

DAS HALLENBAD IN EXTER TAL

KURSANGEBOT 2025/26

Jetzt anmelden & Kurstermine sichern!

Öffnungszeiten für den allgemeinen Badebetrieb:

Montag 14.00 Uhr – 16.30 Uhr • Dienstag 18.00 Uhr – 20.00 Uhr

Mittwoch 18.00 Uhr – 20.00 Uhr • Donnerstag 15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Sonntag 10.00 – 12.00 Uhr (Für Vereinsmitglieder)

Eintritt: Kinder/Jugendl./Studenten: 1,50 EUR • Erwachsene: 2,50 EUR • 10er Karte: 12,-/22,- EUR

Saisonkarten: Kinder/Jugendliche/Stud.: 17,- EUR • Erwachsene: 29,- EUR • Familien: 49,- EUR



Liebe Hallenbadfreundinnen und -freunde,

hier liegt Ihnen nun unser Kursangebot
im Hallenbad Bösingfeld für die Saison 2025/26 vor.

Auch in diesem Jahr können wir Ihnen
wieder die bewährten Kurse unserer
Kooperationspartner anbieten.

Wir sind uns sicher, dass auch für Sie etwas
interessantes dabei ist und wünschen Ihnen viel
Spaß im Hallenbad Bösingfeld.

Inwieweit wir uns auch in dieser Saison wieder an
etwaige Corona-Regeln halten müssen entnehmen Sie
bitte den Aushängen im Hallenbad. Das Tragen
Medizinische Masken im Eingangs- und Umkleidebereich
sowie die Handdesinfektion im Eingangsbereich wären
in dem Fall aber Standard.

www.hallenbad-boesingfeld.de

Anmeldung und weitere Info's zu den Kursen
erhalten Sie bei unseren Kooperationspartnern
oder direkt bei uns unter
Tel.: 0151/59832135.

Förderverein
Schul- und Breitensport Extertäl e.V.
Meierberger Str. 15 · 32699 Extertäl
winfriedlaux@web.de

Hallenbad
Hackemackweg 25 · 32699 Extertäl
Tel. 05262/992803

Volksbank Bad Salzuflen eG
DE46 4829 1490 3542 3169 01

Sparkasse Lemgo
DE97 4825 0110 0002 0653 99

Aqua-Cycling im Hallenbad Bösingfeld

Aqua-Cycling verbindet die positiven Eigenschaften des Radfahrens an Land mit den gesunden und entlastenden Eigenschaften des Wassers. Das Training im Wasser bewirkt einerseits eine Entlastung der Gelenke durch den Auftrieb, andererseits wirken Wasserwiderstand und Wasserdruck als zusätzliche Reize für Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System, das Bindegewebe wird gestrafft, die Muskulatur massiert.

Die zusätzlichen Übungen für Bauch, Rücken, Schultern und Arme machen aus dem Aqua-Cycling ein Ganzkörpertraining. Der überdurchschnittlich hohe Kalorienverbrauch macht Aqua-Cycling zu einem hervorragenden Mittel im Rahmen des persönlichen Gewichtsmanagements.



Schwimmschule Neptun / Marcus Riesmeier

Kurs 1: freitags, 07. Nov. – 09. Jan. 2026, 19.30 – 20.15 Uhr (8 Termine à 45 Min.)

Kurs 2: freitags, 16. Jan. – 27. Feb. 2026, 19.30 – 20.15 Uhr (8 Termine à 45 Min.)

Gebühr: 120,- EUR/Kurs (inkl. Eintrittsgeldern) · Mindestteilnahme 7 Personen

Hallenbad am Schulzentrum, Hackemackweg 25, 32699 Extertal-Bösingfeld

Anmeldung und Infos unter: 05724/9587779 // 0172/510 52 59

oder www.neptun-schwimmschule.de

Q351 Wassergymnastik und Schwimmen lernen für Erwachsene

In diesem Kurs werden Wassergymnastik zur lockeren Entspannung und Schwimmunterricht angeboten. Auch Nichtschwimmer/innen können daran teilnehmen...

Q353/Q354 Schwimmen für Kinder (Seepferdchen)

Dieser Kurs wird für Kinder ab 6 Jahren angeboten. Die Kinder sollen mit dem Wasser vertraut und zum Schwimmen hingeführt werden...

Anmeldung und weitere Infos zu den Kursen bei den Kursleitern:
Dirk Herrmann (Tel. 05754-964288) und
Marcus Riesmeier (Tel. 0172-4333996),
sowie unter www.vhslippe-ost.de



Q352 Aqua-Power-Kurs

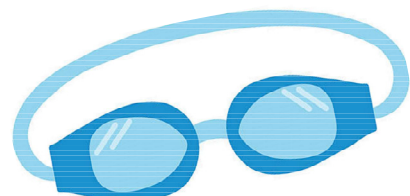
Aqua-Power ist ein Herz-Kreislauf- und Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe sowie im tiefen Wasser durchgeführt wird...

Q350 Aqua-Jogging und Aqua-Fitness

Bei diesem Kurs werden alle Muskeln optimal belastet, sodass Kraft, Flexibilität und Ausdauer gleichzeitig sanft und intensiv verbessert werden...

