

**FRÜHJAHR  
2026**



**mediFit**

SC Grün-Weiß  
1920 e.V. Paderborn

Gesundheits-, Reha- und  
Fitnesszentrum

[gw-pb.de/medifit](http://gw-pb.de/medifit)



# Inhalt

03	Kontakte & Öffnungszeiten	20	Fitness
06	Über uns	27	Gesundheit und Entspannung
07	Unsere Trainingsfläche	30	Präventionskurse
08	fle-xx Training	31	MamaWorkout
09	Ganzkörperanalyse mit TANITA	33	Ausdauersport
10	Tarife	36	Rehasport
13	PLUS Kurse	38	Kinder und Jugendliche
16	Kursplan	44	Kontakte Abteilungen

## Kontakte & Öffnungszeiten

### Anmeldung und Information



Gesundheits-, Reha-, Fitnesszentrum mediFit  
SC Grün-Weiß 1920 e.V. Paderborn  
Schützenplatz 3  
33102 Paderborn



Telefon: 05251 - 390 96 70

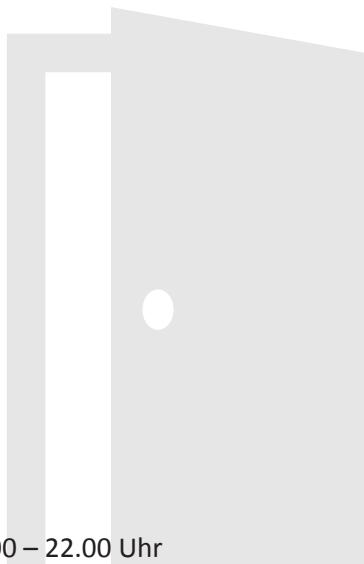


[www.mediFit-paderborn.de](http://www.mediFit-paderborn.de)  
[mediFit@gw-pb.de](mailto:mediFit@gw-pb.de)



### Öffnungszeiten Rezeption

Mo - Do	09.00 – 13.00 Uhr
	15.00 – 21.30 Uhr
Fr	09.00 – 13.00 Uhr
	15.00 – 18.00 Uhr



### Öffnungszeiten Geschäftsstelle

Mo bis Fr	09:00 – 13:00 Uhr
Di und Do	15:00 – 17:00 Uhr

### Öffnungszeiten mediFit

Mo	08.00 – 22.00 Uhr
Di	08.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 22.00 Uhr
Mi	08.00 – 22.00 Uhr
Do	08.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 22.00 Uhr
Fr	08.00 – 20.00 Uhr
Sa	10.00 – 17.00 Uhr
So	09.00 – 16.00 Uhr





# KRENZ

Autohaus und Werkstatt

## KRENZ Autohaus und Werkstatt

### Große Werkstatt für alle Automarken

- Alle Arbeiten nach genauen Herstellervorgaben
- Kurzfristige Termine, kompetente Beratung
- Ihr persönlicher Reifenexperte **REIFEN 1**

### Neufahrzeuge, Jahres- und Gebrauchtwagen

- Große Auswahl unter [www.krenz-paderborn.de](http://www.krenz-paderborn.de)

frei • groß • kompetent

---

Steubenstraße 31 | 33100 Paderborn | 05251 68895-0

[www.krenz-paderborn.de](http://www.krenz-paderborn.de)

## Vorwort

**Liebe Sportlerinnen und Sportler,**

wir freuen uns allen Mitgliedern wieder das aktuelle Programm vorstellen zu dürfen, bei dem natürlich einige Neuerungen auf euch warten.

Unseren Gerätelpark haben wir erweitert und teilweise erneuert, um unseren Mitgliedern jederzeit ein attraktives Trainieren an den Geräten zu ermöglichen.

Wir gehen mit der Zeit und freuen uns, dass wir seit Anfang Oktober eine PV-Anlage auf unserem Gebäude haben und somit einen weiteren Baustein auf dem Weg zu einem „grünen“ Sportzentrum umsetzen konnten.

Beim Indoor Cycling muss zwar kein Strom erzeugt werden, aber dennoch heißt es Schwitzen mit Möglichkeiten in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Freut euch auf die Bikes von Life-Fitness und strampelt eure Feiertagspfunde ab.

Unsere Angebote passen wir stets an aktuelle Trends und an die Wünsche unserer Mitglieder an, um noch attraktiver und abwechslungsreicher für euch alle zu werden. Ob Kurse für Eltern mit Babys, Yoga, Hula Fitness oder Pound - lasst Euch überraschen und stöbert in unserer neuen Ausgabe des „Fit und Gesund-Heftes“. Pilates, Bauch-Beine-Po und Kinderkurse dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Ich freue mich euch gemeinsam mit unserem Team des SC Grün-Weiß Paderborn das neue Programmheft „Fit und Gesund“ für das 1. Halbjahr 2026 präsentieren zu dürfen.

Schaut bitte auch in den hinteren Teil des Programms. Dort bekommt ihr einen Überblick unserer zahlreichen Abteilungen. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten sich sportlich und damit gesund zu bewegen. Fast 4 000 Mitglieder nehmen in 19 Abteilungen am Vereinsleben teil. Egal ob Badminton, Basketball, Bogensport, Fußball, Handball, Hockey, Inline-Skaten, Judo, Ju-Jutsu, Karate, Leichtathletik, Rhythmische Sportgymnastik, Rhönrad-Turnen, Roundnet, Tischtennis, Turnen, Ultimate Frisbee, Volleyball oder Walking-Football – für alle ist etwas dabei.

Im Gesundheits-, Reha- und Fitnesszentrum mediFit gibt es neben dem breit gefächerten Kursangebot auch Möglichkeiten auf der Trainingsfläche vielfältig individuell zu trainieren.

Dazu kommt das Inselbadstadion, in dem insbesondere unsere Fußballer und Walking Footballer zuhause sind. Daran angrenzend liegt das Dojo, eine Karatehalle, die im Kreis Paderborn seinesgleichen sucht. Ein großes Außengelände für unsere Bogensportler im Dörener Feld komplettiert Grün-Weißen Räumlichkeiten.

Danke auch an die Sponsoren, die durch Anzeigen die Finanzierung unseres Programmheftes teilweise schon seit vielen Jahren unterstützen.

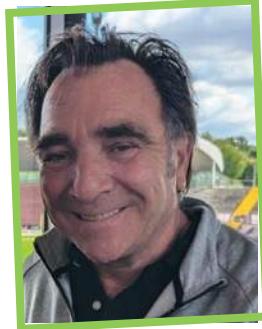
Bleibt gesund und mit sportlichen Grüßen



Martin Kaiser

Für das Präsidium

*Foto: unser aktuelles Präsidium: v. l. Dr. Björn M. Blecher, Martin Kaiser, Irmgard Zimmermann, Olaf Hildebrandt. Roland Kuhlmann fehlt.*



## Über uns

Mit unserem Programm in deinen Händen hast du den ersten Schritt für ein gesünderes und aktiveres Leben gemacht.

Das mediFit bietet dir auf einer Gesamtfläche von 1700 m<sup>2</sup> ein umfassendes und vielseitiges Angebot in den Bereichen gesundheitsorientierte Fitness, Präventions- und Rehabilitationssport.

Wir haben unser Angebot für dich erweitert:

**mehr Platz - mehr Sport - mehr Gesundheit!**

Durch die Vergrößerung unserer Trainingsfläche hast du noch vielfältigere Möglichkeiten dich fit und gesund zu halten. Neben den Geräten für Kraft und Ausdauer kannst du in unserem neuen Fle-xx-Zirkel jetzt auch deine Beweglichkeit verbessern. Mit der Erstellung eines individuellen Trainingsplanes und qualifizierter Betreuung wird dein Training in die richtigen Bahnen gelenkt.

Trainierst du lieber zu einem festen Zeitpunkt gemeinsam mit anderen in der Gruppe? Kein Problem. Mit über 50 Kursen in der Woche bieten wir dir - egal ob Einsteiger oder Profi - ein abwechslungsreiches Kursangebot.

Wofür du dich auch entscheidest, unser qualifiziertes Trainerteam, bestehend aus Diplom-Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Fitnesstrainern, sorgt dafür, dass du dich gut aufgehoben fühlst und du deinen Körper effektiv, ganzheitlich und gesundheitsorientiert trainierst.

Wir freuen uns auf dich!

Dein **mediFit** - Team



## Gesundheitsorientierte Fitness auf der Trainingsfläche

- offenes Training bei freier Zeiteinteilung an sieben Tagen in der Woche
- Durchführung eines Eingangs-Check-Ups
- Erstellung eines auf deine persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplanes
- Trainingskontrolle durch Eingangs- und Zwischentests
- ständige persönliche Betreuung durch Dipl.-Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten und Fitnesstrainer
- Betreuung von Reha-Patienten nach abgeschlossener Heilbehandlung
- moderne Fitness- und Cardiogeräte der Firma Life Fitness
- kostenloses und unverbindliches Probtrennung möglich



## Fle-xx Training

### Fehlhaltungen vorbeugen und beseitigen!

Ob beim Sitzen am Arbeitsplatz, im Auto oder auf dem Sofa – wir nehmen meist eine nach vorn gebeugte Haltung ein. Mit zunehmendem Alter passt sich unsere Muskulatur immer mehr diesen Fehlhaltungen an.

Die Folge:

Eine verkürzte Brust- und Hüftmuskulatur!  
Dies macht sich durch Schmerzen im Rücken  
und durch Verspannungen im sensiblen  
Hals-Nacken-Bereich bemerkbar.



Muskellängentraining mit fle-xx dient dazu den einseitigen Bewegungsmustern des Alltags entgegenzuwirken. Basierend auf den Lehren des Yogas und den neusten sportmedizinischen Trainingstherapien wird das Ziel verfolgt, Fehlhaltungen vorzubeugen bzw. zu beseitigen.

