



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

Sommer 2018

www.sportnavi.de | www.fitness-fuer-firmen.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, das ihr auch später noch fit durchs Leben kommt.“

Fit und gesund mit der TK, zum Beispiel duch:

► **TK-Gesundheitskurse**

Besser bewegen, ernähren, entspannen

► **„TK-Fit-Check“**

Persönliche Bestandsaufnahme durch Selbsttests

► **TK-Gesundheitscoach**

Der interaktive Personaltrainer auf www.tk.de

Das sind nur drei Beispiele für unser umfangreiches Leistungsangebot. Ich berate Sie gern ausführlich.

Philipp Castillo Romacho

Mobil: 0160 - 95 91 54 98

Philipp.Castillo.Romacho@tk.de



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.

**Als Firmenfitness
ideal für Unternehmen!**

Viel Spaß mit dem aktuellen
Programmheft wünscht dir dein
sportnavi.de-Team.

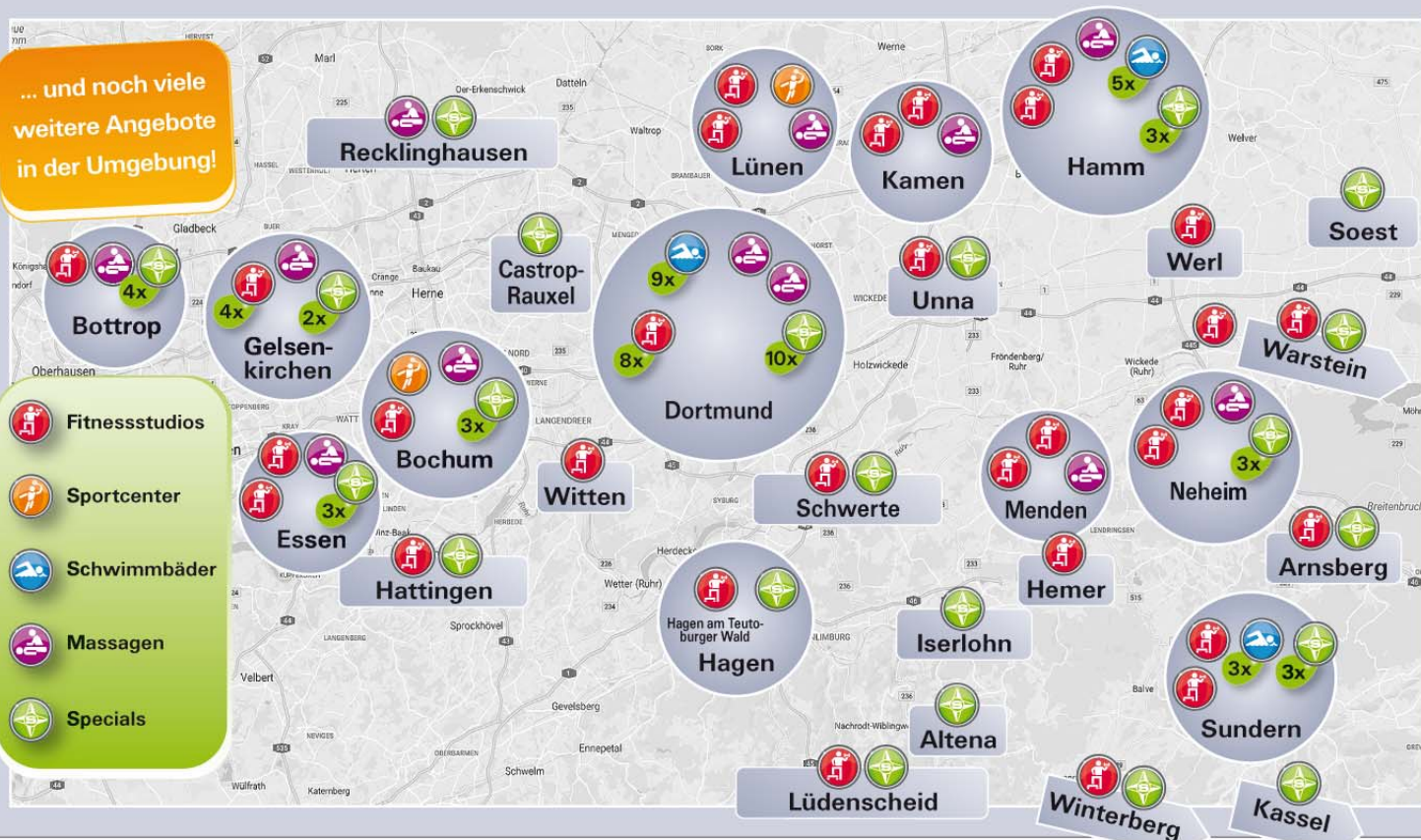


Inhalt	Seite
Partnerübersicht-Karte	4, 5
Tarifinfos	6, 7
Fitnessstudios	8–53
Fitness-Check	54, 58
Mitglied wirbt Mitglied	54, 88, 128
Sportcenter	55–58
Schwimmbäder	59–70
Firmenfitness	73, 74
Massagen	75–88
Specials	89–128
Kontaktinformationen	129
Häufige Fragen	130
Anmeldung	131
Partnerübersicht	133–139

Die sportnavi.de - Angebote im Ruhrgebiet:

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

-  **Fitnessstudios**
-  **Sportcenter**
-  **Schwimmbäder**
-  **Massagen**
-  **Specials**

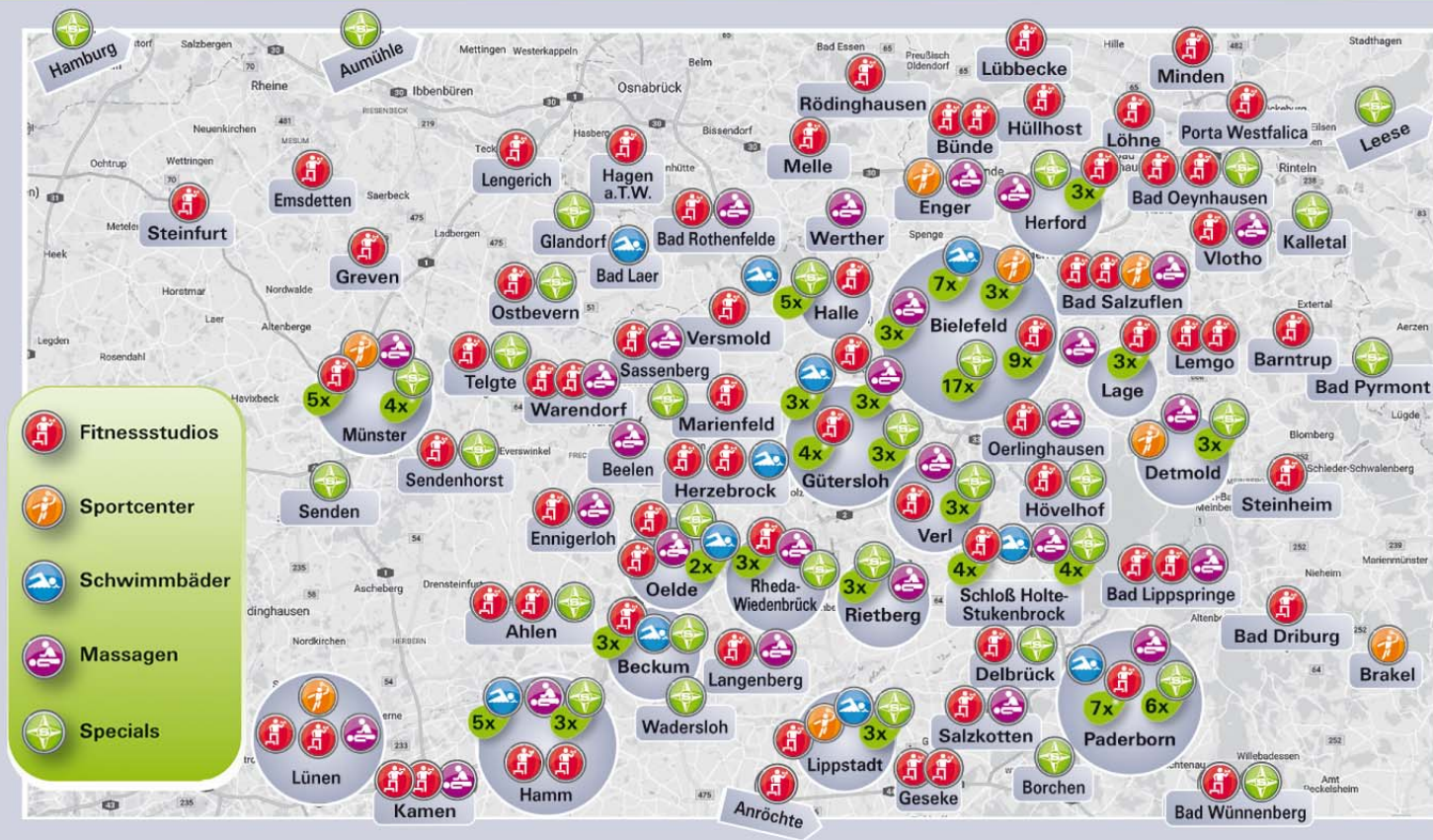


Auf den Seiten 133 – 139 findest Du eine Auflistung unserer Partner.



www.sportnavi.de
www.fitness-fuer-firmen.de

Die sportnavi.de - Angebote in und um Westfalen:



05246 – 9344495



www.sportnavi.de
www.fitness-fuer-firmen.de

Firmenfitness mit sportnavi.de

Der Firmenfitness-Tarif von sportnavi.de hat sich bereits in zahlreichen Unternehmen als wichtiger Baustein der betrieblichen Gesundheitsförderung etabliert:

- Attraktive Partner und Angebote zur individuellen und flexiblen Nutzung.
- Neben Sport- und Gesundheitsangeboten sind auch Entspannung und Wellness enthalten.
- Nicht zuletzt: Förderung der Mitarbeitergesundheit.
- Steigerung der Wertschätzung des Unternehmens durch die Mitarbeiter und im Wettbewerb um Fachkräfte.



Wir beraten gerne zu Bedingungen und Möglichkeiten der Firmenfitness mit sportnavi.de!

Weitere Informationen in diesem Heft auf Seite 73/74.

Der Firmenfitnesstarif ist ausschließlich für Unternehmen möglich!

05246 – 9344495



www.sportnavi.de
www.fitness-fuer-firmen.de

Tarife bei sportnavi.de

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 €.



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

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)



Parkstr. 145, 59227 Ahlen
Telefon: 02382 – 2745
Mail: info@delta-fitness.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.delta-studio-kuepper.de

Steigere deine Fitness im Delta Studio Küpper in Ahlen. Auf dich warten hier moderne Geräte und ein tolles Team in angenehmer Atmosphäre. Beim klassischen Gerätetraining oder dem großen Kurs-Angebot hilft dir Das Team bei allen Fragen. Probiere es aus!

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



Hammer Str. 23–25, 59227 Ahlen
Telefon: 02382 – 74461
Mail: kontakt@orthoaktiv-ahlen.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.orthoaktiv-ahlen.de

Im Fitnessstudio ORTHO Aktiv in Ahlen wird auf individuelle und fachlich fundierte Analysen ein besonders hoher Wert gelegt. Basierend auf speziellen Analysen und Testverfahren wird Dir Dein persönlich passender Trainingsplan erstellt und bei Bedarf auch regelmäßig angepasst. Das freundliche und motivierte Team unterstützt Dich beim Training und hilft Dir bei der Umsetzung Deines Trainingsziels.

Gerätetraining	✓	✓	✓
Kurse	✓	✓	✓
Sauna	%	%	✓
e-Gym	%	%	✓



Dieselstr. 2, 59609 Anröchte
Telefon: 02947 – 9898587
Mail: anroechte@m4fitness.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.m4fitness.de

www.facebook.com/
M4FitnessAnroechte

Du willst etwas für Deine Gesundheit tun? Dann ist das moderne 1.000 m² 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.

Gerätetraining	%	✓	✓
Kurse, Sauna	✓	✓	✓
Vibrationstraining, Getränkefltrate	%	%	✓
TRX-Crosstraining, Selbstverteiligungskurs, Massage	%	%	%



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.gerrysfitness.de

Lucienstr. 50, 59759 Arnsberg
Telefon: 02932 – 33599
Mail: gerrysfitness@t-online.de



Das Fitness-Studio zeichnet sich durch eine familiäre Atmosphäre und qualifiziertes Personal aus. Hier wirst Du umfassend und individuell auf allen sportlichen und gesundheitlichen Ebenen betreut. Das Team von Gerry's Fitness lässt Dich nicht allein, sondern begleitet Dich bei Deinen Zielen und sogar darüber hinaus.

Geräte- & Cardiobereich



Kursbereich



Flexx-Rückenzirkel,
Vibrationsplatte



Crossfit, Sauna,
Schlingentraining



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.friendsneheim.de

Werler Str. 4, 59755 Arnsberg-Neheim
Telefon: 02932 – 97813
Mail: info@friendsneheim.de



Deinem individuellen Fitnesstraining kannst Du im Friends in Neheim nachgehen. Hier kannst Du an tollen Fitnesskursen und am Gerätetraining teilnehmen. Azubi's profitieren von gesonderten Konditionen! Weitere Informationen erhältst Du dazu im Friends.

Klassische Massage (1x/Monat)
Massagegutschein erforderlich



Gerätetraining *



Kurse und
Gerätetraining *



*Die Zuzahlung ist nur ein Mal pro Monat zu leisten.



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitnessstudio-arnsberg.de

Sternstr. 6–8, 59755 Arnsberg-Neheim
Telefon: 02932 – 891000
Mail: info@fitnessstudio-arnsberg.de



Trainiere Dich fit! Im Fitnessstudio Sam's Fitness-Club in Arnsberg hast Du die Möglichkeit Deine Trainingsziele zu erreichen und nach einem anstrengenden Workout in der Sauna entspannen. Vielleicht entdeckst Du auch Deine kompetitive Ader und versuchst Deinen Gegner im Tisch-Tennis zu schlagen.

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Tisch-Tennis/
Wasser & Mineralgetränke





Am Hellweg 11, 33014 Bad Driburg
Telefon: 05253 – 98300
Mail: info@cityfitness.center



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.cityfitness.center

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

Gerätetraining	%	✓	✓
Kurse	%	✓	✓
eGym	%	%	✓
Sportgetränke	%	%	✓



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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.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 Gesundheitstraining, Physiotherapie und Rehasport.

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



Antoniusstr. 21, 33175 Bad Lippspringe
Telefon: 05252 – 954144
Mail: info@medizinisches-zentrum.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.medizinisches-zentrum.de

Im Medizinischen Zentrum für Gesundheit in Bad Lippspringe kannst Du unter professioneller Leitung, Deinem Wunschtraining nachgehen. Ob medizinische Vorbeugung, Akutbehandlung oder Rehabilitation und Nachsorge, hier gibt's für jeden das passende Konzept.

Gerätetraining	✓	✓	✓
Fitnesskurse	%	%	✓
Sauna	%	%	✓



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



Zirkeltraining, Kurse, vielseitige Ausdauergeräte mit Entertainment System und Kraftgeräte für unterschiedlichste Leistungsniveaus. Die riesige Fitness-Oase inmitten des Werre-Parks in Bad Oeynhausen trümpft 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!



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitpark.de

Gerätetraining	✓	✓	✓
Kurse	%	✓	✓
Premium (Getränke, Bioimpedanzanalyse, Trainingsplan)	%	%	✓



Herforder Str. 78, 32545 Bad Oeynhausen
Telefon: 05731 – 793112
Mail: info@green-sports-fitness.de



Im Fitnessstudio greensports fitness in Bad Oeynhausen erwartet Dich ein großes Angebot aktueller Fitness- und Gesundheitskurse. Das Trainerteam unterstützt Dich dabei, die individuellen Ziele – sei es körperliche Leistungssteigerung, Kraftaufbau oder allgemeine Gesundheitsverbesserung – zu erreichen.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.green-sports-fitness.de

Geräte- und Cardiotraining	✓	✓	✓
Physiotherme	✓	✓	✓
Sauna	✓	✓	✓
Kurse	%	✓	✓



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.



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.gesundheitszentrum-living.de

Gerätetraining	✓	✓	✓
Kurse	%	✓	✓
Sauna, Getränke	%	%	✓
eGym Zirkel, Vibrafit	%	%	%



mediofitness
BAD SALZUFLEN

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



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!

Gerätetraining



Kurse



Sauna



SHÉE
BODY POINT

Hoffmannstr. 13, 32105 Bad Salzufen
Telefon: 05222 – 3637663
Mail: info@sheebodypoint.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sheebodypoint.de

Das Studio mit dem exklusiven Konzept für Frauen, die ihr Wohlbefinden gezielt verbessern wollen. Im SHÉE Body Point finden gesundheitsbewusste Frauen Zugang zu den Themen Sport, Fitness und Wellness geballt unter einem Dach. Das Team hilft dabei, die individuellen Ziele der Damen zu erreichen!

Vacu Walk



Zirkel- und
Muskellängentraining



Fitnesskurse



Galileo
Vibrationstraining



vitapark
BAD WÜNNENBERG

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



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 erwartet Dich der Saunabereich zum Erholen und Entspannen.

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Sportgetränke





Neu

EASYFITNESS
club

Alverdisser Str. 3, 32683 Barntrup
Telefon: 05263 – 9578550
Mail: barntrup@easyfitness-group.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.easyfitness.club

EASYFITNESS steht Dir mit professionell ausgebildeten Trainern fast 365 Tage im Jahr zur Seite, um Deine sportlichen Ziele zu erreichen und Deinen Traum von einem gesunden Lifestyle zu verwirklichen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Du Muskeln aufbauen willst, einfach nur Fit sein oder Deine Ausdauer ausbauen möchtest.

Gerätetraining



Cycling



FIT & FUN
Fitness- & Gesundheitszentrum
FUNK FUNK AUSdauer KONGE WELLNESS

Nordring 6, 59269 Beckum
Telefon: 02521 – 3430
Mail: info@fitundfun-beckum.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitundfun-beckum.de

Tauche ein in die Fitness-Erlebniswelt Fit & Fun in Beckum, in der Du Dich auspowern, gesund halten oder genüsslich entspannen kannst.
Tue Dir selbst etwas Gutes, komm' vorbei und probiere es aus im Fit & Fun in Beckum.

Gerätetraining



Kurse, Ricochet



Wasser- und Mineralgetränke



Sauna



Neu

StreetGym
Fitness-Treff
gesund trainieren.

Am Lippbach 1a, 59269 Beckum
Telefon: 02521 – 16497
Mail: info@streetgym.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.streetgym.de

Das Team vom Fitness-Treff Street Gym legt großen Wert auf qualitativ hochwertiges Training in angenehmer Wohlfühlumgebung. Ob Eingangsscheck, zielorientierte Trainingsplanung oder professionelle Trainingssteuerung – das qualifizierte Personal unterstützt bei Erreichung der individuellen gesundheitlichen Ziele. Neben dem Training steht im Street Gym die Atmosphäre und der Mensch im Mittelpunkt. Abgerundet wird das Angebot durch einen schönen Wellnessbereich!

Geräte- und Cardiotraining



Infrarot-Wärmekabine



Medy-Jet



Simply Belt





Ahlener Str. 50, 59269 Beckum
Telefon: 02521 – 829655
Mail: info@ph-rueckenplus.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.ph-rueckenplus.de

Unter dem Motto "... erfolgreich bewegen!" erwartet dich bei PH RÜCKENPLUS® in Beckum ein nachhaltiges Rücken-Konzept, bei dem Du entweder deine gesundheitlichen Einschränkungen oder deine körperliche Fitness verbesserst. Braucht dein Rücken professionelle Unterstützung? Das Team von PH RÜCKENPLUS® in Beckum freut sich auf dich!

BALLance®
Dr. Tanja Kühne



Gerätetraining



Wirbelsäulen-
screening



file-xx
(Rückgrat-Konzept)



Jürmke Sports

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.juermkesports.de



Spenger Str. 2, 33739 Bielefeld
Telefon: 05206 – 9789999
Mail: fg@juermkesports.de



Familiäre Wohlfühlatmosphäre beim Sport. Das verspricht das Jürmke Sports. Persönliche Ansprache, individuelle und regelmäßige Trainingspläne, Kurse, Sauna und Getränke werden Dir zusammen in einem Paket angeboten. Komm' vorbei und überzeuge Dich von dem kleinem aber feinen Sportstudio.

Sauna



Getränke



Kurse



Gerätetraining & Kurse



Jöllenbecker Str. 583, 33739 Bielefeld
Telefon: 05206 – 9238800
Mail: info@kreislaf-studio.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.kreislaf-studio.de

Das Kreislaf-Studio ist ein qualifiziertes Fitnessstudio für Bewegung und Gesundheit. Funktionelles Training, Zirkeltraining und das Kursprogramm mit qualifizierten Trainern in einer familiären Atmosphäre – das zeichnet dieses Studio aus. Hier wird alles dafür getan, dass Du mit kleinen Schritten, große Ziele erreichst.

Zirkeltraining



Cardio- und
Gerätetraining



Fitnesskurse



1 Stunde
Personal-Training
(1x/Monat nutzbar)





Milser Straße 40a, 33729 Bielefeld
Telefon: 0521 – 96873836
Mail: info@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.

ÖFFNUNGSZEITEN:

www.physio-fit-bielefeld.de

Geräte- und Cardiotraining



Kurse



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



acvio steht für praxisbezogene Trainings- und Gesundheitskonzepte sowie qualitativ hochwertige Dienstleistungen und Fortbildungskonzepte im Gesundheitssektor. Überzeuge Dich von dem umfassenden Versorgungsangebot im Bereich der Physiotherapie und dem gesundheitsorientiertem Training. Das Team vom acvio – medizinische Fitness in Bielefeld freut sich auf Dich!

ÖFFNUNGSZEITEN:

www.acvio.de



Gerätetraining/
Gesundheitszirkel



file-xx Zirkel



Kurse



Power Plate®



Stadtring 5, 33647 Bielefeld
Telefon: 0521 – 433228
Mail: body_talk@t-online.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!

ÖFFNUNGSZEITEN:

www.bodytalk-bielefeld.de



Gerätetraining



Kurse



Sauna



Milonzirkel





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



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



Sauna



Blomestr. 10, 33609 Bielefeld
Telefon: 0521 – 30449333
Mail: bielefeld@crossover-fit.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.crossover-fit.de

Das Crossover-Fit in Bielefeld setzt in Sachen Vielfalt und Leistung neue Standards. Auf drei Ebenen erwartet Dich eine breite Angebotsvielfalt aus Gesundheits- und Fitnessangeboten, einer großen Crossover-Fit-Halle und einem breiten Kraftsportangebot. So findet sich für jede Motivation rund um Gesundheit und Fitness hier das passende Angebot. Das Team vom Crossover-Fit freut sich ab der Neueröffnung im Januar 2018 auf Euch.

Crossover-Fit Halle



Milon-Zirkel



Solarium / Hydrojet





Ritterstr. 1, 33602 Bielefeld
Telefon: 0521 – 32923420
Mail: bielefeld@outfit-fitnessstudio.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
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



Hermannshöhe 7b, 44789 Bochum
Telefon: 0234 – 311568
Mail: info@koerperwerkstatt.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.koerperwerkstatt.de

In einer besonderen Atmosphäre kannst Du hier deinem persönlichen Training nachgehen, die Fitness- und Gymnastikkurse besuchen oder in die Kampfsportkurse reinschnuppern. Hier ist sicherlich für jeden etwas dabei. Natürlich steht dir das kompetente Team der Körperwerkstatt mit Rat und Tat zur Seite.

Gerätetraining



Fitness- & Gymnastikkurse



Gerätetraining mit e-gym



Kampfsportkurse



Bahnhofstr. 200, 59199 Bönen
Telefon: 02383 – 9198610
Mail: info@ladonna-boenen.de



La donna – Fitness und Gesundheit ... klein aber fein wird Dir hier ein ausgewogenes, gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining, sowie ein abwechslungsreiches Fitnesskursprogramm für jedes Alter angeboten. Ein qualifiziertes und aufmerksames Trainerteam unterstützt Dich beim Erreichen Deiner Ziele in Fitness- und Ernährungsfragen. Zur Entspannung werden Dir sowohl Kurse in Autogenem Training und PME, als auch Massagen und Rehabilitationssport mit Unterstützung der Krankenkassen angeboten. Das Team von La donna freut sich auf Deinen Besuch!

Fitnesskurse



Zirkeltraining



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.ladonna-boenen.de



FitnessBoxx

Horster Str. 277, 46238 Bottrop
Telefon: 02041 – 45321
Mail: info@fitnessboxx.net



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitnessboxx.net

Die FitnessBoxx, das Fitnessstudio in Bottrop mit der ganz besonderen persönlichen Atmosphäre. Hier kannst Du neben dem klassischen Gerätetraining auch an den Kursen teilnehmen. Ein Saunabesuch nach dem Training rundet das Angebot vor Ort ab. Hier erhältst Du die nötige Ruhe und Entspannung nach Deinem Training!

Gerätetraining



Kurse



Mineralgetränke



Sauna



**Fitnesscenter
Wilhelmshöhe**

Holzhauser Str. 121, 32257 Bünde
Telefon: 05223 – 63410
Mail: info@hoehe-fitness.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.hoehe-fitness.de

Im Fitnesscenter Wilhelmshöhe in Bünde kannst Du dich ganz deinem Training widmen. Hierbei wirst Du von professionellen Trainern unterstützt und beraten.

