

Wasserflöhe - Wassergewöhnung (3 - 5 Jahre)



In spielerischer und kindgerechter Form lernen die Kinder das Element Wasser kennen. Ohne Zwang und Leistungsdruck werden sie mit Spiel und Spaß an das richtige Atmen, Tauchen Gleiten und Springen gewöhnt.

Nr.	Termin	Uhrzeit
Wfloh	Mittwoch	15.00 - 15.45 Uhr
Wfloh	Mittwoch	15.45 - 16.30 Uhr

Wichtig: Die Schwimmkurse finden ohne Eltern statt.

Weitere Informationen zu den Schwimmkursen finden Sie unter <https://www.ltvgesundheitsport.de/kinderkurse/wasserflöhe>



Seepferdchen - ab 5 Jahren

In diesem Kurs werden die ersten Schwimmtechniken erlernt und das Seepferdchen-Abzeichen für Anfänger angestrebt. Die Prüfung beinhaltet: Sprung vom Beckenrand und 25m Schwimmen sowie Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser.

Nr.	Termin	Uhrzeit
See	Mittwoch	16.30 - 17.15 Uhr
See	Mittwoch	17.15 - 18.00 Uhr

Wichtig: Die Schwimmkurse finden ohne Eltern statt.

Weitere Informationen zu den Schwimmkursen finden Sie unter <https://www.ltvgesundheitsport.de/kinderkurse/seepferdchen>

Ort für Wasserfloh- und Seepferdchenkurse:

Reha Klinik Panorama - Bewegungsbad, Eichenweg 3-5, Lippstadt - Bad Waldliesborn

Kindergeburtstage Kindergeburtstag „Klettern“

Wenn Sie Ihren Kindergeburtstag mal anders gestalten möchten, lassen Sie Ihre Kinder (mind. 6 Jahre) doch einmal an unserer 7 Meter hohen Kletterwand klettern. Es werden verschiedene Bewegungs- und Kletterspiele durchgeführt. Materialausleihe und Betreuung sind bei bis zu 8 Kindern im Preis von 100,00 Euro für 2 Stunden enthalten. Für jedes weitere Kind berechnen wir 10 Euro (max 10 Kinder). Termine nach Vereinbarung. Telefon: 0 29 41- 5 85 48



Kindergeburtstag „Drums Alive“

Bei diesem Kindergeburtstag können sich Ihre Kinder mit ihren Freunden einmal richtig auspowern. Mit Hilfe von Trommelsticks, Gymnastikbällen und fetziger Musik werden Spiele in verschiedenen Schwierigkeitsgraden durchgeführt und als Höhepunkt eine Choreographie eingeübt. Spaß und Anstrengung garantiert!

Materialausleihe und Betreuung sind bei bis zu 15 Kindern im Preis von 100,00 Euro für 2 Stunden enthalten.

Termine nach Vereinbarung. Telefon: 0 29 41- 5 85 48



Klettern Schnupperklettern für Vorschul- und Grundschul Kinder

Das Schnupperklettern bietet die ideale Möglichkeit um herauszufinden, ob Klettern der richtige Sport für Dich ist. In diesen 1,5 Stunden kannst Du die verschiedenen Strecken an unserer Kletterwand ausprobieren und vielleicht hast Du dann ja Lust, Dich für einen unserer Kletterkurse anzumelden.

Nr.	Termin	Uhrzeit
SK	Freitag	15.00 - 16.30 Uhr
SK	Freitag	16.00 - 17.30 Uhr
SK	Samstag	14.00 - 15.30 Uhr

Starttermine und Preise unter:

<https://www.ltvgesundheitsport.de/klettern>

Ort: LTV-reAktiv-Forum / Sporthalle



Klettern für Kinder ab 6 Jahre

Wir bieten Dir einen Kletterkurs an, für den Du keine Vorerfahrungen benötigst. Du lernst auf spielerische Weise und in einer vertrauensvollen Atmosphäre das Klettern an unserer 7 Meter hohen Kletterwand mit mehreren Schweregraden kennen.

Nr.	Termin	Uhrzeit
KK	Samstag	10.00 - 11.30 Uhr
KK	Samstag	11.45 - 13.15 Uhr

Starttermine und Preise unter:

<https://www.ltvgesundheitsport.de/klettern>

Ort: LTV-reAktiv-Forum / Sporthalle

Bouldern für 6 - 8 jährige Kinder

Bouldern ist Klettern in Absprunghöhe, gelandet wird auf einer Sprungmatte. Geklettert wird an Kunststoffgriffen in allen möglichen Farben und Formen. Es ist einfach zu erlernen und macht eine Menge Spaß.