- Verkürzte Muskeln werden verlängert und gestärkt
- Kraft- und Ausdauertraining werden ideal ergänzt

*Alle mediFit Mitglieder können die fle-xx Geräte nach einem Einweisungstermin (Kosten 60,00 €) uneingeschränkt nutzen.*

#### fle-xx Mitgliedschaft

Mit diesem Tarif hast du die Möglichkeit die fle-xx Geräte bei freier Zeiteinteilung zu unseren Öffnungszeiten zu nutzen. Eine Geräteneinweisung ist in der Mitgliedschaft enthalten.

**Kosten: 10,90 € pro Monat**



## Ganzkörperanalyse mit der TANITA MC-780 Waage

Bei der Tanita Körperanalysewaage kommt die moderne bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) Technologie zum Einsatz.

### Welche Daten ermitteln wir mit der BIA-Messung?

- Körperfett in % und kg
- Grundumsatz
- Gesamtkörperwasser in %
- Stoffwechselalter
- Knochenmineralmasse in kg
- Einstufung des Viszeralfettes (Organfett)
- Fettfreie Masse und Muskelmasse in kg
- Bestimmung des Körperbaues
- Body Mass Index (BMI)
- Intrazelluläres Wasser in kg (ICW)

Durch die umfangreiche Analyse und die persönliche Ergebnisinterpretation ist es möglich gesundheitliche Risikofaktoren aufzuzeigen und entsprechende Ernährungs- und Trainingsziele zu formulieren. Durch wiederholte Messungen können zudem Verläufe dargestellt werden, welche die Grundlage für ein gesundheitsorientiertes und langfristiges Training bilden.

Weitere Informationen erhältst du an unserer Rezeption (05251-3909670) oder bei unseren Trainern.



## Das Galileo®

Das mediFit bietet mit dem Galileo® Vibrationsgerät seinen Mitgliedern und denen, die es noch werden wollen, ein völlig neuartiges Trainingssystem.

Aufgrund seiner vielfältigen Wirkungsweisen hat darüber hinaus das Training mit dem Galileo® positiven Einfluss bei:

- Muskelschwäche
- Rückenschmerzen
- Inkontinenz
- Osteoporose
- Neurologischen Erkrankungen
- Bindegewebsschwäche

Galileo®  
Training



## Tarife

### Mitgliedsbeiträge im mediFit (monatlich), gültig ab 01.01.2024

#### Kursmitgliedschaft

Als Kursmitglied kannst du unbegrenzt an allen offenen Kursen teilnehmen.

Kosten: Erwachsene 30,00 €, Ermäßigt\* 25,50 €

#### Kurs-Plus-Mitgliedschaft

Als Erweiterung zu unserer Kurs- und Vollmitgliedschaft kannst du mit der Kurs-Plus-Mitgliedschaft bis zu zwei PLUS KURSE in der Woche besuchen.

Kosten: 10€ pro Monat

#### Einzelbucher

Selbstverständlich kannst du alle Kurse auch einzeln buchen ohne Bindung an eine Vereinsmitgliedschaft. Die entsprechenden Preise findest du in unserem Angebot direkt unter dem jeweiligen Kurs. Der Einstieg in die Kurse ist jeder Zeit möglich, die Preise werden quartalsweise angepasst. In den Schulferien findet ein gesondertes Kursprogramm statt.

#### Guten-Morgen-Tarif

Mit unserem Guten-Morgen-Tarif kannst du die Trainingsfläche von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.00 – 13.00 Uhr und am Wochenende von 10.00 – 13.00 Uhr nutzen.

Kosten: 26,00 €

#### Late Night Studenten Tarif

Mit unserem Late Night Tarif können Studenten Montag bis Donnerstag in der Zeit von 20.00- 22.00 Uhr und Freitag von 18.00-20.00 Uhr die Trainingsfläche nutzen.

Kosten: 15,50 €

#### Standardmitgliedschaft

Als Standardmitglied kannst du die Trainingsfläche bei freier Zeiteinteilung zu unseren Öffnungszeiten nutzen.

Kosten: Erwachsene 38,50 €, Ermäßigt\* 35,00 €

#### Vollmitgliedschaft

Die Vollmitgliedschaft vereint die Standard- und die Kursmitgliedschaft, d.h. du kannst sowohl die Trainingsfläche täglich innerhalb der Öffnungszeiten nutzen, als auch alle offenen Kurse besuchen.

Kosten: Erwachsene 45,50 € • Ermäßigt\* 40,00 €

#### Galileo-Zusatzmitgliedschaft

Mit diesem Tarif hast du als mediFit-Mitglied (d. h., du nutzt einen der vier Tarife), die Möglichkeit das Galileo® Vibrationsgerät zu nutzen.

Kosten: 9,90 €

- Bei Anmeldung zahlst du eine einmalige Aufnahmegebühr von 30,00 €
- GW-Mitglieder aus einer anderen Abteilung erhalten eine Ermäßigung
- Es gilt die Vereinssatzung des SC Grün-Weiß 1920 e.V. Paderborn

### Lerne uns kennen und vereinbare einen Termin für ein unverbindliches und kostenloses Probetraining!

\*Als ermäßigt gelten: Schüler, Studenten, Auszubildende & Erwerbslose (Bescheinigung notwendig)

Mögliche Beitragsanpassungen unter Vorbehalt.

## Wir sind dabei!

Mit einer Mitgliedschaft bei EGYM Wellpass, Sportnavi oder Hansefit kannst du bei uns im mediFit ein umfangreiches Sportangebot nutzen. Inklusive ist die Nutzung der Trainingsfläche und die Teilnahme an unseren Fitness- und Gesundheitskursen – sowie unseren exklusiven Plus-Kursen: Indoorcycling, Yoga und Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Wellpass und Hansefit).

Gerne bieten wir dir einen kostenlosen Einführungstermin an unseren Geräten an. Terminvereinbarung telefonisch unter 05251-3909670.

**Mitmachen ist ganz einfach: Kommen, einscannen, lostrainieren!**

EGYM  
WELLPASS



**HANSEFIT**  
Part of the **ePassi** Group.



Infos und Terminvereinbarung an unserer Rezeption  
(05251 - 3909670) oder per Mail an [medifit@gw-pb.de](mailto:medifit@gw-pb.de)

## Neue „Kurs-Plus-Mitgliedschaft“ im mediFit

### Kurs-Plus-Mitgliedschaft

NEU!

Als Erweiterung zu unserer Kurs- und Vollmitgliedschaft kannst du mit der Kurs-Plus-Mitgliedschaft bis zu zwei PLUS KURSE in der Woche besuchen.

Kosten: 10€ pro Monat

#### Plus Kurse:

- Indoor Cycling
- Yoga
- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Für alle PLUS-Kurse ist eine Kursplatzreservierung zu jeder Kurseinheit notwendig. Die Platzreservierung erfolgt über das Kurs- und Mitgliedschaftsportal des SC Grün Weiß Paderborn und ist 24h vor Kursstart möglich (Indoor Cycling 48 h vor Kursstart).



## Übersicht PLUS Kurse

### ► Indoor Cycling Kurs mit Coach by Color®

Erlebe ein intensives und effektives Training in unserem Indoor Cycling Kurs, gesteuert durch das innovative Coach by Color® System. Dieses fortschrittliche Trainingsprogramm nutzt farbcodierte Zonen, um dein Workout zu optimieren und deine Fitnessziele schneller zu erreichen.

**Individuelles Training:** Coach by Color® passt die Intensität des Trainings an dein persönliches Fitnesslevel an und sorgt so für maximale Effektivität.

**Motivation durch Farben:** Die farbcodierten Zonen bieten eine visuelle Motivation und machen es einfach, die richtige Intensität zu halten.

**Dynamisches Workout:** Genieß eine Mischung aus Sprints, Bergfahrten und Ausdauerintervallen zu mitreißender Musik.

**Verbesserte Leistungsfähigkeit:** Durch die gezielte Trainingssteuerung steigerst du deine Ausdauer, Kraft und allgemeine Fitness.

**Bitte mitbringen:** Radsportbekleidung, Rad- oder Indoor-Sportschuhe, Handtuch und etwas zu trinken

Kursbeginn: montags: 20.00 - 21.00 Uhr / 10er Karte

Kursgebühr: 75,00 € (Kurs in der „Kurs-Plus-Mitgliedschaft“ enthalten)

Kursbeginn: dienstags: 08.00 - 09.00 Uhr / 10er Karte

Kursgebühr: 75,00 € (Kurs in der „Kurs-Plus-Mitgliedschaft“ enthalten)

Kursbeginn: mittwochs: 10.00 - 11.00 Uhr / 10er Karte

Kursgebühr: 75,00 € (Kurs in der „Kurs-Plus-Mitgliedschaft“ enthalten)

Kursbeginn: mittwochs: 19.00 - 20.00 Uhr / 10er Karte

Kursgebühr: 75,00 € (Kurs in der „Kurs-Plus-Mitgliedschaft“ enthalten)

Kursbeginn: freitags: 18.00 - 19.00 Uhr / 10er Karte

Kursgebühr: 75,00 € (Kurs in der „Kurs-Plus-Mitgliedschaft“ enthalten)



## **Yoga**

Für alle, die bereits erste Yoga-Erfahrungen gesammelt haben, wieder einsteigen möchten und ihre Praxis vertiefen möchten:

In diesem Kurs erwarten dich fließende Bewegungen in Verbindung mit bewusstem Atmen – eine Praxis, die gleichzeitig fordert und entspannt. Die Kombination aus dynamischem Bewegungsfluss und kontrollierter Atmung schafft Raum für Achtsamkeit und Körperbewusstsein.

Teilnehmer mit etwas Yoga-Erfahrung profitieren von Variationen und der Möglichkeit, tiefer in bekannte Abläufe einzutauchen. Auch Wiedereinsteiger, die ihre Praxis wieder aufnehmen möchten, finden hier den passenden Rahmen.