Functional
(TRX-Training)



Geräte- &
Cardiotraining



Fitnesskurse



Viktoriastr. 19, 32257 Bünde
Telefon: 05223 – 985620
Mail: info@mum-buende.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.mum-buende.de

Erstklassiger Service, kompetente Betreuung und hochwertige Trainingsangebote. Starte mit unserer Medizinischen Trainingstherapie in ein gesünderes Leben. Als Sporttherapeuten mit langjähriger Erfahrung erarbeiten wir mit Dir ein optimales individuelles Trainingsprogramm inkl. CardioWellZone®-Ausdauer- und funktionellem Muskeltraining. Mit dem einzigartigen, computergestützten tergumed®-Rückenkonzept analysieren wir Deine wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur, um sie anschließend äußerst effektiv trainieren zu können.

Medizinische
Trainingstherapie



Tergumed-Rückentraining



Wasser-Station





ÖFFNUNGSZEITEN:
www.vitalisplus.de

Jügendamm 2, 33129 Delbrück
Telefon: 05250 – 936630
Mail: info@vitalisplus.de



Im Gesundheitszentrum vitalis plus in Delbrück findet sich für jedes Trainingsziel altersgerecht das passende Angebot: Die Basis des Cardio- und Gerätetrainings mit vielfältigem Gerätepark wird ergänzt um das Training im Milon-Zirkel – einem preisgekrönten Trainingssystem mit Übungsgeräten, die sich über eine Chipkarte optimal auf Ihren Körper und die Anforderungen einstellen. Die Kurse runden den Bereich der Bewegung ab und anschließend bietet die Saunalandschaft vielfältige Gelegenheit, um wieder Energie zu tanken.



Kurse



Gerätetraining



Sauna



Milonzirkel



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.turnhalle-vital.de

Breisenbachstr. 80, 44357 Dortmund
Telefon: 0231 – 93699909
Mail: info@turnhalle-vital.de



In der Turnhalle Vital in Dortmund wird dir Gesundheit und Fitness aus einer Hand geboten. Wähle aus der Vielfalt von Angeboten des Functional Bereich, Gerätetraining, Kurse oder eine entspannte Zeit in der Sauna. Probier es aus und komm in die Turnhalle Vital nach Dortmund.



Gerätetraining



Functional Bereich



Kurse



Sauna



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.medico-fit.de

Hildebrandstr. 7, 44319 Dortmund
Telefon: 0231 – 2177500
Mail: beratung@medico-fit.de



Im Gesundheitsstudio Medico in Dortmund Wickede wirst Du erstklassig betreut und kannst Dein individuelles Trainingsziel optimal verfolgen. Nimm am klassischen Gerätetraining teil oder schwitze im Fitnesskurs. Nach einem anstrengenden Workout kannst Du im schönen Wellness-Bereich entspannen und zur Ruhe kommen.



Kurse



Sauna



Gerätetraining
Cardio- und Kraftbereich



eGym-Classic &
Flexx Zirkeltraining





Höfkerstr. 12, 44149 Dortmund
Telefon: 0231 – 3960006
Mail: info@fitness-wischlingen.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-wischlingen.de

Das Team rund um das Fitness & Wellnesscenter im Revierpark Wischlingen in Dortmund freut sich auf deinen Besuch! Hier kannst du nicht nur unter fachkundiger Anleitung an den Trainingsgeräten und im Outdoor-Functional-Bereich trainieren, sondern auch an den Wassergymnastikkursen / Aqua-Fitness teilnehmen.

Gerätetraining	✓	✓	✓
Kurse	%	✓	✓
Outdoor-Functional-Training	%	✓	✓
Aqua-Fitness	%	✓	✓



Davidisstr. 39, 44143 Dortmund
Telefon: 0231 – 56557654
Mail: info@moveclub-fitness.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.moveclub-fitness.de

Du möchtest abnehmen, gesünder leben, Schmerzen lindern, Deine Ausdauer stärken oder einfach etwas für Deine Fitness tun? Das Team vom moveclub Fitness hilft Dir dabei, denn sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, für jede Frau in ihrem Studio und auch für Dich eine besondere, angenehme Wohlfühlathmosphäre zu schaffen und Dir mit einem persönlichen Trainer und einer stetig freundlichen und kompetenten Betreuung mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Geräte- & Cardiotraining	%	✓	✓
Kurse	%	%	✓



Sport[BOX]

...mehr Spaß am Sport

Alte Straße 29, 44143 Dortmund
Telefon: 0231 – 5620720
Mail: sportbox-dortmund@gmx.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportbox-dortmund.com

„Fitnessstraining – völlig neu erleben!“ Das ist das Motto von der Sportbox. Hier bist Du genau richtig wenn Dir eine gute Trainingsbetreuung wichtig ist. Trainiere im neuen Functional Bereich, teste die zahlreichen Kurse aus oder entspanne einfach in der Sauna. Das Team von der Sportbox in Dortmund freut sich auf Dich.

Gerätetraining	✓	✓	✓
Fuctional Bereich	✓	✓	✓
Kurse	✓	✓	✓
Sauna	%	✓	✓



ACTIVO

www.activo-dortmund.de



Märkische Str. 239, 44141 Dortmund
Telefon: 0231 – 411611
Mail: info@activo-dortmund.de



Das Activo ist ein exklusives und gesundheitsorientiertes Fitnessstudio in Dortmund. Die Trainingsbetreuung wird in regelmäßigen Abständen individuell abgestimmt. Dadurch werden schnellere und bessere Erfolge bei körperlichen Beschwerden wie z.B. Bandscheibenvorfall, Übergewicht, Untergewicht, Diabetes und Herz- Kreislauferkrankungen garantiert.

Gerätetraining	✓	✓	✓
Wasser- & Mineralgetränke	✓	✓	✓
Kurse	%	✓	✓
Sauna	%	%	✓

evactive

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.evactive.de



Voßkuhle 37b, 44141 Dortmund
Telefon: 0231 – 524078
Mail: studio@evactive.de



evactive – Premium Fitness für Frauen! Trainiere ungestört in einer der modernsten Einrichtungen in Dortmund und genieße die Vorzüge dieser tollen Fitness- und Wellnessanlage.

Vibrafit	✓	✓	✓
Gerätetraining	%	✓	✓
Fitnesskurse	%	✓	✓
Sauna	%	%	✓

KABRA
TRAINING

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.kabra-training.de



Rheinische Str. 41, 44137 Dortmund
Telefon: 0231 – 1858358
Mail: info@kabra-training.de



Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Functional-Training bilden die Basismodule für ein ganzheitlich ausgerichtetes Übungsprogramm bei KABRA. Unabhängig von Deinem aktuellen Fitnesslevel bist Du hier richtig um Dein persönliches Trainingsziel erreichen zu können.

Gerätetraining	%	✓	✓
Beweglichkeitstraining	%	✓	✓
Functional Zone inklusive Faszientraining	%	✓	✓
Powerzirkel	%	✓	✓



Eisengraben 37, 48282 Emsdetten
Telefon: 0152 – 34531421
Mail: info@malita-sport.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.malita-sport.de

Dein Premium-Frauensportclub: 30 Minuten aktiver Trainingszirkel mit persönlicher Betreuung und individueller Ernährungsberatung. Training bei gesundheitlichen Einschränkungen, während und nach der Schwangerschaft, Ausgleich zum Alltag und Figurtraining. Bald auch in Münster!

Kids Club



Zumba, Pilates



Personal Training
(1x pro Monat)



Aktiver Gerätezirkel



Westkirchener Str. 50, 59320 Ennigerloh
Telefon: 02524 – 1806
Mail: info@fitness-flexor.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-flexor.de

Erlebe im Fitness Flexor auf 600m² Sport und Wellness. Dabei kannst Du dich beim klassischen Gerätetraining auspowern, gemeinsam in der Gruppe die Fitness verbessern oder einfach mal in der Infrarot-Kabine entspannen. Das Team von Fitness Flexor in Ennigerloh freut sich auf Dich!

Infrarot-Kabine



Gerätetraining



Kurse



Neu



Zur Waterlappe 7, 59469 Ense-Bremen
Telefon: 02938 – 9799088
Mail: info@mila-fit.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.mila-fit.de

Mit modernen und effizienten Fitnessgeräten bieten wir unseren Mitgliedern auf der 720m² großen Trainingsfläche alles was das Sportlerherz begehrt. In unserem weitläufigem Kursraum sorgen erfahrene Kursleiter, bei Kursen wie z.B. Zumba oder Power Bauch, für jede Menge Spaß an der Bewegung.

Gerätetraining



Lady-Bereich



Kurse





Neu

outfit
LIGHT

Rahmstr. 117, 45326 Essen
Telefon: 0201 – 36190290
Mail: satheesan@t-online.de



Herzlich willkommen im OUTFIT light – Deinem Fitnessstudio in Essen mit riesigem Angebot in Fitness, Sport und Kursen! Im OUTFIT Fitnessstudio in Essen wirst Du mit ausgewogenen Trainingskonzepten bei Deinen persönlichen Zielen begleitet. Dich erwartet eine professionelle Unterstützung, wenn es um Fettabbau, Muskelaufbau, Ausdauersteigerung oder auch um das allgemeine körperliche Wohlbefinden geht. Hier wirst Du Dein Ziel erreichen!

ÖFFNUNGSZEITEN:

www.essen.outfit-fitnessstudio.de

Geräte- &
Cardiotraining



Cross-Fitness



Getränke



Neu

RUHR
SPORTS
Gesundheit Reha-Sport Fitness

Hins Becker Löh 32, 45257 Essen
Telefon: 0201 – 488037
Mail: info@ruhr-sports.de



Dein Fitness-Studio in Essen! Besuche das Ruhr Sports in Essen und nutze die zahlreichen Trainingsmöglichkeiten an den Geräten oder in den Kursen. Nach einem anstrengenden Workout kannst Du auch in der Sauna entspannen.

ÖFFNUNGSZEITEN:

www.ruhr-sports.de

Gerätetraining



Kurse



Wasser- &
Mineralgetränke



Sauna



Heiner's wetalis

Am Bugapark 1d, 45899 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 – 1772222
Mail: info@heiners.info



Fitness und Wellness im Nordsternpark in Gelsenkirchen – das bietet Dir „wetalis®“ in Heiner's Parkhotel an. Gönn Dir etwas Gutes und nimm eine Auszeit vom Alltag. Egal ob Du aktiv trainierst oder einfach nur entspannen möchtest. Die kompetenten, freundlichen und hilfsbereiten Mitarbeiter stehen Dir dabei gerne zur Seite.

ÖFFNUNGSZEITEN:

www.heiners.info

Gerätetraining



Wellness-Bereich



Massage-Angebote



10% Ermäßigung

10% Ermäßigung

10% Ermäßigung



Wildenbruchstr. 26, 45888 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 – 4084459
Mail: californiainfitnesscompany@t-online.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.california-fitnessstudio.de

Getreu dem Motto „Der Weg ist das Ziel“ kannst Du in der California Fitness Company Deiner Fitness auf die Sprünge helfen. Zusammen mit den professionellen Trainern wird Dein individueller Trainingsplan erstellt sodass Du schon nach kurzer Zeit erste Erfolge siehst. Nach dem schweißtreibenden Training kannst Du auch in der Sauna verweilen und entspannen. Das Team von der California Fitness Company freut sich auf Dich!

Gerätetraining



Wasser- und Mineralgetränke



Kurse



Sauna



Vandalenstr. 5, 45888 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 – 874259
Mail: huellerfitnessug@gmx.net



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.dashueller.de

Neben einem ausgewogenen Kursprogramm und einer Trainingsfläche die keine Wünsche offen lässt, kannst Du hier optimal Dein Trainingsziel verfolgen! Mit einer physiotherapeutischen Einweisung startest Du in eine gesunde Zukunft im Reha- und Fitnesszentrum „Hüller“. Nach dem Training kannst Du in der Sauna entspannen und die Regeneration nach Deinem Training einleiten.

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Hubertusstr. 2, 45881 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 – 9493070
Mail: team@planet-fitness-ge.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.planet-fitness-ge.de

Stelle Dich gemeinsam mit dem Team von Planet Fitness Deinen Herausforderungen! Ganz nach dem Motto: Klasse statt Masse! Besuche das Planet Fitness in Gelsenkirchen, direkt an der Schalker Meile und werde Teil des sympatischen Fitnessstudios.

Gerätetraining



Kurse



Mineralgetränke





Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.m4fitness.de
www.facebook.com/
M4FitnessGeseko



Schneidweg 12, 59590 Geseko
Telefon: 02942 – 985861
Mail: geseko@m4fitness.de

Auf 1.400 m² findest du im M4Fitness in Geseko High End Geräte, eine tolle Atmosphäre, super Kurse und eine qualifizierte Trainingsbetreuung mit Physiotherapeuten und Fitnesstrainern. Die Experten vom M4Fitness betreuen Dich auch im Bereich Physiotherapie und Rehabilitation. Hier fühlst Du Dich direkt wohl und kannst etwas für Dich tun.

Kurse, Sauna



Gerätetraining



Getränkeflatrate,
Vibrationstraining



Massage, Cycling



Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitnessstudio-geseko.de



Alhardstr. 27, 59590 Geseko
Telefon: 02942 – 5798335
Mail: info@fitnessstudio-geseko.de



Trainiere dich fit! Im Fitnessstudio Sam's Fitness-Club in Geseko hast Du die Möglichkeit Deine Trainingsziele zu erreichen und nach einem anstrengenden Workout in der Sauna zu entspannen.

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Wasser &
Mineralgetränke



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.impuls-muenster.de/
studios/greven.php



Münsterstr. 103, 48268 Greven
Telefon: 02571 – 918300
Mail: info@impuls-greven.de



Das Impuls, Fitness- und Gesundheitspark, liegt im Herzen Greven. 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





Rundum fit und gesund.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.ampano.de

Eichenallee 90, 33332 Gütersloh
Telefon: 05241 – 53570
Mail: info@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

%



Milon-Zirkel

%



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.body-line.de

Wiesenstr. 6, 33330 Gütersloh
Telefon: 05241 – 235600
Mail: body_line@t-online.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

%



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.LadyFairFitness.de

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

%





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. Über eine 35-jährige Erfahrung im Bereich Sport und Gesundheit bekommst Du gratis dazu.

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



Heinitzstr. 12, 58097 Hagen
Telefon: 02331 – 28390
Mail: info@halverscheids.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.halverscheids.de

Im Gesundheitszentrum Halverscheid's in Hagen kannst Du nicht nur an den Trainingsgeräten und im Fitnesskurs Deinem Training nachgehen sondern auch in der Ruhezone und im Wellnessbereich entspannen! Profitiere von einem ausgewogenen Mix aus topaktuellen und klassischen Kursen. Ausruhen und erholen, Kraft und Energie tanken eine Wohltat für Körper und Seele mitten in Hagen!

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



Hüttenstr. 22, 49170 Hagen am Teutoburger Wald
Telefon: 05401 – 8569778
Mail: info@go-fitness-studio.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.go-fitness-studio.de

Im GO-Fitness stehen die individuellen Fitness- und Gesundheitsbedürfnisse im Vordergrund. Ein lizenziertes und engagiertes Trainerteam, familiäre Atmosphäre und die Orientierung am Wohlbefinden der Kunden machen die Mehrwerte vom GO-Fitness in Hagen am Teutoburger Wald aus.

Gerätetraining	✓	✓	✓
Kurse	%	✓	✓
Mineralgetränke	%	%	✓



Lange Str. 2, 33790 Halle (Westf.)
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.

Gerätezeitel



Kurse



Cardio- und Gerätetraining



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



Frielicker Weg 50, 59073 Hamm
Telefon: 02381 – 3075060
Mail: info@power-piepe.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.power-piepe.de

Als Premium Fitnessstudio bietet Dir Power Piepe in Hamm in allen Bereichen beste Qualität an. Ob beim Training an den modernen Geräten oder bei gemeinsamer Fitness in den zahlreichen Kursen, im Fitnessstudio Power Piepe in Hamm ist für jeden was dabei.

Gerätetraining



Sauna



Kurse



Alter Uentropfer Weg 53, 59071 Hamm
Telefon: 02381 – 870700
Mail: kontakt@wiese-fitness.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.wiese-fitness.de

Im Fitnesstreff Wiese in Hamm profitierst Du von einem umfangreichen Kursprogramm und wirst von qualifizierten Mitarbeitern beim Gerätetraining betreut. Der Fitnesstreff unterstützt Dich optimal bei der Erreichung Deines Trainingsziels mittels innovativer Trainingstechnologien, einem ganzheitlichen Fitnesskonzept, und einer 30-jährigen Erfahrung im Fitness- und Gesundheitsbereich!

Gerätetraining



Mineralgetränke
und Wasser



Kurse





Im Bruchfeld 2, 45525 Hattingen
Telefon: 02324 – 26444
Mail: info@nowifit.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.nowifit.de

Im nowifit sports & vitality in Hattingen kannst Du unter fachkundiger Anleitung Dein Trainingsziel verfolgen. Starte jetzt – trainiere im Fitnesskurs oder an den neuesten Chipgesteuerten Trainingsgeräten und überzeuge Dich selbst von der angenehmen Atmosphäre vor Ort.

Fitnesskurse



Gerätetraining *



Gerätetraining mit eGym *



* Die Zuzahlungen bei den o. g. Angeboten sind nur einmalig pro Monat zu leisten.

Stephanstr. 7 – 11, 58675 Hemer
Telefon: 02372 – 14711
Mail: info@gesundheitszentrum-koepfer.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.gesundheitszentrum-koepfer.de

Das Gesundheitszentrum Körper in Hemer bietet qualitativ hochwertiges Fitnesstraining an speziellen eGym und flex-xx Geräten an. Durch die computergesteuerten Trainingsgeräte erhältst Du einen maximalen Trainingserfolg. Ob Längentraining oder Muskeltraining, im Gesundheitszentrum Körper wirst Du bestens beim Training begleitet und betreut!

eGym-Zirkel



Flexx-Zirkel



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. Als zertifiziertes Les-Mills-Studio gibt's hier eine Kursvielfalt, die Dich intensiv fordert und fördert.

Geräte- und Cardiotraining



Kurse, Sauna



Milonzirkel



Kinderbetreuung







ÖFFNUNGSZEITEN:
www.shotokan-herford.de

Goebenstr. 56, 32051 Herford
Telefon: 05221 – 692121
Mail: krueger@sportstudio-shotokan.de






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 m² für optimale Bedingungen in allen Trainingsgruppen. Abgerundet wird das Angebot mit gesundheitlicher Fitness und Entspannung.

Fitness-Kurse	✓	✓	✓
Karate	✓	✓	✓
Sauna	%	✓	✓
Personaltraining	%	%	%



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.maxxfitness-herford.de

Eimterstr. 33, 32049 Herford
Telefon: 05221 – 81118
Mail: premium@maxxfitness-herford.de





Auf der großzügigen Trainingsfläche im MAXX Fitness PREMIUM kannst Du nach Herzenslust trainieren. Hochwertige Trainings- und Bewegungszirkel, sowie eine große Auswahl an Kursen bieten Dir optimale Gelegenheiten fürs Training. Oder schalte ab mit dem umfangreichen Angebot im Wellnessbereich: Dort bleiben fast keine Wünsche offen.

Geräte- und Cardiotraining	✓	✓	✓
Kurse, Sauna	✓	✓	✓
E-Gym Zirkel	%	✓	✓
Flexx Bewegungszirkel	%	✓	✓



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.feminin-fitness.de

Bochumer Str. 79, 44623 Herne
Telefon: 02323 – 944751
Mail: info@feminin-fitness.de



Egal ob Du abnehmen, Rückentraining machen möchtest, oder einfach gesünder und aktiver durch den Alltag kommen möchtest. Im Frauenstudio feminin fitness in Herne bist Du genau richtig um Dein Trainingsziel zu erreichen. Nimm am Gerätetraining teil, schwitze im Fitnesskurs oder in der Sauna. Das Vibrationstraining vor Ort rundet das Angebot im feminin fitness ab.

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



Marienfelder Str. 50, 33442 Herzebrock-Clarholz
Telefon: 05245 – 929463
Mail: info@physio-jeschke.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.physio-jeschke.com

Im Physio- und Gesundheitszentrum Nicole Jeschke in Herzebrock-Clarholz kannst Du sowohl am qualitätsorientierten Gerätetraining unter fachkundiger Anleitung trainieren, wie auch im Kurs Dein Fitnesslevel verbessern. Die wohltuenden physiotherapeutischen Massagen runden das Angebot vor Ort ab.

Kurse	%	✓	✓
Klassische Massage (1x/Monat) Massagegutschein erforderlich	✓ 20 Minuten	✓ 30 Minuten	✓ 30 Min. + Fango
Gerätetraining	%	%	%



Clarholzer Str. 34, 33442 Herzebrock
Telefon: 05245 – 1511
Mail: info@gosports-herzebrock.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.gosports-herzebrock.de

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.

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



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



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!

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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.terra-fitness.de

Löhner Str. 33, 32609 Hüllhorst
Telefon: 05744 – 5095576
Mail: info@terra-fitness.de



Auf den Kurs- und Trainingsflächen wird Dir alles geboten, was Du von einem modernen Fitness- und Gesundheitsstudio erwartest. Ausgebildete Trainer, persönliche Beratung, individuelle Gesundheitschecks und Fitnessgeräte der neuesten Generation. Ein attraktives Kursprogramm sorgt mit viel Spaß dafür Deinen Körper in Schwung zu halten. Erhole Dich in dem großzügigen Saunabereich mit finnischer Sauna, Infrarotkabine, Ruheraum und Außenbereich.

Kurse



Gerätetraining



Sauna



Mineralgetränke



Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitnessandmore.de

Weststr. 8, 59174 Kamen
Telefon: 02307 – 12695
Mail: info@fitnessandmore.de



Nutze die zahlreichen Trainingsmöglichkeiten im Fitness And More in Kamen. Ob Gerätetraining, Kurse oder Sauna, hier kannst Du Dich nach Belieben auspowern. Damit Du während des anstrengenden Trainings auch an Deinen Wasserhaushalt denkst, versorgt Dich das Fitness And More auch mit Wasser- und Mineralgetränken.

Gerätetraining



Sauna



Kurse



Wasser- & Mineralgetränke



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.redfitness.de

Gutenbergstr. 2b, 59174 Kamen
Telefon: 02307 – 9859291
Mail: info@redfitness.de



Tauche ein in die redFitness® Welt und trainiere in einer außergewöhnlichen Atmosphäre in Schwerte, Kamen und Lüdenscheid. Neben dem Vibrationstraining kannst Du hier im Functional Bereich trainieren, im Kurs oder an den gut ausgestatteten Trainingsgeräten. Teste es aus und verfolge Dein Trainingsziel im redFitness®!

Gerätetraining



Kurse



Functional Bereiche



Vibrationstraining





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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.columna-gesundheit.de

Gesundheitsorientiertes Kraft- und Fitnesstraining 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!

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Trainingsbetreuung



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



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.

Gerätetraining*



Fitnesskurse*



Sauna*



*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





Waldstr. 2, 33449 Langenberg
Telefon: 05248 – 8215575
Mail: info@fivefitness.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fivefitness.de

Das „Five Fitness“ empfängt Dich als erstes Fitnessstudio in Langenberg. Nutzt die modernsten Geräte für Kraft, Ausdauer und Deine allgemeine Fitness bzw. power Dich in fordernden und fördernden Kursen aus.

Fitnesskurse



Gerätetraining



Mineralgetränke



Lagesche Str. 10 – 14, 32657 Lemgo
Telefon: 05261 – 779690
Mail: lemgo@easyfitness-group.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.easyfitness.club

EASYFITNESS steht Dir mit professionell ausgebildeten Trainern fast 365 Tage im Jahr zur Seite, um Deine sportlichen Ziele zu erreichen und Deinen Traum von einem gesunden Lifestyle zu verwirklichen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Du Muskeln aufbauen willst, einfach nur Fit sein oder Deine Ausdauer ausbauen möchtest.

Gerätetraining



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



Ringeler Str. 94, 49525 Lengerich
Telefon: 05481 – 3049400
Mail: info@iron-bear-gym.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.iron-bear-gym.de

Du hast entschieden, etwas für Deine Fitness zu tun? Herzlichen Glückwunsch zum ersten Schritt, denn Deine Motivation ist der Schlüssel für unseren gemeinsamen Erfolg! Für jede Muskelgruppe sind wir optimal ausgestattet und bieten Euch persönliche Betreuung in entspannter Atmosphäre.

Mineralgetränke



Gerätetraining



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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.m4fitness.de

www.facebook.com/
M4FitnessLippstadt

Atemberaubende Atmosphäre, modernste Technik und qualifizierte Fitness-, Sport- und Physiotherapeuten. Im 1.800 m² großen Fitness- und Gesundheitszentrum in Lippstadt erwarten Dich modernste Technogym Geräte, Cross Training, Vibrations-training, 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,
Massage



Neu



Weihestr. 114, 32584 Löhne
Telefon: 05731 – 785602
Mail: sunset-sport@t-online.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sunset-sport.de

Seit 1998 bieten wir unseren Mitgliedern hochwertiges Fitnesstraining in einer familiären Atmosphäre und unter der persönlichen Betreuung fachkundiger Mitarbeiter. Trainiere an über 100 Kräftigungs- und Ausdauergeräten, pumpe in unserem Bodyclub an Geräten von Hammer Strenght, nimm an verschiedensten Gruppenfitness-Kursen teil oder relaxe einfach in der Sauna mit großzügigem Ruhebereich. Wir freuen uns auf Dich!

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Mineralgetränke





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



Brockhauser Weg 99, 58507 Lüdenscheld
Telefon: 02351 – 6716920
Mail: info@redfitness.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.redfitness.de

Tauche ein in die redFitness® Welt und trainiere in einer außergewöhnlichen Atmosphäre in Schwerte, Kamen und Lüdenscheld. Neben dem Vibrationstraining kannst Du hier im Functional Bereich trainieren, im Kurs oder an den gut ausgestatteten Trainingsgeräten. Teste es aus und verfolge Dein Trainingsziel im redFitness®!

