



Mit Deiner Karte alles nutzen:  
Die Sport- und Wellnessflatrate!

Sommer 2016

[www.sportnavi.de](http://www.sportnavi.de)





„Leute, bewegt euch:  
Wechselt jetzt zur TK!“

Jörg Verhoeven (Leiter Hochschulbreitensport), TK-versichert seit 2006

„Die TK ist meine Nr. 1:  
Denn sie achtet darauf, dass ihr auch  
später noch fit durchs Leben kommt.“

- **TK-Gesundheitskurse**  
Besser bewegen und ernähren
- **Sportmedizinische Untersuchung**  
Die TK erstattet 80 Prozent des  
Rechnungsbetrages.
- **TK-GesundheitsCoaching**  
Interaktive und individuelle Unter-  
stützung unter [www.tk.de](http://www.tk.de)

**Stefan Brand**  
Neuenkirchener Straße 90  
33332 Gütersloh  
Tel. 052 41 - 902 24 12

Als TK-Mitglied bei [sportnavi.de](http://sportnavi.de)  
Vorteile nutzen und Beiträge sparen!



Techniker  
Krankenkasse  
Gesund in die Zukunft.

## Entdecke die vielseitigen Möglichkeiten der sportnavi.de-Mitgliedschaften.



Wir erklären die sportnavi.de-Tarife und stellen Dir unsere Anbieter vor.

Die Nutzung der Angebote ist denkbar simpel: Einfach bei den sportnavi.de-Partnern Deiner Wahl Deine Mitgliedskarte vorzeigen und loslegen.

Viel Spaß mit dem aktuellen Programmheft wünscht Dir Dein sportnavi.de-Team.



Inhalt	Seite
Tarifinfos	4
Partnerübersicht	5–8
Fitnessstudios	9–28
Mitglied wirbt Mitglied	29, 37, 52
Sportcenter	30–32
Fitness-Check	28, 32
Schwimmbäder	33–36
Gesundheit im Unternehmen	38–44
Meinungen	39–41
Massagen	46–52
Specials	53–70
Kontaktinformationen	71
Häufige Fragen	72
Anmeldung	73

# Tarifinfos

## Du hast die Wahl zwischen mehreren Tarifen:

- Mit Deiner Mitgliedskarte kannst Du alle Angebote unserer Partner nutzen.
- Je mehr Sterne, desto mehr Leistungen inklusive.
- Kurze Laufzeit möglich.
- Beitragsfreie Pausen möglich.
- Eine geringe Servicepauschale von einmalig 30,00 €.

Speziell  
für Unternehmen als  
Firmenfitness möglich!



### 3-Sterne-Tarif

Da ist schon Alles drin –  
auf höherwertige Angebote  
gibt es einen Nachlass.

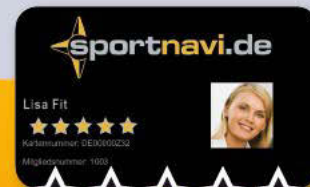
**39,90 €**/monatlich



### 4-Sterne-Tarif

Unser Meistgebuchter!  
Mit umfangreichem  
Inklusivangebot!

**59,90 €**/monatlich



### 5-Sterne-Tarif

Die DeLuxe-Karte  
– da bleiben kaum  
noch Wünsche offen!

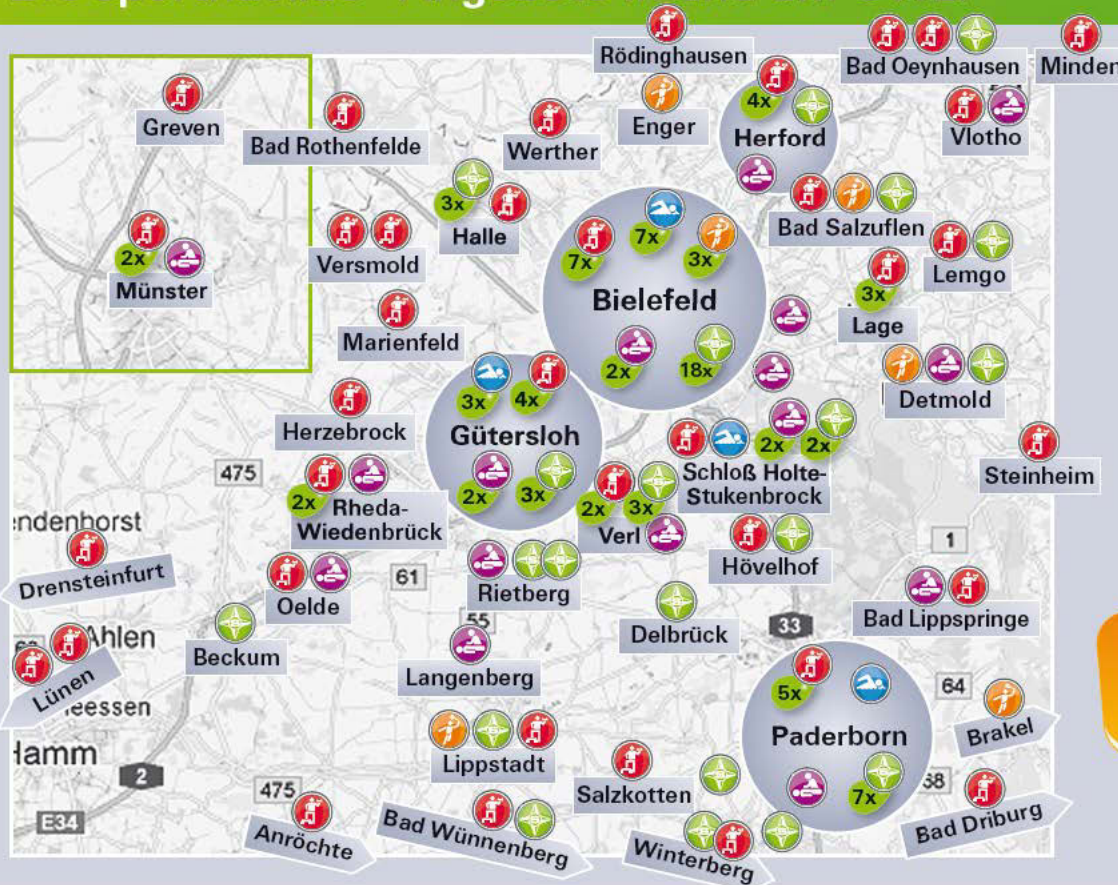
**109,90 €**/monatlich

05246 – 9344495



www.sportnavi.de

# Die sportnavi.de - Angebote in und um OWL:



-  Fitnessstudios
-  Sportcenter
-  Schwimmbäder
-  Massagen
-  Specials

... und noch viele weitere Angebote in der Umgebung!

Auf den Folgeseiten findest Du eine Auflistung unserer Partner.

Quelle: 2015 Google Kartendaten, 2015 Teb Atlas

05246 - 9344495



www.sportnavi.de

# Die sportnavi.de - Partner in der Übersicht:



## Fitnessstudios

sportnavi.de-Partner		Seite
M4Fitness Anröchte	59609 Anröchte	9
City Fitness	33014 Bad Driburg	9
Moveo Bad Lippspringe	33175 Bad Lippspringe	9
Fit Park	32547 Bad Oeynhausen	10
Outfit Bad Oeynhausen	32545 Bad Oeynhausen	10
Gesundheitszentrum LIVING	49214 Bad Rothenfelde	10
Medio Fitness	32105 Bad Salzuflen	11
Vita-Park Bad Wünnenberg	33181 Bad Wünnenberg -Haaren	11
Gesundheitszentrum Physio Fit	33729 Bielefeld	11
Sportpunkt Bielefeld	33659 Bielefeld	12
Body Talk	33647 Bielefeld	12
Outfit Brackwede	33647 Bielefeld	12
Outfit Schildesche	33611 Bielefeld	13
Vitapark	33609 Bielefeld	13
Outfit Zentrum	33602 Bielefeld	13
Fitness Park Company	48317 Drensteinfurt	14
Impuls Greven	48268 Greven	14
Ampano	33332 Gütersloh	14
Body Line	33330 Gütersloh	15
Studio84	33330 Gütersloh	15



## Fitnessstudios

sportnavi.de-Partner		Seite
Lady Fair Fitness Center	33330 Gütersloh	15
Gesundheitszentrum reha med & reha fit	33790 Halle i. Westf.	16
MAXX Fitness Classic	32052 Herford	16
MAXX Fitness Active	32051 Herford	16
Sportstudio Shotokan	32051 Herford	17
MAXX Fitness Premium	32049 Herford	17
gosports Herzebrock	33442 Herzebrock	17
Active Fitness	33161 Hövelhof	18
Columna	32791 Lage	18
Impuls	32791 Lage	18
Vita Fitness	32791 Lage	19
Lady Fitness	32657 Lemgo	19
M4Fitness Lippstadt	59557 Lippstadt	19
Outfit Lübbecke	32312 Lübbecke	20
Fitness Hall	44532 Lünen	20
Health & Fitness Center	44534 Lünen	20
Gesundheitsforum Jetscho	33428 Marienfeld	21
Workout	32425 Minden	21
Impuls Münster	48153 Münster	21
HEINZ Training	48149 Münster	22
TopFit Gesundheitsstudio	59302 Oelde-Stromberg	22



## Fitnessstudios

sportnavi.de-Partner		Seite
mediFit	33102 Paderborn	22
Paderborner Präventionszentrum	33102 Paderborn	23
actiVita	33100 Paderborn	23
Family Fit	33100 Paderborn	23
Herzschlag	33100 Paderborn	24
Bodycamp	33378 Rheda-Wiedenbrück	24
Winný's Gym	33378 Rheda-Wiedenbrück	24
Wiehenpark	32289 Rödinghausen	25
Fit4Fun Sportsclub	33154 Salzkotten	25
VIP Sport	33758 Schloß Holte-Stukenbrock	25
n-ergy Fitness-Center	32839 Steinheim	26
Aktivzentrum Verl	33415 Verl	26
Physio Sports	33415 Verl	26
Fitness Star	33775 Versmold	27
Therapiezentrum Versmold	33775 Versmold	27
Body Fit	32602 Vlotho	27
Gesundheitszentrum reha med & reha fit	33824 Werther	28
Pulsschlag	59955 Winterberg	28

05246 – 9344495



www.sportnavi.de

# Die sportnavi.de - Partner in der Übersicht:



## Sportcenter

sportnavi.de-Partner	Seite
Sportpark Bad Salzuflen 32107 Bad Salzuflen	30
Sportlife Milse 33729 Bielefeld	30
Sportmühle Bielefeld 33649 Bielefeld	30
Sportland Dornberg 33619 Bielefeld	31
Sportpark Brakel 33034 Brakel	31
Sportpark Lippe 32758 Detmold	31
Sportpark Enger 32130 Enger	32
Fitnesspark Lippstadt 59555 Lippstadt	32



## Schwimmbäder

sportnavi.de-Partner	Seite
Freibad Jöllenbeck 33739 Bielefeld	33
Familienbad Heepen 33719 Bielefeld	33
Hallenbad Sennestadt 33689 Bielefeld	33
Waldbad Senne 33659 Bielefeld	34
Aquawede 33647 Bielefeld	34
Ishara 33613 Bielefeld	34
Wiesenbad 33602 Bielefeld	35
Die Welle 33332 Gütersloh	35
Järve Sauna 33332 Gütersloh	35
Nordbad 33330 Gütersloh	36
Pader Bäder, Schwimmoper 33102 Paderborn	36
Gartenhallenbad Schloß Holte 33758 Schloß Holte-Stukenbrock	36



## Massagen

sportnavi.de-Partner	Seite
Physio Active 33175 Bad Lippspringe	46
Sabai Thai Massage 33647 Bielefeld	46
Kunst der Berührung 33602 Bielefeld	46
Caldia Spa 32760 Detmold	47
Body & Wellnesslounge 33332 Gütersloh	47
Physiotherapie Simov 33330 Gütersloh	47
Asia Line 32051 Herford	48
Naturheilpraxis Holthaus 33449 Langenberg-Benteler	48
360GRAD. 33818 Leopoldshöhe	48
Therapiezentrum am Bült 48143 Münster	49
Balance 59302 Oelde	49
Shirodhara 33813 Oerlinghausen	49
Physio Effekt 33098 Paderborn	50
Well Time 33378 Rheda-Wiedenbrück	50
Lind Vital 33397 Rietberg	50
Physio Balance 33758 Schloß Holte-Stukenbrock	51
Thai Wellness Center 33758 Schloß Holte-Stukenbrock	51
Candle Light Thai Massage & Spa 33415 Verl	51
Physio macht Mobil 32602 Vlotho-Exter	52

Auf den nächsten Seiten findest Du bei den Angeboten die folgenden Markierungen:



Dieses Angebot ist inklusive nutzbar



Dieses Angebot ist zu einem ermäßigtem Preis/gegen eine Zuzahlung nutzbar

(Weitere Details zu den einzelnen Angeboten findest Du auf unserer Internetseite [www.sportnavi.de](http://www.sportnavi.de))

05246 – 9344495



[www.sportnavi.de](http://www.sportnavi.de)

# Die sportnavi.de - Partner in der Übersicht:



## Specials

sportnavi.de-Partner			Seite
schnurstracks Sachsenwald	21521	Aumühle OT Friedrichsruh	53
Tanzschule Mathé	32547	Bad Oeynhausen	53
Rio Negro Kanu- und Outdoorerevents	32108	Bad Salzuffen	53
Abenteurerpark Aatal	33181	Bad Wünnenberg	54
TwinCable	59269	Beckum	54
Hoch Hinaus	33729	Bielefeld	54
Boulderhalle Bielefeld	33659	Bielefeld	55
acvio, Hermann & Harm	33647	Bielefeld	55
Oetker Eisbahn	33647	Bielefeld	55
Tanzschule am Stadtring	33647	Bielefeld	56
The Gym	33647	Bielefeld	56
i-Pensa	33647	Bielefeld	56
Kletterpark Bielefeld	33615	Bielefeld	57
aespro	33615	Bielefeld	57
WorXX	33615	Bielefeld	57
Praxis Glücksmomente	33615	Bielefeld	58
Therapie & Sport GRECO	33615	Bielefeld	58
Fighters Club Bielefeld	33607	Bielefeld	58
Bodychoice	33605	Bielefeld	59
Tauchcenter Bielefeld	33605	Bielefeld	59
Loft Yoga	33602	Bielefeld	59



## Specials

sportnavi.de-Partner			Seite
Shaolin Kultur Zentrum	33602	Bielefeld	60
Tanzschule Weissenberg	33602	Bielefeld	60
Kletterhalle XI. Grad	33178	Borchen	60
Christiane Morfeld	33129	Delbrück	61
Teutokletterpark	32760	Detmold	61
Tennishalle am Postdamm	33334	Gütersloh	61
Abenteuer Bogenschießen	33330	Gütersloh	62
Tanz- und Gesellschaftshaus Stüwe-Weissenberg	33330	Gütersloh	62
Asia-Sport-Akademie	33790	Halle i. Westf.	62
beoconcept	33790	Halle i. Westf.	63
Gerry Weber Sportpark Hotel	33790	Halle i. Westf.	63
schnurstracks Rickmer	20359	Hamburg	63
EWTO-Schulen DIBO & Team	32052	Herford	64
Beach Ball Club	33161	Hövelhof	64
Kajakboom	32689	Kalletal	64
Kletterwald Kassel	34131	Kassel	65
Gamann Kanus	59555	Lippstadt	65
Aktiv Gesund	33106	Paderborn	65



## Specials

sportnavi.de-Partner			Seite
Ananda Tracy Davis	33102	Paderborn	66
pader kletter park	33102	Paderborn	66
Tanzschule Stüwe-Weissenberg	33102	Paderborn	66
Haxterpark	33100	Paderborn	67
Personal Training Dirk Plogsties	33098	Paderborn	67
Skateline	33098	Paderborn	67
WSC-AQUAFUN e.V.	32469	Petershagen	68
Abenteuer Paddeln	33397	Rietberg	68
Schnurstracks Kletterpark	33397	Rietberg	68
Asia-Sport-Akademie	33758	Schloß Holte-Stukenbrock	69
Reha Gesundheitssport	33758	Schloß Holte-Stukenbrock	69
KörperWerkstatt	33415	Verl	69
Selbstsicherheit Witter	33415	Verl	70
Swim & Gym	33415	Verl	70
Wake & Water Winterberg	59955	Winterberg-Niedersfeld	70

05246 – 9344495



www.sportnavi.de





Neu



Dieselstr. 2, 59609 Anröchte  
Telefon: 02947 – 9898587  
Mail: [info@m4fitness.de](mailto:info@m4fitness.de)



Du willst etwas für Deine Gesundheit tun? Dann ist das moderne 1.000 m<sup>2</sup> große Fitness- und Gesundheitszentrum in Anröchte die ideale Adresse für Dich. In den umfangreich und modern ausgestatteten Räumlichkeiten fühlst Du Dich sofort wohl und kannst etwas für Deinen Körper tun. Die Experten für Physiotherapie in Anröchte kümmern sich zudem auch um die Regeneration bei Verletzungen und nach Operationen.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.m4fitness.de](http://www.m4fitness.de)

[www.facebook.com/M4FitnessAnroechte](https://www.facebook.com/M4FitnessAnroechte)

Gerätetraining	%	✓	✓
Kurse, Sauna	✓	✓	✓
Vibrationstraining, Getränkefratrate	%	%	✓
Cycling, TRX-Crosstraining Selbstverteilungskurs, Massage	%	%	%



Am Hellweg 11, 33014 Bad Driburg  
Telefon: 05253 – 98300  
Mail: [info@cityfitness.center](mailto:info@cityfitness.center)



Persönliche Beratung ist eine Stärke des City Fitness. Egal ob zu Ernährung, Gesundheit oder Fitness: Die ausgebildeten Coaches beraten Dich gerne.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.cityfitness.center](http://www.cityfitness.center)

Gerätetraining	%	✓	✓
Kurse	%	✓	✓
Sportgetränke			✓



Detmolder Str. 221–225, 33175 Bad Lippspringe  
Telefon: 05252 – 9159740  
Mail: [info@moveo-bali.de](mailto:info@moveo-bali.de)



Ausgezeichnete Betreuung und ein mediterranes Ambiente... Das alles findest Du im Moveo Bad Lippspringe! Hier findest Du eine große Auswahl an unterschiedlichen Fitnessangeboten basierend auf den 3 Säulen Gesundheits-training, Physiotherapie und Rehasport.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.moveo-bali.de](http://www.moveo-bali.de)

Gerätetraining	%	✓	✓
Kurse	✓	✓	✓
Personaltraining 1x/Monat	%	%	%



Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.fitpark.de



Mindener Str. 22, 32547 Bad Oeynhausen  
Telefon: 05731 – 4967475  
Mail: info@fitpark.de



Zirkeltraining, Kurse, vielseitige Ausdauergeräte mit Entertainment System und Kraftgeräte für unterschiedlichste Leistungslevels. Die riesige Fitness-Oase inmitten des Werre-Parks in Bad Oeynhausen trumft mit naturnaher Trainingsatmosphäre unter wettersicherer Überdachung. Klettern, Sprinten, Radfahren, Laufen, Gerätetraining, Kurse und Elektrostimulationstraining sind nur einige Highlights. Der FITPARK bietet mehr als nur Training, der FITPARK bietet eine ganz eigene Welt an Bewegung, Sport, Spaß und Erholung. Enter the next Level!

Gerätetraining



Kurse



Premium (Getränke, Biopendanzanalyse, Trainingsplan)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.oeynhausen.outfit-fitnessstudio.de



Herforder Str. 78, 32545 Bad Oeynhausen  
Telefon: 05731 – 2548975  
Mail: info@outfit-fitnessstudio.de



Herzlich willkommen im OUTFIT – Als zertifiziertes Les Mills-Studio mit gewaltigem Kursangebot – von echten Fett-Burnern bis zu körperbewusstem Training, das Deiner Seele ebenso gut tut wie Deiner Figur. Mit ausgewogenen Trainingskonzepten wirst Du hier gerne bei Deinen individuellen Zielen begleitet!