### **PK-G-126-01**

Kursbeginn: Di., 06.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 75,00 € (Kurs in der „Kurs-Plus-Mitgliedschaft“ enthalten)

### **PK-G-126-01 II**

Kursbeginn: Di., 14.04.26, 19.00 - 20.00 Uhr / 12x

Kursgebühr: 90,00 € (Kurs in der „Kurs-Plus-Mitgliedschaft“ enthalten)

## **Yoga für den Rücken**

### **Stärkung, Flexibilität und Entspannung für alle Erfahrungsstufen**

Unser Kurs "Yoga für den Rücken" bietet dir die Möglichkeit, deinem Rücken gezielte Aufmerksamkeit zu schenken – egal ob du erste Yoga-Erfahrungen mitbringst oder ganz neu einsteigst. In einer Welt voller Hektik, Stress und langem Sitzen ist Rückengesundheit wichtiger denn je.

Mit ausgewählten Yoga-Übungen und einfachen Atemtechniken stärken wir gezielt die Rückenmuskulatur, fördern Beweglichkeit und lösen Verspannungen. Dabei steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern dein Wohlbefinden: Du übst in deinem eigenen Tempo und profitierst von sanften, wirksamen Bewegungsabläufen, die individuell angepasst werden können.

Ob zur Vorbeugung oder zur Linderung von Beschwerden – dieser Kurs ist ideal für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten.

### **PK-G-126-02**

Kursbeginn: Do., 08.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 75,00 € (Kurs in der „Kurs-Plus-Mitgliedschaft“ enthalten)

### **PK-G-126-02 II**

Kursbeginn: Do., 16.04.26, 19.00 - 20.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 75,00 € (Kurs in der „Kurs-Plus-Mitgliedschaft“ enthalten)

## ► Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Regelmäßige, körperliche Bewegung hat in jedem Alter einen positiven Einfluss auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Gerade im heutigen Zeitalter verbringen wir – egal ob bei der Arbeit oder in der Freizeit – viel zu viel Zeit im Sitzen. Dieser Kurs bietet den idealen Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag. Durch spezielle Übungen werden Körper und Gelenke mobilisiert, stabilisiert und die Muskulatur gelockert und gekräftigt.

### PK-G-126-03

Kursbeginn: Di., 06.01.26, 17.00 - 18.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 119,00 € (Kurs in der „Kurs-Plus-Mitgliedschaft“ enthalten)

### PK-G-126-03 II

Kursbeginn: Di., 14.04.26, 17.00 - 18.00 Uhr / 12x

Kursgebühr: 139,00 € (Kurs in der „Kurs-Plus-Mitgliedschaft“ enthalten)

Machen Sie Ihren Einkauf  
zur °Punktlandung!



**EDEKA** **LÜNING**  
**AN DEN SPRINGBACH HÖFEN**

EDEKA LÜNING Paderborn | Bergmann-Michel-Str. 2 | 33100 Paderborn  
Montag - Samstag 07:00 - 21:00 Uhr

# Kursplan

Start der Kurse ab dem 05.01.2026

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich, die Preise werden dementsprechend angepasst. In den Ferien findet ein gesondertes Kursprogramm statt.

## Online Anmeldung

Über den Button „Online-Anmeldung“ auf unserer Homepage

[www.gw-pb.de](http://www.gw-pb.de) gelangst du zu unserem Anmeldeportal.

Scanne alternativ den QR-Code.



Kursmitgliedschaft

nur Einzelbesucher

Kurs-Plus-Mitgliedschaft

## Montag

08.00 – 08.45 Uhr	F126-13	Fit in den Morgen	Katharina
09.00 – 10.00 Uhr	G126-09	QiGong	André
10.00 – 11.00 Uhr	F126-01	Bauch-Beine-Po	André
18.00 – 19.00 Uhr	F126-02	Bauch-Beine-Po	Claudia
18.00 – 19.00 Uhr	G126-04	Wirbelsäulengymnastik	Fjörn
19.00 – 20.00 Uhr	F126-08	Step surprise	Claudia
19.15 – 20.15 Uhr	F126-26	Gerätekurs – Fitness	Betty
19.00 – 20.00 Uhr	F126-18	Pound	Katrin P.
20.00 – 21.00 Uhr	G126-07	Yogi-Lates	NEU! Claudia
20.00 – 21.00 Uhr		Indoor Cycling – Coach by Color	Katrin P.

Dienstag			
08.00 – 09.00 Uhr		Indoor Cycling – Coach by Color	Mareen
09.00 – 10.00 Uhr	F126-24	Gerätekurs – Fitness für Frauen	Betty
09.00 – 10.00 Uhr	P126-03	MamaWorkout Beckenboden <small>Start 24.02.26</small>	Julia
	P126-03II	MamaWorkout Beckenboden <small>Start 02.06.26</small>	Julia
10.15 – 11.15 Uhr	P126-05	MamaWorkout Ganzkörpertraining <small>Start 24.02.26</small>	Julia
	P126-08	MamaWorkout Outdoor <small>Start 02.06.26</small>	Julia
10.15 – 11.15 Uhr	F126-15	Zumba Gold (Senioren und Einsteiger)	Susanne
17.00 – 18.00 Uhr	PK-P-126-03	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining <small>Start 06.01.26</small>	Fjörn
17.00 – 18.00 Uhr	PK-P-126-03 II	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining <small>Start 14.04.26</small>	Fjörn
18.00 – 19.00 Uhr	L126-02	Laufteam mediFit <small>(außerhalb) Start 20.01.26</small>	Andreas
18.00 – 19.00 Uhr	F126-10	Fit in den Feierabend	Claudia
18.00 – 19.00 Uhr	G126-01	Pilates	Katharina
18.00 – 19.00 Uhr	L126-03	Osterlaufvorbereitung: Ziel 5 km <small>(außerhalb) Start 06.01.26</small>	Dieter
18.45 – 20.00 Uhr	L126-01	Runners Club - Leistungsorientiert <small>(außerhalb) Start 06.01.26</small>	Dieter
19.00 – 20.00 Uhr	PK-G-126-01	Yoga für (Wieder-) Einsteiger	Sabrina
19.00 – 20.00 Uhr	F126-09	Aerobic Fatburner	Claudia
19.00 – 20.00 Uhr	G126-02	Pilates	Katharina
20.00 – 21.00 Uhr	F126-03	Bauch-Beine-Po	Claudia

## Mittwoch

08.00 – 08.45 Uhr	G126-05	Wirbelsäulengymnastik	Fjörn
09.00 – 10.00 Uhr	F126-11	Bauch-Beine-Po meets Step	Monika
10.00 – 11.00 Uhr		Indoor Cycling – Coach by Color	Julia
17.00 – 18.00 Uhr	F126-06	BODEGA moves	Katrin P.
18.00 – 19.00 Uhr	F126-16	Zumba-Fitness	Natascha
18.00 – 19.00 Uhr	F126-07	Intervaltraining - Power im Beat	Katrin P.
19.00 – 20.00 Uhr	P126-01	MamaWorkout Babybauch <small>Start 07.01.26</small>	Katrin P.
19.00 – 20.00 Uhr		Indoor Cycling – Coach by Color	Fjörn
19.00 – 20.00 Uhr	F126-27	Gerätekurs – Fitness	Anna
19.00 – 20.00 Uhr	F126-12	Step Aerobic	Monika
20.00 – 21.30 Uhr	F126-21	Kickbox-Workout <small>(außerhalb)</small>	André

## Donnerstag

08.00 – 08.45 Uhr	G126-06	Wirbelsäulengymnastik	Anna
09.00 – 10.00 Uhr	F126-25	Gerätekurs - Fitness für Frauen	Anna
09.00 – 10.00 Uhr	P126-04	MamaWorkout Beckenboden <small>Start 08.01.26</small>	Frédérique
09.00 – 10.00 Uhr	P126-04 II	MamaWorkout Beckenboden <small>Start 16.04.26</small>	Frédérique
09.00 – 10.00 Uhr	P126-09	MamaWorkout Outdoor <small>Start 16.04.26</small>	Julia
09.00 – 10.00 Uhr	F126-05	Gymnastik für Frauen	Ulla
10.00 – 11.00 Uhr	F126-04	Bauch-Beine-Po	André
11.00 – 12.00 Uhr	G126-08	Streich & Relax	<small>NEU!</small> Katrin P.
18.00 – 19.30 Uhr	L126-04	Osterlaufvorbereitung: 10 km <small>(außerhalb)</small>	Anke
18.00 – 19.00 Uhr	F126-17	Zumba	Melina
18.30 – 19.00 Uhr	F126-19	Hula Fitness	Katharina
19.00 – 20.00 Uhr	PKG-126-02	Yoga für den Rücken <small>Start 08.01.26</small>	Sabrina
19.00 – 20.00 Uhr	PKG-126-02 II	Yoga für den Rücken <small>Start 16.04.26</small>	Sabrina
19.00 – 20.00 Uhr	F126-18	Rückenfit	Katharina
19.00 – 20.00 Uhr	G126-10	Qigong	André
20.00 – 20.45 Uhr	F126-22	Bauch-Beine-Po meets Pump	André

## Freitag

08.00 – 08.45 Uhr	F126-14	Fit in den Morgen	Katharina
09.00 – 10.00 Uhr	G126-03	Pilates	Katharina
17.00 – 18.00 Uhr	P126-07	MamaWorkout Ganzkörper-Zirkel <small>Start 09.01.26</small>	Julia
17.00 – 18.00 Uhr	P126-07 II	MamaWorkout Ganzkörper-Zirkel <small>Start 17.04.26</small>	Julia
17.30 – 18.30 Uhr	G126-11	QiGong	André
18.00 – 19.00 Uhr	F126-28	Gerätekurs – Fitness	Fjörn
18.00 – 19.00 Uhr		Indoor Cycling - Coach by Color	Julia
20.00 – 21.30 Uhr	K126-01	Selbstverteidigung für Frauen <small>Start 06.02.26</small>	André

## ► Bauch-Beine-Po

Hier dreht sich nach einer Warm-Up-Phase alles um die Kräftigung und Straffung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.