Gerätetraining



Kurse



Functional Bereiche



Vibrationstraining



Alstedder 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 Schlapheit 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





fitness hall
THE QUALITY FITNESS CONCEPT

Scharnhorststr. 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



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



Gerätetraining



Sauna



EMS-Training



California

Bismarckstr. 33, 49324 Melle
Telefon: 05422 – 41190
Mail: info@california-melle.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.california-melle.de

Im gesundheitsorientierten Fitnessstudio California in Melle begrüßt Dich qualifiziertes Fachpersonal, um Deine individuellen Trainingsziele zu realisieren. Speziell abgestimmte Trainingspläne unterstützen dabei, die Ausdauer zu verbessern und an Kraft und Wohlbefinden zuzulegen. Mit über 28 Jahre Erfahrung als Anbieter für Gesundheit und Fitness, ist das California Melle ein wunderbarer Anlaufpunkt für Deine sportliche Verfassung.



ANKARI
FITNESS

Lendringer Hauptstr. 57-63, 58710 Menden
Telefon: 02373 – 9199460
Mail: info@ankari-fitness.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.ankari-fitness.de

Ein junges und dynamisches Team erwartet Dich im Fitnessstudio Ankari-Fitness in Menden. Hier wirst Du in allen Fitness-Bereichen professionell betreut und beraten. Nutze die neue Functional Area, die moderne Geräteausrüstung, relaxe in der Sauna oder nimm das umfangreiche Fitness-Kursangebot wahr.

Gerätetraining



Mineral- und Wassergetränke



Kurse



Sauna



Fitness-Room
Menden

Elsternweg 1, 58708 Menden
Telefon: 02373 – 9173657
Mail: kontakt@fitness-room-menden.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-room-menden.de

Nutze die vielseitigen Angebote im Fitnessstudio Fitness-Room in Menden und lass Dich von kompetenten Trainern beraten.



Gerätetraining



Kurse



Frauen-Bereich



Wasser und Mineralgetränke



FITNESSCLUB
WORKOUT
...wie Sport persönlich!

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



flexx-Zirkel



Milon-Chipkarte





Hammer Str. 223, 48153 Münster
Telefon: 0152 – 34531421
Mail: info@malita-sport.de



Malita Sport & Kids Club – Dein Sportclub nur für Frauen. Egal, ob Du Deine Fitness verbessern/beibehalten, Deinen Körper mobilisieren möchtest oder einfach einen Ausgleich zum Alltag brauchst – das Training dauert nur 30 Minuten, ist sehr abwechslungsreich und effektiv und für Frauen jeden Alters. Zusätzlich bieten wir Kurse an wie Pole Dance, Zumba oder Pilates. Überzeuge dich selbst und vereinbare ein kostenloses Probetraining.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.malita-sport.de

Zumba / Pilates	%	✓	✓
Pole Dance	%	✓	✓
Aktiver Gerätezirkel	%	%	✓
Personal Training	%	%	✓



Albersloher Weg 16, 48155 Münster
Telefon: 0251 – 6098386
Mail: s.leissnig@fitforlife-sportpark.de



Egal ob jung oder alt, im Fit for Life in Münster ist es das Ziel möglichst viele Generationen zum gesundheitsorientierten Fitnessstraining zu bewegen. Das sympathische und kompetente Team rund um Sascha Leissnig freut sich auf euch!

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitforlife-sportpark.de

Gerätetraining	✓	✓	✓
Kurse	%	✓	✓
Sauna	%	✓	✓
Ernährungsplan (1x pro Monat)	%	%	%



Hammer Str. 62, 48153 Münster
Telefon: 0251 – 523370
Mail: info@fitnessworld-ms.de



Power Dich aus mit den modernen Geräten in der Fitness World in Münster. Nach dem harten Gerätetraining kannst Du Dich auch noch in der Sauna entspannen. Um stets Deinen Wasserhaushalt zu decken, erhältst Du gegen eine geringe einmalige Zuzahlung als sportnavi.de-Mitglied auch eine Getränke-Flatrate. Das Team der Fitness World Münster freut sich auf Dich!

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitnessworld-ms.de

Gerätetraining	%	✓	✓
Sauna	%	✓	✓
Personaltraining	%	%	%
Wasser & Mineraldrinks	%	%	%



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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.impuls-muenster.de

Erlebe 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



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.

Gerätetraining



Sauna



Wallstr. 20, 59302 Oelde
Telefon: 02522 – 838400
Mail: info@plexus-therapie.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.plexus-therapie.de

Die Praxis plexus Physiotherapie und Prävention in Oelde ist ausschließlich therapeutisch ausgerichtet, unter dem Motto: „Gesund zu sein und gesund zu bleiben ist das wichtigste Lebensziel, welches wir gemeinsam mit unseren Kunden verfolgen“ wirst Du hier ausgezeichnet betreut. Teste es aus und nimm am qualitativen Training teil, im Kurs oder an den Trainingsgeräten!

Gerätetraining



10er-Karte
Kurs Body Art oder Pilates



10er-Karte
Kurs Deep Work



10er-Karte
Kurs Wirbelsäulen-Gymnastik





Oelder Tor 26, 59302 Oelde-Stromberg
Telefon: 02529 – 3991590
Mail: studio@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.



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.topfit-stromberg.de

Kurse	%	✓	✓
Gerätetraining, LNB	%	%	✓
Sauna, Infrarot-Kabine	%	%	✓
Rabatt auf Massageangebote	% 10% Rabatt	% 10% Rabatt	% 10% Rabatt



Bahnhofstr. 49
33813 Oerlinghausen
Telefon: 05202 – 9982176



Moderne Geräte, ein geschultes Team sind bei FASO med./ FASOfit eine Selbstverständlichkeit. Ob Kraft-, Ausdauer- oder Koordinationstraining; hier findest Du in Kursen oder an Geräten die maßgeschneiderte Voraussetzung zur Erfüllung Deiner Ziele. Unser Vorteil: Physiotherapie und Fitness unter einem Dach.



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.faso-med.de

Gerätetraining	✓	✓	✓
Wasser & Mineraldrinks	%	✓	✓
Kurse	%	%	✓
Sauna	%	%	✓



Hauptstr. 86, 48346 Ostbevern
Telefon: 02532 – 9647733
Mail: info@bever-fit.de



Dein Fitnessstudio an der Hauptstraße in Ostbevern: "bever fit". Hier kannst Du an modernen Fitness- und Cardio-geräten oder bei dem abwechslungsreichen Kursprogramm Deine Gesundheit und Fitness stärken. Herzlich Willkommen im "bever fit"!



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.bever-fit.de

Kurse	✓	✓	✓
Gerätetraining	%	✓	✓
Getränke / Mineraldrinks	%	%	✓



Am Mühlenteich 7, 33106 Paderborn
Telefon: 05254 – 806180
Mail: ampuls@gmx.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.ampulsonline.de

★ nur eine Zuzahlung/tägl. Besuch

am Puls bietet ein professionelles Gesamtkonzept in Sachen Fitness und Gesundheit mit einem modernen Gerätepark auf mehreren Ebenen, individueller Trainingsbetreuung durch qualifizierte Trainer und ein breites Kursangebot. Überzeuge Dich von Qualität, Kompetenz und Erfahrung im Fitness- und Gesundheitsclub am Puls in Paderborn.

Kurse ★



Sauna ★



Gerätetraining, CrossCourt, Cycling ★



Kinderbetreuung



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



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.

Gerätetraining



Kurse



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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.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!

Massage oder Spacecurl
(1x/Monat)
Massagegutschein erforderlich



Pilates



Yoga



Gerätetraining
oder Kurs „Funktionelles
Training an Geräten“



inkl./Eintritt frei ✓
ermäßigt für dich %



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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.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	%	✓	✓



Mersinweg 26, 33100 Paderborn
Telefon: 05251 – 1486244
Mail: info@campus-physiotherapie.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.campus-physiotherapie.de

Trainiere unter physiotherapeutischer Anleitung im Campus Physiotherapie in Paderborn. Hier steht die persönliche Betreuung an erster Stelle! Neben ausgewählten Fitnesskursen kannst Du hier am qualitätsorientierten Gerätetraining teilnehmen.

Gerätetraining	%	✓	✓
Rückenschule	%	✓	✓
TRX-Kurse	%	✓	✓
Massage (1x/Monat) Massagegutschein erforderlich	%	✓	✓



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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.family-fit.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



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!

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Hackfeldstr. 61, 32457 Porta Westfalica
Telefon: 0571 – 70220
Mail: info@aktiv-park-porta.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.aktiv-park-porta.de

Willkommen im Fitnessstudio Aktiv Park Porta in Porta Westfalica. Hier findest Du auf über 1.000 m² ein gepflegtes Studio mit Wohlfühlambiente. Bei Fragen zum Erreichen Deiner persönlichen Fitnessziele und zur Unterstützung beim Training stehen Dir die kompetenten Trainer zur Seite.

Gerätetraining



Mineralgetränke



Sauna



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



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.

Gerätetraining





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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.winnysgym.de

Nutze das Training an gelenkschonenden, geführten Fitnessgeräten mit individueller Erstellung von Trainingsplänen, die sich nach 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.

Gerätetraining	✓	✓	✓
Kurse	✓	✓	✓
Sauna, Mineralgetränke	%	✓	✓
Power Plate	%	✓	✓



Pilgerpatt 5, 33378 Rheda-Wiedenbrück
Telefon: 05242 – 5791870
Mail: info@xtrafitline.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.xtrafitline.com



Das Fitnessstudio Xtra Fitline in Rheda-Wiedenbrück bietet dir kompetente Trainer, neuste Geräte und ein breites Fitnesskurs-Programm. Und das ganz im angesagten Urban-Ambiente!

Gerätetraining	✓	✓	✓
Kurse	%	✓	✓
Cyber-Cycling	%	✓	✓
Mineraldrinks / Wasser	%	✓	✓



Westerbergstr. 35, 32289 Rodinghausen
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	%	%	✓



Geseker 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



Vinnenberger Str. 5, 48336 Sassenberg
Telefon: 05426 – 8069830
Mail: angelika.ziz@web.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.studio-vital.de

Im Bewegungs- und Gesundheitszentrum Studio Vital in Sassenberg-Füchtorf kannst Du an speziellen, hydraulischen und gelenkschonenden Trainingsgeräten trainieren. Nimm Teil an qualitätsorientierten Fitness-Kursen und lass Dich in diesem Fitnessstudio von Angelika Ziz und ihrem Team begeistern!

Beckentrainer



Figur- und Rückenfit-Zirkel



Kurse / 4D-Flexible Bänder



Gerätetraining



Falkenstr. 91–97, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Telefon: 05207 – 9917799
Mail: info@athletico-fitnesscenter.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.athletico-fitnesscenter.de

Das neue, 24 Stunden geöffnete Athletico Fitnesscenter in Schloss Holte-Stukenbrock bietet Dir ein großes Angebot für Dein Training. Im großen Cardio Bereich kannst Du Dich aufwärmen, im großzügigen Freihantel und maschinellen Bereich was für Deine Kraft tun und Deine Leistung steigern. Im Cross-Fit Bereich kannst Du ein intensives Ganzkörpertraining absolvieren oder an unterschiedlichen Kursen teilnehmen. Arbeite im Athletico Fitnesscenter an Deinen Zielen.

Fitnesskurse



Mineralgetränke



Gerätetraining





Holter Str. 117, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Telefon: 05207 – 2847
Mail: info@finesse-frauenfitness.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.finesse-frauenfitness.de

Das Finess Fitness für die Frau in Schloß Holte-Stukenbrock bietet eine Fülle an Bewegungs-, Fitness- und Wellnessangeboten. Neben neuen Trendkursen werden natürlich auch die bewährten Kursklassiker in großer Vielfalt angeboten. Zudem findest Du hier einen guten Mix an Kraft- und Cardiogeräten. Bewegung und Kräftigung für die Damen in freundlicher Atmosphäre wird hier groß geschrieben.

Gerätetraining



Kurse



Slim Belly / Slim Legs



Görlitzer Str. 18, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Telefon: 05207 – 889600
Mail: info@shs-millenniumsports.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.shs-millenniumsports.de

Das Millennium Sports in Schloss Holte-Stukenbrock ist ein besonderer Anbieter für Deine Gesundheit und Fitness. Das Sportstudio bietet neben einem großen Fitnessangebot eine Sauna- und Wellenlandschaft, krankengymnastische Therapie und Rehasport an. Viel Spaß beim umfassenden Angebot im Millennium Sports.

Gerätetraining



Fitnesskurse



Functional Training



Bewegungs- und Mobilisationstraining, Sauna



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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.vip-sport.de

Neu im Vip Sport Fitness- und 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



Kurse



Medizinische Kräftigungstherapie



Personal Training, Sportgetränke





redFitness®
we speak fitness

Schützenstr. 39b, 59239 Schwerte
Telefon: 02304 – 9769357
Mail: info@redfitness.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.redfitness.de

Tauche ein in die redFitness® Welt und trainiere in einer außergewöhnlichen Atmosphäre in Schwerte, Kamen und Lüdenscheid. Neben dem Vibrationstraining kannst Du hier im Functional Bereich trainieren, im Kurs oder an den gut ausgestatteten Trainingsgeräten. Teste es aus und verfolge Dein Trainingsziel im redFitness®!

Gerätetraining



Kurse



Functional Bereiche



Vibrationstraining



Osttor 21, 48324 Sendenhorst
Telefon: 02526 – 9392888
Mail: info@powerloft-sendenhorst.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.powerloft-sendenhorst.de

Im Powerloft Sendenhorst trainierst Du in einer angenehmen Atmosphäre. Neben einem gesundheitsorientiertem Training erwartet Dich ein abgestimmtes Trainingsprogramm sowie ein qualifiziertes und freundliches Team.



Gerätetraining



Gymnastik-Kurse



Indoor Cycling



Sauna



Meteler Stiege 46, 48565 Steinfurt
Telefon: 02551 – 919291
Mail: info@fitin.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitin-steinfurt.de

Das Fit in ist Dein Fitness- und Gesundheitsstudio in Steinfurt! Starte in ein fitteres, gesünderes Leben. Wir bieten Dir alles, was Du dazu benötigst.



Geräte- & Cardiotraining



Fitnesskurse



e-Gym-Zirkel





Lise-Meitner-Str. 1, 33803 Steinhagen
Telefon: 05204 – 9278164
Mail: info@ibt-bewegt.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.ibt-bewegt.de

Das IBT-Institut für Bewegung & Therapie, ist ein Gesundheitszentrum in Steinhagen, welches Dir ein vielseitiges und hochwertiges Therapie & Bewegungsangebot bietet. Betreut wirst Du durch qualifizierte und motivierte Therapeuten und Trainer.

Getränke	✓	✓	✓
Fitnesskurse	%	✓	✓
Geräte- & Cardiotraining	%	%	✓



Billerbecker Str. 77, 32839 Steinheim
Telefon: 05233 – 954070
Mail: info@fitnesscenter-steinheim.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitnesscenter-steinheim.de

Das **n-ergy 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	%	%	✓



Buchholz 4c, 59846 Sundern
Telefon: 02933 – 983560
Mail: info@inmotion-sundern.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.inmotion-sundern.de

Erlebe Fitness, Spaß und eine bunte Vielfalt an Kursen im In-motion-Sundern. Bei allen Programmen stehen das gemeinsame Erleben und der Spaß im Vordergrund. Es werden jede Menge Kalorien verbrannt und gemeinsame Erfolge an den Trainingsgeräten und in der Gruppe erzielt. In der Sauna kannst Du nach einem anstrengenden Workout entspannen und Dich vom stressigen Alltag erholen.

Gerätetraining	✓	✓	✓
Kurse	✓	✓	✓
Medizinische Trainings-Therapie	% 1x/Monat	✓ 1x/Monat	✓ 1x/Monat
Sauna	%	✓	✓



Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.life-sundern.de

Settmeckestr. 105, 59846 Sundern
Telefon: 02933 – 6151
Mail: info@life-sundern.de



Das Fitnessstudio LIFE in Sundern möchte Dich zu mehr Bewegung motivieren und Dich auf Deinem Weg zum Ziel bestmöglich begleiten, unterstützen und Deine Lebensqualität steigern. Schließlich sollst Du jeden Moment Deines Lebens genießen können. Lasse Dich von dem qualifizierten Team sowie den Leistungen überzeugen und genieße die schöne Stunden im Fitnessstudio LIFE in Sundern.

Fitnesskurse



Gerätetraining
(Fitnessbereich)



Gerätetraining
(Gesundheitsbereich)



Sauna



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.refit-telgte.de

Gildeweg 4a, 48291 Telgte
Telefon: 02504 – 8897553
Mail: info@refit-telgte.de



Das RE-Fit Gesundheitszentrum in Telgte bietet dir viele Möglichkeiten deine Fitness zu verbessern und deine Gesundheit zu steigern. Ob klassisches Gerätetraining, Intervalltraining mit dem Milon-Zirkel oder das Training in der Gruppe mit den Fitnesskursen, hier ist für jeden etwas dabei!

Sauna



Gerätetraining



Milon-Zirkel



Kurse



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.lifestyle-unna.de

Burgring 4, 59423 Unna
Telefon: 02303 – 238946
Mail: info@lifestyle-unna.de



Im Lifestyle Sport & Wellness in Unna kannst Du sowohl deine Fitness im modernen Gerätepark verbessern oder die zahlreichen Kurse besuchen. Hier bleibt kein Wunsch offen. Probiere es aus im Fitnessstudio Lifestyle Sport & Wellness in Unna!

Kurse



Getränke
(keine Eiweiß-Shakes)



Gerätetraining



Funktionelles Training





Chromstr. 38, 33415 Verl
Telefon: 05246 – 929041
Mail: info@sportwerkverl.de



S P O R T W E R K
Fitness bei Physio Sports

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportwerkverl.de

Gerätetraining
(Nach vorheriger Einweisung)



Kurse
(Um Voranmeldung wird gebeten)



Outdoor-Training



Knetterhauser Str. 54, 33775 Versmold
Telefon: 05423 – 328003
Mail: info@therapiezentrum-versmold.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
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



ÖFFNUNGSZEITEN:
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





Neu



Splietterstr. 59, 48231 Warendorf
Telefon: 02581 – 9575040
Mail: info@iron-bear-gym.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.iron-bear-gym.de

Du hast entschieden, etwas für Deine Fitness zu tun? Herzlichen Glückwunsch zum ersten Schritt, denn Deine Motivation ist der Schlüssel für unseren gemeinsamen Erfolg! Für jede Muskelgruppe sind wir optimal ausgestattet und bieten Euch persönliche Betreuung in entspannter Atmosphäre.

Gerätetraining



Kurse



Sauna



Salzgrotte



Dreibrünnenstr. 1a-3, 48231 Warendorf
Telefon: 0152 – 34531421
Mail: info@malita-sport.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.malita-sport.de

Dein Premium-Frauensportclub: 30 Minuten aktiver Trainingszirkel mit persönlicher Betreuung und individueller Ernährungsberatung. Training bei gesundheitlichen Einschränkungen, während und nach der Schwangerschaft, Ausgleich zum Alltag und Figurtraining. Bald auch in Münster!

Pole Dance
(1x pro Monat)



Zumba, Pilates



Personal Training
(1x pro Monat)



Aktiver Gerätezirkel



Neu



Wiebusch 35, 59581 Warstein-Belecke
Telefon: 02902 – 6778777
Mail: info@getfit-warstein.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.getfit-warstein.de

Verbinde Spass und Lifestyle harmonisch mit den Aspekten Gesundheit und Fitness. Moderner Gerätepark, vielseitiges Kursangebot, anspruchsvolles Freihandeln, gemütliche Lounge, Free Wifi sowie eine freundliche und kompetente Betreuung sorgen für die nötige Motivation und Begeisterung.

Gerätetraining



Wasser Flatrate



Kurse





Hammer Str. 99, 59457 Werl
Telefon: 02922 – 8033507
Mail: info@fitness-werl.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-werl.de

Im East Fitness & Sportsclub in Werl kannst Du im stilvollen Ambiente Dein Fitnessstraining nachgehen. Wähle aus zwischen Fitnesskursen, Gerätetraining oder dem Hydraulikzirkel.

Fitnesskurse	✓	✓	✓
Mineralgetränke	✓	✓	✓
Geräte- & Cardiotraining	%	✓	✓
Hydraulikzirkel	%	%	✓



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	%	✓	✓



Luhnsmühle 2, 58455 Witten
Telefon: 02302 – 5804029
Mail: info@vital-club-carlos.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.vital-club-carlos.de

Im Vital Club Carlos in Witten gilt das Motto „...mehr als nur Fitness“ denn hier kannst Du in einer einzigartigen Atmosphäre an den Geräten und im Kurs Dein Trainingsziel verfolgen.

Gerätetraining	✓	✓	✓
Kurse	%	✓	✓



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.

Und weil es mit Freunden noch mehr Spaß macht:



**Mitglied wirbt
Mitglied**

**Sicher dir
deine
Prämie!**





ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportpark-bs.de



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



Der Sportpark Bad Salzflufen 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.

Gerätetraining



Kurse



Squash pro Person



Tennis pro Person,
Sauna



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportlife-milse.de



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



Mehrere Tennisplätze in- und outdoor, 692m² 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.

Badminton pro Person



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



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



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



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: open air fitness – wer will, trainiert bei uns an frischer Luft!

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	%	%	✓



Surenfeldstr. 9a, 44879 Bochum
Telefon: 0234 – 492464
Mail: info@sport-tschaschke.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sport-tschaschke.de

Das Sportcenter Tschäschke in Bochum bietet Dir eine große Vielfalt an Fitness- und Sportmöglichkeiten. Neben Fitnesstraining an den Geräten kannst Du auch an den Kursen teilnehmen oder einfach in der Sauna entspannen.

Gerätetraining	✓	✓	✓
Kurse	✓	✓	✓
Sauna	✓	✓	✓
20% Ermäßigung auf Tennis, Squash und Badminton	%	%	%



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. Fitnesstuchende 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	%	✓	✓



SPORTPARK LIPPE



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportpark-lippe.de



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

In den großzügigen Fitnessbereichen des Sportparks stehen Dir modernstes Trainingsequipement 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 Schwingboden ausgeübt.

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

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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportpark-enger.de



Freizeitweg 3, 32130 Enger
Telefon: 05224 – 1010
Mail: info@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	%	%	✓



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-gesundheitspark-lippstadt.de



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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportpark-brambauer.de



Zechenstr. 5, 44536 Lünen
Telefon: 0231 – 9873630
Mail: info@sportpark-brambauer.de



Auf sage und schreibe rund 13.000 Quadratmetern bietet Dir der Sportpark Brambauer in Lünen die Möglichkeit sportlich aktiv zu werden: Neben den modernen Kraft- und Ausdauergeräten und dem vielfältigen Kursangebot, runden Tennis (4 Plätze) und Badminton (12 Felder) das breitgefächerte Aktivitäten-Spektrum ab. Und auch Wellness kommt hier nicht zu kurz: Sowohl die Sauna als auch diverse Massageangebote bieten die Möglichkeit zur Entspannung bzw. Regeneration nach dem Workout.

Kurse



Gerätetraining,
Sauna



30 Minuten Massage
(1x/Monat),
Badminton



Tennis



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sport-center.ms



Borkstr. 17b, 48163 Münster
Telefon: 0251 – 9791333
Mail: info@sport-center.ms

Im Süden von Münster findest Du das Sport-Center Borkstrasse. Neben Spaß trainierst Du auf dem Squashcourt Deine Kondition, Kraft, Reaktionsvermögen und Technik. Auch auf dem Tennisplatz kannst Du Dich zu zweit oder viert austoben. Im Sport-Center sind die Tenniscourts mit einem gelenkschonenden Teppichboden auf einem weichen Unterbau versehen. Hier treffen sich Anfänger, Hobbysportler und auch Fortgeschrittene.

Tennis



1x/Monat

2x/Monat

3x/Monat

Squash



1x/Monat

2x/Monat

3x/Monat



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.



Remseder Str. 5, 49196 Bad Laer
Telefon: 05424 – 291144
Mail: info@solevital.de



„Gesundheit für die ganze Familie“ lautet das Credo des SoleVitals. Unter einem Dach findest Du hier geballte Gesundheitskompetenz. Ob Wassersportangebote in 32 °C warmem Solewasser, Inhalationstherapie, Reha- und Gesundheitssport oder physiotherapeutische Anwendungen – im SoleVital wirst Du rundum gut betreut. Schau vorbei für Wohlbefinden vom Scheitel bis zur Sohle!

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.solevital.de

Inhalation in der Sole-Lounge



Gesundheitssport/
Zirkeltraining



Schwimmen
inklusive Soledampfsauna



„Adhoc“-Kurs
(1x/Woche)



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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.twincable-beckum.de

Entspannt auf der Wiese in der Sonne liegen oder im klaren Wasser schwimmen: So lässt sich der Sommer aushalten. Genieße die außergewöhnliche Atmosphäre im Strandbad von Twin Cable Beckum und schau den Sportlern auf dem Wasser zu. Hierbei kommt sicher keine Langeweile auf!