Geräte- und Cardiotraining



Kurse, Getränke



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.gesundheitszentrum-living.de



Osnabrücker Str. 69, 49214 Bad Rothenfelde  
Telefon: 05424 – 4826  
Mail: info@gesundheitszentrum-living.de



Willkommen im Gesundheitszentrum LIVING Bad Rothenfelde – Dein Top Fitness-Studio. Hier findest Du ein breites Angebot von Gerätetraining über Fitnesskurse und Sauna bis Zirkeltraining.

Gerätetraining



Kurse



Sauna, Getränke



Milonzirkel, Vibrafit





**medio fitness**  
BAD SALZUFLEN

Bahnhofstr. 25, 32105 Bad Salzufen  
Telefon: 05222 – 580585  
Mail: info@medio-fitness.de



Gerätetraining



Kurse



Sauna



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.medio-fitness.de

Herzlich Willkommen im medio fitness Bad Salzufen! Auf über 2.000 qm werden Dir modernste Trainingsgeräte, mehr als 170 Kurse pro Monat und eine qualifizierte Kinderbetreuung geboten. Entspannung findest Du im 300 qm großen Wellnessbereich und natürlich in der Wohlfühl-Lounge, die mit ihrem außergewöhnlichen Ambiente zum Verweilen einlädt. medio fitness freut sich auf Dich!

**vitapark**  
BAD WÜNNENBERG

Graf-Zeppelin-Str. 27, 33181 Bad Wünnenberg-Haaren  
direkt an der A33 am Autobahnkreuz Wünb.-Haaren  
Telefon: 02957 – 985600



Gerätetraining



Kurse



Sauna



Sportgetränke



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.vitapark-bw.de

Mail: info@vitapark-bw.de

Auf über 1.600 qm findest Du im Vitapark Bad Wünnenberg-Haaren alles was Dein Fitness-Herz begehrt: Unter fachkundiger Anleitung trainierst Du nach deinem – individuell auf Dich abgestimmten – Trainingsplan. Das Team hilft Dir dabei, Deine Ziele wie Muskelaufbau, Gewichtsreduktion oder Ausdauertraining zu erreichen. In den zahlreichen Kursen kannst Du Dich auspowern und jede Menge Kalorien verbrennen. Nach dem Training erwartest Dich der Saunabereich zum Erholen und Entspannen.

Neu

**PHYSIO fit**  
Gesundheitszentrum



Milser Straße 40a, 33729 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 96873836  
Mail: info@physio-fit-bielefeld.de

Geräte- und Cardiotraining



Kurse



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.physio-fit-bielefeld.de

Das Gesundheitszentrum Physio Fit ist weit mehr als ein Ort, wo Du nur trainieren und entspannen kannst. Das fachkompetente Personal legt großen Wert auf persönliche und durchgehende Betreuung. Ein individuelles und auf Dich abgestimmtes Trainingsprogramm gehört in den klimatisierten und modern ausgestatteten Räumlichkeiten zur Selbstverständlichkeit. Stärke Deine Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit im Gesundheitszentrum Physio Fit.





An der Windflöte 28, 33659 Bielefeld  
Telefon: 05209 – 7040530  
Mail: info@corpus-therapiezentrum.de



Die Steigerung Deines Wohlbefindens und das Erlangen und Erhalten eines guten Körpergefühls hat sich das Team des Sportpunkt zur Aufgabe gemacht. Mehrere Möglichkeiten der gezielten Veränderung am Körper – speziell im Bauchbereich – stehen parat. Und als wunderbares Mittel für das endgültige Wohlfühlerlebnis gönnst Du Dir noch ein oder zwei Gänge in der finnischen Sauna. Im Sportpunkt findest Du kompetente Beratung kombiniert mit familiärem Flair.

ÖFFNUNGSZEITEN:

www.corpus-therapiezentrum.com

Gerätetraining



Kurse, Sauna



Power Plate



1x/Woche

Slim Belly



Stadtring 5, 33647 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 433228  
Mail: body\_talk@t-online.de



ÖFFNUNGSZEITEN:

www.bodytalk-bielefeld.de

Mit über 37 Kursen pro Woche hat das Body Talk ein einzigartiges Programm. Ausgebildete Trainer sowie Sport-Gymnastiklehrer und Physiotherapeuten sorgen für fachkundige Betreuung. Für Einsteiger gibt es spezielle Technik-Stunden. Es ist Dein Leben und Deine Gesundheit!

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Hauptstr. 120, 33647 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 32923420  
Mail: bielefeld@outfit-fitnessstudio.de



ÖFFNUNGSZEITEN:

www.bielefeld.outfit-fitnessstudio.de

Herzlich willkommen im OUTFIT – Als zertifiziertes Les Mills-Studio mit gewaltigem Kursangebot – von echten Fett-Burnern bis zu körperbewusstem Training, das Deiner Seele ebenso gut tut wie Deiner Figur. Mit ausgewogenen Trainingskonzepten wirst Du hier gerne bei Deinen individuellen Zielen begleitet!

Geräte- und Cardiotraining



Kurse, Getränke





Westerfeldstr. 43b, 33611 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 70101  
Mail: [bielefeld@outfit-fitnessstudio.de](mailto:bielefeld@outfit-fitnessstudio.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.bielefeld.outfit-fitnessstudio.de](http://www.bielefeld.outfit-fitnessstudio.de)

Herzlich willkommen im OUTFIT – Als zertifiziertes Les Mills-Studio mit gewaltigem Kursangebot – von echten Fett-Burnern bis zu körperbewusstem Training, das Deiner Seele ebenso gut tut wie Deiner Figur.  
Mit ausgewogenen Trainingskonzepten wirst Du hier gerne bei Deinen individuellen Zielen begleitet!

Geräte- und Cardiotraining



Kurse, Getränke



Sauna



Blomestr. 10, 33609 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 31155  
Mail: [info@vitapark-fitness.de](mailto:info@vitapark-fitness.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.vitapark-fitness.de](http://www.vitapark-fitness.de)

Ein großer Trainingsraum mit Cardiobereich, ein gelenkschonender Kursraum, drei verschiedene Saunen und ein Dampfbad: Alles, was das Fitnessherz begehrt. Das qualifizierte Trainerteam steht Dir auf dem Weg zur persönlichen Fitness zur Seite.

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Ritterstr. 1, 33602 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 32923420  
Mail: [bielefeld@outfit-fitnessstudio.de](mailto:bielefeld@outfit-fitnessstudio.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.zentrum.outfit-fitnessstudio.de](http://www.zentrum.outfit-fitnessstudio.de)

Herzlich willkommen im OUTFIT – Als zertifiziertes Les Mills-Studio mit gewaltigem Kursangebot – von echten Fett-Burnern bis zu körperbewusstem Training, das Deiner Seele ebenso gut tut wie Deiner Figur.  
Mit ausgewogenen Trainingskonzepten wirst Du hier gerne bei Deinen individuellen Zielen begleitet!

Geräte- und Cardiotraining



Kurse, Getränke



Sauna





Neu



Raiffeisenstr. 1, 48317 Drensteinfurt  
Telefon: 02508 – 9998835  
Mail: [info@fitnessparkcompany.de](mailto:info@fitnessparkcompany.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.fitnessparkcompany.de](http://www.fitnessparkcompany.de)

Hier findest Du eine Vielzahl modernster Geräte auf einer großen Trainingsfläche. Unter professioneller und physiotherapeutischer Betreuung steht Deiner Fitness nichts mehr im Wege!

Gerätetraining,  
Getränke, Mineraldrinks



Kurse  
(ohne Indoor-Cycling)



Indoor-Cycling



Sauna



Münsterstr. 103, 48268 Greven  
Telefon: 02571 – 918300  
Mail: [info@impuls-greven.de](mailto:info@impuls-greven.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.impuls-muenster.de/studios/greven.php](http://www.impuls-muenster.de/studios/greven.php)

Das Impuls, Fitness- und Gesundheitspark, liegt im Herzen Grevens. Auf 1.000 qm Trainingsfläche hast Du in diesem Fitnessstudio die Möglichkeit, unter Anleitung des qualifizierten Fachpersonals Deine gesteckten Trainingsziele zu verwirklichen. Bei einem freundlichem Ambiente und einer besonders familiären Atmosphäre ist in diesem Fitness-Studio Wohlbefinden garantiert.

Cardio- & Gerätetraining



Kurse



Sauna



Eichenallee 90, 33332 Gütersloh  
Telefon: 05241 – 53570  
Mail: [info@ampano.de](mailto:info@ampano.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.ampano.de](http://www.ampano.de)

Auf rund 1.600 qm Fläche bietet das ampano ein umfassendes Fitness-, Gesundheits- und Wellnessangebot – mit hochwertigen Geräten, tollem Kursangebot und Saunabereich mit Außenanlage.

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Kinderbetreuung





Wiesenstr. 6, 33330 Gütersloh  
Telefon: 05241 – 235600  
Mail: body\_line@t-online.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.body-line.de

Zentral in Gütersloh gelegen findest Du beim Body Line Sport, Entspannung und jede Menge nette Leute. In familiärer und gepflegter Atmosphäre begleitet Dich das freundliche Team kompetent und individuell auf Deinem Weg zu mehr Gesundheit und Fitness. Das Bodyline-Team freut sich auf Deinen Besuch!

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Kahlertstr. 84, 33330 Gütersloh  
Telefon: 05241 – 34888  
Mail: info@studio84.fitness



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.studio84.fitness

Das studio84 in Gütersloh ist weit mehr als ein Fitnessstudio. Denn hier findest Du einen Ort für Sport und Entspannung gleichermaßen. Nutze die neuesten Gerätetechnologien, die große Auswahl an Cardio-Geräten oder den gelenkschonenden Schwingboden im Fitnesskurs-Bereich. Und 33 Jahre Erfahrung im Bereich Fitness und Gesundheit bekommst Du gratis dazu.

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Mineralgetränke



Verler Str. 1, 33332 Gütersloh  
Telefon: 05241 – 13531  
Mail: info@LadyFairFitness.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.LadyFairFitness.de

Persönliche Ziele in entspannter Atmosphäre an hochwertigen Geräten und mit freundlichem Personal wahr werden lassen. Wohlfühlgarantie für Frauen jeden Alters und jeden Levels – im großen Fitnessbereich, in der Sauna, an den Rollen- und Bandmassagegeräten und an dem exklusiven Vibrationsgerät shape-comfort. Dein Ziel ist das Ziel vom Lady Fair!

Gerätetraining



Kurse, Sauna



shape-comfort  
10er Karte



Kinderbetreuung





Lange Str. 2, 33790 Halle/Westfalen  
Telefon: 05201 – 665403  
Mail: info@reha-fit-halle.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.reha-fit-halle.de

Du suchst nach einer Möglichkeit zur Gesundheitserhaltung und Vorsorge? Dann bist Du hier genau richtig! Das reha med & reha fit setzt auf eine enge Vernetzung von Physiotherapie und medizinischem Gesundheitstraining.

Gerätezirkel



Kurse



Cardio- und Gerätetraining



Massage 20 Min. (1x/Monat)  
Massagegutschein erforderlich



Hohe Warth 5, 32052 Herford  
Telefon: 05221 – 6934711  
Mail: classic@maxxfitness-herford.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.maxxfitness-herford.de

Fit bleiben und Abstand vom Alltag gewinnen ist in diesem modernen Studio ganz einfach. Wer Fitness in Herford sucht, sollte die 2.200 qm Studiofläche im MAXX Fitness CLASSIC besuchen, auf denen Dir eine Vielzahl modernster Geräte und Kurse angeboten wird.

Geräte- und Cardiotraining



Kurse



Vibrafit



Bünder Str. 82-86, 32051 Herford  
Telefon: 05221 – 1212900  
Mail: active@maxxfitness-herford.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.maxxfitness-herford.de

Jeder hat unterschiedliche Ziele, wenn es um seinen Körper geht: Fettabbau, Muskelaufbau, Ausdauertraining, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Darum hat sich das Team im MAXX Fitness ACTIVE auf die Fahnen geschrieben, Dein individuelles Ziel bewusst mit individuellen Methoden zu erreichen. Denn das richtige Training sorgt nicht nur für mehr Motivation sondern auch für minimierte Belastung der Gelenke. Erreiche neue Horizonte!

Geräte- und Cardiotraining



Kurse, Sauna




Vibrafit







 <p>ÖFFNUNGSZEITEN: www.shotokan-herford.de</p>	<p>Goebenstr. 56, 32051 Herford Telefon: 05221 – 692121 Mail: krueger@sportstudio-shotokan.de</p>    <p>Das Sportstudio Shotokan ist eine Mischung aus moderner Fitness (z.B. Les Mills, Zumba und Indoorcycling) und traditionellem Karate. Hier gibt es Angebote für alle Altersklassen. Der hochwertige, punktelastische Sportboden sorgt auf 240 m<sup>2</sup> für optimale Bedingungen in allen Trainingsgruppen. Abgerundet wird das Angebot mit gesundheitlicher Fitness und Entspannung.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Fitness-Kurse</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>Karate</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>Sauna</td> <td>%</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>Personaltraining</td> <td>%</td> <td>%</td> <td>%</td> </tr> </table>	Fitness-Kurse	✓	✓	✓	Karate	✓	✓	✓	Sauna	%	✓	✓	Personaltraining	%	%	%
Fitness-Kurse	✓	✓	✓															
Karate	✓	✓	✓															
Sauna	%	✓	✓															
Personaltraining	%	%	%															
 <p>ÖFFNUNGSZEITEN: www.maxxfitness-herford.de</p>	<p>Eimterstr. 33, 32049 Herford Telefon: 05221 – 81118 Mail: premium@maxxfitness-herford.de</p>    <p>Auf der großzügigen Trainingsfläche im MAXX Fitness PREMIUM kannst Du nach Herzenslust trainieren. Als zertifiziertes Les-Mills-Studio hat das MAXX Fitness PREMIUM ein Kursprogramm, das sich sehen lassen kann – für Jung und Alt, für Anfänger und Fortgeschrittene. Oder schalte ab mit dem umfangreichen Angebot im Wellnessbereich: Dort bleiben fast keine Wünsche offen.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Geräte- und Cardiotraining</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>Kurse, Sauna</td> <td>%</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>Milonzirkel</td> <td>%</td> <td>%</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>Hypoxi (Vakuumtraining)</td> <td>%</td> <td>%</td> <td>✓</td> </tr> </table>	Geräte- und Cardiotraining	✓	✓	✓	Kurse, Sauna	%	✓	✓	Milonzirkel	%	%	✓	Hypoxi (Vakuumtraining)	%	%	✓
Geräte- und Cardiotraining	✓	✓	✓															
Kurse, Sauna	%	✓	✓															
Milonzirkel	%	%	✓															
Hypoxi (Vakuumtraining)	%	%	✓															
 <p>ÖFFNUNGSZEITEN: www.gosportsherzebrock.de</p>	<p>Clarholzer Str. 34, 33442 Herzebrock Telefon: 05245 – 1511 Mail: info@gosports-herzebrock.de</p>   <p>Im gosports wirst Du von ausgebildeten Coaches persönlich zu Ernährung, Gesundheit oder Fitness beraten. Ganz individuell wird das Training auf Dich abgestimmt, damit Du Deine Ziele erreichst.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Gerätetraining</td> <td>%</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>Kurse</td> <td>%</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>Sauna</td> <td>%</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>Sportgetränke</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> </table>	Gerätetraining	%	✓	✓	Kurse	%	✓	✓	Sauna	%	✓	✓	Sportgetränke			✓
Gerätetraining	%	✓	✓															
Kurse	%	✓	✓															
Sauna	%	✓	✓															
Sportgetränke			✓															



Hövelmarkt 5, 33161 Hövelhof  
Telefon: 05257 – 930597  
Mail: info@fitness-active.de



Gerätetraining



Kurse



Sauna



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.fitness-active.de

Moderne Geräte, spezieller Kraftbereich, Kurse und Sauna stehen zu Deiner Verfügung. Nutze die Möglichkeiten für Dein persönliches Fitnessprogramm. Das Team um Peter Kipshagen freut sich auf Deinen Besuch!



Im Seelenkamp 10, 32791 Lage  
Telefon: 05232 – 67107  
Mail: info@columnna-gesundheit.de



Gerätetraining



Kurse



Sauna



Trainingsbetreuung



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.columnna-gesundheit.de

Gesundheitsorientiertes Kraft- und Fitnessstraining für jedes Alter: Qualifizierte Trainer erarbeiten Dein maßgeschneidertes Programm zum Training von Kraft und Koordination und unterstützen Dich beim Erreichen Deiner Ziele. Auch das umfangreiche Kursprogramm wird Dir Spaß machen!



Ehlenbrucher Str. 30, 32791 Lage  
Telefon: 05232 – 79166  
Mail: info@tus-kachtenhausen.de



Gerätetraining\*



Fitnesskurse\*



Sauna\*



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.tus-kachtenhausen.de/  
fitness.html

Im Impuls Sportstudio des TuS v. 1913 Kachtenhausen werden Gesundheit und Fitness großgeschrieben. Trainiere unter fachkundiger Anleitung an unterschiedlichsten Geräten. Ob gezieltes Rückentraining an speziellen Kraftgeräten oder Herz-Kreislauftraining an Stepper, Crosstrainer, Laufband, Fahrrad und Co. Im Impuls Fitnessstudio in Kachtenhausen wird Dir geholfen.

\*Zur Nutzung der Angebote ist der Abschluss einer Mitgliedschaft im TuS v. 1913 Kachtenhausen erforderlich. Weitere Informationen bekommst Du vor Ort.



Rhienstr. 33, 32791 Lage  
Telefon: 05232 – 66663  
Mail: vitafitness@gmx.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.vita-fitness-lage.de

Wohlbefinden durch Fitness erreichst Du beim Vita Fitness durch auf Deine persönlichen Bedürfnisse abgestimmtes Training. Verbessere Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und damit auch Deine physische und psychische Belastbarkeit. Belebe Deine positive Ausstrahlung!

Gerätetraining, Kurse



Sauna



Stoffwechselanalyse,  
Ernährungsberatung



Hypoxitrainer, Fitvibe



Engelbert-Kämpfer-Str. 60, 32657 Lemgo  
Telefon: 05261 – 14010  
Mail: info@lady-fitness.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.lady-fitness-lemgo.de

Lady Fitness – Das Frauenstudio in Lemgo! Trainiere in angenehmer Atmosphäre, nutze das vielfältige Kursangebot und entspanne nach dem Sport in der Wohlfühlsauna. Im Lady Fitness steht Dein Ziel im Vordergrund, das qualifizierte Team begleitet Dich auf Deinem Weg.

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Neu



Rixbeckerstr. 124, 59557 Lippstadt  
Telefon: 02941 – 2745919  
Mail: info@m4fitness.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.m4fitness.de

Atemberaubende Atmosphäre, modernste Technik und qualifizierte Fitness-, Sport- und Physiotherapeuten. Im 1.800 m<sup>2</sup> großen Fitness- und Gesundheitszentrum in Lippstadt erwarten Dich modernste Technogym Geräte, Cross Training, Vibrationstraining, Cycling und Fitness Kurse sowie ein großzügiger Saunabereich. Bei Schmerzen und Verletzungen helfen Dir auch die Physiotherapeuten und betreuen Dich von Kopf bis Fuß.

Gerätetraining



Kurse, Sauna



Vibrationstraining,  
Getränkefltrate



Cycling, TRX-Crosstraining  
Selbstverteiligungskurs,  
Massage





Mindener Str. 4, 32312 Lübbecke  
Telefon: 05741 – 2305575  
Mail: luebbecke@outfit-fitnessstudio.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.luebbecke.outfit-fitnessstudio.de

Herzlich willkommen im OUTFIT – Als zertifiziertes Les Mills-Studio mit gewaltigem Kursangebot – von echten Fett-Burnern bis zu körperbewusstem Training, das Deiner Seele ebenso gut tut wie Deiner Figur. Mit ausgewogenen Trainingskonzepten wirst Du hier gerne bei Deinen individuellen Zielen begleitet!

Geräte- und Cardiotraining



Kurse, Getränke



Sauna



Schamhorststr. 7, 44532 Lünen  
Telefon: 02306 – 5791538  
Mail: fitnesshall@web.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.fitness-hall.de

In der Fitness Hall in Lünen erwarten Dich auf 3.200 m² ein nagelneuer Gerätepark mit 250 Kraft- und Cardiogeräten und einem separaten Lady-Bereich, ein großer und heller Kursraum, finnische Saunen und ein kompetentes Trainerteam aus Fitness- und Ernährungsberatern.

