.30 Uhr	10 Std.	50,00 €
3719	Wirbelsäulengymnastik (2)	Kita Hummelnest Herford	Montag	ab 09.09.2019	17.15 - 18.15 Uhr	14 Std.	70,00 €
3720	Wirbelsäulengymnastik (2)	Kita Hummelnest Herford	Montag	ab 09.09.2019	18.15 - 19.15 Uhr	14 Std.	70,00 €
3721	Wirbelsäule und Figur (2)	Albert Schweitzer Schule Herford	Dienstag	ab 10.09.2019	18.30 - 19.30 Uhr	13 Std.	65,00 €
3205	Yoga am Vormittag (7)	Gemeindehaus Herringhausen	Donnerstag	ab 19.09.2019	10.00 - 11.00 Uhr	8 Std.	72,00 €
3722	Zirkeltraining (4)	GS Herringhausen Herford	Montag	ab 09.09.2019	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	65,00 €
3206	Zumba (9)	AWO Kita Oetinghausen	Dienstag	ab 10.09.2019	19.30 - 20.30 Uhr	14 Std.	84,00 €
3724	Zumba (9)	GS Oberingstr. Herford	Mittwoch	ab 11.09.2019	20.00 - 21.00 Uhr	13 Std.	78,00 €

Finde heraus, was gut für dich ist!

Finde Deinen Kurs:

Zertifizierte Kurse nach § 20 SGB V



Nr.	Kursbezeichnung	Ort	Tag	Termin	Zeit		Gebühr
1800	Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Dienstag	ab 08.01.2019	17.30 - 19.00 Uhr	12 Dstd.	150,00 €
1801	Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Donnerstag	ab 10.01.2019	18.30 - 20.00 Uhr	12 Dstd.	150,00 €
1802	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)	GS Stiftberg Herford	Montag	ab 14.01.2019	17.00 - 18.00 Uhr	8 Std.	64,00 €
2800	Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Dienstag	ab 02.04.2019	17.30 - 19.00 Uhr	12 Dstd.	150,00 €
2801	Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“ In Kooperation mit dem Elithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Donnerstag	ab 04.04.2019	18.30 - 20.00 Uhr	12 Dstd.	150,00 €
2802	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)	GS Mindener Str. Herford	Montag	ab 06.05.2019	17.00 - 18.00 Uhr	8 Std.	64,00 €