### F126-01

Kursbeginn: Mo., 05.01.26, 10.00 - 11.00 Uhr / 25x

Kursgebühr: 137,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

### F126-02

Kursbeginn: Mo., 05.01.26, 18.00 - 19.00 Uhr / 25x

Kursgebühr: 137,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

### F126-03

Kursbeginn: Di., 06.01.26, 20.00 - 21.00 Uhr / 20x

Kursgebühr: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

### F126-04

Kursbeginn: Do., 08.01.26, 10.00 - 11.00 Uhr / 24x

Kursgebühr: 132,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

## ► Gymnastik für Frauen

Eine bunte Mischung aus gesundheitlich orientiertem Ausdauer- und Krafttraining.

### F126-05

Kursbeginn: Do., 08.01.26, 9.00 - 10.00 Uhr / 22x

Kursgebühr: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

## ► BODEGA moves

BODEGA moves ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, welches Übungen aus dem Bodyworkout mit Elementen aus dem Power Yoga vereint. Eine tolle Verbindung von Kraft, Beweglichkeit und Balance im Bewegungsfluss.

### F126-06

Kursbeginn: Mi., 07.01.26, 17.00 – 18.00 Uhr / 24x

Kursgebühr: 132,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

## ► Intervaltraining – Power im Beat

Stark. Funktionell. Schweißtreibend.

Du suchst ein Workout, das dich fordert, motiviert und dabei richtig Spaß macht? Dann ist unser Intervaltraining genau das Richtige für dich! Freu dich auf abwechslungsreiche Übungen – im Takt, im Rhythmus, im Beat!

Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten – du bestimmst dein Tempo. Der Mix aus Kraft, Ausdauer und Mobility bringt deinen ganzen Körper in Schwung und sorgt für mehr Power, Beweglichkeit und ein starkes Körpergefühl.

### Was dich erwartet:

- ✓ Funktionelle Ganzkörperübungen
- ✓ Dynamisches Intervalltraining mit Musik
- ✓ Kräftigung & Mobility in jeder Einheit
- ✓ Anpassbar an jedes Fitnesslevel
- ✓ Spaß, Schweiß und jede Menge Energie!



**Bring dich an deine Grenzen – im Beat zu deiner besten Version!**

### F126-07

Kursbeginn: Mi., 07.01.26, 18.00 - 19.00 Uhr / 24x

Kursgebühr: 132,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

## ► Step surprise

.... lass dich überraschen ....

Jeden Montag mit einer Überraschungs-Step-Stunde in den Abend starten. Es könnte eine Step-Fatburner (Choreografie), Step-Sweat & Burn, Step-BodyWorkout oder eine Step-Zirkel Stunde sein.

### F126-08

Kursbeginn: Mo., 05.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr / 20x

Kursgebühr: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

## Aerobic Fatburner

Hier müssen alle richtig schwitzen!

### F126-09

Kursbeginn: Di., 06.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr / 20x  
Kursgebühr: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

## ► Fit in den Feierabend

Dieser Kurs lässt sich in keine Schublade stecken und ist immer für eine Überraschung gut. Sicher ist aber: hier bekommst du den perfekten Ausgleich zu deinem Arbeitstag mit einem Mix aus Cardio-, Kraft- und Faszientraining!

### F126-10

Kursbeginn: Di., 06.01.26, 18.00 - 19.00 Uhr / 20x  
Kursgebühr: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

## ► Bauch-Beine-Po meets Step

Effektives Ganzkörpertraining trifft auf Step Aerobic.

Kräftige gezielt Bauch, Beine und Po, verbessere deine Ausdauer und bring deinen Kreislauf in Schwung.

**Auch für Einsteiger geeignet.**

### F126-11

Kursbeginn: Mi., 07.01.26, 09.00 - 10.00 Uhr / 22x  
Kursgebühr: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)



## ► Step Aerobic

Dieser Kurs bietet ein optimales Herz-Kreislauf-Training, bei dem jeder bei motivierender Musik und viel Spaß ins Schwitzen kommt. Von den unendlichen Möglichkeiten des Auf- und Absteigens auf den Step profitiert der gesamte Körper. Insbesondere das Training an Steps bietet nicht nur eine motivierende Vielfalt an interessanten Variationen, sondern ermöglicht auch eine ideale Mischung aus Ausdauertraining, Krafttraining, Koordination und Beweglichkeitstraining.

### F126-12

Kursbeginn: Mi., 07.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr / 22x  
Kursgebühr: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

## ► Fit in den Morgen

Das Wake-Up Programm mit einer bunten Mischung aus gesundheitlich orientiertem Ausdauer- und Krafttraining.

### F126-13

Kursbeginn: Mo., 05.01.26, 8.00 - 8.45 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 99,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

### F126-14

Kursbeginn: Fr., 09.01.26, 8.00 - 8.45 Uhr / 22x  
Kursgebühr: 90,75 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

## ► Zumba

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

### F126-15 Gold (Senioren und Einsteiger)

Kursbeginn: Di., 06.01.26, 10.15 – 11.15 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 132,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

### F126-16

Kursbeginn: Mi., 07.01.26, 18.00 - 19.00 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 132,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

### F126-17

Kursbeginn: Do., 08.01.26, 18.00 - 19.00 Uhr / 22x  
Kursgebühr: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)



## Pound

POUND® ist eine Cardio-Jam-Session, angelehnt an eine mitreißende, energie-geladene und schweißtreibende Schlagzeug-Session. Du hörst die Musik nicht nur, sie geht dir in Fleisch und Blut über. Dieses Ganzkörper-Workout verbindet Cardio-Elemente mit Ausdauer- und Kraftraining und Bewegungen aus dem Yoga- und Pilates-Bereich und macht einfach glücklich.

Die Ripstix® sind leichte Drumsticks, die speziell für dieses Training entwickelt wurden. Damit wird POUND® zu einem ultra-effektiven Workout.

POUND® ist für alle Fitnesslevels geeignet und lässt sich leicht anpassen. Es ist die perfekte Gelegenheit, loszulassen, auszurasten, abzurocken und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit zu tun! Frauen und Männer aller Altersgruppen fühlen sich unabhängig von ihrem Trainingszustand des alternativen Konzepts und der einladenden Philosophie von POUND® angesprochen.

### F126-18

Kursbeginn: Mo., 05.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr / 22x

Kursgebühr: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

## Rückenfitness

Mit Power die Rumpfmuskulatur stärken und dem Rückenschmerz vorbeugen.

### F126-19

Kursbeginn: Do., 08.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr / 22x

Kursgebühr: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

## Hula Fitness

Entdecke mit unserem Hula-Fitness-Kurs eine mitreißende und spaßige Art, fit zu bleiben. Dieses neue Kurskonzept kombiniert traditionelle Hula-Hoop Bewegungen mit modernen Fitnessübungen, um ein effektives Ganzkörper-Workout zu bieten und die Fettverbrennung anzukurbeln.

### F126-20

Kursbeginn: Do., 08.01.26, 18.30 - 19.00 Uhr / 22x

Kursgebühr: 66,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

## ► Kickbox Workout

Mal etwas Anderes... Hier erwartet dich ein 1½-stündiges, intensives Ausdauerprogramm, das aus einer bunten Mischung aus Kick-Box und Aerobic Elementen besteht. An Sandsäcken, Bratzen und anderen Materialien kannst du mal so richtig Dampf ablassen.

### F126-21

Kursbeginn: Mi., 07.01.26, 20.00 - 21.30 Uhr / 24x

Kursgebühr: 144,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

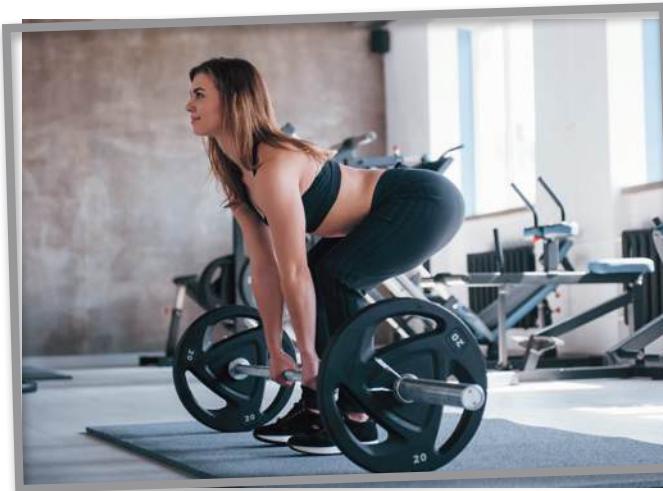
## ► Bauch-Beine-Po meets Pump

Der Kurs kombiniert gezieltes Training für Bauch, Beine und Po mit effektivem Langhanteltraining, um deine Fitness auf das nächste Level zu heben.

### F126-22

Kursbeginn: Do., 08.01.26, 20.00 - 20.45 Uhr / 20x

Kursgebühr: 82,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)



## Gerätekurse

Hier trainierst du nach einem gemeinsamen Warm-up in unserem Gerätezirkel deine Kraftausdauer und Fitness.

### ...für Frauen

**F126-24** Di 09.00 – 10.00 Uhr

**F126-25** Do 09.00 – 10.00 Uhr

### ...für Frauen und Männer

**F126-26** Mo 19.15 – 20.15 Uhr

**F126-27** Mi 19.00 – 20.00 Uhr

**F126-28** Fr 18.00 – 19.00 Uhr

Kursbeginn: ab 05.01.2026

Kursort: Gerätiekursraum im Sportzentrum SC Grün-Weiß

Kursgebühr: 1 x pro Woche:

Mo 24x: 132,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Di 25x: 137,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Mi 25x: 137,50 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Do 22x: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

Fr 20x: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)



### ► Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur (Powerhouse).

#### G126-01

Kursbeginn: Di., 06.01.26, 18.00 - 19.00 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 132,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

#### G126-02

Kursbeginn: Di., 06.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 132,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

#### G126-03

Kursbeginn: Fr., 09.01.26, 09.00 - 10.00 Uhr / 22x  
Kursgebühr: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

### ► Wirbelsäulengymnastik

Sanfte Ganzkörperkräftigung mit Kleingeräten wie Pezzi- und Gymnastikball, Theraband und Hanteln und Beweglichkeitstraining, um Rückenschmerzen zu reduzieren und die Haltung zu verbessern.

