

# Kurs-Programm

des Betriebs-Sportvereins der  
Kreiskliniken Herford-Bünde e.V.



## Mach mit - bleib fit

### **Badminton**

Mittwochs 18:00 bis 19:30 Uhr, Grundschule Bünde-Mitte, Bachstraße 33

### **Fitness-Boxen**

Dienstags 18:15 bis 19:15 Uhr, in der Kapelle, 5. Stock des LKH

### **Wirbelsäulen-Gymnastik**

Dienstags 14:00 bis 15:00 Uhr, in der Hebammen-Praxis, Brunnenallee 35

Mittwochs 18:00 bis 19:00 Uhr, in der Hebammen-Praxis, Brunnenallee 35

### **Power-Yoga**

Montags 19:30 bis 20:30 Uhr, Level II (Fortgeschrittene), in der Kapelle, 5. Stock des LKH

Mittwochs 20:00 bis 21:00 Uhr, Level I (Anfänger), in der Kapelle, 5. Stock des LKH

Donnerstags 14:00 bis 15:00 Uhr, Level I-II, in der Hebammen-Praxis, Brunnenallee 35

Donnerstags 17:30 bis 18:30 Uhr, Level I, in der Kapelle, 5. Stock des LKH

**Bünde**

### **Fitness-Boxen**

Dienstags 20:00 bis 21:00 Uhr, in der Elternschule, Klinikum Herford

### **Fußball**

Dienstags 19:15 bis 20:30 Uhr, im Easyfit, Ernstmeierstraße 13

### **Pilates**

Freitags 14:30 bis 15:30 Uhr, im Gymnastik-Raum der zentral-therapeutischen Abteilung  
im Haupthaus, Klinikum Herford

### **Power-Yoga**

Dienstags 17:00 bis 18:00 Uhr, im Bewegungsraum der Psychiatrie des Klinikums Herford

**Herford**

*Der Einstieg ist zu jeder Zeit möglich. Unabhängig vom Grad deiner Fitness.  
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Komm ruhig erst kostenlos schnuppern.*

**Das Team vom BSV freut sich auf dich!**

BSVKreiskliniken@Lukas-Krankenhaus.de