SPORTANGEBOTE 25

KURSE AB JANUAR

KURSE AB APRIL

Sport Reha Herford / Vlotho

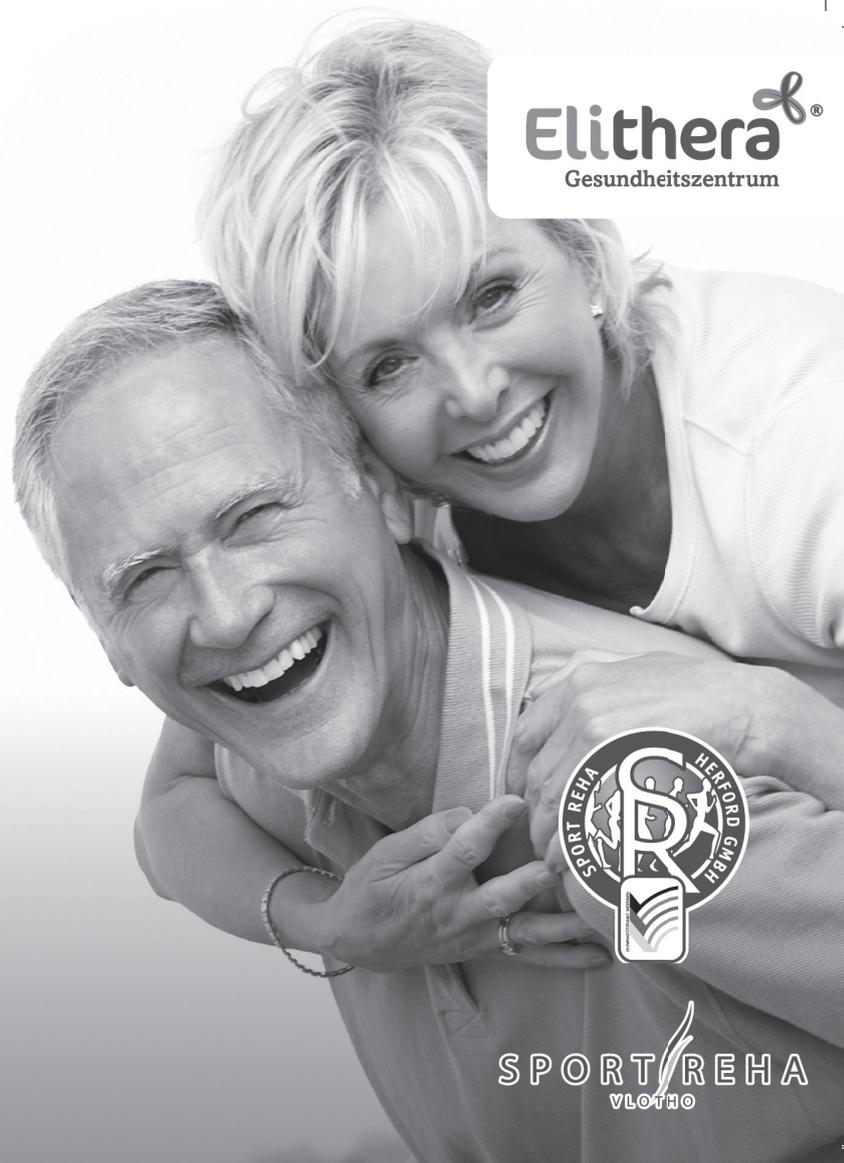
Training | Kurse | Gesundheit

Sport Reha Herford / Vlotho

Heidestraße 38, 32051 Herford, Telefon: 05221 761486-0
www.SportRehaHerford.de | info@SportRehaHerford.de

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

Elithera[®]
Gesundheitszentrum



SPORT REHA
VLOTHO

3800	Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“ In Kooperation mit dem Eliithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Dienstag	ab 03.09.2019	17.30 - 19.00 Uhr	12 Dstd.	150,00 €
3801	Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“ In Kooperation mit dem Eliithera Gesundheitszentrum in der Sport Reha Herford	Sport Reha, Heidestr. 38 Herford	Donnerstag	ab 05.09.2019	18.30 - 20.00 Uhr	12 Dstd.	150,00 €
3802	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (2)	GS Stiftberg Herford	Montag	ab 28.10.2019	17.00 - 18.00 Uhr	8 Std.	64,00 €

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: Familiensport



Nr.	Kursbezeichnung	Ort	Tag	Termin	Zeit	Gebühr
1208	Kids Fitness (4) 3 bis 4 Jahre	Kita Rappelkiste Hiddenhausen	Donnerstag	ab 17.01.2019	15.00 - 16.00 Uhr	10 Std. 40,00 €
1209	Kids Fitness (6) 3 bis 6 Jahre	Kita Ottelau Herford	Freitag	ab 18.01.2019	14.00 - 15.00 Uhr	10 Std. 40,00 €
1300	Kinderschwimmen Babyschwimmen (6) 3 Monate bis 2 Jahre	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 19.01.2019	8.00 - 9.30 Uhr	12 Std. 120,00 €
1301	Kinderschwimmen Der kleine Wasserfrosch (6) 2 bis 4 Jahre mit Eltern	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 19.01.2019	9.30 - 10.30 Uhr	12 Std. 120,00 €
1302	Kinderschwimmen Schwimmen lernen (6) 4 bis 6 Jahre mit Eltern	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 19.01.2019	10.30 - 11.30 Uhr	12 Std. 120,00 €
1303	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) 5 bis 7 Jahre	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 19.01.2019	11.30 - 12.30 Uhr	12 Std. 120,00 €
1304	Kinderschwimmen Seeräuber in Sicht (4)	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 02.02.2019	11.30 - 12.30 Uhr	8 Std. 80,00 €

1320	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 14.01.2019	15.30 - 16.30 Uhr	12 Std.	72,00 €
1321	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 14.01.2019	16.30 - 17.30 Uhr	12 Std.	72,00 €
1322	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 15.01.2019	17.00 - 17.30 Uhr	10 Std. 20 Termine	70,00 €
1323	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 15.01.2019	17.30 - 18.00 Uhr	10 Std. 20 Termine	70,00 €
1324	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 15.01.2019	18.00 - 18.30 Uhr	10 Std. 20 Termine	70,00 €
1325	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 15.01.2019	18.30 - 19.00 Uhr	10 Std. 20 Termine	70,00 €