#### G126-04

Kursbeginn: Mo., 05.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 132,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

#### G126-05

Kursbeginn: Mi., 07.01.26, 08.00 – 08.45 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 99,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

#### G126-06

Kursbeginn: Do., 08.01.26, 08.00 – 08.45 Uhr / 22x  
Kursgebühr: 90,75 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

## **Yogi-Lates**

Yogi-Lates ist eine harmonische Verbindung aus Yoga und Pilates – ideal für alle, die Körper und Geist in Einklang bringen und gleichzeitig ihre Kraft, Flexibilität und Balance verbessern möchten. Fließende Yoga-Elemente treffen auf gezielte Pilates-Übungen zur Stärkung der Körpermitte.

### **G126-07**

Kursbeginn: Mo., 05.01.26, 20.00 - 21.00 Uhr / 20x

Kursgebühr: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

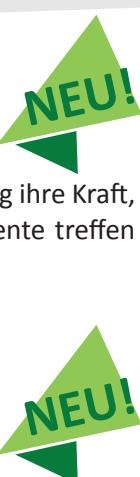
## **Streich & Relax**

Stretch & Relax ist der perfekte Ausgleich zum stressigen Alltag. In diesem Kurs kombinieren wir sanfte Dehnübungen mit entspannenden Elementen, um Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu fördern und Körper sowie Geist zur Ruhe zu bringen.

### **G126-08**

Kursbeginn: Do., 08.01.26, 11.00 - 11.45 Uhr / 22x

Kursgebühr: 90,75 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)



# **MBÖRSO**

Computer GmbH **IT SYSTEMHAUS**

### **MBörso-Computer GmbH**

Detmolder Str. 170

33100 Paderborn

Tel.: 05251 28818-0

Fax: 05251 28818-18

[info@mboerso.com](mailto:info@mboerso.com)

[www.mboerso.com](http://www.mboerso.com)

Gemeinsam  
**(f)IT**  
mit System

@ mboersocomputer

f MBoerso



## Taiji QiGong

Fitness für Körper und Geist aus dem Reich der Mitte, für Anfänger und Fortgeschrittene.

- Effektive Übungen zur Gesundheits- und Lebenspflege
- Steigerung des Körperbewusstseins und der Beweglichkeit
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Harmonisierung von Körper und Geist
- Kultivierung der Lebensenergien (Qi)
- Entspannung und Meditation in Stille und Bewegung

### G126-09

Kursbeginn: Mo., 05.01.26, 9.00 – 10.00 Uhr / 22x

Kursgebühr: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

### G126-10

Kursbeginn: Do., 08.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr / 20x

Kursgebühr: 110,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

### G126-11

Kursbeginn: Fr., 09.01.26, 17.30 – 18.30 Uhr / 22x

Kursgebühr: 121,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)

NEU!

## Selbstverteidigungskurs für Frauen (ab 18 Jahren)

(Mit Unterstützung der Polizei)

In dem Selbstverteidigungskurs können die Teilnehmerinnen in einer Frauengruppe Grundtechniken der Selbstverteidigung erlernen. Den teilnehmenden Frauen werden das tatsächliche Kriminalitätslagebild der sexuellen Gewalt, Notwehrrechte, der Gang des Strafverfahrens und die Problematik bei Anwendung von Abwehrwaffen vermittelt.

Der Kurs wird durchgeführt von André Dawson, Selbstverteidigungslehrer mit langjähriger Erfahrung. Monika Freff, Kriminalhauptkommissarin der Kreispolizeibehörde Paderborn, begleitet den Kurs mit einer kostenlosen Informationseinheit.

### K126-01

Kursbeginn: Fr., 06.02.26, 20.00-21.30 Uhr/ 6x

Kursgebühr: 75,00 €

Kurstort: Sporthalle Pelizaeus- Gymnasium Paderborn

Infos an unserer Rezeption (Telefon 05251- 3909670) oder unter  
[www.kampfkunst-paderborn.de](http://www.kampfkunst-paderborn.de)

## Präventionskurse

Alle Kurse, die mit "P" gekennzeichnet sind, werden von vielen Krankenkassen als Präventionskurs nach § 20 anerkannt, so dass die Kosten zum Teil erstattet werden können. Es gelten neue Vorschriften!

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

- Nur bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80% der Stunden) kann eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden!
- Bei einer Kursmitgliedschaft ist das Ausstellen einer Teilnahmebescheinigung nicht möglich!

### ► Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Regelmäßige, körperliche Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Dieser Kurs bietet den idealen Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag. Körper und Gelenke werden mobilisiert, stabilisiert und die Muskulatur gelockert und gekräftigt.

#### PK-P-126-03

Kursbeginn: Di., 06.01.26, 17.00 - 18.00 Uhr/ 10x

Kursgebühr: 119,00 € (Kurs in der „Kursmitgliedschaft Plus“ enthalten)

#### PK-P-126-03 II

Kursbeginn: Di., 14.04.26, 17.00 - 18.00 Uhr/ 12x

Kursgebühr: 139,00 € (Kurs in der „Kursmitgliedschaft Plus“ enthalten)



### ► MamaWorkout mit Babybauch

Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung für Schwangere

So bleibst du auch mit Babybauch fit, beweglich und ausgeglichen.

Für werdende Mamas zwischen der 12. und 38. SSW

Kursort: mediFit im SC Grün-Weiß Sportzentrum

#### P126-01

Kursbeginn: Mi., 07.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 120,00 €

#### P126-01 II

Kursbeginn: Mi., 15.04.26, 19.00 – 20.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 120,00 €

### ► MamaWorkout Beckenboden

(zur Rückbildung nach der Geburt) (Babys willkommen)

Ziel ist es hier, die von Schwangerschaft und Geburt stark beanspruchte Körpermitte wieder aufzubauen und ins Gleichgewicht zu bringen. Der Kurs dient als Grundlage für den Einstieg ins sportliche Training und ist für Mamas ab der 7. Woche nach Geburt.

Kursort: mediFit im SC Grün-Weiß Sportzentrum

#### P126-03

Kursbeginn: Di., 24.02.26, 09.00 – 10.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 120,00 €

#### P126-03 II

Kursbeginn: Di., 02.06.26, 09.00 – 10.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 120,00 €

#### P126-04

Kursbeginn: Do., 08.01.26, 09.00 – 10.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 120,00 €

#### P126-04

Kursbeginn: Do., 16.04.26, 09.00 – 10.00 Uhr / 10x

Kursgebühr: 120,00 €

## MamaWorkout Ganzkörpertraining

Du hast deine Rückbildung erfolgreich abgeschlossen und möchtest gerne weiter trainieren? Dann ist MamaWorkout Fitness der perfekte Kurs für dich. Hier erwartet dich ein abwechslungsreiches Ganzkörperworkout mit dem Fokus auf eine fitte und straffe Körpermitte. Babys bis zum 1. Lebensjahr willkommen.

### P126-05

Kursbeginn: Di., 24.02.26, 10.15 – 11.15 Uhr / 10x  
Kursgebühr: 120,00 €  
Kursort: mediFit im SC Grün-Weiß Sportzentrum

## ► MamaWorkout Ganzkörperkräftigung - Zirkeltraining (Level 2)

### P126-07

Kursbeginn: Fr., 09.01.26, 17.00 – 18.00 Uhr / 10x  
Kursgebühr: 120,00 €  
Kursort: mediFit im SC Grün-Weiß Sportzentrum

### P126-07 II

Kursbeginn: Fr., 17.04.26, 17.00 – 18.00 Uhr / 10x  
Kursgebühr: 120,00 €  
Kursort: mediFit im SC Grün-Weiß Sportzentrum

## ► MamaWorkout Outdoor

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter, die ihre Rückbildung bereits abgeschlossen haben, weiterhin etwas für ihre körperliche Fitness tun wollen und sich gerne an der frischen Luft aufhalten. In diesem Kurs erwartet dich eine Kombination aus 15-20-minütigen Walking- bzw. Fast-Walking Einheiten und kurzen Ganzkörperworkouts.

### P126-08

Kursbeginn: Di., 02.06.26, 10.15 – 11.15 Uhr / 10x  
Kursgebühr: 120,00 €  
Treffpunkt: mediFit im SC Grün-Weiß Sportzentrum/Schützenplatz

### P126-09

Kursbeginn: Do., 16.04.26, 11.00 – 12.00 Uhr / 10x  
Kursgebühr: 120,00 €  
Treffpunkt: mediFit im SC Grün-Weiß Sportzentrum/Schützenplatz

### ► Runners Club - Leistungssteigerung

Dieser Kurs richtet sich an alle fortgeschrittenen Läufer, die ihre persönliche Laufleistung über 5km, 10km, die Halbmarathon- oder die Marathondistanz unter professioneller Leitung verbessern möchten. Im Fokus des Trainings steht die Verbesserung der Lauftechnik, saisonbedingtes Intervalltraining, sowie ein abwechslungsreiches Koordinations- und Kräftigungstraining, um die Leistungsfähigkeit jedes einzelnen zu verbessern.

#### L126-01

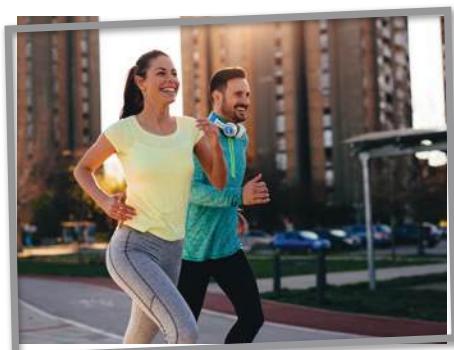
Kursbeginn: Di., 06.01.26, 18.45 - 20.00 Uhr  
Kursgebühr: 150,00 € pro Halbjahr  
Treffpunkt: Ahorn Sportpark  
Trainer: Dieter Röttger

### ► LaufTeam mediFit

Du möchtest gerne an Laufwettbewerben in der Region teilnehmen? Dir fehlt aber die Motivation dich allein auf einen Wettbewerb vorzubereiten? Dann bist du beim LaufTeam mediFit genau richtig! Im LaufTeam mediFit bereiten wir dich zielgerichtet auf ausgesuchte Laufevents in der Region vor und betreuen dich über das gesamte Jahr.

