

Gutscheinheft

Sport und Spiel

Schuljahr
2024/2025

Mein Wohlfühlort.



BAD SALZUFLEN

LIPPISCHES STAATSBAD SEIT 1818

- 3 Einradfahren
- 4 Indiaca
- 5 Kampfkunst
- 6 Fußball
- 8 Spiel und Spaß
- 9 Leichtathletik
- 10 Multi-Mix
- 11 Rope Skipping
- 12 Schießsport
- 14 Tanzen
- 16 Bogenschießen
- 17 Taekwondo
- 18 Turnen
- 21 Tischtennis
- 22 Volleyball
- 23 Wushu
- 24 Handball

Sportlich aktiv sein – das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund.

Häufig ist es aber nicht so leicht, die richtige Sportart zu finden. Dabei wird Ihnen dieses Gutscheinheft helfen. Mit den Angeboten können Sie etwas Neues ausprobieren, ohne sofort eine Mitgliedschaft abzuschließen. Mit einem Gutschein können Sie an bis zu 5 Schnupperkursen pro Angebot kostenlos teilnehmen und so Sport und Verein kennenlernen. Gerne können Sie mehrere Gutscheine einlösen, allerdings jeden nur einmal. Unsere Sportvereine in Bad Salzuflen bieten unterschiedlichste Sportangebote an. Hier ist für alle das passende Angebot dabei.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß!



Ihr Bürgermeister
Dirk Tolkemitt



Einradfahren

Fahren auf nur einem Rad? Es ist gar nicht so schwer! Du bist nach einer kurzen Einführung und etwas Übung ruckzuck auf dem **Einrad** unterwegs. Unser Schnupperkurs ist auch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen geeignet. Eigene Einräder dürfen mitgebracht werden. Bitte auf saubere Reifen achten!



**RadSportverein
Knetterheide e.V.**

Kimberly Kastens
T 0170 9457029
kimberly.kastens@ewe.net
www.rsv-knetterheide.de

Wann Freitags 16-17.30 Uhr
Nur nach Anmeldung!

Wo Grundschule Knetterheide
Asper Platz 19
32107 Bad Salzuflen

Wer Ab 8 Jahre

Gutschein

...für bis zu drei kostenlose Schnuppertrainings.
Mehr Informationen zum Einradfahren findest Du unter:
www.rsv-knetterheide.de



Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings.

Mehr Informationen zu Indiacaca findest Du unter:
www.cvjm-sylbach.de

Indiacaca

Indiacaca – das Spiel mit dem handgroßen Federball stammt ursprünglich aus Südamerika. Das schnelle und sehr dynamische Rückschlagspiel erfreut sich auch in Deutschland großer Beliebtheit. Im Team, ähnlich wie beim Volleyball, kannst Du Dich hier mit anderen messen.



CVJM Sylbach e.V.

Timo Roesler
T 0163 4589656
timoroesler@yahoo.de
www.cvjm-sylbach.de

Wann Montags 17–19.00 Uhr
Wo Grundschule Waddenhausen
Altdorferstr. 60
32791 Lage
Wer 12 – 17 Jahre

Kampfkunst

Die Kampfkünste **Kung-Fu, Tae Kwon-Do** und **Thai-Boxing (Muay Thai)** sind in ihren asiatischen Herkunftsländern tief in den Kulturen verwurzelt und wurden zur Selbstverteidigung entwickelt. Geübt werden verschiedene Bewegungsabläufe und Partnerkämpfe. Dadurch werden, neben dem Selbstvertrauen, auch Konzentrationsfähigkeit, Körperbewusstsein, Respekt und die Fähigkeit zur Selbstverteidigung gestärkt.



asia-sport AKADEMIE

Ursel Rattemeyer
T 0152 29594882
asia-sport@web.de
www.asia-sport-bsu.de

Wann Mo., Mi., Fr.
15.30–16.15 & 17.30–18.45 Uhr (Kung-Fu)
16.30–17.15 & 17.30–18.45 Uhr (Tae Kwon-Do)
19.15–20.30 Uhr (Thai-Boxing)
Wo Ziegelstr. 52 | 32105 Bad Salzuflen
Wer Ab 5 Jahre

Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings.