1326	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) 8 bis 10 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag	ab 15.01.2019	19.00 - 19.45 Uhr	12 Std.	72,00 €
1327	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 16.01.2019	15.00 - 16.00 Uhr	13 Std.	78,00 €
1328	Kinderschwimmen Seepferdchen (4) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 16.01.2019	17.00 - 18.00 Uhr	13 Std.	78,00 €
1335	Kinderschwimmen Seeräuber (6)	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 14.01.2019	17.30 - 18.30 Uhr	12 Std.	72,00 €
1336	Kinderschwimmen Seeräuber/Seehund Trixi (4)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 16.01.2019	16.00 - 17.00 Uhr	13 Std.	78,00 €
1210	Kinderyoga 5 bis 10 Jahre (4)	Kita Ottelau Herford	Mittwoch	ab 16.01.2019	17.00 - 18.00 Uhr	6 Std.	45,00 €
1211	Kinderyoga 5 bis 10 Jahre (4)	Kita Ottelau Herford	Mittwoch	ab 27.02.2019	17.00 - 18.00 Uhr	6 Std.	45,00 €

Termine Schwimmen

Im Lehrschwimmbecken in Schweicheln können am 04.03.2019 und am 05.03.2019 keine Kurse durchgeführt werden, da das Schwimmbecken an diesen Terminen nicht zur Verfügung steht. Dies wurde in der Gesamtstundenzahl bereits berücksichtigt. Stand 10/2018

Geschwisterermäßigung

Kinderschwimmen

Geschwisterkinder erhalten ab dem 2. Kind je 10 % Ermäßigung auf die Kursgebühr bei Buchung im gleichen Kursabschnitt

Aqua Fit für Schwangere

In Zusammenarbeit mit der Hebammenpraxis Bad Oeynhausen-Löhne bieten wir dienstags in der Zeit von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Berolina Klinik in Löhne einen Kurs Aqua Fit für Schwangere an. Die Anmeldungen und Anfragen sind bitte zu richten an:
Hebamme Ilka Möller unter 0171 8700227 oder info@ilkabrakmann.de.

2208	Kids Fitness (4) 3 bis 4 Jahre	Kita Rappelkiste Hiddenhausen	Donnerstag	ab 02.05.2019	15.00 - 16.00 Uhr	9 Std.	36,00 €
2209	Kids Fitness (4) 3 bis 6 Jahre	Kita Ottelau Herford	Freitag	ab 03.05.2019	14.00 - 15.00 Uhr	10 Std.	40,00 €
2300	Kinderschwimmen Babyschwimmen (6) 3 Monate bis 2 Jahre	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 04.05.2019	8.00 - 9.30 Uhr	10 Std.	100,00 €
2301	Kinderschwimmen Der kleine Wasserfrosch (6) 2 bis 4 Jahre mit Eltern	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 04.05.2019	9.30 - 10.30 Uhr	10 Std.	100,00 €
2302	Kinderschwimmen Schwimmen lernen (6) 4 bis 6 Jahre mit Eltern	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 04.05.2019	10.30 - 11.30 Uhr	10 Std.	100,00 €
2303	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) 5 bis 7 Jahre	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 04.05.2019	11.30 - 12.30 Uhr	10 Std.	100,00 €
2304	Kinderschwimmen Seeräuber in Sicht (4)	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 18.05.2019	11.30 - 12.30 Uhr	8 Std.	80,00 €
2320	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 29.04.2019	15.30 - 16.30 Uhr	10 Std.	60,00 €
2321	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 29.04.2019	16.30 - 17.30 Uhr	10 Std.	60,00 €
2322	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 30.04.2019	17.00 - 17.30 Uhr	9 Std. 18 Termine	63,00 €

2323	<p>Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen</p>	<p>Eickhof Schule Schweicheln</p>	<p>Dienstag u. Donnerstag</p>	<p>ab 30.04.2019</p>	<p>17.30 - 18.00 Uhr</p>	<p>9 Std. 18 Termine</p>	<p>63,00 €</p>
------	--	---------------------------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	------------------------------	----------------

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



2324	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 30.04.2019	18.00 - 18.30 Uhr	9 Std. 18 Termine	63,00 €
2325	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 30.04.2019	18.30 - 19.00 Uhr	9 Std. 18 Termine	63,00 €
2326	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) 8 bis 10 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag	ab 30.04.2019	19.00 - 19.45 Uhr	10 Std.	60,00 €
2327	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 08.05.2019	15.00 - 16.00 Uhr	10 Std.	60,00 €