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Sportgetränke



Alistedder Str. 48, 44534 Lünen  
Telefon: 02306 – 7560600  
Mail: mallwitzronny@web.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.health-fitnesscenter.de

Das Fitness-Programm im Health & Fitness Center macht Schluss mit Schlappeheit in Muskel und Geist. Bequeme Ausreden sind beim Schwitzen vergessen, denn für jeden ist in dem Angebots-Spektrum etwas dabei: von den neuesten Trends bis hin zu den immer noch aktuellen Dauer(b)rennern, von den Power- und Fun-Veranstaltungen bis hin zu Entspannungskursen.

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Sportgetränke





Neu



Klosterstr. 4, 33428 Marienfeld  
Telefon: 05247 – 926696  
Mail: forum.jetscho@gmx.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.gesundheitsforum-jetscho.de

Das Thema Prävention und Fitness ist ein wichtiges Anliegen für das geschulte Personal des Gesundheitsforum Jetscho in Marienfeld. Unter fachkundiger Anleitung lernst Du maßgeschneiderte und auf Deine Bedürfnisse abgestimmte Kräftigungs- und Haltungskonzepte für ein ganzheitliches Wohlbefinden kennen.

Gerätetraining



Stiftsallee 93, 32425 Minden  
Telefon: 0571 – 9419292  
Mail: info@workout-minden.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.workout-minden.de



Das Workout in Minden bietet Dir eine Vielzahl an modernen Geräten um Dich genau auf dein Fitness- und Gesundheitstraining einzustimmen. Nach Belieben stehen Dir auch die ausgebildeten Fitnesstrainer vom Workout in Minden jederzeit zur Verfügung.

Gerätetraining



Milonzirkel



Milon-Chipkarte



Friedrich-Ebert-Str. 110-112, 48153 Münster  
Telefon: 0251 – 754440  
Mail: info@impuls-muenster.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.impuls-muenster.de



Erlaube im Impuls Fitness- und Gesundheitspark in Münster Fitness in einer persönlichen und familiären Dimension. Das Fitnessstudio setzt auf Atmosphäre, Angebot und Ambiente, die keine Wünsche offen lassen. Auf einer großzügigen Fläche wird Dir hier die ganze Welt des Fitness-Sports und der Entspannung geboten.

Cardio- & Gerätetraining



Kurse



Sauna





Steinfurter Str. 60b, 48149 Münster  
Telefon: 0251 – 1620660  
Mail: muenster@heinztraining.info



Gerätetraining



Sauna



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.heinztraining-online.de

Bei HEINZtraining in Münster erwartet Dich auf 1.000 qm ein gesundheitsorientiertes Training mit individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmten Programmen. In Verbindung mit speziellen sportmedizinischen Geräten ermöglichen diese Programme ein effizientes Krafttraining in nur 30 Minuten.

Neu



Oelder Tor 26, 59302 Oelde-Stromberg  
Telefon: 02529 – 3991590  
Mail: info@topfit-stromberg.de



Gerätetraining



Kurse



Sauna, Infrarot



LNB-Motion



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.topfit-stromberg.de

Körperliches und geistiges Wohlbefinden macht uns leistungsfähig und lässt uns bei Belastungen länger standhalten. Menschen, die sich aktiv fit halten, gelten als gesünder und haben, statistisch gesehen, eine höhere Lebenserwartung. Zur Fitness von Körper und Geist gehört zum einen eine regelmäßige körperliche Betätigung, zum anderen eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Die Experten vom TopFit Gesundheitsstudio können dir bei genau diesen Themen beratend zur Seite stehen.



Schützenplatz 3, 33102 Paderborn  
Telefon: 05251 – 3909670  
Mail: medifit@gw-pb.de



Gerätetraining



Kurse



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.gw-pb.de

Das mediFit des SC Grün-Weiß 1920 e.V. Paderborn bietet Dir ein umfassendes und vielseitiges Angebot in den Bereichen gesundheitsorientierte Fitness, Prävention und Reha. Trainiere Deinen Körper effektiv, ganzheitlich und gesundheitsorientiert, nach individuellen Trainingsplan und unter qualifizierter Betreuung, oder aber in der Gruppe in einem der zahlreichen Fitness- und Gesundheitskursen.



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.praeventionszentrum-pb.de



Gertrud-Gröninger-Str. 12, 33102 Paderborn  
Telefon: 05251 – 871898 - 0  
Mail: info@praeventionszentrum-pb.de

Gesundheitsorientierte Trainingsmöglichkeiten für jede Altersgruppe. Beim medizinischen Gerätetraining wird unter fachkompetenter Anleitung ein individueller Trainingsplan erarbeitet und eingeübt. Auch die vielfältigen Massagen oder der Spacecurl – ein faszinierendes dreiachsiges Trainingsgerät – werden Dich begeistern!

Gerätetraining



1x/Woche



Massage oder Spacecurl  
1x im Monat



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.activita-paderborn.de



Schulze-Delitzsch-Str. 54, 33100 Paderborn  
Telefon: 05251 – 4174354  
Mail: info@activita-paderborn.de



Das actiVita ist ein Trainingszentrum, welches sich optimal an Deine Bedürfnisse anpasst. Dir wird die Möglichkeit geboten, unter individueller Betreuung an Deinen persönlichen Zielen zu arbeiten, oder in der Gruppe an einem der energiegeladenen Fitnesskurse teil zu nehmen.

Gerätetraining



Kurse



Sauna



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.family-fit.de



Steubenstr. 47, 33100 Paderborn  
Telefon: 05251 – 31896  
Mail: family-fit@arcor.de



Family-Fit ist Dein Fitness-Studio. Hier wird Dir alles rund um Fitness, Wellness und Ernährung geboten. Mit angenehmer Betreuung und familiärer Stimmung macht das Training doppelt Spaß!

Gerätetraining



Kurse





Friedrich-List-Str. 40, 33100 Paderborn  
Telefon: 05251 – 1420911  
Mail: info@herzschlag-paderborn.de



Gerätetraining



Kurse



Sauna



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.herzschlag-paderborn.de

Die beiden Diplom-Sportwissenschaftler Kalle Padberg und Jörg Schäfers sorgen gemeinsam mit ihrem kompetenten Team dafür, dass Du nicht nur Spaß an der Bewegung hast, sondern dass Du es auch richtig machst, damit Motivation und Gesundheit erhalten bleiben. Nach dem Training stehen Dir ein ansprechendes Bistro und eine finnische Sauna zur Verfügung. Sachkundiges Training!



Anekabel 5, 33378 Rheda-Wiedenbrück  
Telefon: 05242 – 9680058  
Mail: info@body-camp.de



Gerätetraining



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.body-camp.de

Die Verbindung von körperlicher und geistiger Fitness sieht das Bodycamp als Voraussetzung für beruflichen Erfolg, persönliches Wohlbefinden und positives Lebensgefühl an. Das Team bewegt Menschen, aktiv am eigenen Wohlbefinden zu arbeiten und unterstützt Dich beim Erreichen Deiner persönlichen Ziele.



Bosfelder Weg 94a, 33378 Rheda-Wiedenbrück  
Telefon: 05242 – 47368  
Mail: info@winnysgym.de



Gerätetraining



Kurse



Sauna, Mineralgetränke



Power Plate



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.winnysgym.de

Nutze das Training an gelenkschonenden, geführten Fitnessgeräten mit individueller Erstellung von Trainingsplänen, die sich nach den Deinen persönlichen Zielen richten. Auch im Krafttraining sorgt ein großer Freihantelbereich für genügend Trainingsmöglichkeiten. Oder nutze das präventive Training für Wirbelsäule und Co. Du möchtest lieber das umfangreiche Kursangebot nutzen? Auch hier steht Dir das Winny's Gym kompetent zur Verfügung.





**Neu**



Westerbergstr. 35, 32289 Rödینگhausen  
Telefon: 05746 – 920334  
Mail: info@wiehen-park.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.wiehen-park.de

Die multifunktionale Sportanlage WiehenPark bietet allen Sportbegeisterten ein ideales Umfeld. Neben Tennis, Soccer und Kegeln lädt der Wellnessbereich zum Entspannen und Verweilen ein. In dem Fitness- und Gesundheitsstudio WiehenVital stehen Dir ausgebildete Trainer zur Seite, die Dich bei deinem Training unterstützen. Nutze auch das vielfältige Kursprogramm oder mache regelmäßig einen Gesundheitscheck. Bis bald im WiehenPark.

Gerätetraining	✓	✓	✓
Kurse	%	✓	✓
Sauna	%	%	✓



Gesekeer Straße 43, 33154 Salzkotten  
Telefon: 05258 – 940582  
Mail: info@fit4fun-sportsclub.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.fit4fun-sportsclub.de

Ganz egal, welche sportlichen Ziele Du hast, im Fit4Fun Sportsclub in Salzkotten bist Du herzlich Willkommen. Schnell wirst Du Dich hier wohlfühlen und kannst in einer Gruppe Gleichgesinnter den Alltag hinter Dir lassen. Das freundliche Team des Fit4Fun Sportsclub in Salzkotten begleitet Dich auf Deinem Weg in ein sportliches, aktives und gesundes Leben voller Energie und Freude.

Gerätetraining	%	✓	✓
Kurse	✓	✓	✓
Sauna	%	✓	✓
Sportgetränke			✓



Industriestr. 16-20, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
Telefon: 05207 – 77148  
Mail: info@vip-sport.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.vip-sport.de

Neu im Vip Sport Reha-Centrum: Medizinische Kräftigungstherapie nach Prof. Lasse Thule. Pro Behandlung nur 30 Minuten effektives Training für die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule. Durch Fixierung des Körpers in Spezial-Trainingsgeräte wird ausgeschlossen, das andere Muskeln mit beansprucht werden! Wir bitten um Terminvereinbarung.

Gerätetraining, Sauna	%	✓	✓
Kurse	✓	✓	✓
Solarium	%	%	✓
Zumba	%	%	%



Billerbecker Str. 77, 32839 Steinheim  
Telefon: 05233 – 954070  
Mail: [info@fitnesscenter-steinheim.de](mailto:info@fitnesscenter-steinheim.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.fitnesscenter-steinheim.de](http://www.fitnesscenter-steinheim.de)

Das n-energy Fitnesscenter bietet Dir die Möglichkeit, Deine Fitness zu verbessern, unabhängig vom Alter, der Figur oder dem Leistungsniveau. Um Deine individuellen Ziele zu erreichen, stehen Dir ein umfangreicher Gerätepark sowie zahlreiche Gruppenfitnessangebote zur Verfügung. Dabei wirst Du von geschulten und lizenzierten Trainern betreut.

Gerätetraining



Sauna



Kurse



Power Plate



Paderborner Str. 34, 33415 Verl  
Telefon: 05246 – 3538  
Mail: [info@gesundheitszentrum-verl.de](mailto:info@gesundheitszentrum-verl.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.gesundheitszentrum-verl.de](http://www.gesundheitszentrum-verl.de)

Hier ist Deine Gesundheit immer in besten Händen. Angeboten wird ein ganzheitliches Betreuungskonzept für alle Altersstufen, auch bei Vorerkrankungen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Ob freies Training an modernsten Geräten, Kursen in Kleingruppen, Rehabilitationssport und Rückenschulen mit Unterstützung der Krankenkassen oder Physiotherapie/Massagen bei Erkrankungen und Unfällen - hier bist Du immer richtig!

Gerätetraining



Kurse



Power Plate



Chromstr. 38, 33415 Verl  
Telefon: 05246 – 929041  
Mail: [physio-sports@gmx.de](mailto:physio-sports@gmx.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.physio-sports.com](http://www.physio-sports.com)

**Physio Sports -**  
Die Gesundheitspraxis in Verl!

Gerätetraining  
nach vorheriger Einweisung



Kurse



(Um Voranmeldung wird gebeten)



Wiesenstr. 35, 33775 Versmold  
Telefon: 05423 – 9510615  
Mail: [fitness-star@t-online.de](mailto:fitness-star@t-online.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[facebook.com/pages/Fitness-Star-Versmold/195223893935014](https://facebook.com/pages/Fitness-Star-Versmold/195223893935014)

Herzlich Willkommen in Deinem Gesundheitsstudio Fitness-Star in Versmold. Das Team freut sich auf Deinen Besuch!

Gerätetraining



Sportgetränke



Neu



Knetterhauser Str. 54, 33775 Versmold  
Telefon: 05423 – 328003  
Mail: [info@therapiezentrum-versmold.de](mailto:info@therapiezentrum-versmold.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.therapiezentrum-versmold.de](http://www.therapiezentrum-versmold.de)

Gesundheit ist das Wichtigste im Leben! Das merkt man spätestens, wenn sie einen verlässt. Im Therapiezentrum Versmold stehen Dir kompetente Physiotherapeuten, die nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen behandeln und modernste Geräte zur Verfügung, die Dir dabei helfen, Deine Gesundheit und damit auch Lebensqualität wiederzuerlangen.

Gerätetraining



Kurse



Getränke



Herforder Str. 36b, 32602 Vlotho  
Telefon: 05733 – 969291  
Mail: [info@bodyfit-vlotho.de](mailto:info@bodyfit-vlotho.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.bodyfit-vlotho.de](http://www.bodyfit-vlotho.de)

Das Body Fit in Vlotho bietet Dir ein individuelles, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining in einer gemütlichen, freundschaftlichen Atmosphäre unter qualifizierter Aufsicht von Trainern.

Geräte- und Cardiotraining



Kampfkunst & Kurse



Zirkel- und Rückgratkonzept



Metabolic Coaching & EMS-Personaltraining





Ravensbergerstr. 23, 33824 Werther  
Telefon: 05203 – 9178580  
Mail: info@reha-fit-werther.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.reha-fit-werther.de

Du suchst nach einer Möglichkeit zur Gesundheitserhaltung und Vorsorge? Dann bist Du hier genau richtig! Das reha med & reha fit setzt auf eine enge Vernetzung von Physiotherapie und medizinischem Gesundheitstraining.

Gerätezeitel



Kurse



Cardio- und Gerätetraining



Massage 20 Min. (1x/Monat)  
Massagegutschein erforderlich



Am Waltenberg 49, 59955 Winterberg  
Telefon: 02981 – 9296055  
Mail: info@pulsschlag-training.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.pulsschlag-training.de

Eine zentrale Lage, Topausstattung und ein einmaliges Konzept bietet Dir Pulsschlag, das smarte Fitnessstudio in Winterberg.

Gerätetraining



Fitnesskurse



## Fitness-Check



Zur individuellen Trainingseinstufung und zur Vermeidung gesundheitlicher Schädigungen durch falsches Training verlangen einige Anbieter vor dem ersten Gerätetraining einen Fitness- und Gesundheitscheck. Zu Notwendigkeit, Durchführung und den vor Ort entstehenden Kosten wende Dich bitte an den jeweiligen Anbieter.

Wir empfehlen Dir die Durchführung des Fitness-Checks ausdrücklich und unterstützen Dich durch folgende Erstattung (1x in 12 Monaten):

Fitness-Check

**5€**  
(max.)

**15€**  
(max. 50%)

**30€**  
(max.)

Reiche dazu einfach den Beleg über Deinen Fitness-Check per Post, Fax oder Mail bei sportnavi.de ein. Den Beleg bekommst Du nach der Durchführung von dem sportnavi.de-Partner ausgehändigt.

**Weil's mit Freunden  
noch mehr Spaß macht!**

**Mitglied wirbt  
Mitglied**

**Sicher Dir  
Deine Prämie!**





Im neuen Land 39, 32107 Bad Salzuflen  
Telefon: 05222 – 70408  
Mail: info@sportpark-bs.de



Der Sportpark Bad Salzuflen verfügt über einen modernen Gerätepark, betreut durch qualifizierte Trainer und Physiotherapeuten sowie ein vielseitiges Kursangebot für Jung und Alt. Außerdem stehen Dir eine Fünf-Feld Tennishalle, zwei Squash Fun-Courts und ein FIFA genormter Indoor-Soccerplatz zur Verfügung.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.sportpark-bs.de

Gerätetraining



Kurse



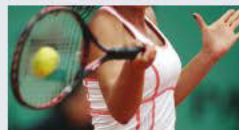
Squash pro Person



Tennis pro Person,  
Sauna



Milser Str. 40a, 33729 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 70306  
Mail: info@sportlife-milse.de



Mehrere Tennisplätze in- und outdoor, 692m<sup>2</sup> Badmintonplätze und ein Hallensoccerplatz, sowie eine neue Fitness- und Gerätefläche warten auf Dich. Fröhlich und dennoch seriös begleiten Dich die Mitarbeiter des Sportlife Milse auf Deinem Weg zur attraktiven Freizeitgestaltung.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.sportlife-milse.de

Badminton pro Person



Tennis (in- und outdoor)  
pro Person, 9–17 Uhr



Tennis (in- und outdoor)  
pro Person, 17–22 Uhr



Gütersloher Str. 299, 33649 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 4890788  
Mail: info@sportmuehle-bielefeld.de



**Fitness und Wellness mit Qualität:** Das multifunktionale Sportcenter mit Fitness, vielfältigem Kursangebot, Badminton, Squash und Saunaland mit großem Garten (darin finn. Blockhaussauna) auf über 2800 qm. In familiärer Club-Atmosphäre trainierst Du unter qualifizierter Anleitung.  
**Neues Highlight:** Der cross fit cage – die functional training area.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.sportmuehle-bielefeld.de  
Platzreservierungen bitte telefonisch

Gerätetraining



Kurse



Badminton/Squash  
ohne Sauna pro Person



Badminton/Squash  
mit Sauna pro Person



Saunalandschaft



Babenhauser Str. 325, 33619 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 3293290  
Mail: info@sportland-dornberg.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.sportland-dornberg.de

Sechs Außen-Tennisplätze und vier Hallen-Tennisplätze, sechs Badmintonfelder, zwei Squash-Courts, der Soccer Dome, der große Sauna-Bereich und nicht zuletzt der rund 800 qm große Fitnessbereich mit beispielhaftem Betreuungskonzept stehen zu Deiner Verfügung.

Gerätetraining + Fitnesskurse für Studenten	✓	✓	✓
Gerätetraining + Fitnesskurse	%	✓	✓
Squash/Badminton pro Person, Sauna	✓	✓	✓
Tennis pro Person	%	%	✓



Zum Königshof 11, 33034 Brakel  
Telefon: 05272 – 8943  
Mail: info@sportpark-brakel.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.sportpark-brakel.de

Herzlich Willkommen im Sportpark-Brakel, Deinem innovativen und kompetenten Partner, wenn es um Dein Training und Deine Gesundheit geht. Fitnesssuchende jeden Alters, Trainingsanfänger und natürlich Trainierende mit gesundheitlichen Einschränkungen sind hier optimal aufgehoben. Das Team des Sportpark-Brakel freut sich auf Dich.

Gerätetraining	✓	✓	✓
Kurse	%	✓	✓
Sauna	%	✓	✓
Squash pro Person	%	✓	✓



Westerfeldstr. 2, 32758 Detmold  
Telefon: 05231 – 96660  
Mail: info@sportpark-lippe.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.sportpark-lippe.de

In den großzügigen Fitnessbereichen des Sportparks stehen Dir modernstes Trainingsequipment und gut ausgebildete Fitness-Trainer zur Verfügung. Neben gerätegestütztem Krafttraining bietet das Studio auch ein umfassendes Kursprogramm. Dazu bietet der Sportpark auch spezielle Gesundheitskurse an, die von den gesetzlichen Krankenkassen wie z.B. der Techniker Krankenkasse gefördert werden. Oder spiele Racketsport: Badminton, Squash und Easy-Tennis wird hier auf gelenkschonendem Schwimmboden ausgeübt.

Fitness (Gerätetraining, Kurse)	%	* ✓	✓
Racketsport	%	* ✓	✓
Racketsport Einzelbuchung	%	%	✓

\* wähle zwischen den Angeboten wie Racket- oder Fitnessmitgliedschaft beim Sportpark Lippe



Freizeitweg 3, 32130 Enger  
Telefon: 05224 – 1010  
Mail: info@sportpark-enger.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.sportpark-enger.de

Lass Dich von dem multifunktionellen Sport- und Freizeitangebot im neuen Sportpark Enger begeistern und überzeugen! Das ganzheitliche Konzept des Sportparks beeindruckt durch modernes Ambiente und die vielfältigen Möglichkeiten für Sport- und Gesundheit.