#### L126-02

Kursbeginn: Di., 20.01.26, 18.00 - 19.00 Uhr/ 20x  
Kursgebühren: 120,00 €  
Treffpunkt: Ahorn Sportpark  
Trainer: Andreas Werneke



## Fit für den 78. Osterlauf

Ihr braucht noch eine gezielte Vorbereitung unter kompetenter Betreuung und zusätzlich Spaß in der Gruppe? Wir bieten euch Laufkurse für verschiedene Leistungsstufen.

### ► Osterlaufvorbereitung für Einsteiger

(Ziel: 5km am Stück zu laufen)

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die den Laufsport kennenlernen möchten und keine oder sehr lange zurückliegende läuferischen Vorerfahrungen haben. Zu den Inhalten gehören angeleitetes Laufen mit Gehpausen, sowie Grundlagen der Lauftechnik und Koordination.

#### L126-03

Kursbeginn: Di., 13.01.26, 18.00 - 19.00 Uhr/ 10x  
Kursgebühr: 60,00 €  
Treffpunkt: Ahorn Sportpark  
Trainer: Dieter Röttger

### ► Osterlaufvorbereitung für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene und ambitionierte Hobbyläufer/innen. Ziel ist es, die individuelle Ausdauerleistungen zu festigen und auszubauen. Individuelle Ziele könnten sein, 60 Minuten am Stück zu laufen, das Erreichen der 10 km Marke oder die 10 km Zeit zu verbessern.

Zu den Inhalten gehören angeleitetes Laufen, sowie fortgeschrittenes Lauftechnik-, Koordinations- und Krafttraining.

#### L126-04

Kursbeginn: Do., 08.01.26, 18.00 - 19.30 Uhr/ 10x  
Kursgebühr: 90,00 €  
Treffpunkt: Ahorn Sportpark  
Trainerin: Anke Kerstein-Sutter

LEX LAUFEXPERTEN

# LAUFLADEN ENDSPURT



## Laufen ist unsere Welt



DETMOLD - ROSENTAL 5

[www.laufladen-endspurt.de](http://www.laufladen-endspurt.de)

PADERBORN - KAMP 30 | „LIBORI GALERIE“



## PhysioMedPaderborn

Physiotherapie und Sportreha

Wir behandeln Sie individuell, mit einem ganzheitlichen Programm, das auf Sie und Ihre Beschwerden abgestimmt ist.



Driburger Straße 24-d • 33100 Paderborn  
Telefon: 05251 529529 • [info@physiomed-pb.de](mailto:info@physiomed-pb.de)

[www.physiomed-pb.de](http://www.physiomed-pb.de)

Unsere diagnoseorientierten Rehagruppen

## Schwerpunkt: Rückenprobleme (Wirbelsäulengymnastik)

Wirbelsäulengymnastik ist etwas für alle, die unter Verspannungen leiden, Hal tungsschwächen haben oder die Rückenmuskulatur gezielt stärken möchten. In den Kursen trainierst du alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Generell runden spezielle rückenfreundliche Entspannungs übungen das Programm ab.

## Schwerpunkt: Nackenbeschwerden (HWS)

Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur können zu äußerst unangenehmen Schmerzen im gesamten Rückenbereich führen. Durch verschiedene Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Halswirbelsäule ist es möglich die Verspannungen zu lösen, muskuläre Defizite auszugleichen, um somit vorhandene Schmerzen zu lindern oder gar zu beseitigen.

## Schwerpunkt: Hüft- und Kniegelenkerkrankungen (Hüft- und Knie-TEP)

Pro Jahr werden tausende Patienten mit einem neuen Knie- oder Hüftgelenk (TEP) versorgt. Die Erfolge der Operation hängen post-operativ primär von einer adäquaten Rehabilitation ab. Langfristig muss der (ehemalige) Patient geschult werden, um Über- und Unterbelastung zu vermeiden. In diesem Kontext ist es wichtig eine günstige funktionelle Beanspruchung des Knochens sowie eine muskuläre Stabilisierung des operierten Gelenkes zu fördern.

## Schwerpunkt: Wassergymnastik

Unsere Wassergymnastik bietet ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer fördert. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet, während der Wasserwider stand die Muskulatur effektiv stärkt.

## Schwerpunkt: COPD/ Lungensport

Vom Lungensport können Menschen mit Lungenkrankheiten wie Asthma, COPD oder auch Lungenfibrose in besonderer Weise profitieren. Die spezielle Bewegungstherapie verbessert zwar nicht die Lungenfunktion, führt aber zu einer besseren Leistungsfähigkeit der Muskulatur, des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems. So ermöglicht die Teilnahme in einer Lungensportgrup-

pe den betroffenen Patienten mehr Aktivität im Alltag, mehr soziale Kontakte und somit auch eine höhere Lebensqualität.

### **Schwerpunkt: Hockergymnastik**

Für viele Menschen ist es aufgrund ihres Alters oder aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht immer leicht, körperlich aktiv und fit zu bleiben. Dabei ist Bewegung so wichtig! Hockergymnastik bietet eine tolle Möglichkeit, sportliche Aktivität auch mit körperlichen Einschränkungen durchzuführen. Denn die Übungen werden zum größten Teil im Sitzen ausgeführt. Und trotzdem wird bei der Hockergymnastik der ganze Körper beansprucht. Verschiedene Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen bringen den Körper von Kopf bis Fuß in Bewegung. Hockergymnastik-Übungen sind sowohl dynamisch als auch statisch und schulen vor allem die Koordination.

### **Schwerpunkt: Rehasport für Kinder und Jugendliche**

#### **Stark & beweglich – Rehasport für Kids (11–14 Jahre)**

Unser orthopädischer Rehasport hilft Kindern und Jugendlichen bei Haltungsproblemen, Wachstumsschmerzen und Bewegungseinschränkungen. In kleinen Gruppen trainieren wir spielerisch Kraft, Koordination und Körpergefühl – altersgerecht und mit Spaß an Bewegung!

Kurszeit: Montag 16.00 Uhr

Bei Interesse bitte an unserer Rezeption melden (05251-3909670).

### **Gerätetraining für Rehasportler**

Mit der Reha-Geräte Mitgliedschaft kannst du zusätzlich zum Rehasport 1 x pro Woche zu einer Zeit deiner Wahl unsere Trainingsfläche nutzen.

Kosten: 16,00 € monatl. (Aufnahmegebühr 30,00 €)



Infos an unserer Rezeption (05251 - 3909670) oder per Mail an [medifit@gw-pb.de](mailto:medifit@gw-pb.de)

### POWERMÄUSCHEN

Bewegung und Spiel für Babys ab 3 Monate bis zum Krabbelalter

Der Kurs „POWERMÄUSCHEN- Bewegung und Spiel“ unterstützt Eltern darin, die kleinen und großen Entwicklungsschritte ihres Kindes zu verstehen und einfühlsam zu begleiten. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, altersgerechte Spiel- und Bewegungsmaterialien, die ihrer Entwicklungsphase entsprechen, selbst zu erkunden und auszuprobieren.

Gemeinsames Singen und Spielen runden das Kursangebot ab. Eltern können hier Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen.

Kursgebühr: 99,00 €

**KJ126-01**      **Kurs 1** (3-6 Monate)

Kursbeginn: Mo., 02.03.26, 10.15 - 11.15 Uhr / 10x

**KJ126-01 II**      **Kurs 1** (3-6 Monate)

Kursbeginn: Mo., 08.06.26, 09.00 - 10.00 Uhr / 10x

**KJ126-02**      **Kurs 1** (3-6 Monate)

Kursbeginn: Do., 08.01.26, 10.15 - 11.15 Uhr / 10x

**KJ126-02 II**      **Kurs 1** (3-6 Monate)

Kursbeginn: Do., 16.04.26, 10.15 - 11.15 Uhr / 10x

**KJ126-03**      **Kurs 2** (6-9 Monate)

Kursbeginn: Mo., 02.03.26, 09.00 - 10.00 Uhr / 10x

**KJ126-03 II**      **Kurs 2** (6-9 Monate)

Kursbeginn: Mo., 08.06.26, 10.15-- 11.15 Uhr / 10x

**KJ126-04**      **Kurs 2** (6-9 Monate)

Kursbeginn: Do., 08.01.26, 11.15 - 12.15 Uhr / 10x

**KJ126-04 II**      **Kurs 2** (6-9 Monate)

Kursbeginn: Do., 16.04.26, 11.15 - 12.15 Uhr / 10x



# Ihre Sicherheit

... immer im Blick!



**NiTSCH**

Sicherheitsdienste

Nitsch Sicherheitsdienste e.K.  
Am Atlaswerk 18 • 33106 Paderborn  
[www.nitsch-sicherheitsdienste.de](http://www.nitsch-sicherheitsdienste.de)

**Tel.: 05251 8787655**

**2,5 Millionen Betrachter pro Monat.  
24 LED-Screens im Kreis Paderborn.  
Jetzt testen!**



**Digitale Werbung aus Paderborn - für Paderborn!**  
Präsentieren Sie Ihr Unternehmen digital.

Flexibel. Dynamisch. Individuell.

**andreas will e.k.**  
**imoled**  
Digital Signage | Digital Out Of Home

### Krabbelkäfer & Kükenklub

Bewegung, Spiel und Spaß bei den Krabbelkäfern und im Kükenklub! Kinder wollen sich bewegen, wollen ausprobieren, begreifen und spielen. Über Bewegung und Sinneswahrnehmung lernen Kinder sich selbst und die Welt um sie herum kennen. In unseren Kinderkursen bieten wir einen Bewegungsraum mit abwechslungsreichen Aufbauten und mit herausfordernden Materialien, die diese Bewegungs- und Sinneserfahrungen ermöglichen.