2328	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 08.05.2019	17.00 - 18.00 Uhr	10 Std.	60,00 €
2335	Kinderschwimmen Seeräuber in Sicht (4)	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 29.04.2019	17.30 - 18.30 Uhr	10 Std.	60,00 €
2336	Kinderschwimmen Seeräuber/Seehund Trixi (4)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 08.05.2019	16.00 - 17.00 Uhr	10 Std.	60,00 €

Geschwisterermäßigung

Kinderschwimmen

Geschwisterkinder erhalten ab dem 2. Kind je 10 % Ermäßigung auf die Kursgebühr bei Buchung im gleichen Kursabschnitt

Aqua Fit für Schwangere

In Zusammenarbeit mit der Hebammenpraxis Bad Oeynhausen-Löhne bieten wir dienstags in der Zeit von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Berolina Klinik in Löhne einen Kurs Aqua Fit für Schwangere an. Die Anmeldungen und Anfragen sind bitte zu richten an: Hebamme Ilka Möller unter 0171 8700227 oder info@ilkabrakmann.de.

2210	Kinderyoga 5 bis 10 Jahre (4)	Kita Ottelau Herford	Mittwoch	ab 08.05.2019	17.00 - 18.00 Uhr	6 Std.	45,00 €
2401	Golf (6) für Familien ab 6 Jahre	Golfplatz des Golfclub am Heerhof	Samstag u. Sonntag	18./19.05.2019	14.00 - 16.00 Uhr	4 Std.	65,00 € pro Person
2402	Golf (6) für Familien ab 6 Jahre	Golfplatz des Golfclub am Heerhof	Samstag u. Sonntag	29./30.06.2019	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	18./19.05.2019	15.00 - 17.00 Uhr 10.00 - 12.00 Uhr	4 Std.	50,00 € für 1E+1K jede weitere P. 20,00 €

3208	Kids Fitness (4) 3 bis 4 Jahre	Kita Rappelkiste Hiddenhausen	Donnerstag	ab 12.09.2019	15.00 - 16.00 Uhr	10 Std.	40,00 €
3209	Kids Fitness (4) 3 bis 6 Jahre	Kita Ottelau Herford	Freitag	ab 13.09.2019	14.00 - 15.00 Uhr	10 Std.	40,00 €
3300	Kinderschwimmen Babyschwimmen (6) 3 Monate bis 2 Jahre	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 05.10.2019	8.00 - 9.30 Uhr	11 Std.	110,00 €
3301	Kinderschwimmen Der kleine Wasserfrosch (6) 2 bis 4 Jahre mit Eltern	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 05.10.2019	9.30 - 10.30 Uhr	11 Std.	110,00 €
3302	Kinderschwimmen Schwimmen lernen (6) 4 bis 6 Jahre mit Eltern	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 05.10.2019	10.30 - 11.30 Uhr	11 Std.	110,00 €
3303	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) 5 bis 7 Jahre	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 05.10.2019	11.30 - 12.30 Uhr	11 Std.	110,00 €
3304	Kinderschwimmen Seeräuber in Sicht (4)	Aqua Fun Kirchlengern	Samstag	ab 19.10.2019	11.30 - 12.30 Uhr	8 Std.	80,00 €
3320	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 09.09.2019	15.30 - 16.30 Uhr	12 Std.	72,00 €
3321	Kinderschwimmen Seepferdchen (4) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 09.09.2019	16.30 - 17.30 Uhr	12 Std.	72,00 €

3322	Seepferdchenkurs (4) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 09.09.2019	17.00 - 17.30 Uhr	10 Std. 20 Termine	70,00 €
3323	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 09.09.2019	17.30 - 18.00 Uhr	10 Std. 20 Termine	70,00 €
3324	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 09.09.2019	18.00 - 18.30 Uhr	10 Std. 20 Termine	70,00 €
3325	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) Intensivkurs mit max. 6 Kindern, 5 bis 7 Jahre in Kooperation mit GSV Hiddenhausen	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag u. Donnerstag	ab 09.09.2019	18.30 - 19.00 Uhr	10 Std. 20 Termine	70,00 €
3326	Kinderschwimmen Seepferdchenkurs (4) 8 bis 10 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Dienstag	ab 09.09.2019	19.00 - 19.45 Uhr	12 Std.	72,00 €