Mehr Informationen zur Kampfkunst findest Du unter:
www.asia-sport-bsu.de



Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Fußball findest Du unter:
www.tus-ahmsen.de



Fußball

Das Runde muss ins Eckige. Der **Fußball** ist in Deutschland nach wie vor die beliebteste Sportart. Hier wird gepasst, gedribbelt und es werden Tore geschossen. Mit abwechslungsreichen Übungen gewinnst Du Spaß am Spiel, sowohl im Team als auch für Dich allein.



TuS Ahmsen von 1921 e.V.

Gabi Greßhöner

T 05221 763334

kontakt@tus-ahmsen.de

www.tus-ahmsen.de

Wann Trainingszeiten siehe Homepage

Wo Sportplatz Ahmsen

Am Sportplatz 1

32107 Bad Salzuflen

Wer 4 – 18 Jahre



Fußball

Gemeinsam aufwärts! Bei uns lernst Du **Fußball-spielen** von Anfang an. Dabei liegen uns Leidenschaft, Spaß, Disziplin und Teamgeist am Herzen. Junge Menschen sollen ein zweites Zuhause finden, einen neuen Freundeskreis erschließen und Teil eines Teams werden, das durch dick und dünn geht. Egal, ob man gewinnt oder verliert!



Sport-Club von 1879 e.V.

Oliver Köhn

T 0176 26855930

info@sc-badsalzuflen.de

www.sc-badsalzuflen.de

Wann Trainingszeiten siehe Homepage

Wo Sportplatz Waldstraße

Waldstraße 27

32105 Bad Salzuflen

Wer 7 – 16 Jahre



Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Fußball findest Du unter:
www.sc-badsalzuflen.de



Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings.

Mehr Informationen zu Spiel und Spaß findest Du unter:

www.tus-ehrsen.de



Spiel und Spaß

Laufen, toben, springen, klettern oder turnen? Immer mittwochs und freitags gibt es etwas Neues zu erleben. Vom Schaukeln bis zum Rutschen und Klettern ist alles dabei. Hast Du Lust, Dich einmal richtig auszupowern? Dann komm vorbei!



TuS Ehrsen von 1913 e.V.

Carsten Schwarze
T 05222 9605540
info@tus-ehrsen.de
www.tus-ehrsen.de

Wann Mittwochs 16.15–17.30 Uhr (4–7Jahre)
Freitags 16.45–18 Uhr (Mädchen ab 7 J.)
Wo Grundschule Schötmar Wasserfuhr
Wasserfuhr 112
32108 Bad Salzuflen
Wer Mi. 4 – 7 Jahre | Fr. ab 7 Jahre

Leichtathletik

Schneller, höher, weiter. Du möchtest ein abwechslungsreiches Sportangebot mit Spannung, Spaß und Action? Dann bist Du hier genau richtig. Ob Laufen, Springen oder Werfen: Hier kannst Du Neues entdecken und ausprobieren.



LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen e.V.

Sven Obenhaus
T 0176 60979511

s.obenhaus@lg-lage-detmold-badsalzuflen.de
www.lg-lage-detmold-badsalzuflen.de

Wann Mo. & Fr. 17–18.30 Uhr (6–9 Jahre)
Mo. 17.30–19 Uhr (10–13 Jahre)
Fr. 17–18.30 Uhr (10–13 Jahre)
Mo. 17.30–19 Uhr (ab 14 Jahre)
Wo Stadion Schulzentrum Lohfeld
Wasserfuhr 25e | 32108 Bad Salzuflen

Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings.

Mehr Informationen zur Leichtathletik findest Du unter:

www.lg-lage-detmold-badsalzuflen.de



Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Multi-Mix findest Du unter:

www.tus-ahmsen.de



Multi-Mix

Mal Bodenturnen oder Völkerball, mal Schwebebalken, Trampolin oder Brennball. Wir machen alles, wozu wir gerade Lust und Laune haben. Der Spaß steht dabei im Vordergrund.



TuS Ahmsen von 1921 e.V.

Gabi Greßhöner

T 05221 763334

kontakt@tus-ahmsen.de

www.tus-ahmsen.de

Wann Trainingszeiten siehe Homepage

Wo Turnhalle Ahmsen

Am Schulweg 4

32107 Bad Salzuflen

Wer Ab 9 Jahre

Rope Skipping

Einfaches Seilspringen war gestern. **Rope Skipping** ist mehr als auf der Stelle hüpfen. Schau vorbei und überzeuge Dich selbst. Große Seile, kleine Seile, zu zweit, zu dritt – alles ist erlaubt, was Spaß macht. Gemeinsam entdecken wir neue Spiele rund ums Seil.