Nr.	Termin	Uhrzeit
B	Samstag	15.45 - 17.15 Uhr

Starttermine und Preise unter:

<https://www.ltvgesundheitsport.de/klettern>

Ort: LTV-reAktiv-Forum / Sporthalle

Eltern-Kind-Klettern ab 6 Jahren

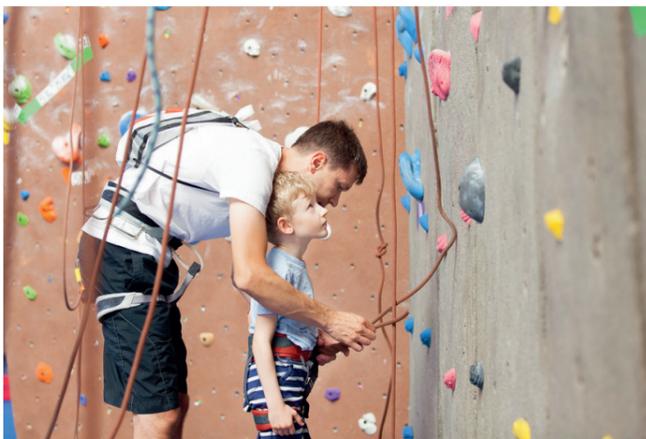
Bei unserem betreuten Eltern-Kind-Klettern steht der Spaß beim gemeinsamen Klettern als positive Erfahrung im Vordergrund. Besonders das Miteinander und das gemeinsame Ausprobieren, das Halt geben und gehalten werden in familiärer Atmosphäre unterstützen das natürliche Bedürfnis der Kinder zu klettern.

Nr.	Termin	Uhrzeit
EKK	Freitag	16.45 - 18.45 Uhr
EKK	Samstag	14.00 - 16.00 Uhr

Starttermine und Preise unter:

<https://www.ltvgesundheitsport.de/klettern>

Ort: LTV-reAktiv-Forum / Sporthalle



So erreichen Sie uns

Lippstädter Turnverein 1848 e.V.

Harkortweg 2b (Jahnplatz)

59555 Lippstadt

0 29 41 / 5 85 48

info@ltvgesundheitsport.de / www.ltvgesundheitsport.de

Bürozeiten

Montag: 08.30 - 11.30 Uhr 15.00 - 17.00 Uhr

Dienstag: --- 17.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch: 08.30 - 14.00 Uhr

Donnerstag: 08.30 - 11.30 Uhr

Freitag: 08.30 - 11.30 Uhr

Bankverbindung

Kreditinstitut Sparkasse Lippstadt

IBAN DE46 41650001 00000 203

BIC WELADED1LIP

PANORAMA

Reha-Klinik für Orthopädie und Innere Medizin

Reha-Klinik für

- Orthopädie
- Schmerztherapie
- Traumatologie

- Innere Medizin
- Herz-Kreislauf-erkrankungen

- ▶ Rehabilitationssport in Partnerschaft mit dem Lippstädter Turnverein (LTV)

Reha-Klinik Panorama GmbH · Eichenweg 3 - 5 · 59556 Lippstadt / Bad Waldliesborn
Therapieplanung · Telefon 0 29 41 - 88 10 · Fax 0 29 41 - 8 22 48
info@reha-klinik-panorama.de · www.reha-klinik-panorama.de

Lippstädter TurnVerein 1848 e.V.

Gesundheitssportangebote 2021



- Präventionskurse
- Aktivkurse
- Kindersportangebote
- Kindergeburtstage

Bedingt durch Corona finden Sie die genauen Starttermine und Preise unter

www.ltvgesundheitsport.de
02941 - 58548

Präventionssport - Was ist das?

Präventionssportangebote wenden sich an alle, die mit Hilfe des Sports ihre Gesundheit langfristig erhalten und Krankheiten vorbeugen wollen.

Wer bezahlt die Kursgebühren?

Unsere Präventionskurse sind von der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ geprüft und entsprechen den Richtlinien für eine Förderung durch die Krankenkassen und sind mit dem Logo der ZPP gekennzeichnet. Eine Vereinsmitgliedschaft ist **nicht** notwendig!

Präventionssport im Wasser

Wassergymnastik stellt eine reizvolle Alternative zu Trainingsprogrammen in der Halle dar und ist die ideale Möglichkeit, um schonend Kraft und Ausdauer zu trainieren.