Fitness (Gerätetraining)



Kurse



Badminton



Squash



Brandenburger Str. 1-3, 59555 Lippstadt  
Telefon: 02941 – 810959  
Mail: fitnesspark-lippstadt@t-online.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.fitness-gesundheitspark-lippstadt.de

Der Fitness- und Gesundheitspark Lippstadt besticht durch seine Lage in landschaftlich reizvoller Umgebung. Hier findest Du ein gesundheitsorientiertes Fitnessstudio mit moderner Trainingsfläche und abwechslungsreichen Kurse durch ausgebildetes Fachpersonal. Der zugehörige Tennispark mit sechs Hallen- sowie sechs Außenplätzen ist nicht vereinsgebunden und für jedermann buchbar.

Gerätetraining



Kurse



Outdoortraining/Volleyball



## Fitness-Check



Zur individuellen Trainingseinstufung und zur Vermeidung gesundheitlicher Schädigungen durch falsches Training verlangen einige Anbieter vor dem ersten Gerätetraining einen Fitness- und Gesundheitscheck. Zu Notwendigkeit, Durchführung und den vor Ort entstehenden Kosten wende Dich bitte an den jeweiligen Anbieter.

Wir empfehlen Dir die Durchführung des Fitness-Checks ausdrücklich und unterstützen Dich durch folgende Erstattung (1x in 12 Monaten):

Fitness-Check

**5€**  
(max.)

**15€**  
(max. 50%)

**30€**  
(max.)

Reiche dazu einfach den Beleg über Deinen Fitness-Check per Post, Fax oder Mail bei sportnavi.de ein. Den Beleg bekommst Du nach der Durchführung von dem sportnavi.de-Partner ausgehändigt.





Naturstadion 12b, 33739 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 511480



ÖFFNUNGSZEITEN:  
Witterungsabhängig,  
voraussichtlich Mai bis September.  
[www.bbf-online.de](http://www.bbf-online.de)

Das Freibad im Bielefelder Norden verfügt über ein solarbeheiztes Mehrzweckbecken, ein separates Planschbecken mit Matschzone und eine Liegefläche mit altem Baumbestand.

Schwimmen



Schlauden 11, 33719 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 511465



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.bbf-online.de](http://www.bbf-online.de)

Spaß und Erholung für die ganze Familie. Das Familienbad Heepen bietet einen großen, geschützt angelegten Kleinkindbereich, ein separates Spiel- und Nichtschwimmerbecken sowie viele weitere Attraktionen in Bad und Sauna.

Schwimmen



Sauna



Travestraße 28, 33689 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 511476



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.bbf-online.de](http://www.bbf-online.de)

Sportlichen Schwimmern stehen 6 Bahnen im 25m-Sportbecken zur Verfügung. Die Wassertemperatur dieses Sportbeckens liegt bei 27 Grad. Allen, die auch beim Schwimmen gerne den Boden unter den Füßen spüren, steht ein eigenes Nicht-Schwimmerbecken mit einer Wassertemperatur von 31 Grad zur Verfügung. Ein 3m-Sprungturm ist ebenfalls vorhanden.

Schwimmen





Am Waldbad 72, 33659 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 511475

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Witterungsabhängig,  
voraussichtlich Mai bis September.  
[www.bbf-online.de](http://www.bbf-online.de)

Das landschaftlich schön gelegene Waldbad verfügt neben verschiedenen Becken (z. B. ein separates Sprungbecken) auch über ein Beachvolleyball-Feld, Kiosk und Außengastronomie und einen Spielplatz.

Schwimmen



Duisburger Straße 4, 33647 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 511460

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
[www.bbf-online.de](http://www.bbf-online.de)

Das Sportbad AquaWede ist der moderne Bade- und Saunatreffpunkt im Bielefelder Süden. Das Bad verfügt unter anderem über eine Saunalandschaft mit Kneippgang und großzügigem Außenbereich.

Schwimmen



Sauna



Europa Platz 1, 33613 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 511420  
Mail: [info@ishara.de](mailto:info@ishara.de)



**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
[www.ishara.de](http://www.ishara.de)

Das familienfreundliche Sport- und Freizeitbad Ishara präsentiert sich seinen Gästen unter dem Motto „Baden wie in 1001 Nacht“. Sowohl das Abschalten und Entspannen für die Erwachsenen, als auch Spiel, Spaß und Abenteuer für die kleinen Gäste im großzügigen Kinderbereich kommen hier nicht zu kurz. Vielfältige Fitnesskurse, Events und ein schöner Sauna- und Wellnessbereich komplettieren das attraktive Freizeitangebot. Das Ishara freut sich auf Deinen Besuch!

120 Minuten Fit & Fun-Tarif



Tageskarte  
(Bad inkl. ISHARA Sport)



Sauna inkl. Bad  
(Tageskarte)



Aqua-Fitness 10er-Karte





## Das Wiesenbad

FÜR JEDEN WAS



Werner-Bock-Straße 34, 33602 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 511470

ÖFFNUNGSZEITEN:  
Witterungsabhängig,  
voraussichtlich Mai bis September.  
[www.bbf-online.de](http://www.bbf-online.de)

Das beliebte Freibad im Zentrum Bielefelds bietet viele Attraktionen von der großen Wasser-rutsche (110 Meter lang) über den 10m-Sprungturm bis zum Hot-Whirl-Pool, große Spiel- und Liegeflächen mit Beachvolleyballfeld, Veranstaltungen, Animationen und vieles mehr.

Schwimmen



## WELLE



Stadtring Sundern 10, 33332 Gütersloh  
Telefon: 05241 – 822165  
Mail: [baeder@stadtwerke-gt.de](mailto:baeder@stadtwerke-gt.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.welle-guetersloh.de](http://www.welle-guetersloh.de)

Das Gütersloher Freizeitbad mit Riesenrutsche, Abenteuerbereich, Wellen wie am Meer und einen Kleinkindbereich in Dschungelatmosphäre. Dazu gibt es für Sportler ein großes Schwimmerbecken, für Genießer ein Warmwasserbecken sowie einen Whirlpool. Im Sommer ist zusätzlich im Außenbereich ein großes Schwimmerbecken mit Liegewiese geöffnet.

Basispreis 90 Minuten



Tageskarte „Bad“  
(Verlängerung)



Normalpreis

Aquafitness



10% Ermäßigung 15% Ermäßigung 20% Ermäßigung



## JÄRVESAUNA



Stadtring Sundern 10, 33332 Gütersloh  
Telefon: 05241 – 822165  
Mail: [baeder@stadtwerke-gt.de](mailto:baeder@stadtwerke-gt.de)

ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.jaervesauna-guetersloh.de](http://www.jaervesauna-guetersloh.de)

Feuer – Wasser – Erde – Luft. Dies sind die Elemente der Järvesauna. Genießen Sie wohlige Wärme bis 110 Grad Celsius. Der Badesee der Järvesauna in einem großen Außengelände ist einer der wenigen deutschlandweit. Eine Seesauna bietet einen einzigartigen Blick auf den Badesee - im Sommer und im Winter! Daneben gibt es fünf weitere Schwitzangebote vom milden Dampfbad bis zur heißen Erdsauna. Tauchen Sie ein in Ihren Urlaubstag mitten in Gütersloh!

Eintritt Järve Sauna





## NORDBAD

ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.nordbad-guetersloh.de](http://www.nordbad-guetersloh.de)

Kahlertstr. 70, 33330 Gütersloh  
Telefon: 05241 – 822165  
Mail: [baeder@stadtwerke-gt.de](mailto:baeder@stadtwerke-gt.de)



Die starke Adresse für Sport, Spiel und Spaß: Am Standort Nordbad befinden sich das Gütersloher Freibad und das neue Hallenbad. Das Freibad ist in den Sommermonaten der Klassiker in Gütersloh. Mit Schwimmer-, Nichtschwimmer- und Kleinkindbecken sowie einem 10-Meter-Sprungturm. Das neue Hallenbad hat ein 25-Meter-Becken mit 5 Bahnen, ein Nichtschwimmerbecken mit höhenverstellbarem Boden und einen 3-Meter-Sprungturm.

### Tageskarte



## SCHWIMMOPER

ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.paderbaeder.de](http://www.paderbaeder.de)

Schützenweg 1b, 33102 Paderborn  
Telefon: 05251 – 148740  
Mail: [info@paderbaeder.de](mailto:info@paderbaeder.de)



Ob Schwimmsport im 50-m-Becken oder Badespaß im warmen Außenbecken, hier wirst Du Dich wohl fühlen. Rutsche, Wasserschwall, Massagedüsen, Sprungtürme bis 5m und noch viel mehr: Die Schwimmoper bietet alles, was das Wasserherz begeistert.

### Schwimmen

(Mo-Fr ab 13.30 Uhr,  
Sa, So und Feiertags)



## Garten Hallenbad SHS

ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.schlossholtestukenbrock.de](http://www.schlossholtestukenbrock.de)

Am Hallenbad 1  
33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
Telefon: 05207 – 4680



Das familienfreundliche Gartenhallenbad in Schloß Holte-Stukenbrock lädt zum Schwimmen, Springen und Planschen ein. Im Sommer können auch die Außenanlagen genutzt werden. Die frisch sanierte Sauna-Oase bietet Entspannung nach neuestem Standards.

### Schwimmen



### Sauna



Weil's mit Freunden  
noch mehr Spaß macht!



Mitglied wirbt  
Mitglied

Sicher Dir  
Deine Prämie!



# Fitness für Unternehmen



## Ihre Vorteile als Unternehmen

- Sie steigern durch Firmenfitness die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.
- Sie sichern nachhaltig die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.
- Durch das Angebot an Sport und Wellness erreichen Sie mehr Ausgeglichenheit, Erholung und Zufriedenheit bei Ihren Mitarbeitern.
- Damit senken Sie die unternehmensseitigen Krankheitskosten, da gesündere Mitarbeiter seltener krank werden.
- Die Produktivität und Qualität der Arbeit Ihrer Mitarbeiter steigt dadurch.
- Sie stärken die Identifikation der Mitarbeiter mit Ihrem Unternehmen.
- Sie gewinnen gegenüber dem Wettbewerb an Image.



## Die Vorteile für Ihre Mitarbeiter

- Ihre Mitarbeiter fühlen sich motivierter, Sport zu treiben.
- Gesundheitliche Risiken werden gesenkt und der allgemeine Gesundheitszustand wird verbessert.
- Das Betriebsklima wird positiv beeinflusst, durch gemeinsamen Sport verbessert sich die Teamfähigkeit.
- Die persönliche Leistungsfähigkeit steigt, das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität werden verbessert.
- Die Stressanfälligkeit wird geringer, Stress wird besser bewältigt.



## Ihr Partner sportnavi.de

- Ihre Mitarbeiter haben mit sportnavi.de attraktive Wahlmöglichkeiten zwischen verschiedenen Angeboten aus Sport und Wellness.
- sportnavi.de bietet Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, individuell und flexibel unterschiedlichste Angebote zu nutzen.
- Sie als Arbeitgeber haben es dagegen nur mit einem Vertragspartner zu tun.
- Mit den Auswertungen von sportnavi.de können Sie Ihre Investition in die Firmenfitness überprüfen.
- Zusätzlich können Sie auch bei der Durchführung von gezielten Gesundheitsförderungsmaßnahmen in Ihrem Betrieb oder Firmen-events von unserem Netzwerk profitieren.

05246 – 9344495



Interessiert?  
Sprechen Sie  
uns an!

[www.sportnavi.de](http://www.sportnavi.de)

## Betriebliche Gesundheitsförderung – Kooperationspartner



### „Gesund miteinander arbeiten!“

CompaFit bietet für kleine und mittelständische Unternehmen in OWL flexible Lösungen beim Aufbau gesundheitsfördernder Strukturen – von der Betrieblichen Rückenschule, über Firmenfitness bis hin zur Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM).



**Kontakt:**  
**Diana Beyer**  
Arndtstr. 28a, 33415 Verl  
Telefon:  
01577 – 4601666  
E-Mail:  
diana.beyer@compafit.de  
www.compafit.de



Als Institut für Prävention und Arbeitsfähigkeit unterstützen wir Sie:

- beim Aufbau eines schlanken, passgenauen Konzeptes Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)
- beim betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)
- durch persönliche Mitarbeiterberatung (EAP)
- mit Seminaren und Vorträgen für Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte

> unsere Themen sind: Gesund Führen, Mitarbeiter in Krisen erkennen – unterstützend handeln, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, erholsam Schlafen (auch bei Schichtarbeit) uvm.



**Kontakt:**  
**iprevent**  
**Marion und Albrecht Aupperle**  
Ravensbergerstr. 44  
32120 Hiddenhausen  
Telefon: 05223 – 4930970  
E-Mail: kontakt@iprevent.de  
www.iprevent.de

## Meinungen



**Volker Westerheide**  
Geschäftsführer

„Die Gesundheit unserer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen liegt uns am Herzen. Mit dem Angebot von sportnavi.de können unsere Mitarbeiter/innen aus einer Vielzahl von Sport- und Wellnessangeboten wählen und sich so ein individuelles und ihren Bedürfnissen angepasstes Fitnessprogramm zusammenstellen. Das große Interesse unserer Mitarbeiter/innen an der Teilnahme bestätigt uns, dass wir mit sportnavi.de den passenden Partner für das Angebot unserer Firmenfitness gefunden haben. Darüber freuen wir uns sehr.“



**Bettina Hülsmann**  
Personal und Weiterbildung

„Firmenfitness mit sportnavi.de bietet uns eine tolle Möglichkeit, uns für den Einsatz unserer Mitarbeiter mit einem echten Mehrwert zu bedanken. Gleichzeitig unterstützen wir die individuellen Bemühungen um Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Über 50% unserer Mitarbeiter im Alter von 18 – 59 Jahren nutzen mittlerweile das vielfältige und flexible sportnavi.de-Angebot, um Rückenbeschwerden vorzubeugen, fit zu bleiben und Spaß zu haben. Eine solche Teilnehmerquote ist nach unserer Erfahrung mit pauschalen Sport- und Gesundheitsprogrammen nicht zu erreichen.“



## Betriebliche Gesundheitsförderung – Kooperationspartner



### Wie fördern Sie als Unternehmer Ihre Mitarbeiter?

Diese Frage könnte auch lauten: **Sind Sie und Ihr Unternehmen fit für die Zukunft?**

Unternehmens- Fitness ist ein umfassender Begriff und bedeutet:

- das Arbeitsumfeld so zu gestalten, damit Sie und jeder Mitarbeiter optimal arbeiten können,
- den Menschen im Bewusstseinswandel der neuen Arbeitswelt zu begleiten und
- dabei dem Bedarf der Harmonie in jedem Menschen zu entsprechen.

Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele führt zu Gesundheit. Die Herausforderung und Kunst ist es, sich in der Vielfalt der Möglichkeiten einfach zu orientieren. Hierbei ist ein flexibles und individuelles Lösungsangebot hilfreich, das jedem Menschen und jeder Organisation entspricht. Vereinbaren Sie Ihr unverbindliches und kostenfreies Orientierungsgespräch.

**Kontakt:**  
**Magdalene Timmer**  
Coaching & Beratung  
Johann-Wegener Str. 9  
33129 Delbrück

Telefon:  
05250 – 936802

E-Mail:  
m.timmer@timmercoaching.com  
www.timmercoaching.com



### HANDLUNGS-SOUVERÄNITÄT ...

... kann man lernen! Das eigene Leben bestimmen und richtige Entscheidungen treffen ist eine Mischung aus Lebenskunst und Kampfkunst. Unternehmen können viel tun, um souveräne Mitarbeiter anzuziehen, zu stärken und zu halten.

actFive kümmert sich um die geistige Fitness und um die Stärkung des körperlichen Selbstbewusstseins mit Kampfkunst-Ansätzen! Das Angebot: Firmen-Coaching, Führungskräfte-Training und offene Seminare für Individuen, die gestalten möchten.



**Kontakt:**  
**actFive**  
Borsigstr. 20–26  
32257 Bünde  
Telefon:  
05223 – 96316  
E-Mail:  
wses@ws-wippermann.de  
www.ws-wippermann.de

## Meinungen



**pixelpark**

**Dr. Palle Klante**  
Geschäftsführer

„Seit Mitte 2012 nutzen immer mehr unserer rund 60 Mitarbeiter das vielfältige Angebot aus Sport-, Wellness- und Freizeitmöglichkeiten. Durch das große Partnernetzwerk, das sportnavi.de anbietet, fällt es nicht schwer, etwas Passendes zu finden. Und das sowohl am Standort Bielefeld als auch in der Nähe der Wohnorte unserer Mitarbeiter. Die zusätzlichen Kosten kompensieren wir durch niedrigere Ausfallzeiten. Und Spaß macht es auch noch!“



**nacura**  
IT-SERVICE

**Markus Nölker**  
Geschäftsführer

„Alt wollen sie werden, gesund wollen sie bleiben, aber etwas tun dafür wollen sie nicht.“ *Sebastian Kneipp*

„Die Gesundheit ist unser größtes Gut, welches leider viel zu oft vernachlässigt wird. Seitdem alle unsere Mitarbeiter eine sportnavi.de-Mitgliedschaft haben, sind die sportlichen Aktivitäten deutlich gestiegen, welches sich direkt auf die Gesundheit und die Mitarbeitermotivation auswirkt. Auch die Teambildung wird dadurch noch einmal deutlich gestärkt.“





### TrainingsZentrum für Stressbewältigung & Burnoutprävention

Gesundes Leben & Arbeiten · Rita Undernhorst-Pahl



**Kontakt:**  
Gesundes Leben & Arbeiten  
Rita Undernhorst-Pahl  
Wiedenbrücker Str. 14  
33332 Gütersloh  
Telefon: 05241 – 2205860  
E-Mail:  
kontakt@pahl-gesundes-leben.de  
www.pahl-gesundes-leben.de



### Treten Sie dem Burnout entgegen!

Burnout ist eine ernst zu nehmende körperliche und/oder geistige Überlastung von Menschen, die sehr engagiert leben und arbeiten.

Dies stellt für die Betroffenen sowie die Unternehmen, in denen sie tätig sind, eine hohe Belastung dar. Doch Menschen können einen reflektierten Umgang mit den Herausforderungen der Arbeitswelt erleben

und selbst achtsam mit ihren persönlichen Ressourcen umgehen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, an einem **Burnout-Präventionsworkshop** teilzunehmen, oder geben Sie Ihren Mitarbeitern diese Möglichkeit, damit Sie bzw. Ihre Mitarbeiter gestärkt und mit mehr Energie voranschreiten können.

**Frau Nissen freut sich auf Ihre Anfrage!**

**Kontakt:**  
Christine Nissen  
Gütersloher Str. 177 A  
33649 Bielefeld  
Telefon:  
0521 – 98838799  
E-Mail:  
cogitare@coaching-  
moderation.com  
www.coaching-moderation.com

## Meinungen



### BERTELSMANN

„Wir vom Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm sind Partner bei sportnavi.de, da es eine sehr gute Ergänzung zu unserem eigenen Firmensportprogramm darstellt.“

### Reinhard Dobschall

Leiter Bertelsmann  
Sport- und Gesundheitsprogramm



### gecad-... engineering and design

**Robert  
Borgloh**  
Geschäftsführer

„sportnavi.de ermöglicht unseren Mitarbeitern ein vielseitiges sportliches Angebot. Wir sind daran interessiert, unsere Mitarbeiter in den Bemühungen zur Erhaltung ihrer Gesundheit und Arbeitskraft zu unterstützen. Daher übernehmen wir den Großteil der Beiträge und hoffen, dass möglichst viele Mitarbeiter davon profitieren werden. Der administrative Aufwand ist gering und sportnavi.de unterstützt bei allen Fragen schnell und kompetent.“

## Gesundheit mit der Krankenkasse



Unternehmen, die betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) einsetzen, steigern Leistung und Arbeitszufriedenheit, senken Kosten und reduzieren Fehlzeiten. Von gesünderen Arbeitsbedingungen profitieren alle Beteiligten. Die Effekte sinnvoller betrieblicher Gesundheitsförderung sind mittlerweile eindrucksvoll nachgewiesen. Der Krankenstand sinkt, die Produktivität steigt, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind zufriedener. Prozesse laufen optimierter. Selbst die Kundenzufriedenheit kann steigen: Bessere Qualität sorgt für weniger Reklamationen. Jeder für BGM eingesetzte Euro bringt so ein Vielfaches an Nutzen.