TuS Ehrsen von 1913 e.V.

Carsten Schwarze

T 05222 9605540

info@tus-ehrsen.de

www.tus-ehrsen.de

Wann Freitags 16–16.45 Uhr

Wo Grundschule Schötmar Wasserfuhr

Wasserfuhr 112

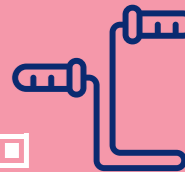
32108 Bad Salzuflen

Wer Ab 6 Jahre

Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Rope Skipping findest Du unter:

www.tus-ehrsen.de



Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Schießsport findest Du unter: www.schuetzengesellschaft-schoetmar.de

Schießsport

Ausgefeilte Technik, eine ruhige Hand und die nötige Treffsicherheit? Das bringen wir Dir bei! Ob mit Luftpistole oder Luftgewehr: Das Schießen hat mit dem Gezeigten in Film und Fernsehen fast nichts gemeinsam. Bei uns lernst Du mit viel Spaß den sicheren Umgang mit den Sportwaffen, die notwendige Konzentration und Koordination und wie Du Deine Treffsicherheit steigern kannst. Wir freuen uns auf Dich!



Schützengesellschaft Schötmar von 1732 e.V.

Janina Balk | T 0176 32673039

jugendleitung@sg-schoetmar.de

www.schuetzengesellschaft-schoetmar.de

Wann Freitags 17 – 19 Uhr
Wo Schießstand Schützenhaus
Eduard-Wolff-Straße 12
32108 Bad Salzuflen
Wer Ab 12 Jahre



Schießsport

Ausgefeilte Technik, eine ruhige Hand und Treffsicherheit? Das bringen wir Dir bei! Der **Schießsport** hat mit Film und Fernsehen nicht viel gemeinsam. Bei uns lernst Du den sicheren Umgang mit Sportwaffen sowie Konzentration, Koordination und Treffsicherheit.



Schützengesellschaft Bad Salzuflen von 1567 e.V.

Jörg Steinhoff | T 0173 6429592

steinhoffjoerg@web.de

www.sg-salzuflen.de

Wann Mittwochs 17.30 – 19 Uhr
Wo Schießstand am Obernberg
Obernbergstr. 49
32105 Bad Salzuflen
Wer Ab 12 Jahre



Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Schießsport findest Du unter: www.sg-salzuflen.de



Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Tanzen findest Du unter: www.tus-lockhausen.de



Tanzen

Durch die Halle flitzen, spielen, tanzen, lachen und gemeinsam Spaß haben? Das alles bieten wir Dir. Spielerisch üben wir coole Tänze ein und treten damit auf. Hier zeigen wir, was wir alles können. Wer sich gerne zur Musik bewegt, ist bei uns herzlich willkommen.



TuS Lockhausen von 1922 e.V.

Verena Mensendiek

T 01511 5259925

Verena.mensendiek@tus-lockhausen.de

www.tus-lockhausen.de



Tanzen

Du möchtest die tänzerischen Grundlagen erlernen und Choreografien einüben? Dann bist Du bei uns genau richtig. Mit einer ordentlichen Portion Spaß und Spiel bereiten wir uns gemeinsam für Auftritte vor, um unser Können zu zeigen. Hast Du Interesse? Dann probiere es aus!



TuS Ahmsen von 1921 e.V.

Gabi Greßhöner

T 05221 763334

kontakt@tus-ahmsen.de

www.tus-ahmsen.de

Wann Trainingszeiten auf Anfrage

Wo Turnhalle Ahmsen

Am Schulweg 4

32107 Bad Salzuflen

Wer Ab 4 Jahre & ab 8 Jahre



Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Tanzen findest Du unter: www.tus-ahmsen.de



Gutschein

...für bis zu drei kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Bogenschießen findest Du unter: www.sg-salzuflen.de



Bogenschießen

Konzentration, Selbstbeherrschung und absolute Ruhe: All dies braucht es für das in Deutschland sehr beliebte **Bogenschießen**. Mit Pfeil und Bogen kannst Du selbst über größte Entfernungen die Zielscheibe treffen. Ob draußen oder drinnen – diesen Sport kannst Du ganzjährig ausüben.