Strandbad



Naturstadion 12b, 33739 Bielefeld
Telefon: 0521 – 511480



ÖFFNUNGSZEITEN:
Witterungsabhängig,
voraussichtlich Mai bis September.
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





BBF FAMILIENBAD & SAUNA
HEEPEN



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.bbf-online.de

Schlauden 11, 33719 Bielefeld
Telefon: 0521 – 511466

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

Schwimmen



Sauna



BBF SENNESTADT
BAD



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.bbf-online.de

Travestraße 28, 33689 Bielefeld
Telefon: 0521 – 511476

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



BBF SENNER
WALDBAD



ÖFFNUNGSZEITEN:
Witterungsabhängig,
voraussichtlich Mai bis September.
www.bbf-online.de

Am Waldbad 72, 33659 Bielefeld
Telefon: 0521 – 511475

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





BBF SPORTBAD & SAUNA
AQUAWEDE



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.bbf-online.de

Duisburger Straße 4, 33647 Bielefeld
Telefon: 0521 – 511460

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

Schwimmen



Sauna



BBF ISHARA
FAMILIENBAD & SAUNAWELT



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.ishara.de

Europa Platz 1, 33613 Bielefeld
Telefon: 0521 – 511420
Mail: info@ishara.de



Das ISHARA – Familienbad & Saunawelt, bietet vielseitigen und attraktiven Badespaß für die ganze Familie. Die Erwachsenen können Abschalten und Entspannen und die kleinen Gäste kommen im großzügigen Kinderbereich durch Spiel, Spaß und Abenteuer auch 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



BBF WIESENBAD
BIELEFELD



ÖFFNUNGSZEITEN:
Witterungsabhängig,
voraussichtlich Mai bis September.
www.bbf-online.de

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

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





Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.aktivbad-dissen.de



Bergstr. 6, 49201 Dissen aTW
Telefon: 05421 – 303555
Mail: hallenbad-dissen@osnanet.de

Für Groß und Klein, für Jung oder Alt, für sportliche Schwimmer oder diejenigen die es werden wollen – unser modernes Bad bietet für jeden Besucher etwas. Nachdem Du in unserem 8 m x 25 m großen Becken Deine Bahnen gezogen hast, kannst Du Dich anschließend in unserem 10 m x 6 m großen Multifunktionsbecken bei wühligen 32° treiben lassen und relaxen oder Du entspannst einfach auf einer unserer Wärmesitzbänke. Für unsere kleinen Gäste stehen für die Zeit des Besuchs, Spielutensilien wie Taucherbrillen, Schwimmflossen, Schaumstoffnudeln und Wasserspielmatten bereit und garantieren so eine Menge Spiel- und Wasserspaß.

Schwimmen Tageskarte



Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportwelt-dortmund.de



Volksgartenstr. 80, 44388 Dortmund
Telefon: 0231 – 631282
Mail: info@spowedo.de

Das **Hallenbad Lütgendortmund** der Sportwelt Dortmund liegt im gleichnamigen Stadtteil am Volksgarten. Im Bad befinden sich ein Lehrschwimmbecken und ein 25m Schwimmerbecken mit 5 Bahnen. Die optimale Schwimm-Temperatur beträgt im großen Becken ca. 26 Grad und für unsere kleinen Badegäste ist das Lernschwimmbecken auf ca. 30 Grad erwärmt. Für Abwechslung sorgen ein 1m und ein 3m Sprungbrett. Zusätzlich bieten die Vereine verschiedene Schwimmkurse für Babys, Kinder und Erwachsene an.

Schwimmen Tageskarte



nur Sa. & So.



Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportwelt-dortmund.de



Badweg 30, 44369 Dortmund
Telefon: 0231 – 310180
Mail: info@spowedo.de

Badespaß ganz groß! Auf 4.000qm Wasserfläche bietet kein anderes Dortmunder Freibad der Sportwelt Dortmund so viel Platz zum Schwimmen, Planschen oder Spielen. Das Highlight für die Kinder: Eine 65m lange Doppelrutsche und ein Strömungskanal, bei dem sich auch die Großen richtig auspowern können. Eine Badeinsel sowie eine gepflegte Liegewiese bieten Platz zum Entspannen und runden das Familienerlebnis direkt am Dortmunder-Ems-Kanal ab.

Schwimmen Tageskarte



nur Sa. & So.





Neu



Neumarkstr. 40, 44359 Dortmund
Telefon: 0231 – 350551
Mail: info@spowedo.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportwelt-dortmund.de

Das **Hallenbad Mengede** der Sportwelt Dortmund liegt an der Neumarkstr. 40. Für Schwimmbegeisterte befindet sich im Hallenbad ein 25m Schwimmbecken mit 5 Bahnen sowie ein Lehrschwimmbecken für die kleineren Gäste. Für Unterhaltung und Spaß sorgen ein 1m und ein 3m Sprungbrett. Für die ganz Kleinen gibt es eine Walwasserutsche im Lehrschwimmbecken. Zusätzlich bieten einige Vereine regelmäßige Schwimmkurse für Babys, Kinder und Erwachsene an. Auch Aquafitnesskurse sowie besondere Angebote für Kindergeburtstage stehen Dir im Hallenbad Mengede zur Verfügung.

Schwimmen Tageskarte



nur Sa. & So.



Neu



Oesterstr. 68, 44309 Dortmund
Telefon: 0231 – 253260
Mail: info@spowedo.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportwelt-dortmund.de

Das älteste Dortmunder Bezirkshallenbad der Sportwelt Dortmund liegt im Stadtteil Brackel, an der Oesterstraße. Für optimale Schwimmbedingungen befinden sich im Hallenbad ein 25m Schwimmbecken mit 5 Bahnen sowie ein Lehrschwimmbecken. Für Unterhaltung und Spaß sorgen eine Wasserfontäne, Massagedüsen und ein 1m sowie 3m Sprungbrett. Zusätzlich bieten einige Vereine Schwimmkurse für Babys, Kinder und Erwachsene an. 2010 wurde das Bad energetisch saniert und wiedereröffnet.

Schwimmen Tageskarte



nur Sa. & So.



Neu



Hopmanns Mühlenweg, 44265 Dortmund
Telefon: 0231 – 462561
Mail: info@spowedo.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportwelt-dortmund.de

Ein wahres Liegeparadies erwartet die Gäste im Freibad Wellinghofen der Sportwelt Dortmund. Umgeben von hohen Bäumen, bildet das beheizte 50m Sportbecken den Mittelpunkt des Bades. Zwei abgetrennte Bahnen bieten Platz für die sportlichen Schwimmer sowie ein Nichtschwimmerbecken das besonders zum Planschen und Rutschen einlädt. Ob ein schattiges Plätzchen unter den Bäumen oder Spiel und Spaß auf der großzügigen, grünen Liegewiese – hier fühlt sich die ganze Familie wohl.

Schwimmen Tageskarte



nur Sa. & So.





Neu



Deutsch-Luxemburgerstr. 63, 44225 Dortmund
Telefon: 0231 – 711804
Mail: info@spowedo.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportwelt-dortmund.de

An der Deutsch-Luxemburgerstraße liegt das **Hallenbad Hombruch** der Sportwelt Dortmund, im gleichnamigen Stadtteil. Hier wird Groß und Klein alles geboten, was man für einen schönen Badetag benötigt. Für die aktiven Schwimmer befindet sich im Bad ein Schwimmbecken mit 5 Bahnen à 25m und Startblöcken sowie ein Lehrschwimmbecken. Für Abwechslung und Spaß sorgen 1m und 3m Sprungbretter sowie eine Rutsche für die kleinen Badegäste. Zusätzlich bieten verschiedene Vereine regelmäßige Kurse an, z.B. Schwimmkurse für Babys, Kinder und Erwachsene.

Schwimmen Tageskarte



nur Sa. & So.



Neu



Löttringhauser Str. 103, 44225 Dortmund
Telefon: 0231 – 712560
Mail: info@spowedo.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportwelt-dortmund.de

Eine kleine Auszeit gefällig? Dann bist Du im Freibad Froschloch der Sportwelt Dortmund genau richtig. Das wunderschöne Naturbad am Rande des Stadtteils Dortmund-Hombruch, lässt Dich dem Alltag entfliehen und ein Gefühl von Urlaub aufkommen. Ob im Schwimmer- Plansch- oder Nichtschwimmerbecken, hier findet jeder sein Plätzchen, um zu schwimmen, zu spielen oder sich einfach nur abzukühlen.

Schwimmen Tageskarte



nur Sa. & So.



Höfkerstr. 12, 44149 Dortmund
Telefon: 0231 – 9170710
Mail: info@wischlingen.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.wischlingen.de



Vergiss für ein paar Stunden den Alltag und lass Dich in unser modernes Solebad entführen. Auf über 12.000 m² erwarten Dich großzügige Wasserwelten und vielseitige Wellness- und Saunaangebote. Im Sommer lockt das Allwetterbad mit Sandstrand, Liegewiese, Wellenbecken und Sprungturm. Genieße eine Oase der Erholung.

Baden
für 2 Stunden



Baden
für 4 Stunden



Sauna
für 2 Stunden



Sauna
für 4 Stunden





ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportwelt-dortmund.de

Schwimmweg 2, 44139 Dortmund
Telefon: 0231 – 5028743
Mail: info@spowedo.de



Nirgendwo anders in Dortmund kann man so gut seine Bahnen ziehen, wie im historischen Dortmunder Volksbad. Und das mit einem einmaligen Blick auf eines der Wahrzeichen Dortmunds – dem Signal Iduna Park. Ein großes 50m Sportbecken, immer mit zwei abgetrennten Schwimmbahnen, steht den Gästen ebenso zur Verfügung, wie ein Sprungbecken, ein Nichtschwimmerbecken sowie ein Planschbecken für die kleinsten Besucher.

Schwimmen Tageskarte



nur Sa. & So.



WELLE

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.welle-guetersloh.de

Stadtring Sundern 10, 33332 Gütersloh
Telefon: 05241 – 822165
Mail: baeder@stadtwerke-gt.de



Ab Ende Oktober 2017 für Sportler wieder geöffnet: das Schwimmerbecken im neuen Design. Zum Jahresende 2017 komplette Neueröffnung des Gütersloher Freizeitbades mit neuen Riesenrutschen, neuem Abenteuerbereich, neuem Kleinkindbereich und Wellen wie am Meer. Für Sportler mit Ganzjahres-Außenschwimmerbecken. Für Genießer mit Textildampfbad, neuer Gastronomie und neuen Ruhebereichen. Im Sommer draußen neue Spielbereiche.

Basispreis 90 Minuten



Tageskarte „Bad“
(Verlängerung)



Normalpreis



Aquafitness



10% Ermäßigung



15% Ermäßigung



20% Ermäßigung



JÄRVEAUNA

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.jaervesauna-guetersloh.de

Stadtring Sundern 10, 33332 Gütersloh
Telefon: 05241 – 822165
Mail: baeder@stadtwerke-gt.de



Feuer – Wasser – Erde – Luft. Dies sind die Elemente der Järvesauna. Genießen Sie wohlige Wärme bis 110 Grad Celsius. Der Badeseer der Järvesauna in einem großen Außengelände ist einer der wenigen deutschlandweit. Eine Seesauna bietet einen einzigartigen Blick auf den Badeseer – 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
erweiterte Öffnungszeiten
während der Renovierung
„Die Welle“ in Gütersloh

Kahlertstr. 70, 33330 Gütersloh
Telefon: 05241 – 822165
Mail: 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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.stadtwerke-hamm.de

Kamener Straße, 59077 Hamm
Telefon: 02381 – 2742960
Mail: post@stadtwerke-hamm.de



In dem **Freibad „Selbachpark“** in Hamm-Pelkum kannst Du Dich rundum wohlfühlen. Das Bad ist ausgestattet mit einem Sprungbecken und einer Sprunganlage (1 Meter bis 5 Meter), einem Wellenbecken und Kinderspielplatz, einem beschatteten Kinderbecken mit Mutter-/Kindbereich, sowie einem Volleyballfeld und Basketballkörbe. Hier ist Schwimmspaß für die ganze Familie garantiert! Unterstützt wird dies mit einem tollen Aktionsprogramm wie zum Beispiel Nachtschwimmen, Poolpartys und Kinderspielnachmittage.

Schwimmen Tageskarte



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.stadtwerke-hamm.de

Fritz-Husemann-Str. 2, 59077 Hamm
Telefon: 02381 – 2742930
Mail: post@stadtwerke-hamm.de



In dem behindertenfreundlich (Rollstuhlrampe) ausgestatteten **Schwimmbad „Lagune“** in Hamm/Herringen kannst Du Dich rundum wohlfühlen. Das Bad ist ausgestattet mit einem Hubboden (90-180 cm) und bietet Schwimmspaß für die ganze Familie mit einem tollen Aktionsprogramm wie zum Beispiel Kinderspielnachmittage. Die wohltuenden Massagedüsen und Wasserspeier sowie eine Wassertemperatur von 28°C runden das Angebot vor Ort ab.

Schwimmen Tageskarte





Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.stadtwerke-hamm.de

Günter-Degelmann-Weg 1, 59075 Hamm
Telefon: 02381 – 2742910
Mail: post@stadtwerke-hamm.de



In dem behindertenfreundlich (Aufzugsanlage) ausgestatteten **Schwimmbad „Sport-Aquarium“ in Hamm/Bockum-Hövel** kannst Du Dich rundum wohlfühlen. Das Bad ist ausgestattet mit einer Sprunganlage (1 Meter / 3 Meter) und bietet Schwimmspaß für die ganze Familie mit einem tollen Aktionsprogramm wie zum Beispiel Poolpartys und Kinderspielnachmittage. Die wohltuenden Massagedüsen und Wasserspeier, Aussenliegewiese mit Planschbecken, Tischtennisplatten und ein Abenteuerspielturm sowie eine Wassertemperatur von 28°C und der Sonnenbalkon runden das Angebot vor Ort ab.

Schwimmen Tageskarte



Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.stadtwerke-hamm.de

An der Marienkirche, 59073 Hamm
Telefon: 02381 – 2742920
Mail: post@stadtwerke-hamm.de



In dem behindertenfreundlich ausgestatteten **Schwimmbad „Familien-Oase“ in Hamm/Heesen** kannst Du Dich rundum wohlfühlen. Das Bad bietet Schwimmspaß für die ganze Familie mit einem tollen Aktionsprogramm wie zum Beispiel Poolpartys und Kinderspielnachmittage. Die wohltuenden Massagedüsen, eine Wassertemperatur von 28°C, Tischtennisplatten und einem Außenplanschbecken mit Sonnensegel runden das Angebot vor Ort ab.

Schwimmen Tageskarte



Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.stadtwerke-hamm.de

Am Südbad 1, 59069 Hamm
Telefon: 02381 – 2742950
Mail: post@stadtwerke-hamm.de



In dem **Freibad „Südbad“ in Hamm/Berge** kannst Du Dich rundum wohlfühlen. Das Bad ist ausgestattet mit einer Großrutschenanlage (50 Meter und 52 Meter), einem Volleyballfeld und Kinderspielplatz sowie einem beschatteten Kinderbecken und einer Tischtennisplatte. Hier ist Schwimmspaß für die ganze Familie garantiert! Unterstützt wird dies mit einem tollen Aktionsprogramm wie zum Beispiel Poolpartys und Kinderspielnachmittage.

Schwimmen Tageskarte





Am Hallenbad 6, 33442 Herzebrock-Clarholz
Telefon: 05245 – 180947
Mail: maike.hartmann@gt-net.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.herzebrock-clarholz.de

Im Hallenbad Herzebrock erwartet Dich kühles Nass und Rutschen-spaß! Denn das Hallebad Herzebrock wartet neben dem höhenverstellbarem Lehrschwimmbecken und Schwimmbecken mit einer 83 Meter hohe Riesen-Rutsche auf. Zudem bieten die 1- oder 3-Meter hohen Sprungtürme gute Gelegenheit, akrobatisch ins Wasser einzutauchen. Erholungsmöglichkeiten stellen die Infra-rotkabine oder auch die Liegewiese im Freien mit angrenzendem Kinderspielplatz dar. Die unbegrenzte Badezeit lädt dazu ein alle Aktivitäten ausgiebig zu nutzen und wen der kleine Hunger packt, kann sich in der Cafeteria leckere Snacks bestellen.

Schwimmen Tageskarte



Walibo Sauna &
Therme
Sole

Quellenstr. 60, 59556 Lippstadt
Telefon: 02941 – 8001253
Mail: info@walibo-therme.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.walibo-therme.de

Lass Deine Seele baumeln in der großzügigen Bad-, Sauna- und Wellnesslandschaft in der Walibo Therme. Auf der über 7000 m² großen Bad- und Saunalandschaft hast Du genügend Platz, um mit der Familie Spaß im Wasser zu haben oder einige Stunden ungestört in der Saunalandschaft zu relaxen.

2 Stunden
Thermasolebad



3 Stunden
Sauna



4 Stunden
Thermasolebad



Massage „Just Relax“



Am Hang 20, 59302 Oelde-Stromberg
Telefon: 02529 – 477
Mail: info@freibad-gassbachtal-stromberg.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.freibad-gassbachtal-stromberg.de

Das Freibad Gaßbachtal Stromberg, ist die Adresse für Sport und Spaß. An 233 Tagen im Jahr bietet Dir das Freibad Gaßbachtal Stromberg mit beheiztem 25m Mehrzweckbecken für Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich, ein wohltemperiertes Kleinkindbecken, Strandkörbe, Sonnenliegen und ein Aqua-Angebot für Jung und Alt.

Tageskarte Schwimmen





Oelde
Hallenbad WBO



Weitkampweg 1, 59302 Oelde
Telefon: 02522 – 72740
Mail: baeder@oelde.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.oelde.de

Bei jedem Wetter erwartet Dich im Hallenbad WBO in Oelde ein Badespaßerlebnis für die ganze Familie und Jung und Alt.

Schwimmen im Hallenbad



SCHWIMMOPER



Schützenweg 1b, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 – 148740
Mail: info@paderbaeder.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.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 begehrt.

Schwimmen



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



Garten Hallenbad SHS



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

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.schlossholtestukenbrock.de

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





Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sorpesee.de



Hakenbrinkweg 19, 59846 Sundern
Telefon: 02935 – 9699015
Mail: info@sorpesee.de

Im November 2008 öffnete die **Panoramasauna Sorpesee** nach intensiver Umbauphase ihre Pforten und begeisterte nicht nur die treuen Stammgäste. Die Anlage zeichnet sich durch ihre gemütliche und familiäre Atmosphäre aus. Wer nicht in der Masse untergehen möchte, ist hier genau richtig. Mit vier Saunen und zwei Ruheräumen wird Euch hier eine kleine aber feine Auswahl angeboten.

Schwimmen Tageskarte



Panoramasauna
Tageskarte



Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sorpesee.de



Berliner Str. 60, 59846 Sundern
Telefon: 02933 – 4947
Mail: info@sorpesee.de

Das **Hallenbad Sundern** präsentiert nach einigen Wochen der Umbauphase nun seine neuen Attraktionen. Unter dem Motto "aktiv abhängen" können nun die Waterclimbing-Anlage, Unterwasserbeleuchtung, Whirlpoolfunktion im Babybecken und Dampfsauna in Sundern genutzt werden. Schwimme jetzt im Hallenbad Sundern und lass' Dich einfach treiben.

Schwimmen Tageskarte



Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sorpesee.de



Am Sorpesee 47, 59846 Sundern-Langscheid
Telefon: 02935 – 583
Mail: info@sorpesee.de

Lust auf Kurzurlaub, Strand, Sonne und einen leckeren Cocktail? All das könnt Ihr im **Strandbad Langscheid** genießen. Alles was Ihr tun müsst ist, sich ins Auto zu setzen und zum Sorpesee zu fahren.

Schwimmen Tageskarte



Und? Was hast du heute gemacht?

Wer etwas Echtes erschaffen möchte, findet seinen Beruf
im Handwerk.



- Anzeige -



Kreishandwerkerschaft
Gütersloh

VERSTEHEN | BÜNDELN | HANDELN

Kreishandwerkerschaft Gütersloh
Eickhoffstraße 3 · 33330 Gütersloh · Tel.: 052 41 23 48 4-0
Mail: info@kh-gt.de · Web: www.kh-gt.de

DAS HANDWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT. VON NEBENAN.

"Deutscher Service-Preis 2018" für sportnavi.de!

Am 20.02.2018 wurde in Berlin bereits zum achten Mal der Deutsche Service-Preis des Deutschen Institut für Servicequalität (DISQ) vergeben. Und **sportnavi.de wurde in der Kategorie "Freizeit" ausgezeichnet!**

Grundlage für die diesjährigen Preisträger war die umfassende Auswertung aus 56 Studien und Kundenbefragungen in unterschiedlichen Branchen, die das Deutsche Institut für Service-Qualität (DISQ) im Jahr 2017 durchgeführt hat.

Wir freuen uns riesig über diesen Preis! Gleichzeitig sehen wir diesen Preis aber auch als Motivation und Aufgabe für die Zukunft!

Mehr zum Servicepreis des DISQ:
<https://disq.de/servicepreis.html>



Reinhard Hunke, Geschäftsführer sportnavi.de (Gruppe Mitte) bei der Preisübergabe.

Zu uns heißt es:

"Der Fitness-Flatrate-Anbieter **Sportnavi.de** punktet ebenfalls mit dem Service per Telefon und E-Mail. An der Hotline entstehen kaum Wartezeiten und es herrscht eine angenehme Gesprächsatmosphäre. Die Mitarbeiter sind kompetent, freundlich und stellen den Kunden- beziehungsweise Produktnutzen deutlich heraus. Dies gilt auch für die Beratung per E-Mail, die zudem stets die Nennung wichtiger Kontaktdaten beinhaltet."

(Quelle: Deutsches Institut für Service-Qualität)

Foto: Thomas Ecke, Kontakt: thomasecke@yahoo.com / DISQ / r-tv.

05246 – 9344495



www.sportnavi.de
www.fitness-fuer-firmen.de

Fitness für Unternehmen

- Gesunde Mitarbeiter sind die Basis für ein gesundes Unternehmen!
- Darum unterstützen bereits zahlreiche Unternehmen ihr betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) durch Firmenfitness mit sportnavi.de!
- Denn Firmenfitness ist wichtiger Bestandteil betrieblicher Gesundheitsförderung (BGM) und wirkt sich direkt auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter aus. Schicken Sie Ihre Mitarbeiter mit der Firmenfitnesskarte von sportnavi.de, vom Arbeitsplatz direkt ins Fitnessstudio, ins Schwimmbad oder zur Entspannung!

Gern beraten wir Sie zu Bedingungen und Möglichkeiten der Firmenfitness mit sportnavi.de!

Unsere Kontaktinformationen für Firmenfitness:

Telefon: 05246 – 9344495

E-Mail: info@fitness-fuer-firmen.de

www.fitness-fuer-firmen.de



05246 – 9344495



www.sportnavi.de
www.fitness-fuer-firmen.de

Fitness für Unternehmen



Firmenfitness mit sportnavi.de

- Wir arbeiten mit hochwertigen und erfolgreichen Partnern aus Sport und Wellness zusammen.
- Viele Angebote zielen direkt auf Prävention und Gesundheit, darüber hinaus sind auch Entspannung und Wellness enthalten.
- Wir bieten den Mitarbeitern die Möglichkeit, flexibel und individuell die unterschiedlichen Angebote unserer Partner zu nutzen.
- Mit den Auswertungen von sportnavi.de können Unternehmen ihre Investition in die Firmenfitness überprüfen.
- Wir bieten mit diesem Konzept ein außerordentlich vielseitiges Angebot aus einer Hand – ideal für Firmenfitness!



Weitere Angebote für Betriebe und Unternehmen

- Unterstützung bei der Organisation von gezielten Gesundheitsförderungsmaßnahmen im Betrieb.
- Unterstützung bei der Organisation von Firmenevents & Gesundheitstagen.
- Aufwertung von Firmenveranstaltungen durch attraktive Angebote aus unserem Netzwerk (z. Bsp. Bogenschießen, Klettern, etc.).
- Spezielle Fragestellungen in Ihrem Unternehmen können wir durch eigenes Know-How oder über Experten aus unserem Netzwerk beantworten und gezielt bei der Lösung unterstützen.

**Interessiert?
Sprechen Sie
uns an!**

05246 – 9344495



www.sportnavi.de
www.fitness-fuer-firmen.de

Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

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



Graf-Gottfried-Str. 9 – 11, 59755 Arnsberg-Neheim
Telefon: 02932 – 894222
Mail: mail@trimed-neheim.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.trimed-neheim.de

TRIMED ist eine einzigartige und innovative Physiotherapiepraxis mit Rückenzentrum und Bewegungsschule für besondere Ansprüche rund um Dein Wohlbefinden. In der barrierefreien Praxis, über den Dächern von Arnsberg-Neheim, steht Dir das kompetente Team zur Seite.

20 Minuten klassische Massage	✓	✓	✓
20 Minuten klassische Massage & Heißluft	%	✓	✓
20 Minuten Aromaöl-Massage	%	✓	✓



Detmolder Str. 201–203, 33175 Bad Lippspringe
Telefon: 05252 – 8397912
Mail: physio-active@web.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.praxis-physioactive.de

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!

20 Minuten Wohlfühl-Massage	%	✓	✓
40 Minuten Ayurveda-Massage	%	%	%
Kinesio-/Sporttape	✓	✓	✓
30 Minuten TABATA Intensivtraining	✓	✓	✓



Osnabrücker Str. 69, 49214 Bad Rothenfelde
Telefon: 05424 – 800055
Mail: kontakt@physiopur-badrothenfelde.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.physiopur-badrothenfelde.de

Willkommen bei Physio Pur! Die übergeordneten Ziele der Arbeit vom Team des Physio Pur sind die Wiederherstellung Deiner Gesundheit und Deines Wohlbefindens sowie eine nachhaltige Schmerzreduktion. Die Leistungen umfassen Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Faszientherapie, Lymphdrainage, Wärmetherapie, Massagen, verschiedene Wellnessbehandlungen und vieles mehr. Das Team vom Physio Pur freut sich auf Dich!

Kinesio-Sporttape	✓	✓	✓
20 Minuten Massage	%	✓	✓
30 Minuten Massage	%	%	✓
60 Minuten Massage	%	%	%



inkl./Eintritt frei ✓
ermäßigt für dich %

Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

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



BODYVISION-TOUCH
Anti-Aging • Wellness • Prävention

Hochstr. 23, 32105 Bad Salzuflen
Telefon: 05222 – 2357077
Mail: buero@bodyvisiontouch.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.bodyvisiontouch.de

Gönne Dir Deine persönliche Auszeit. Genieße erholsame Ruhe und vergesse bei Deinem Wohlfühlprogramm den Alltag. Profitiere von den individuellen Massageangeboten von BODYVISION-TOUCH in Bad Salzuflen.