### **Betriebliches Gesundheitsmanagement – aber wozu?**

BGM will Arbeit gesünder machen. Unternehmen, die BGM betreiben, setzen dazu zielgerichtet ein ganzes Bündel von Maßnahmen ein – von der gesundheitsgerechten Gestaltung von Arbeitsplätzen bis zu Kursen oder Beratung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. BGM umfasst alle Maßnahmen des Unternehmens, die die Gesundheit der Belegschaft fördern sollen. Auch

der Arbeitsschutz gehört dazu – und die gesetzlich vorgeschriebene betriebliche Wiedereingliederung von Mitarbeitern, die lange krank waren. Wie Führungskräfte denken und handeln, beeinflusst die Gesundheit der Belegschaft in hohem Maße. BGM setzt deshalb immer eine klare Entscheidung der Unternehmensleitung für diesen Prozess voraus. Erfolgreich ist BGM aber erst dann, wenn es in die Unternehmenskultur eingebettet ist. Die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer oder ihre Vertreter werden aktiv in die Entwicklung der Maßnahmen eingebunden. Dies sorgt für Vertrauen, Transparenz und Konfliktfähigkeit im Unternehmen und so werden die notwendigen Veränderungen erleichtert.

### Was kann BGM bewirken?

Mögliche Veränderungen können sein: Arbeitsprozess und -organisation gesundheitsgerecht gestalten, die Arbeitszufriedenheit erhöhen, Mitarbeiter zu gesundheitsgerechtem Verhalten befähigen und motivieren, Arbeitsbelastungen reduzieren, den Gesundheitszustand der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verbessern, den Führungsstil optimieren und die Produktivität Ihres Unternehmens erhöhen.

Damit verbessern Sie das Image Ihres Unternehmens nach außen und innen. Die Experten der TK für BGM helfen Ihnen gerne weiter.

Bei Fragen kontaktieren Sie

**Sascha Gutmann** unter:

Mail: [sascha.gutmann@tk.de](mailto:sascha.gutmann@tk.de)

Telefon: 0 57 1 / 83 796 725



## Betriebliche Gesundheitsförderung – Kooperationspartner



Die Ressourcen der Betriebe in unserem mitteleuropäischen Raum liegen nicht als Bodenschätze unter der Erde, sondern sie liegen in der Gesundheit und der Motivation unserer Mitarbeiter!  
Betriebe, die das BGM bereits eingeführt haben, besitzen nicht nur gesündere und motivierte Mitarbeiter, sondern auch ein verbessertes Image und verbesserte Attraktivität nach außen!

Gerne entwickle ich für Ihr Unternehmen mit Ihnen ein individuelles Ernährungskonzept!

**Kontakt:**  
**Olga Pigac**  
med. Ernährungsberatung  
Böhmerwaldstr. 16  
33332 Gütersloh  
Telefon:  
05241 – 9099488  
E-Mail: [info@olgapigac.de](mailto:info@olgapigac.de)  
[www.olgapigac.de](http://www.olgapigac.de)



„Wenn man nur immer das **LEISTEN** könnte, was man leisten **KÖNNTE**.“  
Otto Weiss (+), Aphoristiker, Schriftsteller

- **SPORT-MENTAL-COACHING**  
- Sportverletzungscoaching,  
- Leistungs- und Ressourcen coaching,  
- Blockaden coaching
- **COACHING FÜR JEDERMANN**  
Höhenangst, Flugangst, Spinnenangst

**MARKUS  
BAUCHROWITZ**  
coaching | training | entwicklung



**Kontakt:**  
**Markus Bauchrowitz**  
Arndtstr. 21  
33615 Bielefeld  
Telefon:  
0521 – 3290959  
E-Mail:  
[look@markus-bauchrowitz.de](mailto:look@markus-bauchrowitz.de)  
[www.markus-bauchrowitz.de](http://www.markus-bauchrowitz.de)

## Betriebliche Gesundheitsförderung



Profitieren Sie von unserem hochwertigen Partnernetzwerk auch für konkrete gesundheitsfördernde Maßnahmen (z. B. Rückenschule oder Massage in Ihrem Betrieb) und Firmenevents.

**Bei sportnavi.de erhalten Sie passende Lösungen aus einer Hand – sprechen Sie uns an!**

**Kontakt:**  
**sportnavi.de**  
Schmiedestrang 22, 33415 Verl  
Telefon:  
05246 – 9344495  
E-Mail:  
[info@sportnavi.de](mailto:info@sportnavi.de)  
[www.sportnavi.de](http://www.sportnavi.de)

# Nine to five eine Null sein? Ich hab was Besseres vor.

Finde den passenden Beruf für Dich auf [handwerk.de](http://handwerk.de)

Kreishandwerkerschaft  
Gütersloh



**DAS HANDEWERK**  
DIE WIRTSCHAFTSMACHT. VON NEBENAN.

# Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

Detailinfos unter **05246 – 9344495**  
und auf **www.sportnavi.de**



 <p>ÖFFNUNGSZEITEN: www.praxis-physioactive.de</p>	<p>Detmolder Str. 201-203, 33175 Bad Lippspringe Telefon: 05252 – 8397912 Mail: physio-active@web.de</p>   <p>Physio Active, hier sind Physiotherapeuten am Werk, die lieben was sie tun! In einer einzigartigen Atmosphäre bist Du eingeladen, Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und neue Kraft zu tanken. Für Deine Gesundheit!</p>	<p>20 Minuten Wohlfühl-Massage</p>	<p>%</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>
 <p>ÖFFNUNGSZEITEN: www.sabai-thai-massage.de</p>	<p>Hauptstr. 58, 33647 Bielefeld Telefon: 0521 – 4285323 Mail: kontakt@sabai-thai-massage.de</p>   <p>„Sabai“ bedeutet Wohlfühlen. Fühl Dich wohl bei Sabai Thai Massage im Herzen von Brackwede. Bei einer entspannenden Massage in angenehmer Atmosphäre kannst Du vom Alltag abschalten. Lass Dich fallen und genieße die intensive Entspannung.</p>	<p>30 Minuten Massage ohne Öl</p>	<p>%</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>
 <p>ÖFFNUNGSZEITEN: Termine nach Vereinbarung www.bielefeld-entspannt.de</p>	<p>Friedrich-Verleger-Str. 10, 33602 Bielefeld Telefon: 0521 – 1646570 Mail: info@bielefeld-entspannt.de</p>  <p><b>Das Team von Kunst der Berührung informiert dich gerne in einem persönlichen Gespräch über ihre Leistungen.</b></p>  	<p>20 Minuten Massage</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>
		<p>30 Minuten Massage</p>	<p>%</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>
		<p>40 Minuten Massage</p>	<p>%</p>	<p>%</p>	<p>✓</p>
		<p>50 Minuten Massage</p>	<p>%</p>	<p>%</p>	<p>%</p>



inkl./Eintritt frei ✓  
ermäßigt für Dich %

# Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

Detailinfos unter **05246 – 9344495**  
und auf **www.sportnavi.de**



Palaisstr. 6, 32756 Detmold  
Telefon: 05231 – 3034288  
Mail: info@caldia-spa.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.caldia-spa.de

Wenn Stress und Hektik des Alltags zuhause bleiben, kannst Du Dich im CALDIA SPA in Detmold verwöhnen und pflegen lassen. Entdecke Dein inneres Gleichgewicht wieder und gönne Dir entspannende, regenerierende Behandlungen. In unseren harmonischen Oasen findest Du leicht zu der Ruhe und Entspannung, die Du verdienst.

20 Min. Aromaöl- oder  
traditionelle Thaimassage



30 Min. Aromaöl- oder  
traditionelle Thaimassage



40 Min. Aromaöl- oder  
traditionelle Thaimassage



Weitere Beauty- und  
Wellnessanwendungen



Lindenstr. 9, 33332 Gütersloh  
Telefon: 05241 – 9988933  
Mail: info@bodyandwellnesslounge.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.bodyandwellnesslounge.de

In der Body & Wellness Lounge findest Du Erholung und Entspannung. Schönheit und Wellness. Schöpfe neue Lebensfreude und Vitalität mit den Wohlfühlangeboten für alle Sinne. Lass Dich verwöhnen in der Body & Wellness Lounge!

30 Minuten  
Rückenmassage klassisch



70 Minuten ayurvedische  
Ganzkörpermassage



45 Minuten Massage  
Körperrückseite klassisch



60 Minuten  
En-R-Gee Ganzkörpermassage



Unter den Ulmen 50, 33330 Gütersloh  
Telefon: 05241 – 14560  
Mail: martin.simov@physio.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.physiotherapie-simov.de

In freundlicher Atmosphäre bietet Physiotherapie Simov konventionelle Behandlungen und Sporttherapie an. Von stimulierend bis entspannend, von Schmerztherapie bis Unterstützung der Selbstheilung: Bei Physiotherapie Simov findest Du komplexe Betreuung durch staatlich geprüfte Physiotherapeuten. Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden stehen hier an oberster Stelle!

25 Minuten Massage



inkl./Eintritt frei ✓  
ermäßigt für Dich %

# Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

Detailinfos unter **05246 – 9344495**  
und auf **www.sportnavi.de**



Bielefelder Str. 5, 32051 Herford  
Telefon: 05221 – 7639970  
Mail: info@asialine-herford.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.asialine-herford.de

Das Zentrum für Gesundheit Asia Line bietet seit 1999 eine Vielfalt an Behandlungskonzepten für Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheitsvorsorge an. Von Ayurveda, Thai Spa Konzepten bis Physiotherapie und Lebensberatung. Hier ist für jeden etwas dabei.

60 Minuten Massage	%	%	%
90 Minuten Massage	%	%	%
40 Minuten Ganzheitliche Physiotherapie	%	%	%
120 Minuten Ernährungsberatung	%	%	%

Naturheilpraxis  
Beate Holthaus  
Heilpraktikerin



Kirchstr. 2, 33449 Langenberg-Benteler  
Telefon: 05248 – 824065  
Mail: info@naturheilpraxis-holthaus.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.naturheilpraxis-holthaus.de

In der Naturheilpraxis Holthaus findest Du in einer angenehmen Atmosphäre Erholung, Ruhe & Entspannung. Hier wirst Du als ganzer Mensch wahrgenommen. Gerne wirst Du auch in einem persönlichen Gespräch über alle Leistungen der Naturheilpraxis Holthaus informiert.

30 Minuten Massage	%	%	✓
45 Minuten Massage	%	%	%
60 Minuten Massage	%	%	%
30 Minuten Aromakerzenwachsmassage	%	%	%



PHYSIOTHERAPIE  
& OSTEOPATHIE

Hauptstr. 290–292, 33818 Leopoldshöhe  
Telefon: 05202 – 9178773  
Mail: info@360-therapie.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.360-therapie.de

360GRAD. Dieser Name steht für eine ganzheitliche Sicht Deiner Bedürfnisse. Hier definiert sich ein Mensch nicht über die Summe seiner Einzelteile, sein Körper bildet vielmehr eine Einheit, in der alle Bestandteile miteinander verknüpft sind. 360GRAD. zeichnet ein tiefes Verständnis der medizinischen und therapeutischen Zusammenhänge aus. Darum ist es dem Team von 360GRAD. besonders wichtig, die Arbeit kontinuierlich zu verbessern. Überzeug Dich selbst von dieser Qualität!

30 Minuten Sport- oder klassische Massage	✓	✓	✓
60 Minuten Sport- oder klassische Massage	%	%	%
oder			
Funktionelle Bewegungsanalyse (FMS/60 Minuten)	%	%	%



inkl./Eintritt frei ✓  
ermäßigt für Dich %



# Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

Detailinfos unter **05246 – 9344495**  
und auf **www.sportnavi.de**



Bült 13, 48143 Münster  
Telefon: 0251 – 98113289  
Mail: info@tzab.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.therapiezentrum-  
am-buelt.de

Entspannung pur unter dem Aspekt der Gesundheit im Therapiezentrum am Bült. Lass Dich unter der Anleitung von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten verwöhnen und steigere somit Deine Mobilität und Dein Wohlbefinden.

20 Min. Massage



40 Min. Massage



Gerätetraining



Kurse



Neu



Spellerstr. 8, 59302 Oelde  
Telefon: 02522 – 5962259  
Mail: info@kosmetik-oelde.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.kosmetik-oelde.de

Ab und an benötigt jeder von uns eine Auszeit – vom Job, von der Familie, von den täglichen Aufgaben. Massagen helfen uns, ständigen Stress und Druck entgegenzuwirken, sie beruhigen und entspannen das Nervensystem. Körper, Geist und Seele finden wieder zu einem harmonischen Gleichklang. Nutze die unterschiedlichen Wellness-Angebote, um wieder Kraft zu tanken und neue Energien herzustellen. Haut und Herz in Balance – Bei Anastasia Vitale.

30 Minuten  
Breuss-Massage



45 Minuten  
Wellness-Rückenmassage



45 Minuten  
Fußreflexzonenmassage



60 Minuten  
klassische Gesichtsbildung



Shirodhara

Agnes-Miegel-Weg 42, 33813 Oerlinghausen  
Telefon: 05202 – 9776833  
Mail: info@shirodhara-buescher.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
Termine nach Vereinbarung  
www.shirodhara-buescher.de

Willkommen im Wohlfühlcenter! Ayurvedische Massagen, tibetische Klangschaalenmassage, Stirnguss – alle Angebote bringen Körper, Geist und Seele wieder in Balance. Ayurveda verjüngt den Körper und bringt die innere Schönheit zum Strahlen. Genieß die wohltuenden Massagen mit wohligen Ölen, ruhiger Musik und stimmungsvollem Ambiente!

20 Minuten Massage



25 Minuten Massage



30 Minuten Massage



weitere Wellnessanwendungen



inkl./Eintritt frei ✓  
ermäßigt für Dich %

# Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

Detailinfos unter **05246 – 9344495**  
und auf **www.sportnavi.de**



Le-Mans-Wall 9, 33098 Paderborn  
Telefon: 05251 – 5062594  
Mail: info@physioeffekt.de



Physiotherapie effektiv, hochqualifiziert und an Deine individuellen Bedürfnisse angepasst: Das ist PHYsioeffekt. Fühl Dich wohl in der außergewöhnlich gestalteten Praxis und genieße die Therapie oder eine entspannende Massage. Weil das Team im PHYsioeffekt weiß, dass Deine Zeit kostbar ist, sind die zeitnahe Vergabe von Terminen und Pünktlichkeit dort besonders wichtig.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
nach Vereinbarung  
www.physioeffekt.de

20 Minuten Wohlfühlmassage	%	✓	✓
50 Minuten Ganzkörpermassage	%	%	%
Kinesiotaping	%	✓	✓

Neu



Himmelreich 9, 33378 Rheda-Wiedenbrück  
Telefon: 0176 – 78464888  
Mail: n.bechtold@well-time.de



Massagen gehören zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit. Bei regelmäßiger Anwendung beugen sie den unterschiedlichsten Beschwerden vor. So können Massagen nicht nur bei Rücken und Gelenkschmerzen sondern auch bei Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen, Migränen, chronischen Müdigkeit und in vielen anderen krankhaften Zuständen eine Linderung bringen.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.well-time.de

30 Minuten Fußreflex-Massage	%	✓	✓
30 Minuten Rücken-Massage	%	✓	✓
45 Minuten Körperrückseiten-Massage	%	%	%
60 Minuten Ganzkörper-Massage	%	%	%

Neu



Am Nordtor 1, 33397 Rietberg  
Telefon: 05244 – 700100  
Mail: info@lind-hotel.de



Eine wohltuende Massage belebt Körper und Geist. Lass Dich von den Experten des Lind Vital bei einer klassischen Massage verwöhnen oder nutze die Ermäßigung für das breite Spektrum an Beauty- und Wellnessanwendungen.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.lind-hotel.de

20 Minuten klassische Massage	✓	✓	✓
30 Minuten klassische Massage	%	✓	✓
40 Minuten klassische Massage	%	%	✓
Ermäßigung auf weitere Beauty- und Wellnessanwendungen	%	%	%

10% Ermäßigung 10% Ermäßigung 10% Ermäßigung



inkl./Eintritt frei ✓  
ermäßigt für Dich %

# Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

Detailinfos unter **05246 – 9344495**  
und auf **www.sportnavi.de**



 <p><b>PHYSIO BALANCE</b> medizinische fitness</p> <p>ÖFFNUNGSZEITEN: Termine nach Vereinbarung <a href="http://www.physio-balance.net">www.physio-balance.net</a></p>	<p>Bokelfenner Str. 9, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock Telefon: 05207 – 77655 Mail: <a href="mailto:info@physio-balance.net">info@physio-balance.net</a></p>  <p>Ob medizinische Fitness, vielfältige Therapieangebote in der Physiotherapie-Praxis Schroth, Reha Sport, medizinische Wellness oder Präventionskurse mit oder ohne Geräte – alle Angebote aus diesen Bereichen bietet Physio Balance ganz individuell nach Deinen Zielen und Wünschen im Gesundheitszentrum Physio Balance an. Nutze mit Deiner sportnavi.de-Mitgliedschaft die wohltuenden Massagen.</p>	<p>20 Minuten Klassische Massage</p> <p>40 Minuten Klassische Massage</p> <p>oder</p> <p>Pilates</p>	<p>✓</p> <p>%</p> <p>%</p> <p>%</p>	<p>+ Fango</p> <p>%</p> <p>%</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>
 <p><b>Thai Wellness Center</b></p> <p>ÖFFNUNGSZEITEN: <a href="http://www.wanida-thaimassage.de">www.wanida-thaimassage.de</a></p>	<p>Bahnhofstr. 37, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock Telefon: 05207 – 9263730 Mail: <a href="mailto:wanida2@hotmail.com">wanida2@hotmail.com</a></p>   <p>Mit einer Mischung aus modernem Stil und antiken thailändischen Dekorationselementen hat das Thai-Wellness-Center ein einmaliges Ambiente für Dich geschaffen. Lass die Seele baumeln und schalte mit den traditionellen Thai-Massagen ab vom Alltagsstress!</p>	<p>30 Minuten Rückenmassage</p> <p>45 Minuten Bein- und Rückenmassage</p> <p>60 Minuten Klassische Thai-Öl-Massage</p> <p>90 Minuten Hot Stone Massage</p>	<p>%</p> <p>%</p> <p>%</p> <p>%</p>	<p>✓</p> <p>%</p> <p>%</p> <p>%</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>%</p> <p>%</p>
 <p><b>Neu</b> <b>Candle Light</b> Candle Massage</p> <p>ÖFFNUNGSZEITEN: <a href="http://www.candle-light-massage.de">www.candle-light-massage.de</a></p>	<p>Paderborner Str. 16, 33415 Verl Telefon: 05246 – 9365979 Mail: <a href="mailto:kontakt@candle-light-massage.de">kontakt@candle-light-massage.de</a></p>   <p>Die traditionelle Thai-Massage wurde vor ca. 2500 Jahren entwickelt. Sie hat im thailändischen Gesundheitswesen einen hohen Stellenwert und wird in allen Bevölkerungskreisen als einfach anzuwendende und sehr wirksame Methode praktiziert. Lasse auch Du Dich mit verschiedenen Massage-Arten verwöhnen!</p>	<p>30 Minuten Massage</p> <p>45 Minuten Massage</p> <p>60 Minuten Massage</p>	<p>%</p> <p>%</p> <p>%</p>	<p>✓</p> <p>%</p> <p>%</p>	<p>✓</p> <p>%</p> <p>%</p>

# Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

Detailinfos unter **05246 – 9344495**  
und auf **www.sportnavi.de**



Herforder Str. 425, 32602 Vlotho  
Telefon: 05228 – 9579705  
Mail: info@physio-macht-mobil.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.physio-macht-mobil.de

Das Team von 'Physio macht mobil' informiert dich gerne in einem persönlichen Gespräch über ihre Leistungen.