BILDUNG und WISSEN für ALLE

Parkallee 7
32816 Schieder-Schwalenberg
Telefon: 05282-98040
E-Mail: info@vhslippe-ost.de
www.vhslippe-ost.de



Kurs	Wochentag	Startdatum	Zeit	Einheiten	Trainer	Kosten Mitglieder/Nichtmitglieder
Seepferdchen 1	Montag Mittwoch	3.11.25 & 7.01.26	16:30 Uhr 17:00 Uhr	12	Stefanie Brandt	96 € / 144 €
Seepferdchen 2	Montag Samstag	3.11.25 & 10.01.26	17:30 Uhr 10:00 Uhr	12	Stefanie Brandt	96 € / 144 €
Seepferdchen 3	Freitag Samstag	7.11.25 & 9.01.26	16:30 Uhr 11:00 Uhr	12	Stefanie Brandt	96 € / 144 €
Seepferdchen 4	Donnerstag Samstag	6.11.25 & 8.01.26	17:00 Uhr 12:00 Uhr	12	Stefanie Brandt	96 € / 144 €
Wassergewöhnung	Dienstag	11.11.25 & 20.1.26	16:00 Uhr	5	Sabine Koslowski	40 € / 60 €
Bronze Schwimmkurs	Dienstag	11.11.25 & 20.01.26	17:00 Uhr	6	Sabine Koslowski	48 € / 72 €
Aquafitness	Samstag	8.11.25	9:00 Uhr	10	Stefanie Brandt	70 € / 100 €
Wasserball	Dienstag	4.11.25	20:00 Uhr	16	Rolf Heitkamp	80 € / 112 €
AquaFit Rücken Präventionskurs	Freitag	14.11.25	11:00 & 12:00 Uhr	10	Christina Hagsmeier	110 € (wird von den Krankenkassen bezuschusst)

Anmeldung und weitere Informationen
zu den Kursen direkt über die
Homepage des Vereins
www.tsv-boesingfeld.de



Geschäftsstelle: Mittelstraße 34 / 32699 Extertal • Tel. 0 52 62 / 17 90 • info@tsv-boesingfeld.de

SportBildungswerk NRW e.V.

Außenstelle im Kreissportbund Lippe möchte:

- *Bürgerinnen und Bürger an den Sport heranzuführen*
- *Menschen motivieren,*
- Sport als Lebensbegleiter zu entdecken*

Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen nicht Mitglied in einem Sportverein sein... sie können es aber werden!

In Lippe bietet das SportBildungswerk ein vielfältiges und qualifiziertes Sport- und Bewegungsprogramm. Sie können z.B. bei uns sportliche **Kurzreisen nach Norderney** und ein **Fit- und Relax-Wochenende** in Lippe buchen. Neben unseren altbewährten Kursangeboten wie **Rückenfitness**, **Aqua-Gymnastik** sowie **Sport für Ältere** sind auch von Krankenkassen bezuschusste Präventions-Angebote wie **Gesundes Kräftigungstraining für den Rücken** im Programm. Fitnesstrends wie **Piloxing®**, **ZUMBA®-Fitness**, **manpower**, **Indoor Cycling®** ergänzen das Programm.

Von der persönlichen Beratung bis zur zielgerichteten Förderung beim SportBildungswerk findet jeder den richtigen Sportkurs für sich. Anfänger können schnuppern, ausprobieren und ohne langfristige Verpflichtungen zwischen vielen attraktiven Angeboten wählen – qualifizierte Betreuung durch ausgebildete LehrTrainerinnen und LehrTrainer inklusive.

Die Kurse laufen über 6 - 12 Einheiten und werden zu einem attraktiven Preis-Leistungsverhältnis angeboten. Unser komplettes Angebot finden Sie im Internet unter www.sportkurse-lippe.de

SportBildungswerk Lippe

Felix-Fechenbach-Str. 5, 32756 Detmold | 05231 62-7908 |
bildungswerk@ksb-lippe.de | www.sbw-lippe.de

*Finde heraus,
was gut für dich ist!*



Aqua-Fitness

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt dieses Bewegungsprogramms. Gezielte Übungen und ergänzende spielerische Formen der Gymnastik verbessern Ihre Kondition. Bei diesem Fitnesskurs kommen die positiven Seiten der Wassergymnastik für Gesundheit und Wohlbefinden in idealer Weise zur Wirkung. Die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System, der Auftrieb entlastet und schont die Gelenke, das warme Wasser entspannt die Muskulatur.

*Finde heraus,
was gut für dich ist!*

Aqua-Fitness

Termine					Gebühr
Ort	Extertal , Schulzentrum Bösingfeld, Hackemackweg			Leitung	Stefanie Brandt
	sonntags	14:30-15:30 Uhr	09.11. - 14.12.2025	6 Std.	€ 54,-
	sonntags	14:30-15:30 Uhr	11.01. - 08.03.2026	9 Std.	€ 81,-

Aqua-Fitness

Termine					Gebühr
Ort	Extertal , Schulzentrum Bösingfeld, Hackemackweg			Leitung	Sabine Koslowski
	donnerstags	19:00-20:00 Uhr	13.11. - 11.12.2025	5 Std.	€ 45,-
	donnerstags	19:00-20:00 Uhr	08.01. - 26.02.2026	8 Std.	€ 72,-

Aqua-Fitness - Frauen unter sich - Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen!