20 Minuten Sportmassage	✓	✓	✓
30 Minuten Entspannungsmassage	%	%	✓
40 Minuten Anti-Stress-Massage	%	%	%
50 Minuten Hot-Stone-Massage	%	%	%

Geschwister Scherr
Physiotherapie

Warendorfer Str. 32, 48361 Beelen
Telefon: 02586 – 882980
Mail: geschwister.scherr@gmail.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.physio-scherr.de

Entspanne bei einer klassischen Massage in der Physiotherapie Geschwister Scheer in Beelen und genieße Deine ganz persönliche Auszeit.

20 Minuten Klassische Massage	✓	✓	✓
20 Minuten Klassische Massage mit Fango	%	✓	✓
30 Minuten Kopfschmerz- & Migränebehandlung	%	✓	✓
50 Minuten Ganzkörpermassage	%	%	%



Hauptstr. 58, 33647 Bielefeld
Telefon: 0521 – 4285323
Mail: kontakt@sabai-thai-massage.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sabai-thai-massage.de

„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.

30 Minuten Massage ohne Öl	%	✓	✓
45 Minuten Massage mit Öl und Hot Stone	%	%	✓
60 Minuten Massage mit Öl und Hot Stone	%	%	%



inkl./Eintritt frei ✓
ermäßigt für dich %

Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

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



Dorotheenstr. 26, 33615 Bielefeld
Telefon: 0151 – 19305582
Mail: ina@ayurveda-in-bielefeld.de



ÖFFNUNGSZEITEN:

Termine nach Vereinbarung
www.ayurveda-in-bielefeld.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.



45 Minuten Vitametik®



30 Minuten
klassische Massage



30 Minuten
ayurvedische Teilkörper-Massage



60 Minuten
ayurvedische Ganzkörper-Massage



Friedrich-Verleger-Str. 10, 33602 Bielefeld
Telefon: 0521 – 1646570
Mail: info@bielefeld-entspannt.de



ÖFFNUNGSZEITEN:

Termine nach Vereinbarung
www.bielefeld-entspannt.de

Das Team von Kunst der Berührung informiert dich gerne in einem persönlichen Gespräch über ihre Leistungen.



20 Minuten Massage



30 Minuten Massage



40 Minuten Massage



50 Minuten Massage



Kurt-Schumacher-Platz 4, 44787 Bochum
Telefon: 0234 – 682528
Mail: info@krankengymnastik-ruhr.de



ÖFFNUNGSZEITEN:

www.physiotherapie-krankengymnastik-bochum.de

Zentral am Hauptbahnhof in Bochum gelegen, kannst Du in der Physiotherapie im Europahaus Ruhe und Entspannung genießen. Hier behandeln die Therapeuten nach einem ganzheitlichen Therapieansatz. Du hast die Wahl zwischen unterschiedlichen Massage- und Entspannungsangeboten. Überzeuge Dich selbst von den Angeboten und teste es aus in der Physiotherapie im Europahaus in Bochum!



20 Minuten
medizinische Teilkörpermassage



30 Minuten
Fußreflexzonenmassage



60 Minuten
Lomi Lomi Nui



60 Minuten
Hot-Stone-Massage



inkl./Eintritt frei ✓
ermäßigt für dich %

Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

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



Neu

**STEINBERG®
BODY BALANCE**



Schützenstr. 18 – 20, 46236 Bottrop
Telefon: 02041 – 29393
Mail: info@steinberg24.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

www.steinberg24-bodybalance.de

Im Obergeschoss des Sanitätshaus Steinberg befindet sich der Bereich „Body Balance“. Die Räume, in denen unter anderem Wellness- und medizinische Massagen stattfinden, sind im Flair einer römischen Therme gestaltet – alle Zeichen stehen hier auf Entspannung und Wohlfühlen.

20 Minuten
medizinische Massage



20 Minuten
Schulter-/Nackentherapie



20 Minuten
Unterschenkel-/Fußmassage



30 Minuten
Wellnessmassage



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



ÖFFNUNGSZEITEN:

Termine nach Vereinbarung.
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 unserer harmonischen Oase findest Du leicht zu der Ruhe und Entspannung, die Du verdienst.

20 Minuten klassische
Rücken- oder Gesichtsmassage



25 Minuten Aromaöl- oder
Fußzonenmassage



40 Minuten
Wellnessmassage



Weitere Wellness- und
Beautybehandlungen



Kirchhörder Str. 73, 44229 Dortmund
Telefon: 0231 – 7273121
Mail: info@belviso.de



ÖFFNUNGSZEITEN:

www.belviso.de

Du bist im Belviso in Dortmund genau richtig wenn Du dich in ruhiger Atmosphäre entspannen möchtest. Hier kannst Du zwischen verschiedenen Massagen wählen und Deine Seele baumeln lassen.

20 Minuten
Fußreflexzonenmassage



20 Minuten
Gesichtsmassage



20 Minuten
Hot-Stone-Massage



20 Minuten
Rückenmassage



inkl./Eintritt frei ✓
ermäßigt für dich %

Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

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



Physiotherapie Lueg

Märkische Str. 60, 44141 Dortmund
Telefon: 0231 – 58037635
Mail: info@physio-lueg.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.physio-lueg.de

In der Physiotherapie Lueg in Dortmund kannst Du tolle außergewöhnliche Massageangebote in Anspruch nehmen. Probiere doch mal die Hot-Chocolate-Massage oder Kräuterstempel-Massage aus. Marlon Lueg und Team freut sich auf Dich!

20 Minuten
Klassische Massage



30 Minuten
Aromaöl-Massage



30 Minuten
Hot-Chocolate-Massage



30 Minuten
Kräuterstempel-Massage



Spenger Str. 19, 32130 Enger
Telefon: 05224 – 1513
Mail: info@physio-aktiv-enger.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.physio-aktiv-enger.de

Das Gesundheitszentrum PHYSIO AKTIV ENGER berät, unterstützt und betreut die Kunden ganzheitlich, verantwortungsbewusst und professionell. Durch die individuell abgestimmten Massagen werden Muskeln regeneriert und Verspannungen gelöst.

20 Minuten
Massage



30 Minuten
Massage



Bahnhofstr. 5
59320 Ennigerloh
Telefon: 02524 – 3198



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.krankengymnastik-eloh.de

Unter dem Leitbild "im Mittelpunkt der Mensch" ist das Team aus staatlich geprüften Physiotherapeutinnen/-therapeuten der Gemeinschaftspraxis Horstmann-Kretzer in Ennigerloh voll und ganz für dich da. Sämtliche Therapien werden speziell auf dich und deinem Körper angepasst. Probiere es gleich aus in der Gemeinschaftspraxis Horstmann-Kretzer in Ennigerloh!

20 Minuten Massage



30 Minuten
Aromaölmassage



30 Minuten
Fußreflexzonenmassage



30 Minuten
Hot-Stone-Massage



inkl./Eintritt frei ✓
ermäßigt für dich %

Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

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



Neu

Phillip Dörmann
PHYSIOTHERAPIE



Rüttenscheider Str. 188, 45131 Essen
Telefon: 0201 – 75977039
Mail: info@physiotherapie-doermann.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.physiotherapie-doermann.de

Eine Massage wirkt sich nicht nur auf den behandelten Bereich aus. Hier erfährt der gesamte Organismus sowie Psyche einen positiven Effekt. Diese positive Wirkung kann sich ebenfalls auf organische Probleme im inneren des Körpers ausbreiten. Teste es aus in der Physiotherapie Phillip Dörmann in Essen!

20 Minuten klassische Massage	%	✓	✓
30 Minuten klassische Massage	%	✓	✓
20 Minuten klassische Massage mit Fango	%	%	✓
30 Minuten klassische Massage mit Fango	%	%	✓



Leipziger Str. 50, 45881 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 – 14974592
Mail: info@aravinda-massage.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.aravinda-massage.de

Entspannen und wohlfühlen, die Ruhe genießen und einfach die Seele baumeln lassen! Im Gesundheitszentrum Aravinda in Gelsenkirchen wird alles für Dein Wohl getan. Wähle zwischen verschiedenen Massagen aus und nimm noch heute Deine ganz persönliche Auszeit!

30 Minuten Rückenmassage	✓	✓	✓
30 Minuten Kopfmassage mit Ohrkerze	%	✓	✓
50 Minuten Rücken- & Osteobalance-Massage	%	%	%
60 Minuten Aravinda-Massage	%	%	%



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!

20 Minuten Rückenmassage	%	✓	✓
30 Minuten Rückenmassage klassisch	%	%	✓
45 Minuten Massage Körperrückseite klassisch	%	%	%
70 Minuten ayurvedische Ganzkörpermassage	%	%	%



inkl./Eintritt frei ✓
ermäßigt für dich %

Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

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



Physiotherapie Simov

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

ÖFFNUNGSZEITEN:

www.physiotherapie-simov.de

25 Minuten Massage



Moltkestr. 22, 33330 Gütersloh
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



Bockumer Weg 181, 59065 Hamm
Telefon: 02381 – 493600
Mail: info.hamm@riedimed.de



Im Riedimed in Hamm heißt es: „Wir verwöhnen Dich mit unserer ganzen Erfahrung“. Hier kannst Du zwischen verschiedenen Massagen auswählen. Teste es aus!

ÖFFNUNGSZEITEN:

www.riedie-med.de



15 Minuten
Klassische Massage



25 Minuten
Fußreflexzonenmassage



35 Minuten
Massage inklusive Fango



45 Minuten
Ganzkörpermassage



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



Am Geist 6a, 59174 Kamen
Telefon: 02307 – 967806
Mail: info@villa-vigo.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.villa-vigo.de

Gönne Dir das Gefühl schöner Stunden und genieße die wohltuende Wirkung einer klassischen Teil- oder Ganzkörpermassage. Probiere es aus in der Praxis für Physiotherapie Sebastian Ehle in der RehaFit Villa Vigo in Kamen.

20 Minuten
klassische Massage



20 Minuten
Teilkörper-Massage



35 Minuten
klassische Massage
mit Heißluft



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 Aromakerzen-
wachsmassage



inkl./Eintritt frei ✓
ermäßigt für dich %

Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

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



PHYSIOTHERAPIE
& OSTEOPATHIE

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.360-therapie.de

Hauptstr. 290–292, 33818 Leopoldshöhe
Telefon: 05202 – 9178773
Mail: info@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)



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.hausderruhe.de

Bergstr. 49, 44532 Lünen
Telefon: 02306 – 961112
Mail: info@hausderruhe.de



Im Haus der Ruhe in Lünen trittst Du in eine Welt voller Ruhe, Harmonie und Wohlfühl ein. Lass Dich verwöhnen und genieße die entspannenden Massagen in einem angenehmen Ambiente.

20 Minuten
Entspannungsmassage



30 Minuten
Fußmassage



30 Minuten
Teilkörpermassage



60 Minuten
Ganzkörpermassage



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.massage-menden.de

Unnaer Landstr. 34, 58708 Menden
Telefon: 02373 – 964416
Mail: gloria@gesundheitspraxis-menden.de



Genieße eine wohltuende Massage bei Massage-Menden. Hier kannst Du entspannen und einfach mal die Seele baumeln lassen.



30 Minuten
meditative Tiefenentspannung



20 Minuten
Wellness-Massage



30 Minuten
Wellness-Massage



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@tzbab.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



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.

20 Minuten
EMS-Training



1x/Monat



1x/Monat



2x/Monat

30 Minuten
Breuss-Massage



30 Minuten
Wellness-Massage



45 Minuten
klassische Gesichtsbehandlung



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 Klangschalenmassage, 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 warmen 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**



PHYSIOeffekt

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



ÖFFNUNGSZEITEN:
nach Vereinbarung
www.physioeffekt.de

Als staatlich examinierte Physiotherapeuten aus Leidenschaft bildet sich das Team von Physioeffekt stetig weiter und sieht seine Aufgabe darin, Patienten und Kunden bestmöglich therapeutisch zu betreuen. In den Räumen im Herzen der Stadt findest du eine kleine Oase der Entspannung und die Möglichkeit, bei einer wohltuenden Massage den Alltag auszublenden. Das Team von Physioeffekt freut sich auf Deinen Besuch!

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



GESUNDHEITSPUNKT KROHN

Hochstr. 54a, 45661 Recklinghausen
Telefon: 02361 – 7870
Mail: praxis@physiotherapie-krohn.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.physiotherapie-krohn.de

Im Gesundheitspunkt Krohn in Recklinghausen wirst Du von ausgebildeten Physiotherapeuten behandelt und massiert. Nimm Dir Deine Auszeit und wähle zwischen einer entspannenden Massage oder Teilmassage. Das Team von Gesundheitspunkt Krohn freut sich auf Dich!

Kinesio-Tape	✓	✓	✓
20 Minuten Fuß- oder Nackenmassage	%	✓	✓
20 Minuten klassische Massage	%	✓	✓
20 Minuten klassische Massage mit Heißluft	%	%	✓

Lind vital
WELLNESS & BEAUTY

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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.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.

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**



Neu



Emmausweg 10, 33154 Salzkotten
Telefon: 0173 – 8526879
Mail: uta.tunnat@t-online.de



ÖFFNUNGSZEITEN:

In der **Naturheilpraxis Uta Tunnat** kannst Du, je nach Wunsch oder Beschwerde, zwischen unterschiedlichen Massagetechniken wählen und Deinem Körper etwas Gutes tun. Abgerundet wird das Angebot der Naturheilpraxis durch weitere Naturheilverfahren, die auf Wunsch nachgefragt werden können.

25 Minuten Massage	%	✓	✓
40 Minuten Fußreflexzonenmassage	%	%	%
50 Minuten Ganzkörpermassage	%	%	%

Elizabet's
KOSMETIKSTUDIO

Subbern 27, 48336 Sassenberg
Telefon: 02583 – 918573
Mail: info@elizabets-kosmetikstudio.de



ÖFFNUNGSZEITEN:

www.elizabets-kosmetikstudio.de

Einfach mal abschalten und sich eine entspannende Massage gönnen. Mit den Massagen bei Elizabet's Kosmetikstudio in Sassenberg kannst Du genau das tun. Wähle aus zwischen einer Nacken- und Rückenmassage oder einer Gesichts- und Dekolletémassage und lass' dich verwöhnen.

20 Minuten Nacken- und Rückenmassage	%	✓	✓
20 Minuten Gesichts- und Dekolletémassage	%	✓	✓
40 Minuten Nacken- und Rückenmassage	%	%	%
40 Minuten Gesichts- und Dekolletémassage	%	%	%

Thai Wellness Center

Bahnhofstr. 37, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Telefon: 05207 – 9263730
Mail: wanida2@hotmail.com



ÖFFNUNGSZEITEN:

www.wanida-thaimassage.de

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!

30 Minuten Rückenmassage	%	✓	✓
45 Minuten Bein- und Rückenmassage	%	%	✓
60 Minuten Klassische Thai-Öl-Massage	%	%	%
90 Minuten Hot Stone Massage	%	%	%

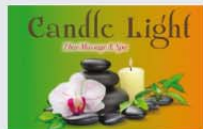


inkl./Eintritt frei ✓
ermäßigt für dich %

Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

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



Gütersloher Str. 5, 33415 Verl
Telefon: 05246 – 9365979
Mail: kontakt@candle-light-massage.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.candle-light-massage.de

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!

30 Minuten Massage



45 Minuten Massage



60 Minuten Massage



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



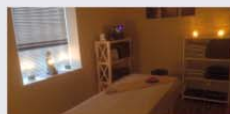
30 Minuten Aromamassage



30 Minuten
Hot Stone Massage



Oststr. 43, 48231 Warendorf
Telefon: 02581 – 4599515
Mail: info@miakura.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.miakura.de

MiaKura in Warendorf bietet Dir einen traumhaften Ort der Entspannung und des Einklangs von Körper, Seele und Geist. Diese Oase der Ruhe liefert den perfekten Kontrast zum hektischen Alltag und lässt Dich nach einem stressigen Tag zu innerer Ausgeglichenheit zurückkehren. Sie dient der allgemeinen Entspannung des Körpers und der besseren Durchblutung von Muskeln und Haut und löst Muskelverhärtungen und Verspannungen.

30 Minuten
Energie- & Rückenmassage



30 Minuten
Lymphdrainage am Gerät



30 Minuten
Nacken- & Rückenmassage



60 Minuten
Ganzkörpermassage



inkl./Eintritt frei ✓
ermäßigt für dich %

Massagen

(1 Massageangebot pro Monat nutzbar)

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



Ravensberger Str. 23, 33824 Werther
Telefon: 05203 – 9178580
Mail: info@mobilo-werther.de



Bei mobilo – Therapie + Training in Werther werden Dir Gesundheitsdienstleistungen auf höchstem Niveau geboten. An erster Stelle steht bei mobilo in Werther eine enge Verknüpfung von Therapie und Training für einen bestmöglichen Behandlungserfolg. Teste es mal aus und reserviere Dir noch heute Deine Massage zum Wohlfühlen. Das mobilo-Team freut sich auf Deinen Besuch!

20 Minuten
klassische Massage



20 Minuten
klassische Massage
mit Fango/Heißluft



30 Minuten
Hot-Stone-Massage



60 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 %



Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen
Telefon: 02382 – 9698100
Mail: info-ahlen@bigwall.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.bigwall.de

Auf einer Kletterfläche von mehr als 1.200 qm und mit einer Deckenhöhe von max. 22 m bieten dir Big Wall Kletterzentrum Ahlen neben dem Klettern im Toprope und Vorstieg auch über 300 qm Boulderbereich. Eine besondere Attraktion bietet der Indoor-Hochseilgarten über 2 Ebenen. Eine Galerie mit Ausblick auf den Kletterbereich und Hochseilgarten lädt zum Verweilen und Planen der nächsten Klettertour ein.

Anfängerkurs



Tageskarte Klettern



Monatskarte Klettern



Rosmarter Allee 12, 58762 Altena
Telefon: 02351 – 8799112
Mail: info@kletterwelt-sauerland.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.kletterwelt-sauerland.de

In einer hellen und freundlichen Kletter- und der separaten Boulderhalle wird dir mit dem erfahrenen Team modernster Kletterspaß geboten. Die 16 Meter hohen Kletter- und 4,50 Meter hohen Boulderwände sorgen auf rund 1.500 m² Kletter- und 500 m² Boulderfläche für immer wieder neue Herausforderungen!

Klettern oder Bouldern
(1x/Monat)



Klettern oder Bouldern
(2x/Monat)



Klettern oder Bouldern
(3x/Monat)



Ruhrstr. 33–35, 59821 Arnsberg
Telefon: 0171 – 6878741
Mail: info@crossbox-arnsberg.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.crossbox-arnsberg.com

Der Spezialist im Bereich Functional Training, Crosstraining und Krafttraining in Arnsberg! Hier wirst Du keine großen Kraftmaschinen vorfinden sondern Bälle, Hanteln, Stangen, Seile und Kettlebells. Chefin und Headcoach Nicole Hoffmann freut sich auf Deinen Besuch. Zögere nicht lange und nimm am Crosstraining teil, teste einen Yoga Kurs oder Bodycross!



Bodycross



Yoga



Kurse & Crosstraining





Zu den drei Bänken, 59757 Arnberg-Neheim
Telefon: 02932 – 200820
Mail: manuel.debus@dorivita.com



Das DoriVita Sport & Wellness Arnberg im Dorint Hotel & Sportresort Arnberg/Sauerland folgt einem ganz einfachen Prinzip: Sich Zeit nehmen, sich verwöhnen lassen und nur der inneren Stimme lauschen. Das alles soll Dir in dem 1600 m² großen Fitness, Sauna- & Wellnessbereich ganz leicht fallen. Wellness, Schwimmbad, Erlebnisduche, Innen-Whirlpool, Hydrojet, Saunen, Infrarotkabine, Fitness- und Kursangebote ergänzen die vielfältigen Outdoor Freizeitmöglichkeiten.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.dorivita.com

Gerätetraining



Kurse & Powerplate



Badelandschaft



Saunalandschaft



Neu



Apothekerstr. 44, 59755 Arnberg-Neheim
Telefon: 0160 – 1094995
Mail: info@studio44.net



Erlebe Dein Training neu: Im studio 44 in gemütlicher Atmosphäre und kleinen Kursen mit maximal 8 Teilnehmern. Hier wird die Bewegungsqualität groß geschrieben. Wenn Du Pilates noch nicht kennen gelernt hast, kannst Du mit einem Einteilgkurs starten. Für entspanntes Training bieten wir Pilates Balance und für mehr Herausforderung Pilates PowerVoll oder Pilates Allegro Training (mit Geräten) an.

ÖFFNUNGSZEITEN:
20 Minuten vor Beginn der Kurse.

www.studio44.net

Pilates Mattentraining
(1x/Woche)



oder

Pilates Allegro Training (mit Gerät)
(2x/Monat)



oder

Personaltraining
(1x/Monat)



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



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.

Mail: sachsenwald@schnurstracks-kletterparks.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.schnurstracks-kletterparks.de

Klettern 1x/Monat



Klettern 2x/Monat



Klettern 3x/Monat





Zum Rehmer Eck 14, 32547 Bad Oeynhausen
Telefon: 05731 – 23366
Mail: info@tanzschulematthe.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.tanzschulematthe.de

Der nächste Anlass kommt bestimmt. Damit Du auf dem Parkett sehr gut dastehst, haben wir das „**einfach tanzen-programm**“ 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



Schillerstr. 20, 31812 Bad Pyrmont
Telefon: 0176 – 32970649
Mail: info@ingram-sports.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.ingram-sports.de

Ein Trainer, der zu einem nach Hause kommt. Für viele wäre das die Lösung, denn die meisten Menschen haben wenig Zeit, können sich nicht langfristig für ein Konzept motivieren oder sind verzweifelt, weil sie einfach keine klare Strategie haben und nicht wissen, was denn genau jetzt der richtige Weg ist. Genau das machen die Trainer von Ingram Sports. Sie kommen zu Dir nach Hause.

Personal Training
(1x/Monat)



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





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 m² 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



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.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.acvio.de

Vit-O Trainingszirkel



1x/Monat



2x/Monat



3x/Monat

Yoga



Kraftanalyse



Personaltraining Yoga



1x/Monat

Oetker Eishahn

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



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

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

Eislaufen



Stadtring 99, 33647 Bielefeld
Telefon: 0521 – 433337
Mail: info@ts-kalkbrenner.de



Bei uns gibt es
Tanzen
und mehr



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.ts-kalkbrenner.de
www.kalkbrenner-bielefeld.de

Zumba



50% Ermäßigung



Tanzkreis



25% Ermäßigung 50% Ermäßigung



Hochzeits-Discofox-Kurse,
West Coast Swing



50% Ermäßigung



2 Probestunden Zumba





ÖFFNUNGSZEITEN:
www.ts-kalkbrenner.de
www.kalkbrenner-bielefeld.de

Stadtring 99, 33647 Bielefeld
Telefon: 0521 – 433337
Mail: info@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 Trainingsge-wicht mit!

fitdankbaby®
Fitness für Dich & Dein Baby



2 Probestunden
i-PENSA®



Selbstverteidigung
i-PENSA®

%
50% Ermäßigung



fitdankbaby®

%
25% Ermäßigung

%
50% Ermäßigung



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.the-gym.club

Artur-Ladebeck-Str. 155, 33647 Bielefeld
Telefon: 0521 – 58492788
Mail: info@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, 110m² 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



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

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!

Krav Maga





Am Johannisberg 5, 33615 Bielefeld
Telefon: 05231 – 3080580
Mail: info@interakteam.de



Höhenabenteuer im Grünen erwarten Groß und Klein auf dem Johannisberg. Mehr als 90 Kletter- und Balancestationen in zehn 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



Stapenhorststr. 93–95, 33615 Bielefeld
Telefon: 0521 – 32724384
Mail: info@derphysio-greco.de



In modernsten Räumlichkeiten werden mit Dir auf 286qm Deine gesundheitlichen und sportlichen Ziele umgesetzt. Deine Gesundheit und individuellen Bedürfnisse stehen dabei jederzeit im Mittelpunkt. Durch langjährige Erfahrung in der Physiotherapie und in der Trainingsbetreuung wird bei Therapie & Sport Greco größter Wert auf eine optimale und erstklassige Betreuung gelegt.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.derphysio-greco.de



DUO-Training *



30 Minuten
Rückenmassage *



EMS-Training *



Rückenfit *



* 1 Angebot im Monat nutzbar



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





Jöllenbecker Str. 164, 33613 Bielefeld
Telefon: 0170 – 4633441
Mail: atbielefeld@aol.com



Die Alexander-Technik dient als Behandlungs- und Umlernmethode um gegen Verspannungen, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen oder Rückenbeschwerden zu wirken. Sie verbessert eure Performance in allen Lebensbereichen ob in Arbeit, Sport oder alltäglichen Aktivitäten. Sie basiert auf den Erkenntnissen darüber, wie wir als Menschen von Natur aus geschaffen sind und eröffnet uns die Möglichkeit unser volles Potential zu entwickeln.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.atbielefeld.de

30 Minuten
Alexander-Technik



50 Minuten
Alexander-Technik



Ermäßigung auf
weitere Anwendungen



Hamfeldschule, 33611 Bielefeld
Telefon: 0176 – 84805995
Mail: stefanoskokolakis@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!

ÖFFNUNGSZEITEN:
Telefonische Anfrage

Kickboxen



Taekwondo



MMA (freefight)



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 (OWD)





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.

Offene Kurse
(ausgenommen Blockkurse)



Klosterplatz 9, 33602 Bielefeld
Telefon: 0521 – 25270989
Mail: info@tanzschule-fricke.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.tanzschule-fricke.de

In der Tanzschule Fricke in Bielefeld kannst Du Gelerntes weiter auffrischen oder tauchst als Anfänger in die Welt des klassischen Tanzes ein. Sowohl für Paare als auch für Tanzsingles bietet sich hier die Möglichkeit in schöner Atmosphäre das Tanzbein zu schwingen. Und wer den Fitness-Aspekt nicht vernachlässigen möchte, kann auch beim Action-geladenen Zumba Fitness-Kurs teilnehmen!