**Schützengesellschaft
Bad Salzuflen von 1567 e.V.**

Ricarda Kersten
stellv.bogensport@sg-salzuflen.de
www.sg-salzuflen.de

16



Wann Termine nach Vereinbarung
Wo Schießstand am Obernberg
Obernbergstr. 49
32105 Bad Salzuflen
Wer 8 – 10 Jahre

Taekwondo

Taekwondo – die große Kunst des koreanischen Kampfsports. Hier lernst Du die unbewaffnete Selbstverteidigung kennen. Dabei trainierst Du Fitness, Körperbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit.



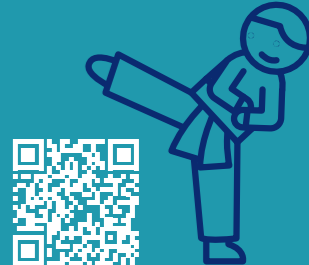
Taekwondo e.V. Koryo
Henri Brüning
T 0157 37037193
post@taekwondo-koryo.de
www.taekwondo-koryo.de

Wann Montags 17.30 – 18.30 Uhr
Freitags 18.30 – 19.30 Uhr
Wo Schulzentrum Lohfeld
Wasserfuhr 25e
32108 Bad Salzuflen
Wer Ab 7 Jahre



Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Taekwondo findest Du unter: www.taekwondo-koryo.de



17

Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Turnen findest Du unter: www.tus-lockhausen.de



Turnen

Bei uns erlernst Du turnerische Grundlagen, kannst akrobatische Übungen machen, Spiele spielen und beim Zirkeltraining an Deine Grenzen gehen. Die abwechslungsreichen Gerätekombinationen machen richtig Spaß! Auch für die Kleineren ist etwas dabei: flitzen, toben, singen, klettern, schaukeln, kullern, balancieren, tanzen und spielen.



TuS Lockhausen von 1922 e.V.

Verena Mensendiek

T 01511 5259925

Verena.mensendiek@tus-lockhausen.de

www.tus-lockhausen.de

Kinderturnen (Kleine-Leute-Turnen)

Wann Mittwochs 15 – 16 Uhr

Wo Grundschule Lockhausen
Schötmarsche Str. 2
32107 Bad Salzuflen

Wer 4 – 6 Jahre

Eltern-Kind-Turnen

Wann Mittwochs 17 – 18 Uhr

Wo Grundschule Lockhausen
Schötmarsche Str. 2
32107 Bad Salzuflen

Wer Ab 2 Jahre

Kinderturnen (Mittwochs-Turnen)

Wann Mittwochs 16 – 17 Uhr

Wo Grundschule Lockhausen
Schötmarsche Str. 2
32107 Bad Salzuflen

Wer 1. – 4. Klasse

Jugendturnen

Wann Mittwochs 18 – 19 Uhr

Wo Grundschule Lockhausen
Schötmarsche Str. 2
32107 Bad Salzuflen

Wer Ab 5. Klasse

Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Turnen findest Du unter: www.tus-lockhausen.de



Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Turnen findest Du unter: www.tus-ahmsen.de



Turnen

Neben Spiel und Spaß erlernst Du die Grundlagen des **Turnens**, z. B. auf dem Schwebebalken, beim Bodenturnen oder im „Dschungelparcours“. Auch für die Kleinen ist etwas dabei. Zusammen mit den Eltern können in den Bewegungslandschaften alle herrlich rollen, krabbeln, kriechen, springen, toben oder kuscheln.



TuS Ahmsen von 1921 e.V.

Gabi Greßhöner

T 05221 763334

kontakt@tus-ahmsen.de

www.tus-ahmsen.de

Wann Trainingszeiten auf Anfrage

Wo Turnhalle Ahmsen

Am Schulweg 4

32107 Bad Salzuflen

Wer Ab Krabbelalter & 4 – 6 Jahre

Tischtennis

Beim **Tischtennis** geht es um den perfekten Schmetterball, aber vor allem um die richtige Technik. Bei uns kannst Du Reaktionsfähigkeit und Hand-Augen-Koordination trainieren. Außerdem ist Tischtennis ideal, um aktiv zu sein und sich zu bewegen.



TuS Ahmsen von 1921 e.V.