3327	Kinderschwimmen Seepferdchen (4) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 11.09.2019	15.00 - 16.00 Uhr	12 Std.	72,00 €
3328	Kinderschwimmen Seepferdchen (4) 5 bis 7 Jahre	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 11.09.2019	17.00 - 18.00 Uhr	12 Std.	72,00 €
3335	Kinderschwimmen Seeräuber in Sicht (4)	Eickhof Schule Schweicheln	Montag	ab 09.09.2019	17.30 - 18.30 Uhr	12 Std.	72,00 €
3336	Kinderschwimmen Seeeräuber/Seehund Trixi (4)	Eickhof Schule Schweicheln	Mittwoch	ab 11.09.2019	16.00 - 17.00 Uhr	12 Std.	72,00 €
3210	Kinderyoga 5 bis 10 Jahre (4)	Kita Ottelau Herford	Mittwoch	ab 11.09.2019	17.00 - 18.00 Uhr	6 Std.	45,00 €

Geschwisterermäßigung

Kinderschwimmen

Geschwisterkinder erhalten ab dem 2. Kind je 10 % Ermäßigung auf die Kursgebühr bei Buchung im gleichen Kursabschnitt

Aqua Fit für Schwangere

In Zusammenarbeit mit der Hebammenpraxis Bad Oeynhausen-Löhne bieten wir dienstags in der Zeit von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Berolina Klinik in Löhne einen Kurs Aqua Fit für Schwangere an. Die Anmeldungen und Anfragen sind bitte zu richten an:
Hebamme Ilka Möller unter 0171 8700227 oder info@ilkabrakmann.de.

Finde heraus, was gut für dich ist!

Finde Deinen Kurs:
Kurs Highlights



Nr.	Kursbezeichnung	Ort	Termin	Zeit	Bemerkung	Umfang	Gebühr
3404	E-Bike /Pedelec (4)	Treffpunkt Bike Arena Hiddedenhausen	Herbst 2019	Donnerstag, 16.30 - 18.30 Uhr	Mieträder über Bike Arena 10,00 € Tel. 05221 6990850	2 Std.	10,00 €
1406	Gleitschirmfliegen (4)	Paderborn/Schwanay	Frühjahr 2019	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	Frühjahr 2019	Samstag 09.00 - ca. 16.00 Uhr Sonntag 09.00 - ca. 16.00 Uhr	Terminverschiebung je nach Wetterlage, Versi- cherung nur über Flug- schule, zusätzl. Unfallver- sicherung wird empfohlen	ca. 8 Ustd.	115,00 €
2401	Golfen (4)	Golfplatz des Golfclub am Heerhof Herford	18./19.05.2019	Samstag 14.00 - 16.00 Uhr Sonntag 14.00 - 16.00 Uhr	Schläger und Bälle werden gestellt	4 Std.	65,00 €

Finde heraus, was gut für dich ist!

Finde Deinen Kurs:
Reha Sport



Nr.	Kursbezeichnung	Ort	Tag	Termin	Zeit	Umfang	Gebühr
1004	Reha Sportgruppe Wasser/Orthopädie in Kooperation mit RehaVitalis e.V. (1)	Johannes Falk Haus Lippinghausen	Montag	Einstieg jederzeit	17.00 - 18.00 Uhr	50 Einheiten mit Verordnung	kostenfrei bei Verordnung
1002	Reha Sportgruppe Orthopädie in Kooperation mit RehaVitalis e.V. (1)	GS Stiftberg Herford	Mittwoch	Einstieg jederzeit	18.00 - 19.00 Uhr	50 Einheiten mit Verordnung	kostenfrei bei Verordnung
1003	Reha Sportgruppe nur für Frauen Orthopädie in Kooperation mit RehaVitalis e.V. (1)	RS Geschwister Scholl Herford	Donnerstag	Einstieg jederzeit	18.30 - 19.30 Uhr	50 Einheiten mit Verordnung	kostenfrei bei Verordnung
1001	Reha Sportgruppe Orthopädie in Kooperation mit TV Elverdissen von 1910 e.V. (1)	GS Elverdissen Herford	Freitag	Einstieg jederzeit	15.45 - 16.45 Uhr	50 Einheiten mit Verordnung	kostenfrei bei Verordnung
1005	Reha Sportgruppe Orthopädie in Kooperation mit SGE Exter e.V. (1)	GS Exter	Samstag	Einstieg jederzeit	10.30 - 11.30 Uhr	50 Einheiten mit Verordnung	kostenfrei bei Verordnung