Disco Fox / Salsa



Zumba Fitness / Tanz dich fit



Partner- und Single-Tanzkurs



Privatstunden
(1x/Monat nutzbar)



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.

Zumba®-Fitness

50% Ermäßigung



Mitgliedsbeitrag

25% Ermäßigung 50% Ermäßigung



Spezialkurse

25% Ermäßigung 50% Ermäßigung 75% Ermäßigung



Gesellschafts-Tanzkurse
(Einsteigerkurse)

15% Ermäßigung 25% Ermäßigung 50% Ermäßigung





Ottostr. 29, 44867 Bochum
Telefon: 0234 – 52009842
Mail: info@neoliet.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.neoliet.de

Nutze das einmalige Kletter- und Boulderangebot von Neoliet an den Standorten in Bochum, Bochum/Wattenscheid, Essen und Mülheim an der Ruhr. Starte jetzt mit Deinem Training und lass Dich vom Klettern begeistern! Das Neoliet-Team hilft Dir gerne weiter. Hier sind Anfänger- wie auch Kletterprofis gern gesehen.

Bouldern oder Klettern (1x/Monat)	✓	✓	✓
Bouldern oder Klettern (2x/Monat)	%	✓	✓
Bouldern oder Klettern (3x/Monat)	%	%	✓
Grundkurs Klettern	%	%	%



Flottmannstr. 53h, 44807 Bochum
Telefon: 0234 – 5409955
Mail: info@neoliet.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.neoliet.de

Nutze das einmalige Kletter- und Boulderangebot von Neoliet an den Standorten in Bochum, Bochum/Wattenscheid, Essen und Mülheim an der Ruhr. Starte jetzt mit Deinem Training und lass Dich vom Klettern begeistern! Das Neoliet-Team hilft Dir gerne weiter. Hier sind Anfänger- wie auch Kletterprofis gern gesehen.

Bouldern oder Klettern (1x/Monat)	✓	✓	✓
Bouldern oder Klettern (2x/Monat)	%	✓	✓
Bouldern oder Klettern (3x/Monat)	%	%	✓
Grundkurs Klettern	%	%	%



Hattinger Str. 349, 44795 Bochum
Telefon: 0234 – 46290988
Mail: kontakt@salzgrotte-bochum.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.salzgrotte-bochum.de

Die bochumer Salzgrotte wurde nach einem Konzept eines Salzheilstollens gebaut. Die durchdachte Klimatechnik sorgt für ein gleichbleibendes und ausgewogenes Raumklima, in dem Luftfeuchtigkeit und Temperatur konstant gehalten werden. Mit einem Besuch in der bochumer Salzgrotte bringst Du Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht.

Besuch in der Salzgrotte (45 Minuten)	✓ 1x/Monat	✓ 2x/Monat	✓ 3x/Monat
oder			
Besuch in der Intensivgrotte (20 Minuten)	✓ 1x/Monat	✓ 2x/Monat	✓ 3x/Monat



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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.elftergrad.de

Auf einer Grundfläche von 1.200 m² befinden sich 900 m² 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.

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.

Neu



Weusterstr. 7, 46240 Bottrop
Telefon: 0163 – 6250865
Mail: info@hartmetallruhrpott.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.hartmetallruhrpott.com

Ein Begriff, der für das härteste aller Elemente steht, bildet den Grundsatz für eine Trainingsmethode, deren Philosophie es ist, jeden einzelnen kontrolliert an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit zu führen. Mit Hilfe von ausgewählten funktionellen Trainingsmethoden aus dem Leistungs- und Kampfsport wird ein intensives und gezieltes Ganzkörper-Workout erstellt, welches die individuelle Fitness steigert. Denn nur wer bereit ist, hart an sich und an seinen Zielen zu arbeiten, kann das Maximum erreichen.

Kampfsport- & Funktionalkurse



1x/Woche



Prosperstr. 299–301, 46238 Bottrop
Telefon: 02041 – 70950
Mail: info@alpincenter.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.alpincenter.com

Das alpincenter in Bottrop – Dein Skivergnügen mitten im Ruhrgebiet! Gebaut auf einer Bergbauhalde der Zeche Prosper, darf sich die Skihalle mit einer Pistenlänge von 640 Metern mit dem Prädikat „längste Skihalle der Welt“ auszeichnen. Mit einem Gefälle von bis zu 24% und einem kurvigen Pistenverlauf spricht die Piste nicht nur Anfänger sondern auch Fortgeschrittene an. Verbringe einen unbeschwerten Tag mit dem „all inclusive – Ticket“ in Bottrop und genieße die Atmosphäre in dieser einmaligen Skihalle!

All Inclusive Tagesticket
(01.05.–30.09.) 1x/Monat



All Inclusive Tagesticket
(01.10.–30.04.) 1x/Monat



All Inclusive Tagesticket
(Weihnachtsferien NRW)
1x/Monat





Neu

Salzgrotte
Salina Vita



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.salzgrotte-bottrop.de

Kolpingplatz 2, 46236 Bottrop
Telefon: 02041 – 4789876
Mail: info@salzgrotte-bottrop.de



Die Salzgrotte "Salina Vita" ist einmalig gebaut und besteht aus 12 Tonnen Salz. Genieße die erholsame Atmosphäre & unterstütze mit der mineralienhaltigen, reinen Luft Deine Gesundheit, z.B.: Atemwege, Allergien, Haut, Knochen, Muskeln, Gelenke, Immunsystem, Stressabbau, psychosomatische Symptome, uvm. Bringe Dich wieder ins Gleichgewicht und vereinbare gleich einen Termin in der "Salina Vita".

Besuch der Salzgrotte
45 Minuten (1x/Monat)



Besuch der Salzgrotte
45 Minuten (2x/Monat)



10% Rabatt



Besuch der Salzgrotte
45 Minuten (3x/Monat)



10% Rabatt



Besuch der Salzgrotte
45 Minuten (4x/Monat)



10% Rabatt



10% Rabatt



Neu



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.tanzstudio-joergens.de

Hochstr. 17, 46236 Bottrop
Telefon: 02041 – 107610
Mail: info@tanzstudio-joergens.de



Erlerne neues oder frische Altes auf. Das Tanzstudio Jörgens in Bottrop bietet seit 1999 die verschiedensten Tanzkurse für Groß und Klein an. Ob Standard-Tänze wie Walzer und Discofox oder fitnessorientierte Kurse wie Tanz dich fit, hier wird Dir alles auf Schritt und Tritt beigebracht.

Hochzeits-Tanzkurs



Tanz dich fit



Tanzkurse
(1x/Woche)



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fightarea.de

Am Landwehrbach 6, 44575 Castrop-Rauxel
Telefon: 02305 – 42641
Mail: castrop@fightarea.de

In der Fight Area Recklinghausen und Castrop-Rauxel kannst du insbesondere an professionell durchgeführten Kampfkunstkursen teilnehmen. Profitiere von 30 Jahren Erfahrung, Leidenschaft und erlerne die Kampfkunst von Trainern und Dozenten mit dem höchsten Gürtel. Neben den Kursen im Kampfsportbereich kannst Du auch an qualitativ hochwertigen Geräten trainieren oder am Crossfitkurs teilnehmen!

Gerätetraining



Crossfit-Kurs



Kampfsportkurse





Südstr. 8a, 33129 Delbrück
Telefon: 05250 – 5124047
Mail: info@hahn-yoga-fitness.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.hahn-yoga-fitness.de

Bei Vinyasa Yoga & Fitness tauchst Du in ein Kursprogramm hinein, dass sowohl fitnessdynamisch orientiert ausgelegte Yogakurse als auch mental meditative Kurse enthält. Bodega moves, Pilates, Vinyasa Power Yoga, Mental Yin Yoga, Faszientraining (neu im Programm). Plane Deinen Kursbesuch und melde Dich vorab. Claudia Hahn freut sich auf Deine Kontaktaufnahme.

60 Minuten Bodega moves,
60 Minuten Pilates



60 Minuten
Mental Yin Yoga



75 Minuten
Vinyasa Power Yoga



Fayo – Fasziyoga
nach Liebscher und Bracht



Paderborner Str. 210, 32760 Detmold
Telefon: 05231 – 308865
Mail: martinjanson@t-online.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.laufschule-janson.de

Wir die Laufschule Janson macht es möglich! Ob Jogging, Nordic-Walking, Walking, Skiken, Nordic-Skating, Skaten, Wandern, Biathlon, ob Einzeltraining oder Gruppentraining bei uns bist Du richtig! Mit Spaß und fachlicher Kompetenz helfen wir Dir Deine Ziele zu erreichen! Schau in unser Programm und Angebote, so findest Du Deinen Weg in eine gesundheitsorientierte Zukunft.

Nordic-Walking oder Joggen
(inklusive Ausrüstung)



90 Minuten Inline-Skaten
(1x/Monat – ohne Ausrüstung)



90 Minuten Skiken
(1x/Monat – inkl. Ausrüstung)



120 Minuten Personal Training
(1x/Monat)



Grotenburg 50, 32760 Detmold
Telefon: 05231 – 3080580
Mail: info@interakteam.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.kletterpark.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 Parours 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





Ernst-Hilker-Str. 3, 32758 Detmold
Telefon: 05231 – 390714
Mail: info@tanzschule-fricke.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.tanzschule-fricke.de

In der Tanzschule Fricke in Detmold kannst Du Gelerntes weiter auffrischen oder tauchst als Anfänger in die Welt des klassischen Tanzes ein. Sowohl als Paar als auch für Tanz-Singles bietet sich hier Möglichkeit in schöner Atmosphäre das Tanzen zu schwingen. Und wer den Fitness-Aspekt nicht vernachlässigen möchte, kann auch beim Action-geladenen Zumba Fitness-Kurs teilnehmen!

Zumba Fitness / Tanz dich fit	%	✓	✓
Disco Fox / Salsa	%	✓	✓
Partner- und Single-Tanzkurs	%	%	✓
Privatstunden (1x/Monat nutzbar)	%	%	✓



Werner Hellweg 605, 44388 Dortmund
Telefon: 0176 – 21133974
Mail: info@polionstage.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.polionstage.de

Jede Veränderung beginnt mit einer Entscheidung. Triff heute eine Entscheidung für Deine Gesundheit und profitiere von Personal Training. Als Kraftsportexperte mit 23 Jahren Erfahrung bietet Dir Polichronis Moutevelidis ein reichhaltiges Portfolio an möglichen Trainingsmethoden von TRX-Training, über Bodyweighttraining oder auch klassisches Bodybuilding. Change starts now – Personal Fitness.

60 Minuten Kleingruppenttraining	✓	✓	✓
60 Minuten Personal Training	%	%	✓
60 Minuten TRX- oder Bodyweight Training	%	%	✓
60 Minuten Ernährungsberatung	%	%	✓



Rahmer Str. 142, 44369 Dortmund
Telefon: 0231 – 18846157
Mail: info@arena-dortmund.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.arena-dortmund.de

Die Arena Dortmund ist eine moderne Kampfsportschule, die verschiedene Kampfsportkurse mit einem Fitnessstudio kombiniert. Hier kannst Du an den Trainingsgeräten Dein Trainingsziel verfolgen, oder an den zahlreichen Fitnesskursen teilnehmen. Auch im Jazz-Dance-Kurs bist Du herzlich Willkommen. Teste es aus!

Gerätetraining	✓	✓	✓
Fitness-Kurse	✓	✓	✓
Jazz-Dance	✓	✓	✓
Kampfsport-Kurse	%	%	✓



Neu



www.kickboxer-dortmund.de



Lissaboner Allee 15, 44269 Dortmund
Telefon: 0231 – 13046654
Mail: info@kickboxer-dortmund.de

Ob Kampfsportler oder Fan, ob jung oder alt, bei den Trainingseinheiten haben alle Spaß. Das Training basiert auf dem klassischen Kickboxen, K-1 Kickboxen, Muay Thai bzw. Thai-boxen. Probiere es aus bei Kickboxer Dortmund!



Kickboxen



Selbstverteidigungskurs



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.pretty.fit



Am Bruchheck 1, 44263 Dortmund
Telefon: 0231 – 3950739
Mail: dortmund@pretty.fit

Ein klassisches Workout ist Dir zu zeitintensiv? Das Ultratone Training ist ein kurzes und effektives Training, es unterstützt Dich bei Deiner Fitnesssteigerung. Im pretty fit in Dortmund kannst Du entspannen und Deine Trainingsziele verwirklichen. Wähle aus zwischen Massage, Dehnen (Längentraining), Muskeltraining und Lymphdrainage!



30 Minuten
Lymphdrainage (Detox)



30 Minuten
Massage



45 Minuten
Lymphdrainage



45 Minuten
Muskeltraining



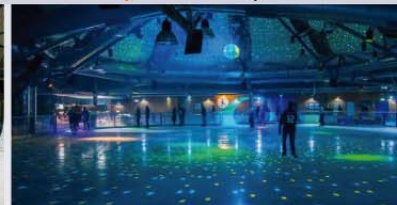
ÖFFNUNGSZEITEN:
www.wischlingen.de



Höfkerstr. 12, 44149 Dortmund
Telefon: 0231 – 9170710
Mail: info@wischlingen.de

Zwei höhenversetzte Eisflächen mit Auf- und Abfahrrampen ermöglichen ein ganz neues Eisläuferlebnis. Abfeiern mit tollen DJ's und super Lightshow. Aber auch die, die es ruhiger mögen, finden bei uns ihre Eiszeiten. Egal, ob Anfänger oder Profi, die Eislaufhalle bietet Spaß und Action für Jedermann. Wer keine eigenen Schlittschuhe hat, leiht sich ein Paar und ab geht's auf die Glitzerpiste.

Einzelkarte
Schlittschuh laufen





Wambeler Hellweg 126, 44143 Dortmund
Telefon: 0231 – 7763022
Mail: info@action-sport-dortmund.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.action-sport-dortmund.de

Als Tauchcenter mit mehr als 10 Jahren Erfahrung kannst Du Dich hier unter Wasser nach Herzenslust austoben. Probiere es aus und tauche ein in eine schwerelose Welt bei action-sport in Dortmund! Neben Schnupperkursen kannst Du auch vergünstigt am Tauchkurs Open Water Diver teilnehmen.

Schnupperkurs Pool
(1x/Monat)



Schnupperkurs See
(1x/Monat)



Tauchkurs Open Water
(1x/Monat)



Westfalendamm 275, 44141 Dortmund
Telefon: 0231 – 4277147
Mail: info@salzgrotte-dortmund.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.salzgrotte-dortmund.de

In mineralstoffreicher und besonders reiner Luft bringst Du Deinen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Hier findest Du den Ausgleich nach einem besonders stressigen Tag. Genieße die Ruhe in der Salzgrotte in Dortmund und reserviere noch heute Deinen Aufenthalt in der Salzgrotte.

Aufenthalt in der Salzgrotte
(45 Minuten)



1x/Monat



2x/Monat



3x/Monat



Hohestr. 84, 44139 Dortmund
Telefon: 0231 – 95091852
Mail: dortmund@fitness-co.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-co.com

Mit dem Personal Training von Fitness & Co. erreichst Du Deine individuellen Fitness-Ziele in nur 20 Minuten pro Woche. Nutze das EMS-Training um in kürzester Zeit Muskeln aufzubauen, den Rücken zu stärken, abzunehmen, den Körper zu straffen oder Dich vitaler zu fühlen.

1. Einheit EMS-Training
(pro Monat)



Optionaler Premium-Service *



* Der Premiumservice ist nicht zwingend notwendig. Er beinhaltet Wäscheservice, Handtücher und Bereitlegen der Trainingskleidung.



Neu

Radisson BLU

An der Buschmühle 1, 44139 Dortmund
Telefon: 0231 – 1086645
Mail: info.dortmund@radissonblu.com



Im Active Club SPA des Radisson Blu Hotels wartet ein 200m² großer, 24h geöffneter und klimatisierter Fitnessraum mit modernen Precor Geräten für ein abwechslungsreiches Workout auf Dicht! Im größten, beheizten Hotelpool Dortmunds kannst Du Deine Bahnen schwimmen und im Anschluss an das Training in einer der neuen Saunen entspannen oder im römischen Dampfbad schwitzen. Runde Deinen Wellness-Tag an der Active Club Bar mit einem gesunden Wellnessdrink oder einem der knackigen Salate ab.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.radissonblu.com/de/
hotel-dortmund

Tageskarte Schwimmen,
Sauna & Fitnessbereich



Weitere Anwendungen
vor Ort



10% Ermäßigung

10% Ermäßigung

10% Ermäßigung



Neu

**Tanzstudio
VI-DANCE**

Ludwigstr. 16, 44135 Dortmund
Telefon: 0231 – 79905809
Mail: kontakt@vi-dance.de



Du suchst noch nach einer neuen, abwechslungsreichen Sportart oder dem Workout mit dem gewissen "Etwas"? Dann bist Du im Tanzstudio Vi-Dance genau richtig! An den Standorten in Dortmund, Hamm, Münster und Essen kannst Du in familiärer Atmosphäre die Möglichkeit die Trendsportart Poledance kennen und lieben zu lernen. Das Ganzkörpertraining, das Kraftaufbau und Flexibilität verbindet ist für jeden geeignet, denn die qualifizierten Trainer/innen gehen individuell auf Dein Fitnesslevel ein und machen so diesen spaßigen Sport zu einem effektiven Workout für Körper und Geist. Falls Du erstmal etwas sanfter in das Training einsteigen möchtest kannst Du auch mit Yoga starten.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.vi-dance.de



Poledance
(1. Einheit/Monat)



Poledance
(2. Einheit/Monat)



Poledance
(3. Einheit/Monat)



Yoga



2x/Monat

4x/Monat

4x/Monat

**Hamam
Sultan**

Ruhrtalstr. 221, 45219 Essen
Telefon: 0201 – 49020707
Mail: info@hamam-sultan.de



Das Türkische Bad in Essen, der „Hamam“ kommt aus dem Arabischen und bedeutet „Wärmen“. Bestandteile des Hamam-besuches sind die Körperreinigung, dass schwitzen und die Massage. Der Erholungseffekt stellt sich dabei durch den Hamammeister (Tellak) ein der den Gast mit Körperpeelings, Schaummassagen und Einseifungen verwöhnt. Genieße den Schwimm-Pool und Whirlpool vor Ort und entspanne bei einer Haarwaschung und einem Ganzkörperpeeling!

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.hamam-sultan.de



Basis Paket (1x/Monat)



Hamam Orient (1x/Monat)



Hamam Premium (1x/Monat)



Hamam Plus (1x/Monat)





Frohnhauser Str. 73, 45143 Essen
Telefon: 0231 – 79905809
Mail: kontakt@vi-dance.de



Du suchst noch nach einer neuen, abwechslungsreichen Sportart oder dem Workout mit dem gewissen "Etwas"? Dann bist Du im Tanzstudio VI-Dance genau richtig! An den Standorten in Dortmund, Hamm, Münster und Essen kannst Du in familiärer Atmosphäre die Möglichkeit der Trendsportart Poledance kennen und lieben zu lernen. Das Ganzkörpertraining, das Kraftaufbau und Flexibilität verbindet ist für jeden geeignet, denn die qualifizierten Trainer/innen gehen individuell auf Dein Fitnesslevel ein und machen so diesen spaßigen Sport zu einem effektiven Workout für Körper und Geist. Falls Du erstmal etwas sanfter in das Training einsteigen möchtest kannst Du auch mit Yoga starten.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.vi-dance.de

Poledance
(1. Einheit/Monat)



Poledance
(2. Einheit/Monat)



Poledance
(3. Einheit/Monat)



Yoga



2x/Monat

4x/Monat

4x/Monat



Graf-Beust-Allee 29b, 45141 Essen
Telefon: 0201 – 85299628
Mail: info@neoliet.de



Nutze das einmalige Kletter- und Boulderangebot von Neoliet an den Standorten in Bochum, Bochum/Wattenscheid, Essen und Mülheim an der Ruhr. Starte jetzt mit Deinem Training und lass Dich vom Klettern begeistern! Das Neoliet-Team hilft Dir gerne weiter. Hier sind Anfänger- wie auch Kletterprofis gern gesehen.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.neoliet.de

Bouldern oder Klettern
(1x/Monat)



Bouldern oder Klettern
(2x/Monat)



Bouldern oder Klettern
(3x/Monat)



Grundkurs Klettern



Sudendorfer Str. 25, 49219 Glandorf
Telefon: 05426 – 2268
Mail: hofhorstmann@aol.com



Wer sich nicht an das klassische Golfspielen heranwagen oder einfach mal eine andere Variante ausprobieren möchte, der ist beim Dinkelhof Horstmann in Glandorf genau richtig. Wähle aus zwischen Swin-Golf, Fußball-Golf oder Disc-Golf. Jede Variante hat ihren ganz eigenen Charme und macht riesigen Spaß. Probiere es einfach aus beim Dinkelhof Horstmann in Glandorf.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.hofhorstmann.de

Swin-Golf



Fußball-Golf



Disc-Golf





Nienkampstr. 44, 45896 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 – 370043
Mail: seybusch-dieter@t-online.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.bunkersalzgrotte.de

Besuch
der Salzgrotte



1x/Monat



2x/Monat



3x/Monat

Erlebe in der Salzgrotte im Bunker eine erholsame Zeit, ohne Stress und Hektik und lasse sowohl Deinen Körper als auch Deinen Geist einmal so richtig durchatmen.



Almastr. 39, 45886 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 – 95709400
Mail: info@alma-park.de



Spiele in der nach eigenen Angaben größten Paintball- und Laser Tag-/ Multisporthalle Europas im Herzen des Ruhrgebietes in NRW. Auf ca. 9.000 qm findest Du in Gelsenkirchen einen Mix aus traditionellen und Abenteuer-Teamsport! Spiele Arrowtag und werde zum Helden, wähle Bubble Ball Soccer aus und bounce mit deinen Freunden durch das Spielfeld oder spiel die perfekte Kombination aus Poolbillard und Fußball: PoolBall! Reserviere Dir noch heute Dein Abenteuer!

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.alma-park.de

Lasertag inkl. Einweisung
und Auswertung
(60 Minuten)



1x/Monat



2x/Monat



2x/Monat

Bubble Ball
inkl. Einweisung
(60 Minuten)



1x/Monat



2x/Monat



2x/Monat

Paintball
(inkl. 500 Paintballs
90 Minuten)



1x/Monat



2x/Monat



2x/Monat

Arrow Tag
inkl. Einweisung/Poolball
(jeweils 60 Minuten)



1x/Monat



2x/Monat



2x/Monat



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



ÖFFNUNGSZEITEN:
nach Vereinbarung

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



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.

Schnupperkurs 2 Stunden



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



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.

Zumba®-Fitness

50% Ermäßigung



Mitgliedsbeitrag

25% Ermäßigung

50% Ermäßigung



Spezialkurse

25% Ermäßigung

50% Ermäßigung

75% Ermäßigung

Gesellschafts-Tanzkurse
(Einsteigerkurse)

15% Ermäßigung

25% Ermäßigung

50% Ermäßigung



Graf von Galen Ring 24, 58095 Hagen
Telefon: 02331 – 2041465
Mail: hagen@fitness-co.com



ÖFFNUNGSZEITEN:

www.fitness-co.com

20 Minuten in der Woche um Deine individuellen Fitness-Ziele zu erreichen? Das geht! Egal ob Muskelaufbau, Abnehmen, Straffung, Stärkung des Rückens oder die Vitalität – mit dem Personal EMS-Training von Fitness & Co. ist alles möglich.

1. Einheit EMS-Training
(pro Monat)



Optionaler Premium-Service *



* Der Premiumservice ist nicht zwingend notwendig. Er beinhaltet Wäscheservice, Handtücher und Bereitlegen der Trainingskleidung.



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.asia-halle.de

Lange Str. 70, 33790 Halle (Westf.)
Telefon: 05201 – 971500
Mail: info@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.

Karate, KungFu,
Tae Kwon-Do, Thai Boxing



Healing Tao



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.beo-concept.de

Hagedornstr. 29, 33790 Halle (Westf.)
Telefon: 05201 – 6263
Mail: info@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.



Kanutour Lippe I und II



Kanutour Werre



Bogenschießen (Bielefeld)



Geocaching



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.claudiadammeier.de

Bielefeld-Quelle oder Halle (Westf.)
Telefon: 0171 – 2093194
Mail: dammeier68@gmx.de



Jumping® ist ein dynamisches Fitnesstraining, auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training nutzt Du traditionelle Aerobic-Schritte, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind, als wenn Du sie auf festen Boden ausführst. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping® wesentlich verbessert. Probiere es aus bei den Kursen von Claudia Dammeier und ihrem Team!



Jumping®-Fitness-Kurs

Borgsen-Allee 3,
33649 Bielefeld-Quelle



1x/Monat

2x/Monat

3x/Monat

oder

Jumping®-Fitness-Kurs

Brackweder Str. 51,
33790 Halle (Westf.)



1x/Monat

2x/Monat

3x/Monat



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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.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 m² für eine gesunde Mischung aus Erholung und Bewegung. Bring Deinen Körper und Geist in Einklang – genieße die ganzheitliche Entspannung.

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



Roger-Federer-Allee 1, 33790 Halle (Westf.)
Telefon: 05241 – 1815
Mail: info@stuewe-weissenberg.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.stuewe-weissenberg.de

Mit Begeisterung und Überzeugung bringt die Tanzschule Stüwe-Weissenberg in Halle (Westf.) ihre ganze Erfahrung, Professionalität und Kreativität dafür ein, Dir Deine schönste Zeit des Lebens - Deine Freizeit - so angenehm wie möglich zu gestalten: Mit Qualität und Spaß und mit einer Vielzahl von Tanz- und Unterhaltungsangeboten, die in jeder Hinsicht Besonderes bieten.