Gabi Greßhöner

T 05221 763334

kontakt@tus-ahmsen.de

www.tus-ahmsen.de

Wann Trainingszeiten siehe Homepage

Wo Turnhalle Ahmsen

Am Schulweg 4

32107 Bad Salzuflen

Wer 10 – 14 Jahre

Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Tischtennis findest Du unter: www.tus-ahmsen.de



Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Volleyball findest Du unter: www.cvjm-lockhausen.de



Volleyball

Schmetterball übers Netz – Spiel, Satz und Sieg. **Volleyball** ist für alle ein Begriff, doch was macht ein gutes Spiel aus? Im Team erlernst Du Koordination, Spielverständnis und Ballgefühl. Wenn Du Lust hast, einen aktiven Sport mit viel Spaß zu betreiben, bist Du bei uns richtig.



CVJM Lockhausen

Claudia Laghusemann

T 0174 6878187

kleinclaudi@web.de

www.cvjm-lockhausen.de



Wushu

Wushu ist eine über zwei Jahrtausend alte Kampfkunst aus China. Sie ist bekannt aus Filmen mit dem Schauspieler Jackie Chan oder dem Zeichentrickfilm Kungfu Panda. Beim Wushu geht es nicht um das bloße Kraftmessen, sondern um die Förderung von Körperbeherrschung, Koordination, Konzentration und Selbstbewusstsein.



Wushu & Kampfkunst Club Lippe e.V.

Sergej Merten

T 01577 2069855

sergejmerten@arcor.de

www.wushu-lippe.org

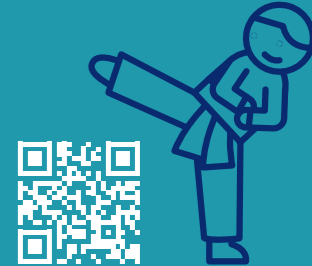
Wann Di. 17 – 17.55 Uhr (5 – 9 Jahre / Basistraining)
Fr. 18.30 – 19.25 Uhr (ab 10 J. / Basistraining)
Di. 18 – 19.30 Uhr (ab 12 J. / Sandaboxen)

Wo Schulzentrum Lohfeld (Spiegelhalle)
Wasserfuhr 25e | 32108 Bad Salzuflen



Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zu Wushu findest Du unter: www.wushu-lippe.org



Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Handball findest Du unter:

www.handball-bad-salzuflen.de



Handball

Den perfekten Wurf kannst Du bei uns landen.

Handball gehört zu den beliebtesten Sportarten in Deutschland. Bei uns lernst Du die richtige Technik, den perfekten Wurf, Koordination und Ausdauer. Es wird geworfen, gedribbelt und gepasst. Gemeinsam im Team mit viel Spaß und Spiel kannst Du Dich mit anderen messen. Sei dabei!



Handball Bad Salzuflen

Jens Weißenbach

T 0172 5372785

vorstand@handball-bad-salzuflen.de

www.handball-bad-salzuflen.de



Ballschule

Wer Ab 4 Jahre

Minis

Wer 6 – 8 Jahre

E-Junior*innen

Wer 9 – 10 Jahre

D-Junior*innen

Wer 11 – 12 Jahre

Wann Trainingszeiten siehe Homepage

Wo

Schulzentrum Aspe
Paul-Schneider-Str. 5
32107 Bad Salzuflen

Schulzentrum Lohfeld
Wasserfuhr 25e
32108 Bad Salzuflen

Gutschein

...für bis zu fünf kostenlose Schnuppertrainings. Mehr Informationen zum Handball findest Du unter:

www.handball-bad-salzuflen.de





WIR STEHEN HINTER EUCH!

PARTNER FÜR DEN SPORT

IN BAD SALZUFLEN.

STADTWERKE
BAD SALZUFLEN

www.stwbs.de/sponsoring



Für dich am Start.

**Die neue
Sparkassen-Card
(Debitkarte). Eine
für alles – egal,
was du vorhast.**

Mehr auf sparkasse-lemgo.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Lemgo

Mit freundlicher Unterstützung von



Stadt Bad Salzuflen

Der Bürgermeister

Stabsbereich Ehrenamt und Sport

Rudolph-Brandes-Allee 19 | 32105 Bad Salzuflen

T 05222 952-604

ehrenamt@bad-salzuflen.de

www.bad-salzuflen.de



BAD SALZUFLEN

LIPPISCHES STAATSBAD SEIT 1818