20 Minuten Massage



20 Minuten Heißluft oder Fango  
+ 20 Minuten Massage



30 Minuten Aromamassage



30 Minuten  
Hot Stone Massage



## Und weil es mit Freunden noch mehr Spaß macht:



**Mitglied wirbt  
Mitglied**

**Sicher Dir  
Deine  
Prämie!**



inkl./Eintritt frei ✓  
ermäßigt für Dich %



**schnurstracks** Kletterparke



**schnurstracks – Sachsenwald**  
Holzhof 2, 21521 Aumühle OT Friedrichsruh  
Telefon: 04104 – 9071511



Mail: [sachsenwald@schnurstracks-kletterparks.de](mailto:sachsenwald@schnurstracks-kletterparks.de)

ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.schnurstracks-kletterparks.de](http://www.schnurstracks-kletterparks.de)

Im Kletterpark Hamburg-Sachsenwald kannst Du in bis zu 14 Metern Höhe zwischen den Bäumen klettern! Auf 5 Parcours mit 48 Stationen und umlaufendem Sicherheitssystem. Harmonisch eingebettet in einen alten Buchen- und Eichenwald erleben die Gäste aller Altersstufen ein einmaliges Klettererlebnis. Die Kletterstrecken des Kletterpark Hamburg-Sachsenwald sind in unterschiedliche Schwierigkeitsstufen eingeteilt.

Klettern 1x/Monat



Klettern 2x/Monat



Klettern 3x/Monat



**Matthe**  
einfach tanzen



Zum Rehmer Eck 14, 32547 Bad Oeynhausen  
Telefon: 05731 – 23366  
Mail: [info@tanzschulematthe.de](mailto:info@tanzschulematthe.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.tanzschulematthe.de](http://www.tanzschulematthe.de)

Der nächste Anlass kommt bestimmt. Damit Du auf dem Parkett sehr gut dastehst, haben wir das „einfach tanzenprogramm“ entwickelt. Überzeuge Dich selbst und schnupper gern einmal kostenfrei rein. Wir freuen uns auf Dich!

Probestunde Zumba



Zumba



25% Ermäßigung 50% Ermäßigung

Discofox- / Salsakurs



25% Ermäßigung

Tanzkurse / -clubs



25% Ermäßigung 50% Ermäßigung

**RIO NEGRO**  
Kanusportclub



Ladestr. 6, 32108 Bad Salzuffeln  
Telefon: 05222 – 8509600  
Mail: [info@rionegro.de](mailto:info@rionegro.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.rionegro.de](http://www.rionegro.de)

Rio Negro organisiert seit über 15 Jahren Kanutouren in Ostwestfalen-Lippe. In dieser Zeit hat sich das Team stets für die Qualität der Arbeit, des Streckennetzes und der Gewässer eingesetzt. Von den Ergebnissen dieser Bemühungen kannst Du Dich während einer Kanutour selbst überzeugen.

Feierabendtour



oder

Schnupperkanukurs  
mit Hund





Im Aatal, 33181 Bad Wünnenberg  
Telefon: 05251 – 8719471  
Mail: mail@abenteuerpark-aatal.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.abenteuerpark-aatal.de

Hier kannst Du eine gemütliche Bootstour auf dem Kahnteich machen, Erlebnis-Klettern im Abenteuerparcours in bis zu sieben Metern Höhe, mit der Waldseilrutsche im Zick-Zack-Kurs durch den Wald rutschen, ein Teamevent im Hochseilgarten durchführen. Viel Spaß im Abenteuerpark Aatal!



Klettern 1x/Monat



Klettern 2x/Monat



Klettern 3x/Monat



Neu



Am Tuttenbrocksee 7, 59269 Beckum  
Telefon: 02521 – 8214844  
Mail: info@twincable-beckum.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.twincable-beckum.de



Direkt an der Autobahnausfahrt der A2 gelegen bietet die Anlage ein gut zu erreichendes Ziel. Zwei große gegenläufige 5-Mast Wasserski-Anlagen und ein Übungslift bergen für alle Wasserski Level Potential. Zusätzlich bietet das Gelände großzügige Grünflächen, Sandstrand, Schwimmbereich, Aqua Park und ein Rundwanderweg. Gastronomische Angebote runden das Angebot für Besucher des TwinCable in Beckum ab.

1-Stunden-Karte Wasserski  
(1x/Monat)



2-Stunden-Karte Wasserski  
(1x/Monat)



Einmaliger Grundkurs



Eintritt Strandbad



Kerksiekweg 27, 33729 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 321022  
Mail: klettersport@hochhinaus.com



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.hochhinaus.com



Geklettert wird in der Margaretenstr. 29, 33617 Bielefeld.

Zusätzliches Highlight: Airtrail, der einzigartige Seilrutschenpark in den Baumwipfeln der Erlebniswelt Steinzeichen. In Deiner Mitgliedschaft inklusive! – mit Hoch Hinaus geht's hoch hinaus!

Klettertreff



Schnupperkurs



Indoor-Basis-Lehrgang  
(Wert 120 €)



Outdoor-Basis-Lehrgang  
(Wert 129 €),  
Outdoorklettern Schnupperkurs





Am Waldbad 60, 33659 Bielefeld-Senne  
Telefon: 0521 – 95037070  
Mail: info@boulderhallebielefeld.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.boulderhallebielefeld.de

Seit Anfang April 2013 kann man in der Climbix Boulderhalle in Bielefeld-Senne auf 1300 m<sup>2</sup> Bouldern „wie in Fontainebleau“, einem der beliebtesten Gebiete weltweit. Sowohl einsteigerfreundliche Boulder als auch richtig schwierige Exemplare sind vertreten, so dass sich ein Besuch für Neugierige und Experten gleichermaßen lohnt.

Bouldern Tageskarte



1x/Monat



1x/Monat



2x/Monat

oder

Einführungskurs  
(1x/Monat)



Hauptstr. 91, 33647 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 5229337  
Mail: info@acvio.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.acvio.de

In der acvio kannst Du deren langjährige Erfahrung im Bereich der Physiotherapie und Sportphysiotherapie nutzen. Die Therapie wird individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt, mit dem Ziel eine schnellst mögliche Versorgung mit adäquaten Mitteln zu erreichen. Diese Qualität wird durch das DIN ISO 9001 Siegel bekräftigt.

Vit-O Trainingszirkel



1x/Monat



2x/Monat



3x/Monat

10er Karte Vinyasa Power Yoga,  
Pilates, Kombiticket Yoga/Pilates



Kraftanalyse



Personaltraining Yoga



1x/Monat



Duisburger Str. 8, 33647 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 511485



ÖFFNUNGSZEITEN:  
Witterungsabhängig,  
voraussichtlich Oktober bis April.  
www.bbf-online.de

Die Oetker-Eisbahn zieht junge und junggebliebene Eissportfreunde in ihren Bann. Die überdachte Eisfläche ermöglicht wetterunabhängiges Eislaufvergnügen.

Eislaufen





## Tanzschule Am Stadtring

Stadtring 99, 33647 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 433337  
Mail: [info@ts-kalkbrenner.de](mailto:info@ts-kalkbrenner.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.ts-kalkbrenner.de](http://www.ts-kalkbrenner.de)

Bei uns gibt es  
**Tanzen**  
und mehr



Zumba	50% Ermäßigung	✓	✓
Tanzkreis	25% Ermäßigung 50% Ermäßigung	✓	✓
Hochzeits-Discofox-Kurse, West Coast Swing	50% Ermäßigung	✓	✓
2 Probestunden Zumba		✓	✓

Neu



Artur-Ladebeck-Str. 155, 33647 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 58492788  
Mail: [info@the-gym.club](mailto:info@the-gym.club)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.the-gym.club](http://www.the-gym.club)

The Gym ist Bielefelds erster "Functional Sports Club". Aufgebaut wie eine Athletikbox im Profisport oder eine Personal Trainer Lounge, trainierst Du hier mit Battle-Ropes, Kettlebells, Gewichtstaschen uvm. – oder im hellen, 110m<sup>2</sup> großen Kursraum. Egal welche Ziele Du dir gesetzt hast, bei The Gym wird für Dich ein individuell passendes Konzept entwickelt.

Bootcamp		✓	✓
Kurse und Flächentraining	2x/Monat 3x/Monat 4x/Monat	✓	✓
Easy-Gym-Mitgliedschaft		✓	✓



Stadtring 99, 33647 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 433337  
Mail: [info@ts-kalkbrenner.de](mailto:info@ts-kalkbrenner.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.ts-kalkbrenner.de](http://www.ts-kalkbrenner.de)

- **i-PENSA®**: Das i-PENSA System ist ein intelligent durchdachtes SELBST-VERTEIDIGUNGSSYSTEM welches MMA Sportelemente sowie instinktive Handlungsweisen mit erprobten Konzepten und Strategien verbindet.
- **fitdankbaby®**: Spaß für Mama und Baby, hier wächst das Trainingsgewicht mit!



2 Probestunden i-PENSA®		✓	✓
Selbstverteidigung i-PENSA®	50% Ermäßigung	✓	✓
fitdankbaby®	25% Ermäßigung 50% Ermäßigung	✓	✓





Am Johannisberg 5, 33615 Bielefeld  
Telefon: 05231 – 569452  
Mail: info@interakteam.de



Höhenabenteuer im Grünen erwarten Groß und Klein auf dem Johannisberg. Mehr als 90 Kletter- und Balancestationen in acht Höhenparcours versprechen Spaß und Nervenkitzel!

Und so geht's ...

- alle Klettermaterialien werden vor Ort gestellt
- intensive Sicherheits- und Materialeinweisung
- betreutes Klettern eines Übungsparcours
- in 2er- und 3er-Teams Höhenluft schnuppern!

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.interakteam.de

3-stündige Klettertour



1x/Monat



1x/Monat



1x/Monat



Noeller Weg 34, 49201 Dissen  
Telefon: 05421 – 506627  
Mail: info@aespro.de



aespro steht für aktiv – effektiv – sportlich – professionell. Die Lizenzen der Trainer von aespro werden stetig aktualisiert und erweitert. In den Bereichen Selbstverteidigung, Kampfsport und Fitness finden Krav Maga, Ju-Jutsu, ThaiBoxen und auch Power-Fitness ihre Anwendung. Bei aespro wirst Du für alle Fälle gerüstet. Das Team um Stefan Thias freut sich auf Deinen Besuch!

VERANSTALTUNGSZEITEN  
UND –ORTE:  
www.aespro.de  
z.B. in Bielefeld, Dissen,  
Osnabrück

Krav Maga



Voltmannstr. 20, 33615 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 5575844  
Mail: info@worxx-studios.de



Nutze die Vorteile des neuartigen Fitness-Trainings von Worxx und erziele in kürzester Zeit deutlich sichtbare Erfolge mit der Reizsetzung durch Strom! Muskeln werden aufgebaut und erhalten, die Ausdauer wird trainiert, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Fettverbrennung wird angeregt. Du erhältst ein Training, das sich Deinem modernen Leben anpasst: In 20 Minuten pro Woche. It worxx!

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.worxx-studios.de

EMA Elektotraining



1x/Monat



1x/Monat



1x/Monat

Jede weitere Anwendung





**Neu**



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.ayurveda-in-bielefeld.de

Dorotheenstr. 26, 33615 Bielefeld

**Vitametik®**  
Ina Kohbus  
Telefon: 0151 – 19305582  
Mail: ina@ayurveda-in-bielefeld.de

**Alexander-Technik**  
Lars Hoffmann  
Telefon: 0170 – 4633441  
Mail: atbielefeld@aol.com  
www.atbielefeld.de

**Vitametik®**: Entspannung auf Knopfdruck – kann es so einfach sein? Ziel der manuellen Methode ist es, die Intelligenz des Körpers zu unterstützen, die gesamte Muskulatur zu entspannen und Blockaden selbst zu lösen. Die Vitametik® kann in jedem Alter und bei allen stress- und verspannungsbedingten Beschwerden eingesetzt werden.  
**Alexander-Technik**: Die Alexander-Technik dient als Behandlungs- und Umlernmethode um gegen Verspannungen Kopfschmerzen, Nackenschmerzen oder Rückenbeschwerden zu wirken.

45 Minuten Vitametik®	%	%	✓
30 Minuten Alexander-Technik	%	%	✓
50 Minuten Alexander-Technik	%	%	%



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.derphysio-greco.de

Stapenhorststr. 35, 33615 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 32724384  
Mail: info@derphysio-greco.de



Als Physiotherapeut und Personaltrainer vereint Emanuele Greco, getreu seinem Motto, in einem ganzheitlichen Konzept Therapie und Sport in modernen 140 qm großen Räumlichkeiten mitten im Bielefelder Westen. Das vielfältige Sportangebot bietet für jeden etwas: Personal Training, Gruppen- und Firmenfitness, sportartspezifisches Athletiktraining sowie Trainingsangebote für Kinder und Jugendliche. Zusätzlich werden Dir in der Privatpraxis alle klassischen therapeutischen Leistungen der Physiotherapie angeboten.

DUO-Training	%	✓	✓
30 Minuten Rückenmassage	%	✓	✓
EMS-Training	%	%	✓
Rückenfit	%	%	%



ÖFFNUNGSZEITEN:  
Telefonische Anfrage

Hamfeldschule, 33611 Bielefeld  
Telefon: 0176 – 84805995  
Mail: fighters-club-bielefeld@web.de



Ganz gleich ob Kickboxen, Taekwondo oder Freefight: Beim FightersClub Bielefeld kommt jeder auf seine Kosten und entdeckt seinen Sport. Mit jeder Trainingseinheit und selbstbestimmtem Tempo wirst Du näher an die hohe Kunst verschiedener Kampfsportarten herangeführt. Ob Du Wettkämpfer werden willst oder Fitness im Vordergrund steht, entscheidest Du selbst. Komm zum Fighters-Club Bielefeld mit hervorragender und freundschaftlicher Atmosphäre!

Kickboxen	✓	✓	✓
Taekwondo	✓	✓	✓
MMA (freefight)	✓	✓	✓



Detmolder Str. 343, 33605 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 39996799  
Mail: info@bodychoice.de

Bahnhofstr. 28 (City-Passage)  
33602 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 55397595

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.bodychoice.de



Bodychoice Shops in Bielefeld haben ein breites Produktsortiment an Nahrungsergänzung für körperliche Fitness und Gesundheit sowie für Bodybuilding. Zusätzlich sind Produkte aus dem Bereich Kampfsport verfügbar. Die kundenspezifische Beratung vor dem Kauf hebt Bodychoice von anderen Shops ab. sportnavi.de-Mitglieder kaufen günstiger ein.

Ermäßigung pro Einkauf



5% Ermäßigung 7% Ermäßigung 10% Ermäßigung



Detmolder Str. 445, 33605 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 68112  
Mail: info@tauchcenter-bielefeld.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.tauchcenter-bielefeld.de

Faszination Unterwasserwelt hautnah. Das Tauchcenter taucht nicht nur in OWL sondern z.B. auch in Österreich, der Schweiz und Italien. Ausbildung nach PADI oder für Tec-Diver.

Schnuppertauchen  
1x/Monat



Tauchschein (OWL)



Gadderbaumer Str. 3, 33602 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 55775250  
Mail: om@loftyoga.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.loftyoga.de

Die Yoga-Übungen sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Bei Loft Yoga findest Du eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten, Deinen individuellen Schwerpunkt zu finden und Deine individuelle Situation zu relativieren.

Pilates,  
Flow (Freitag bis Sonntag)



90 Minuten Yoga



1x/Monat

2x/Monat

3x/Monat

Tai Chi, Schwangerenyoga



Deep Work





Hermannstr. 44, 33602 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 2706655  
Mail: shanghainoon@gmx.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.shaolinkulturzentrum.de

Im Shaolin Kulturzentrum unterrichten original Shaolin Meister aus China das traditionelle Shaolin Kung Fu, Tai Ji, Qi Gong, Meditation und Selbstverteidigung.

Qi Gong	%	✓	✓
Tai Ji	%	%	✓
Kung Fu	%	%	✓



Breite Str. 47, 33602 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 170304  
Mail: info@weissenberg.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.weissenberg.de

Tanzen ist Rhythmus, Körpergefühl und Ausdrucksstärke. Nach dem Welttanzprogramm des ADTV lernst Du bei bestens ausgebildeten Tanzlehrern und Tanzlehrerinnen. Ausgewählt gute Musik und stimmungsvolle Tanzpartys lassen den Spaß nicht zu kurz kommen.

unterschiedliche Tanzkurse	% 25% Ermäßigung	% 50% Ermäßigung	✓
Zumba Fitness	% 50% Ermäßigung	✓	✓
Disco-Fox Club, Disco-Chart Club, Salsa Club	% 50% Ermäßigung	✓	✓
Specialkurse	✓	✓	✓



Nikolaus-Otto-Str. 32, 33178 Borcheln  
Telefon: 05251 – 18438 – 60  
Mail: info@elftergrad.de



Auf einer Grundfläche von 1.200 m<sup>2</sup> befinden sich 900 m<sup>2</sup> Kletterfläche mit Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Das gewährleistet, dass alle Gäste optimal klettern und bouldern können. Freizeitkletterer fühlen sich durch Fun-, Einsteiger- und Boulderbereich schnell wohl und können der Faszination Klettern nachgehen. Für die fortgeschrittenen Kletterer bietet vor allem der Vorstiegsbereich, mit seinem bis zu 12 Meter Überhang die perfekte Herausforderung. Beim Thema Sicherheit wird nichts dem Zufall überlassen, darum ist auch der Grundkurs zum Erlernen einer Sicherungstechnik unerlässlich für weitere Klettertreffs.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.elftergrad.de

Klettern Tageskarte	✓ 1x/Monat	* ✓	** ✓
Grundkurs	%	✓	✓

\* Ab dem auf den Grundkurs folgenden Monat 1x monatlich inkl.  
\*\* Im Monat des Grundkurses 1x inkl.  
In den darauf folgenden Monaten je 2x inkl.



**BEMER**  
PARTNER

**CHRISTIANE MORFELD**  
GEUNDHEIT ERHALTEN.  
HEILUNG UNTERSTÜTZEN.  
LEISTUNG VERBESSERN.



Rathausstr. 51, 33397 Rietberg  
Telefon: 02941 – 1508175  
Mail: [cmorfeld@web.de](mailto:cmorfeld@web.de)

ÖFFNUNGSZEITEN:  
nach Vereinbarung  
[www.bemer-partner.com/cmc](http://www.bemer-partner.com/cmc)

Bemer: Die Bemer-Regulationsbehandlung dient sowohl der Unterstützung von Genesungsprozessen als auch der Erhöhung von Leistungsfähigkeit im Alltag, Studium, Beruf oder Sport. Zudem können therapiebegleitende Anwendungen bei chronischen Krankheiten und degenerativen Leiden hilfreich sein.

DiViNiA: Ganzheitliche Körperkonturenbehandlungen mit DiViNiA helfen u. a. dabei, gezielt den Umfang zu reduzieren, Muskulatur aufzubauen und das Gewebe zu straffen. Darüber hinaus lassen sich Rückenverspannungen effektiv lösen.

Bemer-Behandlung



1x/Monat



2x/Monat



3x/Monat

oder

DiViNiA



1x/Monat



1x/Monat



1x/Monat



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.kletterpark.de](http://www.kletterpark.de)



Grotenburg 50, 32760 Detmold  
Telefon: 05231 – 569452  
Mail: [info@interakteam.de](mailto:info@interakteam.de)

Nicht nur die schöne Lage des Teuto-Kletterparks direkt am Hermannsdenkmal macht die Klettertour zu einem einzigartigen Naturerlebnis. In dem herrlichen Buchenwald warten mehr als 80 Kletterstationen in bis zu 12m Höhe darauf, von Dir erobert zu werden. Eine rasante Fahrt mit der Seilrutsche, der Sprung an ein freischwingendes Tau oder balancieren über die Lianenbrücke: Die Parcours sind in verschiedene Schwierigkeitsstufen aufgeteilt, so dass alle Abenteuerlustigen die passende Herausforderung finden. Klink Dich ein und klettere dem Alltag davon!

3-stündige Klettertour



1x/Monat



1x/Monat



1x/Monat



Tennishalle  
am  
Postdamm

ÖFFNUNGSZEITEN:  
nach Vereinbarung



Postdamm 95, 33334 Gütersloh  
Telefon: 05241 – 39900  
Mail: [tennishalle-am-postdamm@t-online.de](mailto:tennishalle-am-postdamm@t-online.de)

Diese Tennishalle bietet Dir 4 Plätze mit neuem, gelenkschonenden Veloursboden neuester Granulat-Technik – damit Dein Tennismatch nicht nur Spaß macht sondern auch erfolgreich ist! Nach dem Spiel oder auch währenddessen steht Dir die gemütliche Gastronomie zur Verfügung, in der für Dein leibliches Wohl gesorgt ist.