Aqua Fitness -

Das gelenkschonende Fitnesstraining /

Kräftigungstraining für Erwachsene

Nr.	Termin	Uhrzeit
AF	Montag	18.00 - 18.45 Uhr
AF	Montag	18.45 - 19.30 Uhr
AF	Dienstag	19.30 - 20.15 Uhr
AF	Mittwoch	18.30 - 19.15 Uhr
AF	Mittwoch	19.15 - 20.00 Uhr
AF	Donnerstag	18.00 - 18.45 Uhr
AF	Donnerstag	18.45 - 19.30 Uhr

Starttermine und Preise unter:

<https://www.ltvgesundheitsport.de/präventionssport/wasser/>

Ort: Reha Klinik Panorama - Bewegungsbad, Eichenweg 3-5, Lippstadt - Bad Waldliesborn

Fitness im Wasser für eine gesunde Haltung - Ein Gesundheitsangebot für Erwachsene

Nr.	Termin	Uhrzeit
RFW	Montag	19.30 - 20.15 Uhr
RFW	Mittwoch	09.00 - 09.45 Uhr
RFW	Mittwoch	09.45 - 10.30 Uhr

Starttermine und Preise unter:

<https://www.ltvgesundheitsport.de/präventionssport/wasser/>

Ort: Reha Klinik Panorama - Bewegungsbad, Eichenweg 3-5, Lippstadt - Bad Waldliesborn

Bewegen statt Schonen -

Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Abbau von Bewegungsmangel und Freude an Bewegung stehen im Vordergrund des Kurses.

Schwerpunkte und Inhalte:

- ganzheitliches Rückentraining,
- Körperwahrnehmungsübungen,
- sensomotorische Elemente,
- Mobilisationen und Lockerungen,
- Entspannungsübungen,
- Informationen rund um Haltung und Rücken

Folgekurs:

Wer diesen Kurs absolviert hat, kann anschließend an dem Dauerangebot „Rücken Fitness“ teilnehmen.

Starttermine und Preise unter:

<https://www.ltvgesundheitsport.de/präventionssport/indoor/>

Nr.	Termin	Uhrzeit
RA	Dienstag	19.15 - 20.45 Uhr

Ort: Ostendorf-Gymnasium, untere Sporthalle

Neue Rückenschule -

Neue aktive Wege

Das Konzept "Neue Rückenschule - Neue aktive Wege" hat drei übergeordnete Zielsetzungen:

- Vermittlung von Wissen
- Hinführung zu körperlicher und gesundheitssportlicher Aktivität
- Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness

Folgekurs:

Wer diesen Kurs absolviert hat, kann anschließend an dem Dauerangebot „Rücken Fitness“ teilnehmen.

Starttermine und Preise unter:

<https://www.ltvgesundheitsport.de/präventionssport/indoor/>

Nr.	Termin	Uhrzeit
NR	Montag	19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Sporthalle der Drost Rose Realschule

Beckenbodengymnastik

Der Kurs richtet sich an Frauen während der Schwangerschaft. Ziel ist es, Wissen über den Beckenboden zu vermitteln, gesunde Verhaltensweisen aufzuzeigen und Handlungskompetenz zu erlangen.

Inhalte:

- Schulung der Wahrnehmung
- Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Kräftigung der beteiligten Bauch- und Rückenmuskulatur

Nr.	Termin	Uhrzeit
BB	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr

Starttermine und Preise unter:

<https://www.ltvgesundheitsport.de/präventionssport/indoor/>

Ort: LTV-reAktiv-Forum / Gymnastikraum

Aktiv- und Entspannungskurse

Aktiv- und Entspannungskurse sind von uns angebotene Kurse, die nicht von der Krankenkasse bezuschusst werden können. Eine Teilnahmebestätigung wird **nicht** ausgegeben.

Hatha-Yoga / Anusara®-Yoga

Hatha Yoga ist ein Übungssystem, bei dem man durch Körperhaltungen, Atmung und Meditation zu einem Leben in Ausgeglichenheit und mehr Fitness findet. **Anusara®-Yoga** ist eine noch junge Disziplin aus dem Hatha-Yoga. Es ist angepasst an die Lebensgewohnheiten den westlichen Menschen. Die Übungen werden sehr detailliert angesagt.

Nr.	Termin	Uhrzeit
HY	Montag	17.30 - 18.45 Uhr
HY	Montag	19.00 - 20.15 Uhr

AY	Montag	08.30 - 09.45 Uhr
AY	Mittwoch	18.30 - 19.45 Uhr
AY	Mittwoch	20.00 - 21.15 Uhr

Starttermine und Preise unter:

<https://www.ltvgesundheitsport.de/entspannungskurse/>

Ort: LTV-reAktiv-Forum / Gymnastikraum

Qi Gong

Qi Gong ist eine Übungsform, die auf Jahrtausende alten chinesischen Überlieferungen und Erfahrungen beruht. Sie dient dazu, Blockaden zu lösen, Energien aufzubauen und wieder fließen zu lassen. Die langsamen, meditativen Übungen helfen zudem dabei, den Stress des Alltags zu bewältigen, sich geistig und körperlich zu entspannen, die eigene Mitte wieder zu finden und Vitalität und Lebensfreude neu zu erleben.