Zumba®-Fitness



50% Ermäßigung



Mitgliedsbeitrag



25% Ermäßigung



50% Ermäßigung



Spezialkurse



25% Ermäßigung



50% Ermäßigung



75% Ermäßigung

Gesellschafts-Tanzkurse
(Einsteigerkurse)



15% Ermäßigung



25% Ermäßigung



50% Ermäßigung



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



Mail: info@schnurstracks-kletterparks.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.schnurstracks-kletterparks.de

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!



Klettern 1x/Monat



Klettern 2x/Monat



Klettern 3x/Monat





Große Werlstr. 71a, 59077 Hamm
Telefon: 0231 – 79905809
Mail: kontakt@vi-dance.de



Du suchst noch nach einer neuen, abwechslungsreichen Sportart oder dem Workout mit dem gewissen "Etwas"? Dann bist Du im Tanzstudio VI-Dance genau richtig! An den Standorten in Dortmund, Hamm, Münster und Essen kannst Du in familiärer Atmosphäre die Möglichkeit die Trendsportart Poledance kennen und lieben zu lernen. Das Ganzkörpertraining, das Kraftaufbau und Flexibilität verbindet ist für jeden geeignet, denn die qualifizierten Trainer/innen gehen individuell auf Dein Fitnesslevel ein und machen so diesen spaßigen Sport zu einem effektiven Workout für Körper und Geist. Falls Du erstmal etwas sanfter in das Training einsteigen möchtest kannst Du auch mit Yoga starten.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.vi-dance.de

Poledance
(1. Einheit/Monat)



Poledance
(2. Einheit/Monat)



Poledance
(3. Einheit/Monat)



Yoga



2x/Monat



4x/Monat



4x/Monat



Hüserstr. 35 – 37, 59075 Hamm
Telefon: 02381 – 8763428
Mail: info@freizeitpark-radbodsee.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.freizeitpark-radbodsee.de

Nach Herzenslust kannst Du das Squash-Angebot vom Freizeitpark am Radbodsee in Hamm nutzen. Starte jetzt und reserviere Dir einen von vier Squash-Plätzen. Schläger und Bälle sind in Deinem Angebot inklusive.

Squash
(2x/Monat)



Südstr. 20, 59065 Hamm
Telefon: 02381 – 3049373
Mail: hamm@fitness-co.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-co.com



Beim EMS-Training erreichst Du in nur 20 Minuten pro Woche und durch niederfrequente Stromimpulse Deine persönlichen Fitness-Ziele. Dabei wirst Du stets individuell beraten und begleitet durch Deinen Personal Trainer.

1. Einheit EMS-Training
(pro Monat)



Optionaler Premium-Service *



* Der Premiumservice ist nicht zwingend notwendig. Er beinhaltet Wäscheservice, Handtücher und Bereitlegen der Trainingskleidung.



Neu



Prozessionsweg 27, 33428 Harsewinkel
Telefon: 0176 – 84357976
Mail: service@fit25-ems.de



ÖFFNUNGSZEITEN:

Activate your body... Die neue Zeitrechnung beginnt:
Aus Stunden werden Minuten! Mit Qualifizierter Elektro Muskel Stimulation und Personaltrainer dreht sich bei unseren Trainingsangeboten alles nur um eins: **DEINEN ERFOLG!** Durch das EMS-Training werden in kürzester Zeit auch tiefliegende Muskelfasern gezielt zur Stärkung angesteuert. Mit uns wirst Du Dein Ziel erreichen!
Auf Anfrage auch in Bielefeld!

EMS-Training
(1x/Monat)



EMS-Training
(2x/Monat)



Jedes weitere EMS-Training
(pro Monat)



Nutzung und Wäsche
der Trainingskleidung
(pro Training)



Bahnhofstr. 25, 45525 Hattingen
Telefon: 02324 – 23809
Mail: monique@jasminstanzstudio.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.jasminstanzstudio.de

Im Let's Dance kannst Du an verschiedenen Fitness- und Tanzkursen teilnehmen. Wähle aus zwischen neuen Moves und Styles von Detlef D! Soost, Fitnesskursen oder Zumba®. Tanz Dich fit im Let's dance Jasmins Tanzstudio in Hattingen!

Celebrity Sports



Tanzkurse



Zumba®



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



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

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.

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. Spielendes 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	%	%	%



Rahmenstr. 10, 58638 Iserlohn
Telefon: 02371 – 7783350
Mail: iserlohn@fitness-co.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-co.com

Keine Zeit für Sport? EMS heißt das Zauberwort. Bei Fitness & Co. erreichst Du in nur 20 Minuten pro Woche Deine individuellen Ziele. Vom Muskelaufbau, über die Stärkung des Rückens bis hin zum Abnehmen – Dein Personal Trainer hilft Dir stets Dein Ziel im Auge zu behalten.

1. Einheit EMS-Training (pro Monat)	%	✓	✓
Optionaler Premium-Service *	%	%	✓

* Der Premiumservice ist nicht zwingend notwendig. Er beinhaltet Wäscheservice, Handtücher und Bereitlegen der Trainingskleidung.



Telefon: 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



ÖFFNUNGSZEITEN:
siehe 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 hangeln. 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.

Klettern 1x/Monat



Klettern 2x/Monat



Klettern 3x/Monat



Oehmer Feld 101 – 105, 31633 Leese
Telefon: 05761 – 9010097
Mail: p2@paintball-leese.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.paintball-leese.de

Tageskarte Paintball
inklusive 500 Paintballs
& Leihhausrüstung
(1x/Monat)



Das P2 Paintball Leese bietet euch ein einmaliges Feld in Deutschland! Auf über 85.000 qm Spielfläche, 7 unterschiedlichen Spielfeldern und einer großen Auswahl an Leihhausrüstungen erwartet Dich ein pures Spaßvergnügen.



Ostlandstr. 8, 59558 Lippstadt
Telefon: 0152 – 33740257
Mail: info@asia-sport-lippstadt.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.asia-sport-lippstadt.de

Wer sich gerne an der asiatischen Kampfkunst ausprobieren möchte ist bei der Asia-Sport-Akademie in Lippstadt genau richtig. Wähle aus den verschiedenen Sportarten Kung Fu, Tae Kwon Do und Thai Boxing. Das chinesische Entspannungssystem Qi Gong rundet das Angebot ab. Die Asia-Sport-Akademie in Lippstadt ist eine lizenzierte Fachschule im ASIA Kampfkunst Verband, deren hohe Qualitätsstandards regelmäßig überprüft wird.

Kung Fu



Qi Gong



Tae Kwon Do



Thai Boxing





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



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!

ÖFFNUNGSZEITEN:
Touren nach Vereinbarung.
www.gamann-kanus.de
Buchungen auch unter
0171 - 5801440

„into the city“ oder
„Classic“ *



weitere Tourangebote *



* Details siehe www.sportnavi.de



Klusetor 9, 59555 Lippstadt
Telefon: 02941 – 2027580
Mail: lippstadt@fitness-co.com



Fitness & Co. – das etwas andere Fitnessstudio. Du leidest unter Rückenschmerzen, schaffst es einfach nicht abzunehmen, hast Probleme Muskeln aufzubauen oder willst in ein neues, vitales Leben starten? Dein Personal Trainer hilft Dir bei der Erreichung Deiner Ziele!

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-co.com



1. Einheit EMS-Training
(pro Monat)



Optionaler Premium-Service *



* Der Premiumservice ist nicht zwingend notwendig. Er beinhaltet Wäscheservice, Handtücher und Bereitlegen der Trainingskleidung.



Heedfelder Str. 16, 58509 Lüdenscheld
Telefon: 02351 – 6782858
Mail: luedenscheld@fitness-co.com



Alles schon probiert, nichts hat geklappt? Sicherlich hast Du noch nie das EMS-Training von Fitness & Co. ausprobiert! Dein Personal Trainer hilft Dir dabei abzunehmen, Muskeln aufzubauen, den Körper zu straffen, den Rücken zu stärken oder Dich vitaler zu fühlen.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-co.com



1. Einheit EMS-Training
(pro Monat)



Optionaler Premium-Service *



* Der Premiumservice ist nicht zwingend notwendig. Er beinhaltet Wäscheservice, Handtücher und Bereitlegen der Trainingskleidung.



Ruhrorter Str. 51, 45478 Mülheim
Telefon: 0208 – 74026266
Mail: info@neoliet.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.neoliet.de

Nutze das einmalige Kletter- und Boulderangebot von Neoliet an den Standorten in Bochum, Bochum/Wattenscheid, Essen und Mülheim an der Ruhr. Starte jetzt mit Deinem Training und lass Dich vom Klettern begeistern! Das Neoliet-Team hilft Dir gerne weiter. Hier sind Anfänger- wie auch Kletterprofis gern gesehen.

Bouldern oder Klettern
(1x/Monat)



Bouldern oder Klettern
(2x/Monat)



Bouldern oder Klettern
(3x/Monat)



Grundkurs Klettern



Münstermannweg 16, 48153 Münster
Telefon: 0251 – 20244366
Mail: info@crossfit-muenster.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.crossfit-muenster.com

Im CrossFit Münster erwartet Dich ein individuell gestaltetes Programm um Deine Fitness zu verbessern. Das CrossFit ist eine hoch-intensive und ständig variierende Trainingsmethode, die auf funktionellen und gesunden Bewegungen aufbaut und Elemente des Gewichthebens, Turnens und des Ausdauersports kombiniert. Erlebe eine der ursprünglichsten Formen bei CrossFit in Münster!

CrossFit-Kurse



Flächentraining



Hafenstr. 64, 48153 Münster
Telefon: 0231 – 79905809
Mail: kontakt@vi-dance.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.vi-dance.de

Du suchst noch nach einer neuen, abwechslungsreichen Sportart oder dem Workout mit dem gewissen "Etwas"? Dann bist Du im Tanzstudio Vi-Dance genau richtig! An den Standorten in Dortmund, Hamm, Münster und Essen kannst Du in familiärer Atmosphäre die Möglichkeit die Trendsportart Poedance kennen und lieben zu lernen. Das Ganzkörpertraining, das Kraftaufbau und Flexibilität verbindet ist für jeden geeignet, denn die qualifizierten Trainer/innen gehen individuell auf Dein Fitnesslevel ein und machen so diesen spaßigen Sport zu einem effektiven Workout für Körper und Geist. Falls Du erstmal etwas sanfter in das Training einsteigen möchtest kannst Du auch mit Yoga starten.

Poedance
(1. Einheit/Monat)



Poedance
(2. Einheit/Monat)



Poedance
(3. Einheit/Monat)



Yoga



2x/Monat

4x/Monat

4x/Monat



Bohlweg 59, 48147 Münster
Telefon: 0179 – 4865903
Mail: matthias@warnck.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.warnck.de

Du bist kein Standardmensch und Du brauchst keinen Standardtrainingsplan sondern eine 1:1 Betreuung nach Maß?! Dann nutze jetzt die Möglichkeit und Vorzüge eines Personal Trainings bei Matthias Warnck in Münster. Hier stehen Deine Bedürfnisse, Wünsche und Ziele an erster Stelle!

60 Minuten Personal Training	%	%	✓
Bioimpedanz-Analyse / Körperstruktur-Analyse	%	%	✓
Bodyweight Workout	%	%	✓
Kleingruppenttraining (bis zu 5 Personen)	%	%	✓



Salzstr. 25, 48143 Münster
Telefon: 0251 – 20891625
Mail: info@sinnvoll-fit.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sinnvoll-fit.com

Entdecke Deine Begeisterung für das besondere Fitness Training von Anja Kröger in der Salzstraße in Münster. Bei sinnvoll fit erwartet Dich funktionelles Training, das Übungen vermittelt, die helfen, das Leben leichter und dynamischer zu führen. Das macht Dich fit und leistungsfähig für den Alltag und dabei wirst Du jederzeit kompetent betreut.



Bodyweight Training	%	%	✓
Faszien/Mobility Training	%	%	✓
Fitness in der Mittagspause	%	%	✓
Sling Fitness	%	%	✓



Lange Wende 92, 59755 Neheim-Hüsten
Telefon: 02932 – 9317105
Mail: neheim@fitness-co.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-co.com

Mit nur 20 Minuten Ganzkörper-EMS-Training bei Fitness & Co. in der Woche kommst Du einem vitalen, schmerzfreien, stärkeren und ausgeglicheneren Leben näher! Dein Personal Trainer freut sich auf Dich.



1. Einheit EMS-Training (pro Monat)	%	✓	✓
Optionaler Premium-Service *	%	%	✓

* Der Premiumservice ist nicht zwingend notwendig. Er beinhaltet Wäscheservice, Handtücher und Bereitlegen der Trainingskleidung.



TANZSCHULE STROMBERG

dance department

ÖFFNUNGSZEITEN:

www.dance-depart-ment.com



Im Vogeldreich 2, 59302 Oelde-Stromberg
Telefon: 0176 – 21482561
Mail: info@dance-depart-ment.com

Die neu gegründete Tanzschule Dance Department in Oelde-Stromberg bietet euch klassischen und modernen Tanz an. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen. Beginner und Interessierte sind zu einer kostenlosen Probestunde herzlich eingeladen. Komm vorbei und überzeuge auch Du Dich vom Tanzen der schönsten Möglichkeit sich auszudrücken.



Pole Dance



Tanz- oder Fitnesskurse
(1x/Woche)



Sauna



3x/Monat

Danceflatrate
(Jazz, HipHop,
Modern, Ballet)



Absolut Sport
Bestimmte Verbesserung spüren.

ÖFFNUNGSZEITEN:

www.absolut-sport.net



Graf-Zeppelin-Ring 20, 48346 Ostbevern
Telefon: 0173 – 7335081
Mail: info@absolut-sport.net

Das Fitness-Studio Absolut Sport in Ostbevern bietet Dir viele Möglichkeiten um Deine Fitness zu verbessern. Überzeuge Dich noch heute vom umfangreichen Angebot des Absolut Sport in Ostbevern!



Indoor Cycling
(Di./Mi./Fr.)



Rückenfit /
Rückenzirkel



Cross-Workout



Pilates



AKTIV
GESUND

ÖFFNUNGSZEITEN:

www.aktiv-gesund.de



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

Kurstunde á 60 Minuten



1x/Monat



2x/Monat



3x/Monat

Kurstunde á 90 Minuten



Dubelohstr. 79, 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





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,
Rückentraining 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 Sportagentur 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



Wickingstr. 17, 45657 Recklinghausen
Telefon: 02361 – 17289
Mail: recklinghausen@fightarea.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fightarea.de

In der Fight Area Recklinghausen und Castrop-Rauxel kannst du insbesondere an professionell durchgeführten Kampfkunstkursen teilnehmen. Profitiere von 30 Jahren Erfahrung, Leidenschaft und erlerne die Kampfkunst von Trainern und Dozenten mit dem höchsten Gürtel. Neben den Kursen im Kampfsportbereich kannst Du auch an qualitativ hochwertigen Geräten trainieren oder am Crossfitkurs teilnehmen!

Boxzirkeltraining



Kampfsportkurse





FITNESS & CO.

Langenbrücker Torwall 2, 33378 Rheda-Wiedenbrück
Telefon: 05242 – 9313787
Mail: wiedenbrueck@fitness-co.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-co.com

20 Minuten in der Woche und ich erreiche meine individuellen Ziele? – Ja, das geht! Mit dem Personal EMS-Training trainierst Du Deinen gesamten Körper und wirst so Deine Problemzonen in kürzester Zeit wieder los. Egal ob Muskelaufbau, abnehmen, Rücken stärken, vitaler leben oder den Körper straffen – alles wird möglich bei Fitness & Co..

1. Einheit EMS-Training
(pro Monat)



Optionaler Premium-Service *



* Der Premiumservice ist nicht zwingend notwendig. Er beinhaltet Wäscheservice, Handtücher und Bereitlegen der Trainingskleidung.

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



BEMER PARTNER CHRISTIANE MORFELD GESUNDHEIT ERHALTEN. HEILUNG UNTERSTÜTZEN. LEISTUNG VERBESSERN.

Rathausstr. 51, 33397 Rietberg
Telefon: 02941 – 1508175
Mail: cmorfeld@web.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
nach Vereinbarung
www.selbstgemacht.
bemergroup.com

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



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



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 Gartenschau Parks fordert die Klettergäste aller Altersstufen ab einer Körpergröße von 1,20 m zu einem unvergesslichen Kletterabenteuer heraus.

Mail: info@schnurstracks-kletterparks.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.schnurstracks-kletterparks.de

Klettern 1x/Monat



Klettern 2x/Monat



Klettern 3x/Monat



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



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.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.asia-sport-akademie-shs.com

Kung-Fu, Thai-Boxing



Tae Kwon-Do



Holter Str. 117, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Telefon: 05207 – 2847
Mail: info@halle117-shs.de



Im auf Functional Training spezialisierten Halle 117 SHS in Schloß Holte-Stukenbrock wird in einem strukturierten sogenannten small-group System trainiert. Im Training mit maximal zwölf Personen gleichzeitig wird darauf geachtet, dass jedem Teilnehmer die passende Aufmerksamkeit und Trainingsbegleitung zuteil wird. Das gemeinsame Training in kleinen Gruppen sorgt für große Motivation beim funktionellen Ganzkörpertraining.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.halle117-shs.de

Gesundheitstraining
(Gruppe)



Functional
Training-Kurse (Gruppe)





Oestervenn 15, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Telefon: 0151 – 23043669
Mail: davidsmyrekt@t-online.de



Personal Trainer David Smyrek bietet euch Bootcamp-Kurse in Schloß Holte-Stukenbrock & Verl an. Das effektive Kraft- und Ausdauertraining findet draußen statt. Trainiert werden alle Muskelgruppen sowie das Herz-Kreislauf-System. Gerne bietet euch der Personal Trainer auch eine individuelle und professionelle 1 zu 1 Betreuung an. Weitere ausführliche Informationen, Kurszeiten & Treffpunkte findet Ihr auf der Homepage des Trainers.

ÖFFNUNGSZEITEN:
www.personal-training-shs.de

Bootcamp



Personal Training



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



Im PhysioBalance erhältst Du die Möglichkeit unter fachgerechter Anleitung in Gruppen an Geräten zu trainieren. Das Training erfolgt hierbei an modernen, luftdruckgesteuerten Sportgeräten. Das Trainingsangebot runden Pilates und medizinisches Fitnesstraining ab. Alternativ kannst Du Dich einmal im Monat bei einer angenehmen Massage entspannen.



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.physio-balance.net

★ Angebote nur mit vorheriger Reservierung unter der Telefonnummer: 05207 – 926600

Gerätetraining in Gruppen*



Pilates*
medizinische Fitness



oder (1 Massageangebot pro Monat nutzbar), Massagegutschein erforderlich

20 Minuten
klassische Massage



40 Minuten
klassische Massage



Ruhrstr. 18, 58239 Schwerte
Telefon: 02304 – 61699
Mail: info@ruhr-kanu.de



Du möchtest die Gewissheit haben, dass alles perfekt organisiert, vorbereitet und durchgeführt wird? Dann sollst Du eine Kanutour mit dem Team von Lenne-Ruhr-Kanu-Tour unternehmen. Mit den ausgebildeten Kanutouristern kannst Du einen erlebnisreichen Tag auf dem Wasser verbringen und die Ruhr aus einer ganz anderen Perspektive erleben. Weitere Einstiegspunkte gibt es an den Standorten in Herdecke und Hattingen.



ÖFFNUNGSZEITEN:
Touren nach Vereinbarung.
www.ruhr-kanu.de

After Work Tour Ruhr
(1x/Monat)



Individual Tour Ruhr
(1x/Monat)



Weekend Tour Ruhr
(1x/Monat)





Im Südfeld 2, 48308 Senden-Bösensell
Telefon: 02382 – 9698100
Mail: info@bigwall.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.bigwall.de

Das Kletterzentrum Senden hat dem Kletteranfänger oder dem Hardmover genauso viel zu bieten wie dem Radtouristen oder dem Biergartenfreund. Rund 800 qm Kletterfläche, 15 m Wandhöhe, ein kleiner Fitnessbereich und unsere Sauna erfreuen jedes „Kletter-Herz“.

Anfängerkurs



Tageskarte Klettern



Bracht 3, 48324 Sendenhorst
Telefon: 02526 – 1228
Mail: info@eventsport24.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.eventsport24.de

Direkt angeschlossen an das Areal des Landhotel & Restaurant Bartmann befindet sich ein großes Freizeitgelände mit drei Eventsportmöglichkeiten: SwinGolf, FußballGolf und PoolBall. Freizeitspaß für Familien, Gruppen oder auch ganz individuell. Der ideale Freizeitspaß für Groß und Klein.

FußballGolf



PoolBall



SwinGolf



FITNESS & CO.

Jakobstr. 36–40, 59494 Soest
Telefon: 02921 – 9441210
Mail: soest@fitness-co.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-co.com

EMS-Training: Die Fitness-Sensation! Endlich schaffst Du es mehr in weniger Zeit zu erreichen. Bei Fitness & Co. hilft Dir Dein Personal Trainer Deine individuellen Fitnessziele in kürzester Zeit umzusetzen.

1. Einheit EMS-Training
(pro Monat)



Optionaler Premium-Service *



* Der Premiumservice ist nicht zwingend notwendig. Er beinhaltet Wäscheservice, Handtücher und Bereitlegen der Trainingskleidung.



FITNESS & CO.

Rathausplatz 2, 59846 Sundern
Telefon: 02933 – 9223393
Mail: sundern@fitness-co.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-co.com

Du glaubst nicht, dass man in nur 20 Minuten pro Woche alle seine Fitness-Ziele erreichen kann? Dann warst Du noch nicht bei Fitness & Co.. Egal ob Muskelaufbau, Körperstraffung, Abnehmen, Rücken stärken oder vitaler leben – Dein Personal Trainer hilft Dir bei der Umsetzung dieser Ziele.

1. Einheit EMS-Training
(pro Monat)



Optionaler Premium-Service *



* Der Premiumservice ist nicht zwingend notwendig. Er beinhaltet Wäscheservice, Handtücher und Bereitlegen der Trainingskleidung.

Settmeckestr. 1, 59846 Sundern
Telefon: 0151 – 40486277
Mail: abuscu@gmail.de



Keine Lust auf's normale Tanzen? Dann versuche Dich doch mal in Breakdance. Melde Dich noch heute bei Alin Buscu und vereinbare einen Termin um das etwas andere Tanz-erlebnis zu üben.

Breakdance
(1x/Woche)



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.sportnavi.de



OUTDOORZENTRUM
SORPESEE

Am Sorpesee 193, 59846 Sundern
Telefon: 02393 – 2408641
Mail: info@outdoorzentrum-sorpesee.de



Das am Sorpesee gelegene Outdoorzentrum bietet eine große Auswahl unterschiedlicher Events an. Nach dem Motto „Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer“ kannst Du zwischen Bogenschießen, Kanu fahren oder dem Klettern im Hochseilgarten wählen. Im Outdoorzentrum Sorpesee findest Du die perfekten Bedingungen für Erholung, intensive Erfahrungen und tolle Erlebnisse!

Bogenschießen 2 Stunden
(1x/Monat)



Kanu-Tour 2 Stunden
(1x/Monat)



Hochseilgarten 3 Stunden
(1x/Monat)



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.outdoorzentrum-sorpesee.de



Yoga & More

Emsstr. 9, 48291 Telgte
Telefon: 02504 – 7320659
Mail: info@yoga-and-more-telgte.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.yoga-and-more-telgte.de



Kurse (1x/Monat)



Im Herzen von Telgte befindet sich das Yoga & More. Hier kannst Du aus einer Vielzahl von Kursen, das wählen, was Dich weiterbringt, ob Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik oder Zumba tragen zu Deinem Wohlfühl bei.

FITNESS & CO.

Käthe-Kollwitz-Ring 32, 59423 Unna
Telefon: 02303 – 9422488
Mail: unna@fitness-co.com



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.fitness-co.com



Stundenlang auf dem Laufband gewesen und nichts hat sich verändert? Dann solltest Du zum EMS-Training von Fitness & Co.. Hier erreichst Du Deine individuellen Fitnessziele in nur 20 Minuten pro Woche und mit Hilfe eines Personal Trainers.

1. Einheit EMS-Training
(pro Monat)



Optionaler Premium-Service *



* Der Premiumservice ist nicht zwingend notwendig. Er beinhaltet Wäscheservice, Handtücher und Bereitlegen der Trainingskleidung.



Ziegeleiweg 5, 33415 Verl
Telefon: 0151 – 44240426
Mail: kontakt@kerstin-moseler.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
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. XCO-Training, XCO-Walking, Fitness & Energy, 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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.swim-gym.de

Swim&Gym bietet dir von Babyschwimmen, über Anfängerschwimmkursen bis hin zu Aquafitness Präventionskursen ein buntes und lückenloses Angebot im Element Wasser. Darüber hinaus jetzt neu ein "Baby&ME-Gym". Alle Angebote im Bereich Eltern-Kind-Kurse unter einem Dach in schöner und persönlicher Atmosphäre.

Aquafitness-Kurse



1x/Woche

1x/Woche

1x/Woche

Baby- und
Kinderschwimmkurse



10% Ermäßigung 10% Ermäßigung 10% Ermäßigung



Kirchplatz 6, 59329 Wadersloh
Telefon: 02523 – 9809925
Mail: sak-wadersloh@gmx.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.kampfsportcenter-wadersloh.de

Das Team bietet dir Kampfsport und Kampfkunst in höchster, präziser, professionellen und qualifizierter Form an. Die Steigerung der Reaktion, Ausdauer, Kraft sowie Disziplin, Respekt, Höflichkeit, Selbstverteidigung und viele weitere Aspekte, begleiten deinen Sportgeist und deinen Sportweg. Ob Profisportler oder Hobby-sportler, das Team vom KCW begleitet dich stets zu deinem Erfolg! Das Center bietet ebenso effektive Kurse an. Neben dem Standort in Wadersloh hast du auch die Möglichkeit in Herzfeld, Rietberg und Oelde-Stromberg zu trainieren. Weitere Infos auf sportnavi.de.