Mit unserer 10er Karte für 65,00 € Halle / 80,00 € Wasser 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								
24200	Sicherheit im Sport Erste Hilfe bei Sportverletzungen (8)	GS Radewig Herford	09.02.2019	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C, SdÄ,JL, GHII	45,00 / 80,00 €	Beatrix Bruck
24202	Zirkeltraining mit neuen Trends: Freeletics/ Tabata Crossfit / HIIT (8)	GS Radewig Herford	17.03.2019	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C, SdÄ,JL, GHII	45,00/ 80,00 €	Verhad Jakuposki
24204	Rollator-Trainer-Schulung Wissenswertes für Betreuungshelfer (8)	PVM GmbH Ikea Gelände Bielefeld	06.04.2019	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C, SdÄ,JL, GHII	45,00 / 80,00 €	Petra Tödheide

24000	Kraftvolle Mitte: Funktionelles Stabilitäts- und Koordinationstraining (8)	GS Radewig Herford	11./12.05.2019	Samstag 10 - 17 Uhr Sonntag 10 - 16 Uhr	15	ÜL C, SdÄ,JL, GHII	70,00 / 120,00 €	Annika Bohmeyer
24201	Faszientraining (8)	GS Radewig Herford	25.05.2019	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C, SdÄ,JL, GHII	45,00 / 80,00 €	Annika Bohmeyer
24203	Rückenfitness und Core-training (8)	GS Radewig Herford	07.07.2019	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C, SdÄ,JL, GHII	45,00 / 80,00 €	Verhad Jakuposki
23500	Mehr Ernährungskompetenz im Sport	GS Radewig Herford	09.11.2019	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C, SdÄ,JL, GHII	45,00/ 80,00 €	Christiane Hoffmann
24001	Dehnen und Kräftigen -warum und wie (8)	GS Radewig Herford	30.11./01.12.2019	Samstag 10 - 17 Uhr Sonntag 10 - 16 Uhr	15	SdÄ, JL, GH II, W/NW Instructor	70,00 / 120,00 €	Willi Hackemack

ÜL B

35600	Overball, Brasils und mehr (8)	GS Radewig Herford	04.05.2019	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C, SdÄ,ÜL-B	50,00 / 100,00 €	Petra Huppert-Buch
35601	Sport in freier Natur - gesünder geht es nicht	GS Radewig Herford	21.09.2019	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C	50,00/ 100,00 €	Petra Huppert- Buch
35300	Sport für Menschen mit Demenz (8)	GS Radewig Herford	28.09.2019	Samstag 10 - 17 Uhr	8	ÜL C, SdÄ,UL-B	50,00/ 100,00 €	Margret Eberl

2402	Golfen (4)	Golfplatz des Golfclub am Heerhof Herford	29./30.06.2019	Samstag 14.00 - 16.00 Uhr Sonntag 14.00 - 16.00 Uhr	Schläger und Bälle werden gestellt	4 Std.	65,00 €
3405	MTB - Ausfahrt (4)	Treffpunkt Parkplatz Hotel Waldesrand, Herford	Herbst 2019	Samstag, 11.00 - ca. 13.00 Uhr		3 Std.	10,00 €

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



Finde heraus, was gut für dich ist!

Finde Deinen Kurs: von Montag bis Sonntag

Sportkurse	Orte
MONTAG	
Aqua Fitness	Lippinghausen-Schweicheln
Aqua Fitness / Ältere	Lippinghausen
Ausgleichsgymnastik	Herringhausen
Fit Mix	Herford
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Herford
Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere	Herford
P-Training	Spenge, Hücker-Aschen
Rundum Fit	Herford
Reha Sport Wasser	Lippinghausen
Schwimmen lernen für Frauen	Schweicheln
Seeräuber in Sicht	Schweicheln



Wirbelsäulengymnastik	Herford
Zirkeltraining	Herford
Yoga	Herford

DIENSTAG

Aqua Fitness	Bünde Kirchlengern Schweicheln
Aqua Fit für Schwangere	Löhne
Aqua Gymnastik	Löhne
Aqua Fitness mit Aqua Jogging	Bünde Kirchlengern
Aqua Jogging	Bünde
Body Mix	Spenge
Fitness und Figur	Herford
Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“	Herford