#### Krabbelkäfer (können krabbeln)

##### KJ126-05

Kursbeginn: Di., 06.01.26, 09.00 - 10.00 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 132,00 €

##### KJ126-06

Kursbeginn: Di., 06.01.26, 15.00 - 16.00 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 132,00 €

##### KJ126-07

Kursbeginn: Mi., 07.01.26, 10.00 – 11.00 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 132,00 €



#### Kükenklub (können laufen)

##### K126-08

Kursbeginn: Mo., 05.01.26, 15.00 - 16.00 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 132,00 €

##### KJ126-09

Kursbeginn: Mo., 05.01.26, 16.00 - 17.00 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 132,00 €

##### KJ126-10

Kursbeginn: Di., 06.01.26, 10.00 - 11.00 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 132,00 €

### **KJ126-11**

Kursbeginn: Di., 06.01.26, 16.00 - 17.00 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 132,00 €

### **KJ126-12**

Kursbeginn: Di., 06.01.26, 17.00 - 18.00 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 132,00 €

### **KJ126-07**

Kursbeginn: Mi., 07.01.26, 10.00 - 11.00 Uhr / 24x  
Kursgebühr: 132,00 €

## **Kung Fu Kids (5-8 Jahre)**

In unserem Kurs können Kinder spielerisch die Tugenden des Kampfsports und fernöstlicher Philosophie erlernen. Die Kinder lernen Spaß an Bewegungs- und Koordinationstraining (Körper und Bewusstsein), Selbstdisziplin und Selbstbewusstsein, Freude am Miteinander, Respekt und Anerkennung und noch Vieles mehr.

### **K126-14**

Kursbeginn: Di., 13.01.26, 17.00 - 18.00 Uhr / 20x  
Kursgebühr: 120,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)  
Kursort: Sporthalle Overbergschule

## **Capoeira Kids (5-13 Jahre)**

Brasilianischer Tanzkampf für Anfänger und Fortgeschrittene

### **KJ126-15**

Kursbeginn: Di., 13.01.26, 17.30 - 18.30 Uhr / 10x  
Kursgebühr: 60,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)  
Kursort: Sporthalle Karlschule

### **KJ126-15 II**

Kursbeginn: Di., 14.04.26, 17.30 - 18.30 Uhr / 12x  
Kursgebühr: 72,00 € (GW-Mitglieder: 25% Rabatt)  
Kursort: Sporthalle Karlschule



# Turntiger

– für Kinder von 1 - 4 Jahre –

Eltern-Kind-Turnen  
jeden 1. und 3. Sonntag  
im Monat

- Gebühr:** 5 € pro teilnehmendes Kind (ohne vorherige Anmeldung)  
**Ort:** Sporthalle SC Grün-Weiß, Schützenplatz 3  
**Zeit:** offenes Turnen von 10.00 - 13.00 Uhr



# KiSS

## – Kindersportschule – für Kinder von 3 – 10 Jahre



### Kindersportschule – KiSS

Kindern im Alter zwischen 3 und 10 Jahren wird in der Kindersportschule ein sportmotorisches Ausbildungsprogramm angeboten. Zentrale Themen einer ganzheitlichen, vielfältigen und vielseitigen Bewegungserziehung stehen im Mittelpunkt der Ausbildung, um Bewegungsmangelerscheinungen vorzubeugen.



Nähere Informationen zu den Zeiten und Kosten erhalten Sie unter [www.kiss.gw-pb.de](http://www.kiss.gw-pb.de)

Ansprechpartnerin:

Julia Meironke

[kiss@gw-pb.de](mailto:kiss@gw-pb.de)

Sprechzeiten:

Di. - Do. 12.00 bis 14.30 Uhr

### ► Badminton

Unsere Badmintonabteilung bietet euch ein umfangreiches Trainingsangebot für unterschiedliche Leistungsstärken in allen Altersklassen (ab 6 Jahren) an. Das Training wird im Jugendbereich und Erwachsenenbereich mehrmals wöchentlich sowohl für Hobbyspieler & Einsteiger als auch für Mannschafts-/Turnierspieler unter Anleitung von qualifizierten B- & C-Trainern durchgeführt. Desweitern haben alle Mitglieder die Möglichkeit, am freien Spiel teilzunehmen. Der Trainings- und Spielbetrieb findet hauptsächlich in der Sporthalle am Niesenteich sowie donnerstags in der Kreissporthalle Paderborn statt.

Weitere Informationen: [www.badminton.gw-pb.de](http://www.badminton.gw-pb.de)

#### Ansprechpartner

René Köchel, Abteilungsleiter  
Mail: [gw-pb.badminton@online.de](mailto:gw-pb.badminton@online.de)





## ► **Basketball**

Neben jeweils zwei Damen- und Herrenmannschaften im Spielbetrieb stellt unsere Basketballabteilung auch eine weibliche U12/U14 Mannschaft sowie eine Altersklassenmannschaft. Interessierte Spielerinnen und Spieler sind jederzeit willkommen!

Weitere Informationen: [www.raus-lauf.de](http://www.raus-lauf.de)

### **Ansprechpartner:**

Olaf Hildebrandt, Abteilungsleiter

Mail: [olaf.donata@freenet.de](mailto:olaf.donata@freenet.de)

Telefon: 0177 7798660

## Bogensport

Unsere Bogensportabteilung umfasst derzeit ca. 110 Mitglieder, die im Sommer auf dem großzügigen Außengelände mit Fita- und Feldplatz trainieren. Im Winter steht zusätzlich die Grün-Weiß Sporthalle zur Verfügung. Anfängerausbildungen werden ab dem 12. Lebensjahr angeboten.

Weitere Informationen: [www.bogensport.gw-pb.de](http://www.bogensport.gw-pb.de)

### Ansprechpartner

Christian Gemke, Abteilungsleiter  
Mail: [mail.gemke@freenet.de](mailto:mail.gemke@freenet.de)



## Fußball

Fußball ist die Traditionssportart beim SC Grün-Weiß, denn diese Abteilung existiert schon seit der Gründung im Jahr 1920. Von den alten Herren bis zur G-Jugend, männlich und weiblich – unsere Fußballabteilung bietet für jede Altersklasse die passende Mannschaft. Heimspielstätte und Trainingsort ist das Inselbadstadion, welches mit einem Groß- und einem Kleinfeld sowie modernen Kabinen das perfekte Wohnzimmer unserer Fußballer darstellt.

Weitere Informationen: [www.fussball.gw-pb.de](http://www.fussball.gw-pb.de)

### Ansprechpartner

Sven Gruber, Abteilungsleiter  
Mail: [sven.gruber@scgruenweiss.de](mailto:sven.gruber@scgruenweiss.de)



## Handball

Unsere Handballabteilung tritt seit 2015 als ein Teil der SG Handball Paderborn auf. Gemeinsam mit den Handballabteilungen des TV 1875 Paderborn und der TuRa Elsen sind nun Mannschaften aller Altersklassen entstanden, die sich durch einen hervorragenden Teamgeist auszeichnen. Von den Minis bis zur A-Jugend ist die HSG im Jugend-Spielbetrieb mit allen Altersklassen vertreten. Im Seniorenbereich werden derzeit eine Damenmannschaft (Bezirksliga) und zwei Herrenmannschaften (Kreisliga und Kreisklasse) gestellt.

Weitere Informationen: [www.handball-paderborn-elsen.de](http://www.handball-paderborn-elsen.de)

### Ansprechpartner

Martin Kaiser, Abteilungsleiter

Mail: [kontakt@handball-paderborn-elsen.de](mailto:kontakt@handball-paderborn-elsen.de)

Telefon: 05251 37365



## Hockey

Unsere Hockeyabteilung besteht derzeit aus gemischten Jugendmannschaften für Kinder von 8 bis 16 Jahren, einer Freizeithockeymannschaft und jeweils einer Damen- und Herrenmannschaft. Das Training findet im Sommer auf dem Kunstrasenplatz der Universität Paderborn (Pohlweg) statt, im Winter wird in den Sporthallen am Niesenteich und Merschweg in Schloß Neuhaus trainiert.

### Ansprechpartner

Niklas Knüpp, Abteilungsleiter  
Mail: niklas.knuepp@web.de  
Telefon: 0163 8691904



## Inline-Skating

Neben den wöchentlichen Angeboten sind die Vereinsfahrten und Aktivitäten die besonderen Highlights unserer Inliner-Skater. Egal ob bei mehrtägigen Touren oder der Teilnahme an organisierten Events

– bei unseren Skatern steht der Spaß immer im Vordergrund. Dienstags treffen sich unsere Fun- und Fitness-Skater zum Skatetreff. Mit fetzigen Beats über Paderborns Hauptstraßen? Das ermöglicht die regelmäßig von unseren Skatern organisierte Skatenight. Zu dieser und unseren wöchentlichen Skatetreffen sind auch Nicht-Vereinsmitglieder herzlich eingeladen.

Weitere Informationen: [www.inline-skate.gw-pb.de](http://www.inline-skate.gw-pb.de)

# skatenight

PADERBORN

Eine Veranstaltung des  SC Grün-Weiß  
1920 e.V. Paderborn

### Ansprechpartner

Lothar Loewe, Abteilungsleiter  
Mail: [lo.gw.skating@paderborn.com](mailto:lo.gw.skating@paderborn.com)  
Telefon: 0179 9795938

Wigbert Altmiks  
Mail: [wa.gw.skating@paderborn.com](mailto:wa.gw.skating@paderborn.com)  
Telefon: 0179 9111455



## JU-JUTSU

Die Abteilung Ju-Jutsu umfasst beim SC Grün-Weiß Paderborn mehrere Kampfsportstilrichtungen. Ob Modern Arnis, Kung Fu, Pencak Silat, Kickboxen oder Nin Jutsu, bei uns wird jeder Kampfsportfan fündig. In unseren Kinderkursen können unsere Jüngsten ab 5 Jahren mit dem Kung Fu beziehungsweise Modern Arnis beginnen.