Tennis pro Person:



3x/Monat



3x/Monat



4x/Monat





An den Sandgruben, 33334 Gütersloh  
Telefon: 05241 – 340143  
Mail: info@abenteuer-bogenschiessen.de

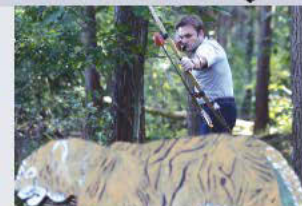


Schnupperkurs 2 Stunden



ÖFFNUNGSZEITEN:  
nach Vereinbarung  
www.abenteuer-bogenschiessen.de

Auf dem schönen, abwechslungsreichen Trainingsgelände "Niehorster Heide" in Gütersloh mit mehr als 30 Schießbahnen, führt Dich Toren Mikat mit seinem Team durch die Faszination des traditionellen Bogensports.



Kirchstr. 22, 33330 Gütersloh  
Telefon: 05241 – 1815  
Mail: info@stuewe-weissenberg.de



Tanzkurse - Ermäßigung  
auf den Clubbeitrag



25% Ermäßigung 50% Ermäßigung

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.stuewe-weissenberg.de

Mit Begeisterung und Überzeugung wird Dir die schönste Zeit des Lebens – Deine Freizeit – so angenehm wie möglich gestaltet: Mit Qualität und Spaß, mit einer Vielzahl von Tanz und Unterhaltung, die in jeder Hinsicht Besonderes bieten. Nach der CreaDance-Unterrichtsmethode lernst Du bei bestens ausgebildeten Tanzlehrern.



Lange Str. 70, 33790 Halle  
Telefon: 05201 – 971500  
Mail: info@asia-halle.de



Karate, KungFu,  
Tae Kwon-Do, Thai Boxing



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.asia-halle.de

Kampfkunst ist die Verbindung von Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Präzision. Das zu erlernen macht die ASIA Sport Akademie nicht von Alter oder Fitnesszustand abhängig. Hier wird ganzheitliches Training für Dein Wohlbefinden und Deine positive Lebenseinstellung vermittelt. Schnupper 3 Tage kostenlos.

Healing Tao





Hagedornstr. 29, 33790 Halle  
Telefon: 05201 – 6263  
Mail: reisen@beo-concept.de



Eine Kanadier- oder Kajaktour ist immer ein besonderes Erlebnis. Hautnah erleben wir hierbei die Natur. Diese Kanutouren kannst Du an jedem Wochentag oder Wochenende von Anfang April bis Ende Oktober buchen. Die Leistungen von Beo-Concept beinhalten Kanus, Paddelausrüstung und Materialtransfer sowie Begleitung durch einen kompetenten Tourenguide. Eine Tour pro Monat nutzbar.



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.beo-concept.de

Kanutour Lippe I und II



Kanutour Werre



Bogenschießen (Bielefeld)



Geocaching



Roger-Federer-Allee 6, 33790 Halle/Westf.  
Telefon: 05201 – 899500  
Mail: infohotel@gerryweber-world.de



Wohlfühlen steht im GERRY WEBER Sportpark Hotel ganz oben auf dem Programm: Eine großzügige Saunalandschaft und der lichtdurchflutete Pool sowie ein Massage- und Kosmetikbereich sorgen auf über 1000 m<sup>2</sup> für eine gesunde Mischung aus Erholung und Bewegung. Bring Deinen Körper und Geist in Einklang – genieße die ganzheitliche Entspannung.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.gerryweber-world.de

Tageskarte Sauna und Pool  
inkl. Leihbadetücher



1x/Monat

2x/Monat

3x/Monat

Tageskarte Sauna und Pool,  
20 Min. Teilkörpermassage  
inkl. Leihbadetücher



1x/Monat

1x/Monat

1x/Monat



schnurstracks – Rickmer Rickmers  
Ponton 1a, 20359 Hamburg  
Telefon: 04104 – 9071511



Der 1896 gebaute Großsegler RICKMER RICKMERS liegt seit seiner Komplettüberholung 1983 als schwimmendes Wahrzeichen an den Landungsbrücken in Hamburg. Jeden Samstag (vorausichtlich bis Ende Oktober) von 12 – 18 Uhr und zu besonderen Events in Hamburg ist es möglich, mit Schnurstracks Kletterparks bis zu 35 m hoch in die Takelage zu klettern – natürlich gesichert von den Trainern. Vorheriger Gutscheinerwerb erforderlich!



Mail: info@schnurstracks-kletterparks.de

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.schnurstracks-kletterparks.de

Klettern 1x/Monat



Klettern 2x/Monat



Klettern 3x/Monat





Steinstr. 22, 32052 Herford  
Telefon: 0179 – 9484678  
Mail: info@ewto-schulen-dibo.de



Wing Tsun ist effektive Selbstverteidigung in konsequentester Form. Lerne, Angriffe zu parieren und erhalte neue Kraft – mental und körperlich. Wing Tsun als Gesamtdisziplin (Körper, Geist, Philosophie) gibt Dir mehr Energie für Dein ganzes Leben. Ali Diboglu und sein Team sind für Dich da: In Bielefeld, Herford, Gütersloh und Lemgo.

### VERANSTALTUNGSZEITEN UND -ORTE:

www.ewto-schulen-dibo.de  
auch in: Bielefeld, Gütersloh, Lemgo

Wing Tsun



ChiKung



Personaltraining  
(1x/Monat)



Gütersloher Str. 64, 33161 Hövelhof  
Telefon: 05257 – 938410, Mobil: 0160 – 96575830  
Mail: beachballclub@t-online.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
nach Vereinbarung  
www.beachballclub.de

Hier steht Fun an erster Stelle! Spiele auf Sand: Beachvolleyball, Beachsoccer, Beachhandball und Beachminton. Spieler des Komplett-Training für den ganzen Körper. Im Anschluss oder zwischendurch entspanne in der Lounge direkt am Spielfeldrand. Have fun! 1x pro Monat nutzbar

30 Minuten Spielzeit



60 Minuten Spielzeit



90 Minuten Spielzeit



längere Spielzeit



**KAJAKBOOM**

Telefon: 05733 – 878565  
und 0162 – 4153189  
Mail: kajakboom@freenet.de



INFORMATIONEN:  
nach Vereinbarung  
www.kajakboom.de

Kajakfahren auf einem idyllischen Kleinfluss, Eskimorollen auf der Weser, Bumerangwerfen und -fangen oder Inlinerkurs auf traumhaften Strecken entlang der Weser – KAJAKBOOM macht Träume wahr!  
Filme bei Facebook unter „Kajakboom-Sportkurse“

Kajakkurs  
oder 10er Raft



Kajakrolle



Bumerangkurs



Inlinerkurs







Hohes Gras, 34131 Kassel  
Telefon: 05251 – 8719471  
Mail: mail@kletterwald-kassel.de



Klettern 1x/Monat



Klettern 2x/Monat



Klettern 3x/Monat



ÖFFNUNGSZEITEN:  
siehe [www.kletterwald-kassel.de](http://www.kletterwald-kassel.de)

Im Kletterwald Kassel gibt es 7 Kletterparcours, die verschiedene Schwierigkeitsgrade mit sich bringen. Die Kletterer können sich in bis zu 15 Metern Höhe durch die Bäume hängeln. Wer den Kletterwald mit Vorsicht genießen möchte, kann auch auf 5 Meter Höhe erste Klettererfahrungen sammeln. Lass Dir bei Fahrten mit den Waldseilrutschen die frische Luft durchs Gesicht pusten.



Jahnweg 7a, 59555 Lippstadt  
Telefon: 02941 – 79939  
Mail: info@gamann-kanus.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
Touren nach Vereinbarung.  
[www.gamann-kanus.de](http://www.gamann-kanus.de)  
Buchungen auch unter  
0171 - 5801440

Mal im romantisch beleuchteten Kanu über die Lippe gleiten? Oder Lippstadt vom Wasser aus entdecken? Eine Kanutour auf heimischen Gewässern ist in jedem Fall ein besonderes Erlebnis! Damit es wirklich traumhafte Touren werden, gehören bei Gamann selbstverständlich die Einweisung, hochwertiges Bootsmaterial, Gepäcktonnen und Schwimmwesten mit zum Angebot dazu. Lass Dich entführen zu einem wunderbaren Erlebnis in der Natur!

„into the city“ oder  
„Classic“ \*



weitere Tourangebote \*



\* Details siehe [www.sportnavi.de](http://www.sportnavi.de)



Gesselner Hude 55, 33106 Paderborn  
Telefon: 05254 – 95917  
Mail: MarkusSteins@web.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.aktiv-gesund.de](http://www.aktiv-gesund.de)

Im Gesundheitshaus Steins bekommt jeder die individuelle und funktionelle Therapie, die er an dem Tag braucht. Physiotherapeut Markus Steins erreicht eine Balance zwischen den verschiedenen Ebenen des Körpers, damit er optimal harmonisiert und funktioniert.

Ein Angebot pro Monat nutzbar:

Osteopathie  
45 Minuten



Reself  
45 Minuten



Bemer Verleih  
(1 Woche)





Nordstr. 38, 33102 Paderborn  
Telefon: 0172 – 2799898  
Mail: info@tracydavis.de



**Atme und Lächle! Alles in Bewegung!**  
Das Ananda Tracy Davis vereinigt östliche, traditionelle Konzepte mit der westlichen modernen medizinischen Sporttherapie. Hier wird Dir ein breites Angebot an Präventionskursen, Pilates, Yoga, Starker Rücken und noch vieles mehr geboten. Zusätzlich ist es möglich die Räume zu mieten.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.ananda-td.de

Kursstunde á 60 Minuten	✓ 1x/Monat	✓ 2x/Monat	✓ 3x/Monat
Kursstunde á 90 Minuten	%	%	%



Dubelohstr. 100, 33102 Paderborn  
Telefon: 05251 – 8719471  
Mail: mail@paderkletterpark.de



Hier sind 60 Holzplattformen in bis zu 15 Metern Höhe angebracht, von dort aus kann nach Herzenslust geklettert werden. Sechs verschiedene Parcours bieten Freizeitvergnügen und Nervenkitzel in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. 10 Seilrutschen hoch über den Fischteichen mit bis zu 70 Metern Länge, sind Nervenkitzel, Geschwindigkeitsrausch und Belohnung für erreichte Ziele im Kletterpark!

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.paderkletterpark.de

Klettern 1x/Monat	✓	✓	✓
Klettern 2x/Monat	%	✓	✓
Klettern 3x/Monat	%	%	✓



Neuhäuser Str. 28-30, 33102 Paderborn  
Telefon: 05251 – 22218  
Mail: mail@stuewe-weissenberg.de



Tanzen macht Spaß! Tanzen lernen erst recht, darauf ist die Tanzschule Stüwe-Weissenberg spezialisiert. Erlerne stressfrei die "klassischen" Gesellschaftstänze und natürlich auch die aktuellen Tanzrends, hab Spaß bei Hip Hop oder Zumba. Hier wird Dir die ganze Palette der Bewegung zu Musik geboten!

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.stuewe-weissenberg.de

Probestunde Zumba	✓	✓	✓
Zumba	% 50% Ermäßigung	✓	✓
Disco-Fox Club, Disco-Chart Club, Salsa Club	% 50% Ermäßigung	✓	✓
Specialkurse	% 25% Ermäßigung	% 50% Ermäßigung	✓



**18-Loch Platz & Gasthaus:** Haxterhöhe 2, 33100 Paderborn  
**Golfakademie & Driving-Range:**  
Pohlweg/Ecke Harsewinkelweg, 33100 Paderborn



Telefon: 05251 – 604242  
Mail: info@haxterpark.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.haxterpark.de

Golf im Haxterpark ist wie ein Tagesausflug auf die britischen Inseln: Welliges Links Course Design, Wind in verschiedenen Stärken und taktisch herausfordernde Platzelemente erinnern an einen Küstenplatz nach schottischem Vorbild. 18 Bahnen stehen im Süden Paderborns zu Deiner Verfügung.

Golf-Schnupperkurs	%	✓	✓
	1x/Monat	1x/Monat	1x/Monat

oder

9-Loch Greenfee Haxterhöhe Links	%	✓	✓
	1x/Monat	1x/Monat	1x/Monat



Von-Vincke-Weg 55, 33098 Paderborn  
Telefon: 05251 – 640522  
Mail: info@personaltraining-paderborn.de



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.personaltraining-paderborn.de

Das Dirk Plogsties Personal Training ist die effektivste Form des Fitness- und Gesundheitstrainings. Nutze die individuellen Angebote und erreiche am schnellsten Deine persönlichen Ziele! Trainiere in der 1:1 Betreuung unter professioneller Anleitung, die ganz für Dich allein da ist.

60–70 Minuten Personal Training 1x/Monat	%	%	✓
---	---	---	---

TRX Suspension Training (Schlingentraining), 1x/Monat	%	%	✓
--	---	---	---

Lauf- und Bewegungsanalyse, Gesundheits-Check, 1x/Monat	%	%	✓
--	---	---	---

Sportspezifisches Training, Faszientraining 1x/Monat	%	%	✓
---	---	---	---



Von-Vincke-Weg 55, 33098 Paderborn  
Telefon: 05251 – 640522  
Mail: skatelinePB@aol.com



ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.skateline-paderborn.de

Lass Dich begeistern von dem Sport auf 8 Rollen und weiteren Trend-, Fitness- und Outdooraktivitäten. Nutze die zahlreichen Kursangebote in der freien Natur. Das Team der Skateline Sport-agentur ist mehrfach qualifiziert und schafft dadurch einen hohen Standard. So wirst Du mit Sicherheit zum sportlichen Erfolg geführt!

Inline-Skating Kurse (Sicherheitstraining)	%	✓	✓
---	---	---	---

Laufkurse	%	✓	1x/Monat
-----------	---	---	----------

Training zur Gewichtsoptimierung	%	%	1x/Monat
-------------------------------------	---	---	----------

viele weitere Kurse	%	✓	✓
---------------------	---	---	---



Pottenhauser Str. 155a, 32791 Lage **Veranstaltungsort:**  
Telefon: 0171 – 1945758 **Am Wehr 5, 32469 Petershagen**  
Mail: info@wsc-aquafun.de



Mit oder ohne Skier über die Weser gleiten, 30 Minuten Wasser beim WSC AQUA FUN in Petershagen. Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen kommen alle auf ihre Kosten. Hinter dem 310 PS kräftigen Vereinsboot zeigen Euch erfahrene Trainer wie einfach dieser tolle Wassersport ist. In dem 30-Minuten-Startpaket sind enthalten: Neoprenanzug, Weste und Skier falls nötig. Termine von Mai bis September.

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
nach Vereinbarung  
www.wsc-aquafun.de

30 Minuten auf der Weser  
1x / Monat



## Abenteuer Paddeln

Abenteuer Paddeln, 33397 Rietberg  
Telefon: 0172 – 3927564  
Mail: info@abenteuer-paddeln.de



**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Termine nach Vereinbarung  
www.abenteuer-paddeln.de

Ob leichte Touren oder Ausflüge für geübte Kanuten – bei Abenteuer Paddeln findest Du genau das Richtige. Genieße die reizvolle Landschaft an der Ems mit der Familie oder Freunden. Diese Kanutouren ab Warendorf oder Herzebrock-Clarholz sind auch was für Dich!

Familientour



1x/Monat



1x/Monat



2x/Monat



**schnurstracks – Rietberg**  
Torfweg 53, 33397 Rietberg  
Telefon: 05244 – 9338988



Mail: info@schnurstracks-kletterparks.de

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
www.schnurstracks-kletterparks.de

7 verschiedene Parcours, 44 Stationen – ein Kletterpark der neuesten Generation! Eine harmonisch aufeinander abgestimmte Kombination aus Naturhochseilgarten und Mastenanlage im sogenannten Rietberger Fichtenwäldchen auf dem Gelände des Gartenschauarks fordert die Klettergäste aller Altersstufen ab einer Körpergröße von 1,20 m zu einem unvergesslichen Kletterabenteuer heraus.



Klettern 1x/Monat



Klettern 2x/Monat



Klettern 3x/Monat





Industriestr.1, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
Telefon: 05207 – 989562  
Mail: [asiassportakademie-shs@web.de](mailto:asiassportakademie-shs@web.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.asia-sport-akademie-shs.com](http://www.asia-sport-akademie-shs.com)

Die Asia Sport Akademie ist eine lizenzierte Kampfkunst-Fachschule mit hohen Qualitätsstandards: Die Trainer und Meister unterliegen einer ständigen Weiterbildungspflicht. Kampfsport fordert Deinen Geist genauso wie Deinen Körper. Du übst Dich in Disziplin und Selbstbeherrschung aber auch in Selbstbewusstsein, Respekt und Ausdauer. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind wesentliche Aspekte der Ausbildung.

Kung-Fu, Thai-Boxing



Tae Kwon-Do



Bokelfenner Str. 9, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
Telefon: 05207 – 77655  
Mail: [info@physio-balance.net](mailto:info@physio-balance.net)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.physio-balance.net](http://www.physio-balance.net)

Im Rehasportverein erhalten Sie die Möglichkeit unter fachgerechter Anleitung in Gruppen an Geräten zu trainieren. Sie trainieren an modernen Luftdruckgesteuerten Sportgeräten. Oder Sie melden sich für den Wassersport an. Dann kommen Sie einmal wöchentlich in den Genuss in einem modernen Schwimmbad im Haus einer exklusiven Villa unter Anleitung etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Gerätetraining  
in Gruppen



Wassersport



Bitte beachten Sie, dass Sie diese Angebote nur mit vorheriger Reservierung unter der Telefonnummer: 05207 – 926600 wahrnehmen können.



Holter Str. 27, 33415 Verl  
Telefon: 05246 – 2804 od. 0151 – 44240426  
Mail: [kontakt@kerstin-moseler.de](mailto:kontakt@kerstin-moseler.de)



ÖFFNUNGSZEITEN:  
[www.kerstin-moseler.de](http://www.kerstin-moseler.de)

Freude an der Bewegung? Das ist die Basis der KörperWerkstatt. Steigere Deine Leistung, hab Spaß am Fit-Werden oder -Bleiben und freu Dich an Deinen Erfolgen. In überschaubaren Gruppen unter Leitung netter und qualifizierter Trainer macht Bewegung einfach Spaß! Komm in die KörperWerkstatt und mach mit!

1. Kurs pro Monat  
aus dem Gesamtangebot



2. Kurs pro Monat  
aus dem Gesamtangebot



Alle weiteren Kurse



Angeboten werden z.B. Zumba, XCO-Walking, Salsa, usw.  
Um Voranmeldung wird gebeten.



Holter Str. 27, 33415 Verl  
Telefon: 05246 – 8099636 oder 0176 – 41544313



**Selbstsicherheit Witter:** Bei dem Selbstsicherheitstraining von Petra Witter bekommst Du eine extrem wirkungsvolle, auf Dich und Deine Persönlichkeit abgestimmte Synthese aus Coaching und Training, aus Workshop und Learning-by-Doing: Hier lernst Du Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Stärke und Durchsetzungsvermögen. Ladies only!

Petra Witter bietet außerdem Nordic-Walking-Kurse für Dich an: Ausdauer und Muskeltraining, auch für Neulinge schnell erlernbar. Ein gesundes Training in der Natur.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
Termine nach Vereinbarung

Mail:  
selbstsicherheit-witter@freenet.de

Nordic Walking



Selbstsicherheitstraining



1x/Monat

2x/Monat

3x/Monat



Brummelweg 20, 33415 Verl  
Telefon: 05246 – 8099299  
Mail: info@swim-gym.de



Wasser liefert ein gelenkschonendes und sanftes Training. Darum können auch untrainierte, erkrankte und adipöse Menschen wirkungsvoll Sport treiben. Egal wie alt Du bist oder welchen Fitnesslevel Du hast: Die Aquafitness- und Schwimmernkurse des Swim & Gym bringen Spaß und Power für Dich. Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.swim-gym.de

Aquafitness-Kurse



Baby- und Kinderschwimmkurse



10% Ermäßigung 10% Ermäßigung 10% Ermäßigung



Hillebachsee – Grönebacher Str. 100  
59955 Winterberg – Niedersfeld  
Telefon: 02985 – 1000



Wasserski und Wakeboarden haben in den vergangenen Jahren einen extremen Zuwachs erfahren und sich als beliebte Sommer-Trendsportarten etabliert. Sportbegeisterte (ob Anfänger oder Erfahrene) aller Altersgruppen nutzen den Sport zur Freizeitgestaltung oder zum täglichen Ausgleich. Einen leichten Einstieg bietet der professionell geführte Anfängerkurs.