Kickboxen / K1 /
Muay Thai /Boxen



Power Bag Attack /
Powerkurs



Tae Kwon Do (WTF) /
Kung Fu



Wing Tsun





Mülheimer Str. 3, 59581 Warstein
Telefon: 02902 – 860384
Mail: thomas.heutger@gmx.de



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.salzgrotte-warstein.de

Eine vorherige Anmeldung ist
unbedingt erforderlich.

Seit Jahrtausenden wird die Heilwirkung von Salz genutzt. Du atmest natürliche, gesättigte, mineralische und ionisierte Luft. Die reine Luft liefert Dir mit jedem Atemzug wertvolle Mineralien und Mikroelemente. Besuche noch heute die Meer Sinn Salzgrotte in Warstein-Belecke!

45-minütiger Aufenthalt
(2x/Monat)



45-minütiger Aufenthalt
(3x/Monat)



45-minütiger Aufenthalt
(4x/Monat)



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



ÖFFNUNGSZEITEN:
www.wakeandwaterwinterberg.de

Mail:
info@wakeandwaterwinterberg.de

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.

Wasserski (1 Stunde)
1x/Monat



Wasserski (2 Stunden)
1x/Monat



Anfängerkurs



Weil's mit Freunden noch mehr Spaß macht!



Mitglied wirbt Mitglied
Sicher Dir Deine
Prämie!



inkl./Eintritt frei ✓
ermäßigt für dich %

Sprich uns an:

sportnavi.de GmbH
Schmiedestrang 22, 33415 Verl

Telefon: 05246 – 9344495

Fax: 05246 – 9359967

E-Mail: info@sportnavi.de

www.sportnavi.de

www.fitness-fuer-firmen.de



Werde Fan auf Facebook:

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



Was ist sportnavi.de?

sportnavi.de ist ein Netzwerk aus zahlreichen Sport-, Fitness- und Wellnessanbietern. Als Mitglied von sportnavi.de kannst du die Angebote unserer Partner nutzen.

Wo gibt es sportnavi.de-Angebote?

Unsere Angebote findest Du in Ostwestfalen, dem Münsterland und angrenzendem Ruhrgebiet. Eine Übersicht findest Du in diesem Heft auf den Seiten 133 – 139. Aktuellste Informationen stehen auf www.sportnavi.de.

Wie und wo kann ich mich anmelden?

Am schnellsten geht's online unter www.sportnavi.de. Alternativ wählst du die Nummer 05246 – 9344495, schickst eine E-Mail an 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. Abweichende Fristen bei der Firmenfitness.

Kann ich meinen Tarif wechseln?

In einen höheren Tarif kannst du zum nächsten Monatsersten wechseln, in einen niedrigeren mit einer Frist von 3 Monaten. In der Firmenfitness ist ein Wechsel in der Regel nicht vorgesehen.

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 Fitness-Checks 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 oder schau auf die Internetseite 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. ☐	59,90 €/mtl. ☐	109,90 €/mtl. ☐
Familientarif/ Jahresmitglieds- schaft:	36,90 €/mtl. ☐	54,90 €/mtl. ☐	99,90 €/mtl. ☐
 Techniker Krankenkasse	35,90 €/mtl. ☐	54,90 €/mtl. ☐	99,90 €/mtl. ☐
TK-Versicherten-Nr.:			

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:

IBAN:

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 Datenschutzinformationen 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 der 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 Bausteinarfs.

§ 4 Mitgliedsbeitrag, Zahlungsweise

(1) Der Mitgliedsbeitrag ist bei monatlicher Zahlungsweise jeweils am Monatsanfang durch Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren 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 eingelöst 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. Gerät 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 einen 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 Kalendermonaten 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. Angebotserweiterungen 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 Adressenermittlungen bzw. Rücklastschriften trägt das Mitglied, wenn es seiner Mitteilungsverpflichtung 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 Mitgliederregistrierung 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.

Die sportnavi.de-Partner in der Übersicht:



Fitnessstudios

sportnavi.de-Partner		Seite
Delta Studio Küpper	59227 Ahlen	8
ORTHO Aktiv	59227 Ahlen	8
M4Fitness Anröchte	59609 Anröchte	8
Gerry´s Fitness	59759 Arnsberg	9
Friends	59755 Arnsberg-Neheim	9
Sam´s Fitness-Club	59755 Arnsberg-Neheim	9
City Fitness	33014 Bad Driburg	10
Moveo Bad Lippspringe	33175 Bad Lippspringe	10
MZG Sport- & Therapiezentrum	33175 Bad Lippspringe	10
Fit Park	32547 Bad Oeynhausen	11
greensports fitness	32545 Bad Oeynhausen	11
Gesundheitszentrum LIVING	49214 Bad Rothenfelde	11
Medio Fitness	32105 Bad Salzuflen	12
SHÉE BODY POINT	32105 Bad Salzuflen	12
Vita-Park	33181 Bad Wünnenberg-Haaren	12
Easyfitness Barntrup	32683 Barntrup	13
Fit und Fun Beckum	59269 Beckum	13
Fitness-Treff StreetGym	59269 Beckum	13
PH Rückenplus	59269 Beckum	14



Fitnessstudios

sportnavi.de-Partner		Seite
Jürmkke Sports	33739 Bielefeld	14
Kreislauf	33739 Bielefeld	14
Gesundheitszentrum Physio Fit	33729 Bielefeld	15
acvio – med. Fitness	33659 Bielefeld	15
Body Talk	33647 Bielefeld	15
Outfit Brackwede	33647 Bielefeld	16
Outfit Schildesche	33611 Bielefeld	16
Crossover-Fit	33609 Bielefeld	16
Outfit Zentrum	33602 Bielefeld	17
Körperwerkstatt	44789 Bochum	17
La Donna	59199 Bönen	17
Fitness Boxx	46238 Bottrop	18
Fitnesscenter Wilhelmshöhe	32257 Bünde	18
MuM-Medizin u. Mehr	32257 Bünde	18
Gesundheitszentrum vitalis plus	33129 Delbrück	19
Turnhalle Vital	44357 Dortmund	19
Medico Fitness- & Gesundheitszentrum	44319 Dortmund	19
Fitness- & Wellnesscenter	44149 Dortmund	20



Fitnessstudios

sportnavi.de-Partner		Seite
moveclub Fitness	44143 Dortmund	20
Sportbox	44143 Dortmund	20
Activo Fitness- & Gesundheitszentrum	44141 Dortmund	21
Evactive	44141 Dortmund	21
Kabra Training	44137 Dortmund	21
Malita Sport & Kids Club	48282 Emsdetten	22
Fitness Flexxor	59320 Ennigerloh	22
MiLa Fit	59469 Ense-Bremen	22
Outfit Essen	45326 Essen	23
Ruhr Sports	45257 Essen	23
wetalis® in Heiners Parkhotel	45899 Gelsenkirchen	23
California Fitness Company	45888 Gelsenkirchen	24
Hüller Fitness	45888 Gelsenkirchen	24
Planet Fitness	45881 Gelsenkirchen	24
M4Fitness – Geseke	59690 Geseke	25
Sam´s Fitness-Club	59690 Geseke	25
Impuls Greven	48268 Greven	25
ampano	33332 Gütersloh	26
Body Line	33330 Gütersloh	26

05246 – 9344495



www.sportnavi.de
www.fitness-fuer-firmen.de

Die sportnavi.de-Partner in der Übersicht:



Fitnessstudios

sportnavi.de-Partner		Seite
Lady Fair Fitness Center	33330 Gütersloh	26
Studio84	33330 Gütersloh	27
Halverscheid´s	58097 Hagen	27
GO-Fitness	49170 Hagen a.T.W.	27
Gesundheitszentrum reha med & reha fit	33790 Halle (Westf.)	28
Power Piepe	59073 Hamm	28
Fitness Treff Wiese	59071 Hamm	28
Nowifit sports & vitality	45525 Hattingen	29
Gesundheitszentrum Köpfer	58675 Hemer	29
MAXX Fitness Classic	32052 Herford	29
Sportstudio Shotokan	32051 Herford	30
MAXX Fitness Premium	32049 Herford	30
feminin fitness Herne	44623 Herne	30
Gesundheitszentrum Nicole Jeschke	33442 Herzebrock-Clarholz	31
gosports	33442 Herzebrock-Clarholz	31
Active Fitness	33161 Hövelhof	31
Terra Fitness	32609 Hüllhorst	32
Fitness and More	59174 Kamen	32



Fitnessstudios

sportnavi.de-Partner		Seite
redFitness® – Kamen	59174 Kamen	32
Columna	32791 Lage	33
Impuls	32791 Lage	33
Vita Fitness	32791 Lage	33
Five Fitness	33449 Langenberg	34
Easyfitness Lemgo	32657 Lemgo	34
Lady Fitness	32657 Lemgo	34
Iron Bear Gym	49525 Lengerich	35
M4Fitness	59557 Lippstadt	35
Sunset Sport	32584 Löhne	35
Outfit Lübbecke	32312 Lübbecke	36
redFitness® – Lüdenscheld	58507 Lüdenscheld	36
Health & Fitness Center	44534 Lünen	36
Fitness Hall	44532 Lünen	37
Gesundheitsforum Jetscho	33428 Marienfeld	37
California	49324 Melle	37
Ankari-Fitness	58710 Menden	38
Fitness-Room Menden	58708 Menden	38
Workout	32425 Minden	38
Malita Sport & Kids Club	48231 Münster	39
Fit for Life	48155 Münster	39



Fitnessstudios

sportnavi.de-Partner		Seite
Fitness World	48153 Münster	39
Impuls Münster	48153 Münster	40
HEINZ Training	48149 Münster	40
plexus	59302 Oelde	40
TopFit Gesundheitsstudio	59302 Oelde-Stromberg	41
Faso-med Rehazentrum	33813 Oerlinghausen	41
bever fit	48346 Ostbevern	41
Am Puls	33106 Paderborn	42
mediFit	33102 Paderborn	42
Paderborner Präventionszentrum	33102 Paderborn	42
actiVita	33100 Paderborn	43
Campus Physiotherapie	33100 Paderborn	43
Family Fit	33100 Paderborn	43
Herzschlag	33100 Paderborn	44
Aktive Park Porta	32457 Porta-Westfalica	44
Bodycamp	33378 Rheda-Wiedenbrück	44
Winnys Gym	33378 Rheda-Wiedenbrück	45
Xtra Fitline	33378 Rheda-Wiedenbrück	45
WiehenPark	32289 Rödinghausen	45
Fit4Fun Sportsclub	33154 Salzkotten	46
Studio Vital	48336 Sassenberg	46

05246 – 9344495



www.sportnavi.de
www.fitness-fuer-firmen.de

Die sportnavi.de-Partner in der Übersicht:



Fitnessstudios

sportnavi.de-Partner		Seite
Athletico Fitnesscenter	33758 Schloß Holte-Stukenbrock	46
Finesse	33758 Schloß Holte-Stukenbrock	47
Millennium Sports	33758 Schloß Holte-Stukenbrock	47
VIP Sport	33758 Schloß Holte-Stukenbrock	47
redFitness® – Schwerte	59239 Schwerte	48
Powerloft Sendenhorst	48324 Sendenhorst	48
Fit in	48565 Steinfurt	48
IBT	33803 Steinhagen	49
n-ergy Fitness-Center	32839 Steinheim	49
inmotion	59846 Sundern	49
Life – Gesund & Fit	59846 Sundern	50
RE-Fit Gesundheitszentrum	48291 Telgte	50
Lifestyle Sport & Wellness	59423 Unna	50
Sportwerk	33415 Verl	51
Therapiezentrum Versmold	33775 Versmold	51



Fitnessstudios

sportnavi.de-Partner		Seite
Body Fit	32602 Vlotho	51
Iron Bear Gym	48231 Warendorf	52
Malita Sport & Kids Club	48231 Warendorf	52
getFit	59581 Warstein-Belecke	52
East Fitness & Sportsclub	59457 Werl	53
Pulsschlag	59955 Winterberg	53
Vital Club Carlos	58455 Witten-Heven	53



Sportcenter

sportnavi.de-Partner		Seite
Sportpark Bad Salzuflen	32107 Bad Salzuflen	55
Sportlife Milse	33729 Bielefeld	55
Sportmühle Bielefeld	33649 Bielefeld	55
Sportland Dornberg	33619 Bielefeld	56
Sportcenter Tschäschke	44879 Bochum-Linden	56
Sportpark Brakel	33034 Brakel	56
Sportpark Lippe	32758 Detmold	57
Sportpark Enger	32130 Enger	57
Fitnesspark Lippstadt	59555 Lippstadt	57
Sportpark Brambauer	44536 Lünen	58
Sport-Center Borkstrasse	48163 Münster	58



Schwimmbäder

sportnavi.de-Partner		Seite
SoleVital	49196 Bad Laer	59
TwinCable Beckum – Strandbad	59269 Beckum	59
Freibad Jöllenbeck	33739 Bielefeld	59
Familienbad Heepen	33719 Bielefeld	60
Hallenbad Sennestadt	33689 Bielefeld	60
Waldbad Senne	33659 Bielefeld	60
Aquawede	33647 Bielefeld	61
Ishara	33613 Bielefeld	61
Wiesenbad	33602 Bielefeld	61
Aktivbad Dissen	49201 Dissen a.T.W.	62
Hallenbad Lütgendortmund	44388 Dortmund	62
Freibad Hardenberg	44369 Dortmund	62
Hallenbad Mengede	44359 Dortmund	63
Hallenbad Brackel	44309 Dortmund	63
Freibad Wellinghofen	44265 Dortmund	63
Hallenbad Hombruch	44225 Dortmund	64
Freibad Froschloch	44225 Dortmund	64
Solebad Revierpark Wischlingen	44149 Dortmund	64
Freibad Volkspark	44139 Dortmund	65
Die Welle	33332 Gütersloh	65

05246 – 9344495



www.sportnavi.de
www.fitness-fuer-firmen.de

Die sportnavi.de-Partner in der Übersicht:



Schwimmbäder

sportnavi.de-Partner		Seite
Järve Sauna	33332 Gütersloh	65
Nordbad	33330 Gütersloh	66
Freibad Selbachpark	59077 Hamm	66
Hallenbad Lagune Herringen	59077 Hamm	66
Hallenbad Sport-Aquarium Bockum Hövel	59075 Hamm	67
Hallenbad Familien-Oase Heesen	59073 Hamm	67
Freibad Süd	59069 Hamm	67
Hallenbad	33442 Herzebrock-Clarholz	68
Walibo Therme	59556 Lippsstadt	68
Freibad Großbachtal	59302 Oelde-Stromberg	68
Hallenbad WBO	59302 Oelde	69
Pader Bäder, Schwimmoper	33102 Paderborn	69
Gartenhallenbad Schloß Holte-Stukenbrock	33758 Schloß Holte-Stukenbrock	69
Haus des Gastes	59846 Sundern	70
Hallenbad Sundern	59846 Sundern	70
Strandbad Langscheid	59846 Sundern-Langscheid	70



Massagen

sportnavi.de-Partner		Seite
Trimed	59755 Arnsberg-Neheim	75
Physio Active	33175 Bad Lippspringe	75
Physio Pur	49214 Bad Rothenfelde	75
Bodyvision-Touch	32105 Bad Salzuflen	76
Physiotherapie Geschwister Scherr	48361 Beelen	76
Sabai Thai Massage	33647 Bielefeld	76
Praxis Glücksmomente	33615 Bielefeld	77
Kunst der Berührung	33602 Bielefeld	77
Physiotherapie im Europahaus	44787 Bochum	77
Steinberg® Body Balance	46236 Bottrop	78
Caldia Spa	32760 Detmold	78
Belviso.de	44229 Dortmund	78
Physiotherapie Lueg	44141 Dortmund	79
Physio Aktiv Enger	32130 Enger	79
Gemeinschaftspraxis Horstmann-Kretzer	59320 Ennigerloh	79
Physiotherapie Dörmann	45131 Essen	80



Massagen

sportnavi.de-Partner		Seite
Gesundheitszentrum Aravinda	45881 Gelsenkirchen	80
Body & Wellnesslounge	33332 Gütersloh	80
Physiotherapie Simov	33330 Gütersloh	81
Well Time	33330 Gütersloh	81
Riedimed	59065 Hamm	81
Asia Line	32051 Herford	82
Reha Fit	59174 Kamen	82
Naturheilpraxis Holthaus	33449 Langenberg-Benteler	82
360GRAD.	33818 Leopoldshöhe	83
Haus der Ruhe	44532 Lünen	83
Massage Menden	58708 Menden	83
Therapiezentrum am Bült	48143 Münster	84
Balance	59302 Oelde	84
Shirodhara	33813 Oerlinghausen	84
Physio Effekt	33098 Paderborn	85
Gesundheitspunkt Krohn	45661 Recklinghausen	85

05246 – 9344495



www.sportnavi.de
www.fitness-fuer-firmen.de

Die sportnavi.de-Partner in der Übersicht:



Massagen

sportnavi.de-Partner		Seite
Lind Vital	33397 Rietberg	85
Naturheilpraxis Uta Tunna	33154 Salzkotten	86
Elizabet´s Kosmetikstudio	48336 Sassenberg-Füchtdorf	86
Thai Wellness Center	33758 Schloß Holte-Stukenbrock	86
Candle Light Thai Massage & Spa	33415 Verl	87
Physio macht Mobil	32602 Vlotho-Exter	87
MiaKura	48231 Warendorf	87
mobilo – Werther	33824 Werther	88



Specials

sportnavi.de-Partner		Seite
Big Wall Kletterzentrum	59229 Ahlen	89
Kletterwelt Sauerland	58762 Altena	89
Crossbox Arnsberg	59821 Arnsberg	89
DoriVita Sport & Wellness	59757 Arnsberg-Neheim	90
Studio44	59755 Arnsberg-Neheim	90
schnurstracks Sachsenwald	21521 Aumühle OT Friedrichsruh	90
Tanzschule Matthe	32547 Bad Oeynhausen	91
Ingram Sports	31812 Bad Pyrmont	91
Abenteurpark Aatal	33181 Bad Wünnenberg	91
TwinCable	59269 Beckum	92
Hoch Hinaus	33729 Bielefeld	92
Boulderhalle Bielefeld	33659 Bielefeld	92
acvio	33647 Bielefeld	93
Oetker Eisbahn	33647 Bielefeld	93
Tanzschule Kalkbrenner	33647 Bielefeld	93
i-PENSA®	33647 Bielefeld	94



Specials

sportnavi.de-Partner		Seite
The Gym	33647 Bielefeld	94
aespro	33615 Bielefeld	94
Kletterpark Bielefeld	33615 Bielefeld	95
Therapie & Sport GRECO	33615 Bielefeld	95
WorXX	33615 Bielefeld	95
Lars Hoffmann	33613 Bielefeld	96
Fighters Club Bielefeld	33607 Bielefeld	96
Tauchcenter Bielefeld	33605 Bielefeld	96
Loft Yoga	33602 Bielefeld	97
Tanzschule Fricke	33602 Bielefeld	97
Tanzschule Weissenberg	33602 Bielefeld	97
Boulderbar Neoliet	44867 Bochum	98
Kletterzentrum Neoliet	44807 Bochum	98
Die bochumer Salzgrötte	44795 Bochum	98
Kletterhalle XI. Grad	33178 Borcheln	99
KSC Bottrop e.V. – Hartmetallruhrpott	46240 Bottrop	99

Auf den Seiten 8 – 128 findest Du folgende tarifabhängige 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 unseren Internetseiten.

05246 – 9344495



www.sportnavi.de
www.fitness-fuer-firmen.de

Die sportnavi.de-Partner in der Übersicht:



Specials

sportnavi.de-Partner		Seite
Alpincenter Bottrop	46238 Bottrop	99
Salzgrotte Salina Vita	46236 Bottrop	100
Tanzstudio Jörgens	46236 Bottrop	100
Fight Area	44575 Castrop-Rauxel	100
Vinyasa Yoga & Fitness	33129 Delbrück	101
Laufschule Janson	32760 Detmold	101
Teutokletterpark	32760 Detmold	101
Tanzschule Fricke	32758 Detmold	102
Poli Moutevelidis Personal Training	44388 Dortmund	102
Arena Dortmund	44369 Dortmund	102
Kickboxer-Dortmund	44269 Dortmund	103
Pretty Fit	44263 Dortmund	103
Eishalle Revierpark Wischlingen	44149 Dortmund	103
Tauchcenter Action-Sport	44149 Dortmund	104
Salzgrotte Dortmund	44141 Dortmund	104
Fitness & Co	44139 Dortmund	104
Radisson Blu Hotel	44139 Dortmund	105
Vi-Dance	44135 Dortmund	105
Hamam Sultan	45219 Essen	105
Vi-Dance	45143 Essen	106



Specials

sportnavi.de-Partner		Seite
Kletterzentrum Neoliet	45141 Essen	106
Dinkelhof Horstmann	49219 Glandorf	106
Salzgrotte im Bunker	45896 Gelsenkirchen	107
Alma Park	45886 Gelsenkirchen	107
Tennishalle am Postdamm	33334 Gütersloh	107
Abenteuer Bogenschießen	33330 Gütersloh	108
Tanz- und Gesellschafts- haus Stüwe-Weissenberg	33330 Gütersloh	108
Fitness & Co	58095 Hagen	108
Asia-Sport-Akademie	33790 Halle (Westf.)	109
beoconcept	33790 Halle (Westf.)	109
Jumping® Fitness	33790 Halle (Westf.)	109
Gerry Weber Sportpark Hotel	33790 Halle (Westf.)	110
Tanzschule Stüwe-Weissenberg	33790 Halle (Westf.)	110
schnurstracks Rickmer	20359 Hamburg	110
Vi-Dance	59077 Hamm	111
Freizeitpark am Rodbodsee	59075 Hamm	111
Fitness & Co Hamm	59065 Hamm	111



Specials

sportnavi.de-Partner		Seite
Fit 25 – EMS	33428 Harzewinkel	112
Let´s Dance Jasmin´s Tanzstudio	45525 Hattingen	112
EWTO-Schulen DIBO & Team	32052 Herford	112
Beach Ball Club	33161 Hövelhof	113
Fitness & Co	58636 Iserlohn	113
Kajakboom	32689 Kalletal	113
Kletterwald Kassel	34131 Kassel	114
P2 Paintball Leese	31633 Leese	114
Asia-Sport-Akademie	59558 Lippstadt	114
Gamann Kanus	59555 Lippstadt	115
Fitness & Co	59555 Lippstadt	115
Fitness & Co	58609 Lüdenscheid	115
Kletterzentrum Neoliet	45478 Mülheim	116
CrossFit Münster	48153 Münster	116
Vi-Dance	48153 Münster	116
Matthias Warnck Personal Training	48147 Münster	117
Sinnvoll Fit	48143 Münster	117
Fitness & Co	59755 Neheim-Hüsten	117
Dance Department	59302 Oelde-Stromberg	118
Absolut Sport	48346 Ostbevern	118

05246 – 9344495



www.sportnavi.de
www.fitness-fuer-firmen.de

Die sportnavi.de-Partner in der Übersicht:



Specials

sportnavi.de-Partner		Seite
Aktiv Gesund	33106 Paderborn	118
Ananda Tracy Davis	33102 Paderborn	119
pader kletter park	33102 Paderborn	119
Tanzschule Stüwe-Weissenberg	33102 Paderborn	119
Personal Training Dirk Plogsties	33098 Paderborn	120
Skateline	33098 Paderborn	120
Fight Area	45657 Recklinghausen	120
Fitness & Co	33378 Rheda-Wiedenbrück	121
Abenteuer Paddeln	33397 Rietberg	121
Christiane Morfeld	33397 Rietberg	121
Schnurstracks Kletterpark	33397 Rietberg	122
Asia-Sport-Akademie	33758 Schloß Holte-Stukenbrock	122



Specials

sportnavi.de-Partner		Seite
Halle 117 (FT-Club)	33758 Schloß Holte-Stukenbrock	122
Personal Training & Bootcamp SHS	33758 Schloß Holte-Stukenbrock	123
Physio Balance – medizinische Fitness	33758 Schloß Holte-Stukenbrock	123
Lenne-Ruhr-Kanu-Tour	58239 Schwerte	123
Big Wall Kletterzentrum Münsterland	48303 Senden-Bösensell	124
Eventsport am Landhotel Bartmann	48324 Sendenhorst	124
Fitness & Co	59494 Soest	124
Fitness & Co	59846 Sundern	125
Just All-In Dance	59846 Sundern	125
Mosaik – Outdoorzentrum Sorpesee	59846 Sundern	125



Specials

sportnavi.de-Partner		Seite
Yoga & More	48291 Telgte	126
Fitness & Co	59423 Unna	126
KörperWerkstatt	33415 Verl	126
Selbstsicherheit Witter	33415 Verl	127
Swim & Gym	33415 Verl	127
Kampfsportcenter Wadersloh	59329 Wadersloh	127
Meer Sinn Salzgrötte	59581 Warstein	128
Wake & Water Winterberg	59955 Winterberg-Niedersfeld	128

Auf den Seiten 8 – 128 findest Du folgende tarifabhängige 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 unseren Internetseiten.

05246 – 9344495



www.sportnavi.de

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 ...

mehr Infos unter:
www.sportnavi.de



Programmheft Sommer 2018

copyright © 5/2018 sportnavi.de GmbH, Schmiedestrang 22, 33415 Verl
Telefon 05246 – 9344495, www.sportnavi.de
Handelsregister Gütersloh, HRB 7361
Änderungen vorbehalten, Fotos: www.fotolia.com