Fitness und Figur	Herford
Gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung für Ältere	Herford
Rettungsschwimmen	Herford
Schwimmen lernen für Frauen	Löhne
Seepferdchenkurs Intensiv	Schweicheln
Wirbel für Wirbel	Herford
Wirbelsäule und Figur	Herford
Zumba	Oetinghausen
Yoga	Hiddenhausen

MITTWOCH

Aqua Fitness	Kirchlengern Lippinghausen Schweicheln
Aqua Fitness / Ältere	Lippinghausen
Aqua Fitness mit Aqua Jogging	Kirchlengern
Qi Gong	Herford
Kinderyoga	Herford
Reha Sport	Herford
Seepferdchenkurs	Schweicheln
Seeräuber in Sicht/Seehund Trixi	Schweicheln
Start up für Fitness	Herford
Yoga	Herford
Zumba	Oetinghausen

44 SPORTANGEBOTE

DONNERSTAG

Aqua Fitness	Kirchlengern Lippinghausen
Aqua Fitness / Ältere	Lippinghausen
Aqua Fitness mit Aqua Jogging	Kirchlengern
Boxen	Herford
E Bike/Pedelec	Hiddenhausen
Fit & Aktiv „Ganzkörper Zirkeltraining“	Herford
Fit für Frauen	Herford
Fitness workout	Herford
Faszientraining	Herford
Kids Fitness	Hiddenhausen
Lauftraining für Übergewichtige	Herford
Power Pilates	Herford
Reha Sport nur für Frauen	Herford
Schwimmen lernen für Frauen	Schweicheln
Seepferdchenkurs Intensiv	Schweicheln
Spezielle Gymnastik gegen Kreuz-, Schulter und Nackenbeschwerden	Herford
Wirbelsäulenfitness	Herford
Yoga am Vormittag	Herringhausen

FREITAG

Gesundheitsorientierte Gymnastik
und Bewegung für Ältere Herford

Kids Fitness Herford

Reha Sport Herford

SAMSTAG/ SONNTAG

Babyschwimmen Kirchlengern

Der kleine Wasserfrosch Kirchlengern

Gleitschirmfliegen Paderborn

Golf Herford

Inline Skating Herford

MTB Herford

Reha Sport Herford

Schwimmen - aber richtig Bünde

Schwimmen lernen Kinder Kirchlengern

Seepferdchenkurs Kirchlengern

Seeräuber in Sicht Kirchlengern



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 2019

Redaktion:

Beatrix Bruck

Hrsg:

SportBildungswerk Herford

Erscheinungsdatum:

November 2018

Auflage:

9.000 Stück

Druck:

Druckerei + Verlag Eilbracht GmbH & Co. KG

Layout:

Marbe Werbeagentur & Verlag GmbH

Fotos:

Bilddatenbank SportBildungswerk

Stock_Adobe.com/ 175256847

Drucklegung 11/2018. Änderungen vorbehalten.

46 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

Autohaus Meyer

BIKE ARENA Benneker

BKK HMR

Druckerei Eilbracht

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



Motorcraft

„Aus Liebe zu Ihrem Ford“

Ford Motorcraft – Qualität zum günstigsten Preis
für Ford Pkw-Modelle ab 5 Jahren.



FORD **MOTORCRAFT** SERVICE FÜR
FORD PKW-MODELLE AB 5 JAHREN

- Umfassende Fahrzeugprüfung
- Ölwechsel mit hochwertigem Markenöl
- Inkl. Aktivkohlefilter, Ölfilter und -dichtung

INKL. MATERIAL UND EINBAU

€ **149,-***



* Angebot gültig für Privatkunden.

Hermann Meyer GmbH & Co.KG
in Herford - FordStore MEYER
Füllenbruchstr. 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

Autohaus
MEYER

Das kostenlose Girokonto
mit Guthabenzins!

NEU

Wachsen ist einfach.



 Sparkasse
Herford

Wenn das Konto einfach mitwächst:
vom Sparkonto fürs Baby bis zum
Girokonto für die Ausbildung.

Sprechen Sie uns jetzt an. Wir beraten Sie gern oder informieren
Sie sich unter: www.sparkasse-herford.de/wachsen

Unser Herz schlägt hier.