ÖFFNUNGSZEITEN:  
www.wakeandwaterwinterberg.de

Mail:  
info@wakeandwaterwinterberg.de

Wasserski (1 Stunde)  
1x/Monat



Wasserski (2 Stunden)  
1x/Monat



Anfängerkurs



# Unsere Kontaktinformationen

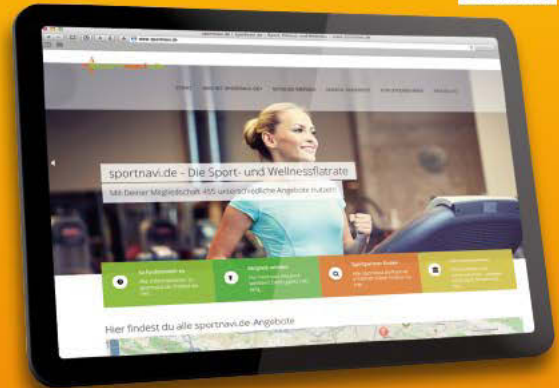


## Sprich uns an:

sportnavi.de GmbH  
Schmiedestrang 22  
33415 Verl

Telefon: 05246 - 9344495  
Fax: 05246 - 9359967  
E-Mail: [info@sportnavi.de](mailto:info@sportnavi.de)

[www.sportnavi.de](http://www.sportnavi.de)



Auch auf Facebook:

<http://www.facebook.com/sportnavi.de>



- **Was ist sportnavi.de?**  
sportnavi.de ist ein Netzwerk aus zahlreichen Sport-, Wellness- und Freizeit Anbietern in und um Ostwestfalen-Lippe. Als Mitglied von sportnavi.de kannst Du die Angebote unserer Partner nutzen.
- **Wo gibt es sportnavi.de-Angebote?**  
Unsere Angebote findest Du in ganz OWL und sie werden ständig erweitert. Eine Übersicht findest Du in diesem Heft auf den Seiten 5–8. Aktuellste Informationen stehen auf [www.sportnavi.de](http://www.sportnavi.de).
- **Wie und wo kann ich mich anmelden?**  
Am schnellsten geht's online unter [www.sportnavi.de](http://www.sportnavi.de). Alternativ wählst Du die Nummer 05246 – 9344495, schickst eine E-Mail an [info@sportnavi.de](mailto:info@sportnavi.de) oder sendest uns den ausgefüllten Anmeldebogen aus dem Programmheft zu. Auch unsere Partner nehmen Deine sportnavi.de-Anmeldung an.
- **Kann ich nach der Anmeldung sofort loslegen?**  
Wenn Du möchtest, kannst Du nach Deiner Anmeldung sofort unsere Angebote nutzen. Wende Dich dazu am besten direkt an uns unter 05246 – 9344495. Darüber hinaus kannst Du Dein Startdatum flexibel wählen.
- **Wie lange läuft meine Mitgliedschaft?**  
Deine Mitgliedschaft läuft so lange Du willst und kann jederzeit mit einer Frist von drei Kalendermonaten zum Monatsende gekündigt werden.
- **Kann ich meinen Tarif wechseln?**  
In einen höheren Tarif kannst Du immer zum nächsten Monatsersten wechseln, in einen niedrigeren mit einer Frist von 3 Monaten.
- **Was zahle ich für meine Mitgliedschaft?**  
Für Deine Mitgliedschaft zahlst Du einen monatlichen Beitrag entsprechend Deiner Tarifvariante. Zu Beginn erheben wir eine einmalige Servicepauschale. Bei der Nutzung von Angeboten, die in Deinem Tarif nicht inklusive sind, erhältst Du vor Ort einen Nachlass. Bei Inanspruchnahme eines kostenpflichtigen Fitnesschecks bekommst Du einen Zuschuss von sportnavi.de.
- **Noch Fragen?**  
Wende Dich an das sportnavi.de-Team unter 05246 – 9344495, per E-Mail an [info@sportnavi.de](mailto:info@sportnavi.de) oder schau auf die Internetseite [www.sportnavi.de](http://www.sportnavi.de).



# Anmeldung

Ja, ich will sportnavi.de-Mitglied werden!

Anrede:  Frau  Herr

Vorname:

Nachname:

Geburtsdatum:


Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

E-Mail:

Telefon:

Beginn der Mitgliedschaft:

	☆☆☆☆	★★★★	★★★★★
Normaltarif:	39,90 €/mtl. <input type="checkbox"/>	59,90 €/mtl. <input type="checkbox"/>	109,90 €/mtl. <input type="checkbox"/>
Familientarif/ Jahresmitglieds- schaft:	36,90 €/mtl. <input type="checkbox"/>	54,90 €/mtl. <input type="checkbox"/>	99,90 €/mtl. <input type="checkbox"/>
 Techniker Krankenkasse	35,90 €/mtl. <input type="checkbox"/>	54,90 €/mtl. <input type="checkbox"/>	99,90 €/mtl. <input type="checkbox"/>
TK-Versichertenr.:	<input type="text"/>		

Einmalige Servicepauschale: 30,00 € (entfällt für Versicherte der TK bei Erstanmeldung)

Gutscheincode (wenn vorhanden):

*Bei Anmeldung im Familientarif:*

Name Familienmitglied:

Mitgliedsnr.:

*Bei Anmeldung über „Mitglied wirbt Mitglied“. Ich bin geworben von:*

Name:

Mitgliedsnr.:

*Meine Bankverbindung:*

Konto-Nr./IBAN:

BLZ/BIC:

Name der Bank:

Zahlweise:  monatlich  jährlich

*Mein Foto für die Mitgliedskarte lege ich dieser Anmeldung bei oder sende es per E-Mail an foto@sportnavi.de.*

Ich ermächtige die sportnavi.de GmbH Gläubiger-ID: DE29ZZZ00000590662, Mandatsreferenz (entspricht der Mitgliedsnummer) wird separat mitgeteilt, Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Datenschutzrichtlinien und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der sportnavi.de GmbH habe ich gelesen und akzeptiere diese. Allgemeine Geschäftsbedingungen siehe umseitig.

Ort, Datum:

Unterschrift Antragsteller:  
(bei Minderjährigen gesetzlicher Vertreter)

05246 – 9344495



sportnavi.de GmbH, Schmiedestrang 22, 33415 Verl  
Handelsregister Gütersloh, HRB 7361

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## § 1 Geltungsbereich, Änderungsvorbehalt

(1) Die nachfolgenden Bedingungen gelten für alle Leistungen von sportnavi.de GmbH (nachfolgend sportnavi.de) sowie für sämtliche Geschäftsbeziehungen zwischen sportnavi.de und dem Vertragspartner (nachfolgend Mitglied). Sie sind Bestandteil der Mitgliedschaftsverträge sowie sämtlicher Nebenleistungen unter Einschluss zukünftiger neuer und eventuell geänderter Leistungsangebote.

(2) sportnavi.de behält sich vor, diese AGB bei Änderungen der Gesetzeslage, der höchststrichterlichen Rechtsprechung oder der Marktgegebenheiten anzupassen. Neufassungen gelten vom Mitglied als angenommen, wenn sportnavi.de diese dem Mitglied übermittelt und das Mitglied nicht binnen einer Frist von einem Monat seit Zugang schriftlich widerspricht.

## § 2 Vertragsgegenstand

(1) Das Mitglied erhält das Recht, entsprechend der abgeschlossenen Mitgliedschaft während der Öffnungszeiten der Lizenzpartner von sportnavi.de und entsprechend der jeweiligen Hausordnung, die zur Verfügung stehenden Einrichtungen entsprechend den tatsächlichen Gegebenheiten zu nutzen.

(2) Die Nutzung der Einrichtungen und Angebote der Lizenzpartner ist nur bei Vorlage eines gültigen Mitgliedsausweises möglich.

## § 3 Mitgliedschaft, Kündigung

(1) Die Mitgliedschaft wird auf unbestimmte Zeit abgeschlossen und beginnt zu dem vom Mitglied gewünschten Zeitpunkt. Sie ist nicht auf andere Personen übertragbar.

(2) Die Mitgliedschaft kann frühestens zum Ablauf der vereinbarten Mindestvertragslaufzeit mit einer Kündigungsfrist von drei Monaten zum Monatsende gekündigt werden. Die Kündigung bedarf der Schriftform. Für die Einhaltung dieser Frist ist der Zugang bei sportnavi.de entscheidend. Die vorstehend genannten Kündigungsvoraussetzungen gelten in gleicher Weise für einzelne Bausteine des Bausteinartils.

## § 4 Mitgliedsbeitrag, Zahlungsweise

(1) Der Mitgliedsbeitrag ist bei monatlicher Zahlungsweise jeweils am Monatsanfang durch Teilnahme am SEPA-Lastschrittverfahren zu entrichten. Zuzahlungen für Angebote beim Lizenzpartner erfolgen direkt beim Lizenzpartner vor Ort.

(2) Bei Abschluss des Vertrages wird einmalig eine Servicepauschale erhoben. Die Nichtzahlung dieser Gebühr entbindet das Mitglied nicht von seinen vertraglichen Verpflichtungen.

(3) Der monatliche Beitrag gilt gemäß den aktuellen Tarifinformationen für die Laufzeit des Vertrages als fest vereinbart. Nach Ablauf der Mindestlaufzeit kann der Beitrag durch sportnavi.de zum Beginn eines neuen Kalenderjahres mit einer Ankündigungsfrist von einem Monat geändert werden. Das Mitglied kann den Vertrag in diesem Fall innerhalb eines Monats nach Zugang der Änderungsmitteilung zum Zeitpunkt des Wirksamwerdens der Änderung kündigen.

(4) Im Falle des Zahlungsverzuges werden dem Mitglied anfallende Mahnkosten in Rechnung gestellt. Bei mangels Deckung oder wegen unberechtigten Widerrufs nicht eingelesten oder zurückgereichten Lastschriften ist sportnavi.de berechtigt, die für die Bankrücklast und die Bearbeitung entstehenden Kosten zu berechnen und diese mit der nächsten Lastschrift automatisch einzuziehen. Gerat das Mitglied mit Zahlungen, die der Höhe nach zwei Monatsbeiträgen entsprechen, in Rückstand, ist sportnavi.de zur sofortigen fristlosen Kündigung berechtigt. Der für die gesamte Restlaufzeit noch offene Betrag wird damit sofort fällig gestellt. Die Geltendmachung von weiteren Schadensersatzansprüchen durch die sportnavi.de bleibt vorbehalten.

(5) Um Gesundheitsschäden auszuschließen und einen dauerhaften Trainingserfolg zu gewährleisten, ist vor dem Training in einigen Partnerstudios gegebenenfalls ein Fitness-Check durchzuführen. Die Einschätzung der Notwendigkeit dieses Fitnesschecks obliegt dem Lizenzpartner. Der Fitness-Check ist – je nach Mitgliedschaft – teilweise kostenpflichtig. Die Kosten sind dann direkt beim Lizenzpartner zu entrichten.

(6) In allen angegebenen Preisen ist die gesetzliche Mehrwertsteuer enthalten. Erhöht sich die gesetzliche Mehrwertsteuer, erhöhen sich die Preise entsprechend.

## § 5 Mitgliedsausweis

(1) Nach Abschluss des Mitgliedschaftsvertrages stellt sportnavi.de ein Mitgliedsausweis aus. Das Mitglied reicht zu diesem Zweck ein Foto ein. Liegt dieses Foto nach 6 Wochen nicht vor, ist sportnavi.de berechtigt, die Mitgliedschaft zu sperren, bis das Foto vorliegt. Der Ausweis ist nicht übertragbar. Bei Missbrauch des Ausweises behält sich sportnavi.de ein außerordentliches Kündigungsrecht sowie die Geltendmachung von Schadensersatzansprüchen vor.

(2) Bei Verlust oder Zerstörung des Mitgliedsausweises stellt sportnavi.de einen Ersatzausweis zur Verfügung. Die Kosten gemäß aktueller Preisinformationen trägt das Mitglied. sportnavi.de ist berechtigt, die Kosten bis zum 1. Tag des dem Verlust bzw. der Beschädigung folgenden Monats von dem Bankkonto des Mitgliedes abzubuchen. Der Verlust des Mitgliedsausweises ist sportnavi.de unverzüglich mitzuteilen.

(3) Der Mitgliedsausweis ist vom Mitglied nach Ende der Mitgliedschaft innerhalb von zwei Wochen an sportnavi.de zurückzugeben. Wird der Ausweis nicht zurückgegeben, so ist sportnavi.de berechtigt, Kosten für den Verlust des Ausweises gemäß § 5 Abs. 2 vom Mitglied einzuziehen.

## § 6 Krankheit, Sportunfähigkeit

(1) Bei Krankheit oder Sportunfähigkeit von mindestens einem Kalendermonat und Vorlage eines Attestes erhält das Mitglied für den Zeitraum der Krankheit oder Sportunfähigkeit die Möglichkeit, bei sportnavi.de eine Beitragsaussetzung zu erhalten. Der Antrag ist schriftlich bei der Hauptverwaltung zu stellen. Das Attest muss grundsätzlich spätestens drei Wochen nach Beginn der Erkrankung oder Sportunfähigkeit der Hauptverwaltung im Original vorliegen. Eine rückwirkende Anerkennung bei verspäteter Vorlage des Nachweises erfolgt nicht.

(2) Für die Nutzung der Angebote gelten die Bedingungen für beitragsfreie Zeiten. Im Falle einer anschließenden Kündigung beginnt die Kündigungsfrist mit dem Ende der beitragsfreien Zeit.

## § 7 Beitragsfreie Zeit in sonstigen Fällen

(1) Jedes Mitglied hat die Möglichkeit, bis zu drei Kalendermonate im Jahr eine Beitragsaussetzung bei sportnavi.de zu beanspruchen. Dafür ist eine Anmeldung bis zum 15. Tag des Vormonats bei sportnavi.de schriftlich vorzunehmen.

(2) Sollte das Mitglied im beitragsfrei gestellten Zeitraum trotzdem Angebote in Anspruch nehmen, so ist rückwirkend der gesamte Beitrag ab Beginn des Kalendermonats, in dem das Angebot in Anspruch genommen wurde, fällig und die bewilligte Aussetzung gilt ab Anfang dieses Monats als aufgehoben.

(3) Beitragsfreie Zeiten können grundsätzlich nur für komplette Kalendermonate beansprucht werden. Im Falle einer Kündigung verlängert sich die Kündigungsfrist jeweils um die beitragsfreie Zeit.

## § 8 Änderungen der Öffnungszeiten, Kursangebote und Preise

(1) Es obliegt den jeweiligen Lizenzpartnern, ihre Öffnungszeiten und Kursangebote zu ändern. Dies gilt insbesondere in Bezug auf kurzfristige Schließungen, bspw. für Reparatur- und Wartungsarbeiten. Das Mitglied

hat daraus keinen Anspruch auf eine Reduzierung des Mitgliedsbeitrages.

(2) Preisänderungen durch die Lizenzpartner sind ausschließlich nach Absprache mit sportnavi.de möglich. Dies stellt keinen außerordentlichen Kündigungsgrund der Mitgliedschaft dar. Angebotsveränderungen stehen allen Mitgliedern zur Verfügung. Erweiterungen und Verringerungen des Angebotes bedeuten ebenfalls keine Änderung der Vertragsgrundlage und keinen außerordentlichen Kündigungsgrund. Es besteht in diesen Fällen kein Anspruch auf eine Reduzierung des Mitgliedsbeitrages.

## § 9 Mitgliedsdaten, Datenschutz

(1) Änderungen der persönlichen Daten eines Mitglieds, bspw. bei Wechsel des Wohnsitzes oder der Bankverbindung, sind der Hauptverwaltung von sportnavi.de unverzüglich schriftlich mitzuteilen. Kosten für notwendige Gebühren bei Adressermittlungen bzw. Rücklastschriften trägt das Mitglied, wenn es seiner Mitteilungspflicht nicht nachgekommen ist.

(2) Mit Vertragsabschluss erklärt sich das Mitglied widerruflich damit einverstanden, dass die angegebenen personenbezogenen Daten (auch E-Mail, Fax und Telefon) unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes erhoben und zum Zwecke der Durchführung des Vertrages sowie zu Zwecken der Kundenbetreuung, -befragung sowie persönlich auf das Mitglied zugeschnittenen Kundeninformationen von der sportnavi.de genutzt, elektronisch verarbeitet und gespeichert werden können. Weiterhin dürfen die zur Durchführung der Mitgliedregistrierung notwendigen Daten an die Lizenzpartner der sportnavi.de weitergegeben werden. Eine Weitergabe von persönlichen Daten an Partner von sportnavi.de zu anderen als den oben genannten Zwecken erfolgt nicht ohne ausdrückliche Genehmigung des Mitglieds.

## § 10 Haftung

(1) Eine Haftung von sportnavi.de auf Schadensersatz – gleich aus welchem Rechtsgrund – besteht nur, soweit sportnavi.de, seinen gesetzlichen Vertretern oder Erfüllungsgehilfen ein vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten zur Last zu legen ist.

(2) Von der vorstehenden Regelung sind Schäden infolge einer Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit oder der Verletzung einer vertragswesentlichen Pflicht (d.h. einer Pflicht, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Kunde regelmäßig vertrauen darf) ausgenommen. Bei der Verletzung vertragswesentlicher Pflichten sind die Haftungsverbindlichkeiten der Höhe nach auf die bei Vertragsschluss typischerweise vorhersehbaren Schäden beschränkt.

(3) Für in die Einrichtungen der Lizenzpartner mitgebrachten Kleidungs- und sonstigen Gegenstände, insbesondere Wertsachen und Geld, wird keine Haftung übernommen. Die Haftungsregelungen des jeweils in Anspruch genommenen Lizenzpartners bleiben hiervon unberührt.

## § 11 Haus- und Benutzungsordnungen

(1) Bei den Lizenzpartnern ist das Mitglied an die dort geltende Haus- und Benutzungsordnung gebunden. Das Mitglied verpflichtet sich, von den jeweiligen Haus- und Benutzungsordnungen der Lizenzpartner Kenntnis zu nehmen und diese einzuhalten.

(2) Bei groben Verstößen gegen die Hausordnung eines Lizenzpartners durch das Mitglied ist sportnavi.de berechtigt, die Mitgliedschaft fristlos zu kündigen.

Hauptstr. 18 | 33415 Verl

- Anzeige -



Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 11.00 Uhr bis 18.30 Uhr  
Sa 09.30 Uhr bis 13.00 Uhr

SPORTLIFE  
VERL

20 % Rabatt mit  
SPORTNAVI-CARD  
im Shop

*Ihr Partner für Teamsport-Ausrüstung und Textilveredelung*

www.sportlifeshop.de | Fon 05246-93 60 99

BADMINTON

BOGENSCHIESSEN

CARDIOTRAINING

EISLAUFEN

FITNESSKURSE

GERÄTETRAINING

GOLF

KANU

KLETTERN

MASSAGEN

PERSONALTRAINING

Hunderte

## Sport- und Wellnessangebote in Deiner Mitgliedschaft!



PHYSIOTHERAPIE

SAUNA

SCHWIMMEN

SELBSTVERTEIDIGUNG

SQUASH

TANZEN

TAUCHEN

TENNIS

WASSERSKI

YOGA

UND VIELES MEHR ...



**Programmheft  
Sommer 2016**

copyright © 04/2016 sportnavi.de GmbH, Schmiedestrang 22, 33415 Verl  
Telefon 05246 – 9344495, [www.sportnavi.de](http://www.sportnavi.de)  
Handelsregister Gütersloh, HRB 7361  
Änderungen vorbehalten, Fotos: [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