Nr.	Termin	Uhrzeit
QG	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr

Starttermine und Preise unter:

<https://www.ltvgesundheitsport.de/entspannungskurse/>

Ort: LTV-reAktiv-Forum / Gymnastikraum

Drums Alive-Workshop

Drums Alive® bedeutet, einfache aber dynamische Bewegungen mit einem pulsierenden Trommelrhythmus zu verbinden. In diesem Workshop werden einfache Choreographien entwickelt und zu passender Musik durchgeführt. Der Spaß und das gemeinsame Sport treiben stehen im Mittelpunkt.

Nr.	Termin	Uhrzeit
DAW	Freitag	15.30 - 18.30 Uhr

Starttermine und Preise unter:

<https://www.ltvgesundheitsport.de/aktiv-kurse/>

Ort: LTV-reAktiv-Forum / Sporthalle

PEKIP®-

Prager Eltern-Kind-Programm

Babys sind von Geburt an lernfähig, aktiv und interessiert an ihrer Umwelt. Sie lernen die Welt durch Bewegung und Sinneswahrnehmungen kennen. Dies wird beim Pekip gefördert und die Babys werden in den einzelnen Entwicklungsphasen mit Hilfe ihrer Eltern unterstützt, die vielen neuen Eindrücke zu verarbeiten, wodurch auch die Eltern – Kind – Beziehung gestärkt wird.

Nr.	Termin	Uhrzeit
PK B	Freitag	09.00 - 10.30
PK B	Freitag	10.45 - 12.15

Starttermine und Preise unter:

<https://www.ltvgesundheitsport.de/kinderkurse/pekip/>

Ort: LTV-reAktiv-Forum / Gymnastikraum

Gerätetraining



Freies Training im LTV-reAktiv-Forum + Zeiten für Probetraining

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgens		11.00 -	08.30 -		11.30 -
		13.00	11.00		13.00
Abends	17.00 -		17.00 -	19.00 -	
	20.00		20.00	21.00	

Zusätzliche Zeiten für Trainingserfahrene

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgens	08.30 -	08.30 -	08.30 -	08.30 -	08.30 -
	13.00	13.00	13.00	13.00	13.00
Abends	16.00 -	16.00 -	17.00 -	19.00 -	
	20.00	19.00	20.00	21.00	

Preise für LTV-Mitglieder

Monatskarte: 15,00 €
10er-Karte: 50,00 €

Preise für Kurzzeit-Mitglieder

10er-Karte: 70,00 €

- Keine Vertragsbindung, keine Mindestlaufzeit
- Keine Einweisungsgebühr
- Probetraining nach Vereinbarung



Nordic Walking - Technikkurs

Entscheidender Faktor beim Nordic Walking ist die richtige Technik. Die Koordination zwischen den Armen und Beinen inklusive der Nordic Walking Stöcke ist anspruchsvoller als beim Walken ohne Stöcke. Wenn die Nordic Walking Technik einmal richtig erlernt ist, ist das Training deutlich wirkungsvoller.

Folgekurs:

Wer diesen Kurs absolviert hat, kann anschließend an dem Dauerangebot „Nordic Walking Treff“ teilnehmen.

Nr.	Termin	Uhrzeit
NWT	Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr

Starttermine und Preise unter:

<https://www.ltvgesundheitsport.de/aktiv-kurse/>

Ort: LTV-reAktiv-Forum / Jahnwiesen

Dauerangebote - für LTV-Mitglieder

Rücken Fitness

Dauerangebot für LTV-Mitglieder



Dieses Dauerangebot richtet sich an alle, die bereits an einem Präventionskurs mit dem Schwerpunkt „Haltung“ teilgenommen haben.

Termin	Uhrzeit
Donnerstag	18.15 - 19.15 Uhr

Ort: Ostendorf-Gymnasium, Cappeltor 5, obere Sporthalle

Nordic Walking Treffs

Dauerangebot für LTV-Mitglieder

Fitness und Gesundheitstraining in der Natur.

Termin	Uhrzeit	Ort	sonstiges
Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr	Jahnplatz	Soft
Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	Jahnplatz	Soft
Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr	Bellevue	Fitness n. Vereinbarung
Donnerstag	09.00 - 10.00 Uhr	Bellevue	Fitness
Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Jahnplatz	Soft

Kontakt: Dieter Holthaus Tel.: 02941 - 82372