Termine					Gebühr
Ort	Extertal , Schulzentrum Bösingfeld, Hackemackweg			Leitung	Sabine Koslowski
	donnerstags	18:00-19:00 Uhr	13.11. - 11.12.2025	5 Std.	€ 45,-
	donnerstags	18:00-19:00 Uhr	08.01. - 26.02.2026	8 Std.	€ 72,-



SportBildungswerk Lippe

Felix-Fechenbach-Str. 5, 32756 Detmold | 05231 62-7908 |
bildungswerk@ksb-lippe.de | www.sbw-lippe.de



Kajakrolle (Kenterrolle) im Kajak erlernen

Auch für absolute Neueinsteiger geeignet!

Dieser Kajakrollenkurs im Hallenbad in Bösingfeld führt Sie geschickt in die ungewohnte Welt der Kajakrolle ein.

Erlernen Sie Schritt für Schritt angstfrei unter Wasser zu sein, sich zu orientieren und die richtigen Bewegungen auszuführen. Wir sehen, wo sich Fehler einschleichen und zeigen Ihnen mit wenigen wichtigen Tipps, wie es zu einer fehlerfreien Rolle kommt.

Hallenbad-Eintritt und Material sind inklusive.



Thomas Hannig / Kajakboom

1. Staffel: Sonntag, 16.11. – 21.12.25, 15.30 – 17.00 Uhr (5 Termine)

2. Staffel: Sonntag, 11.01. – 08.03.26, 15.30 – 17.00 Uhr (9 Termine)

Hallenbad der Sekundarschule Nordlippe, Hackemackweg 25, Extertal-Bösingfeld

Gebühren unter: www.kajakboom.de / Videos bei facebook und YouTube.

Schnuppertauchen ab 8 Jahre

Eintauchen in eine andere Welt!

Mit der Tauchschule Unterwassersafari bekommt Ihr die Möglichkeit unter Wasser zu atmen. Für Anfänger ab 8 Jahren stehen Euch unsere Tauchlehrer zur Seite.

Ihr bekommt die komplette Ausrüstung erklärt, bevor es unter Wasser geht.

Im Preis von 59€ ist der Eintritt und die komplette Leih-ausrüstung enthalten.

Ihr braucht nur gute Laune und Badekleidung mitbringen.



Die Freiwasserprüfung findet Ende Februar auf Teneriffa statt.
Alternativ im Frühjahr im Stemmer See in Kalletal.
Genaue Infos gerne per WhatsApp.



Martin O'Toole / Unterwassersafari.de
Bielefelder Str. 87a / 32139 Spenge
Tel. +49 177 / 466 03 90

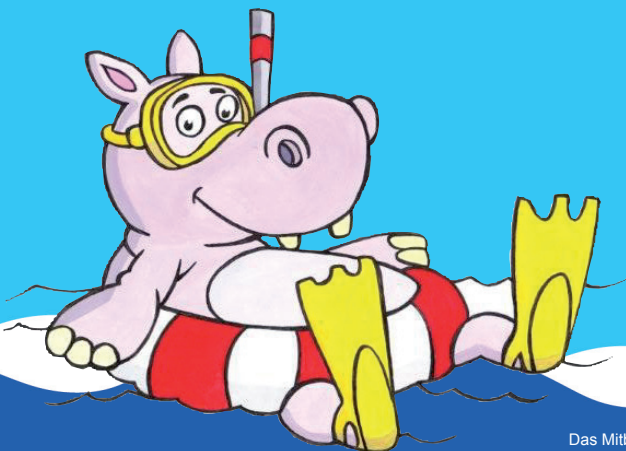
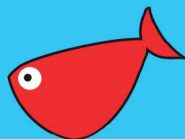
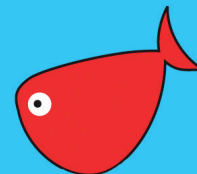
Hallenbad der Sekundarschule Nordlippe, Hackemackweg 25, Extertal-Bösingfeld



Spaß
&
Action

• Kindergeburtstag oder • andere Events ... im Hallenbad !!!

Vereinbaren Sie einen Termin
unter 0151/598 321 35 oder laux@hallenbad-boesingfeld.de



Auch in dieser Saison besteht wieder die Möglichkeit das Hallenbad an Samstagen in der Zeit von 15.00 bis 17.30 Uhr für Ihre Kindergeburtstage zu nutzen!

Der Grundpreis beträgt 49,50 EUR und beinhaltet die Nutzung für das Geburtstagskind, vier weitere Kinder und eine Aufsichtsperson. Jedes weitere Kind kostet 1,50 EUR, jeder weitere Erwachsene 2,50 EUR. Andere Events nach Absprache.