Weitere Informationen: [www.kampfkunst-paderborn.de](http://www.kampfkunst-paderborn.de)

### Ansprechpartner

André Dawson, Abteilungsverantwortlicher

Mail: [a.dawson@gw-pb.de](mailto:a.dawson@gw-pb.de)

Telefon: 0179 3280297



## Judo

Judo ist ein Wettkampfsport, wobei sich die erlernten Falltechniken immer wieder auch als äußerst alltagstauglich erweisen. Unsere Judoabteilung umfasst Kindertraining ab 7 Jahren sowie Erwachsenentraining. Die Trainingseinheiten finden in der Halle des Theodorianum (Am Kamp 8, 33098 Paderborn) statt.

Weitere Informationen: [www.judo.gw-pb.de](http://www.judo.gw-pb.de)

### Ansprechpartner

Achim Knust, Abteilungsleiter

Mail: [judo.gw-pb@gmx.de](mailto:judo.gw-pb@gmx.de)

## Karate

Die Karate Abteilung besitzt eine Vielzahl von Gruppen, die unterschiedliche Aspekte dieses Sports abdecken.

Es gibt Kindergruppen, die bereits von 4- bis 7-jährigen besucht werden können, und bei denen auf spielerische Art und Weise Spaß an Bewegung im Allgemeinen und am Karate im Besonderen vermittelt wird. Auf der anderen Seite des Altersspektrums hat die Abteilung eine 50+ Gruppe, bei der manche Teilnehmer auch die 70 bereits überschritten haben. Hier stehen Gesundheit, Koordination, Stabilisierung, Kräftigung im Vordergrund und es geht darum Fähigkeiten zu erhalten oder wiederzugewinnen.

Zwischen diesen Altersgruppen gibt es Einheiten für Kinder und Jugendliche, bei denen der Schwerpunkt auf Motorik, Koordination, Konzentration und auch Disziplin liegt. Zudem besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an Wettkämpfen, was bei Interesse von den Trainern entsprechend gefördert wird. Bei den Erwachsenen wird mit sportlichem Anspruch bei Spaß und mit und ohne Musik ein Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen und Gürtelfarben angeboten. Dazu gibt es Gruppen, bei denen der Fokus auf dem technischen Inhalt des Karate liegt und Einheiten, die sich mit Anwendungs- und Selbstverteidigungsaspekten beschäftigen.

Die Karate Abteilung bietet an jedem Wochentag eine oder mehrere Trainingseinheiten, zumeist abends, aber auch vormittags, an. Das Training findet im Allgemeinen in einer speziellen, mit Matten ausgelegten kleinen Halle, Dojo genannt, statt, die praktisch ausschließlich dem Zweck des Karate Trainings dient.

Weitere Informationen: [www.karate-paderborn.de](http://www.karate-paderborn.de)

### Ansprechpartner

Alessandro Dell'Aere, Abteilungsleiter  
Mail: [sante\\_@web.de](mailto:sante_@web.de)



## ► Leichtathletik

Die Leichtathletik-Abteilung des SC Grün-Weiß Paderborn fördert durch vielfältiges Laufen, Springen und Werfen die allgemeine Fitness von Kindern ohne Leistungsdruck. Derzeit finden die Trainings der U10 und U12 dienstags und donnerstags in der Sporthalle der Bonifatius-Grundschule statt. Darüber hinaus umfasst unsere Leichtathletikabteilung vermehrt Senioren, die sich wöchentlich zur Fitnessgymnastik treffen.

### Ansprechpartner

Thorsten Happe, Abteilungsleiter  
Telefon: 05251 690806



## Rhönradturnen

Unsere Rhönradturner bestehen aus Turnerinnen ab einem Alter von 7 Jahren. Neben den wöchentlichen Trainingseinheiten geht es an Wochenenden häufig zu Wettkämpfen, Turnfesten oder Schauturnen. Die Trainingsstätte unserer Rhönradturnerinnen ist unser Sportzentrum am Schützenplatz.

Weitere Informationen: [www.turnen.gw-pb.de](http://www.turnen.gw-pb.de)

### Ansprechpartnerin

Susanne Kleinberg, Trainerin

Mail: Susanne@Rhoenrad-PB.de



## ► Rhythmische Sportgymnastik

Unsere rhythmischen Sportgymnastinnen vereinen die Handgeräte Seil, Reifen, Ball, Keule und Band mit einem hohen Maß an Körperbeherrschung und Rhythmusgefühl. Diese Abteilung ist einzigartig in der Region, ebenso wie die Erfolge unserer Turnerinnen. Das Training findet im Sportzentrum am Schützenplatz sowie in der Sporthalle des Goerdeler Gymnasiums statt.

Weitere Informationen: [www.turnen.gw-pb.de](http://www.turnen.gw-pb.de)

### Ansprechpartnerin

Liliya Filipova, Trainerin  
Mail: [lilija.filipova@yahoo.de](mailto:lilija.filipova@yahoo.de)  
Telefon: 0160 4244572



## ► Walking Football

Eine etwas gemächlichere Art des Fußballspielens, in der auf Laufen und Zweikämpfe verzichtet wird. Trainiert wird im Winter donnerstags von 11.30 bis 13.30 Uhr im Sportzentrum am Schützenplatz und im Sommer dienstags von 14.30 bis 16.00 Uhr im Inselbadstadion.

### Ansprechpartner

Friedhelm Sroka, Abteilungsleiter  
Mail: [Friedhelm.sroka@gmx.de](mailto:Friedhelm.sroka@gmx.de)

## Roundnet

NEU!

Spiel mit uns eine rasante Runde Roundnet!

Immer auf der Suche nach dem ultimativen Sportabenteuer? Dann ist Roundnet, auch über die Marke "Spikeball(TM)" bekannt, genau das Richtige für dich! Dazu brauchen wir nur das runde Netz, den ca. faustgroßen Ball und schon geht's los. Roundnet ist ein fairer, begeisternden Sport und bietet dir eine atemberaubende Kombination aus Technik, Strategie und Teamwork. Egal, ob du ein Anfänger oder ein erfahrener Spieler bist, Roundnet ist für alle Altersgruppen geeignet und bringt Fitness und Spaß zusammen.

Komm gerne zu unseren Trainingszeiten vorbei und spiele mit.

**Trainingszeiten:** Mo., 18.30 bis 20.00 Uhr (ab Oktober): Sporthalle SC Grün-Weiß  
Mi., 18.30 bis 21.00 Uhr (bis Oktober): Inselbadstadion, Kleinspielfeld

## Ansprechpartner

Jona Leifeld, Abteilungsleiter  
Mail: Jona.leifeld@t-online.de

## Ultimate Frisbee

NEU!

Ultimate Frisbee ist ein actiongeladenes Mannschaftsspiel, das mit einer Frisbee-Scheibe gespielt wird. Zwei Teams mit jeweils sieben Spielern versuchen, die Frisbee in die Endzone des gegnerischen Teams zu werfen, um Punkte zu erzielen. Das Besondere dabei ist, dass Spieler die Scheibe nicht laufend halten dürfen – sie müssen sie passen, während sie sich auf dem Spielfeld bewegen. Fairness und Selbstregulierung sind zentrale Elemente des Sports, da es keine Schiedsrichter gibt, und Spieler sind für ihre eigenen Fouls verantwortlich. Ultimate Frisbee fördert Ausdauer, Teamgeist und präzises Werfen

**Trainingszeiten:** Mo., 19.00 bis 21.00 Uhr: Inselbadstadion, Großfeld  
Fr., 18.30 bis 20.30 Uhr: Inselbadstadion, Kleinspielfeld

## Ansprechpartner

Pascal Dräger, Abteilungsleiter  
Mail: Pascal.draeger@googlemail.com

## ► Tischtennis

Unsere Tischtennisabteilung gehört mit ca. 160 Mitgliedern zu den größten in der Region. Montags und freitags wird in der Dreifachturnhalle des Pelizaeus-Gymnasiums trainiert. Ausgebildete Trainer fördern die Schüler und Jugendlichen der Abteilung. Auch Herrenmannschaften nehmen erfolgreich am Spielbetrieb teil. Weitere Informationen: [www.tischtennis.gw-pb.de](http://www.tischtennis.gw-pb.de)

### Ansprechpartner

Ralf Joachims, Abteilungsleiter  
Mail: [radolfus@web.de](mailto:radolfus@web.de)  
Telefon: 05251 1478351



## ► Tennis

Als Abteilung des SC Grün-Weiß gegründet, ist der TC Grün-Weiß seit 2008 ein rechtlich selbstständiger Verein, der allerdings bis heute eng mit dem SC Grün-Weiß verbunden ist. In allen Altersklassen wird beim TC Grün-Weiß Tennis gespielt. Die Sportanlage am Fürstenweg mit 10 Außenplätzen und einer 3-Feld-Tennishalle sowie einem bewirtschafteten Clubhaus stellt das Herz der Abteilung dar.

Weitere Informationen: [www.tc-paderborn.de](http://www.tc-paderborn.de)

### Ansprechpartner

Matthias Walter, 1. Vorsitzender  
Mail: [1.vorsitzender@tc-paderborn.de](mailto:1.vorsitzender@tc-paderborn.de)  
Telefon: 05251 1809577

## Turnen

Unsere Turnabteilung umfasst neben dem Leistungsturnen am Stufenbarren, auf dem Schwebebalken, am Sprung und auf dem Boden auch den Bereich des Breitensports. Hier finden Gymnastik- und Fitnesskurse für Erwachsene sowie zahlreiche Gruppen auf dem Gebiet des Kinderturnens statt. Ab einem Alter von 3 Jahren können Kinder an der sogenannten Aufbaugruppe Wettkampfturnen teilnehmen und vielfältige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen sammeln. Weitere Informationen: [www.turnen.gw-pb.de](http://www.turnen.gw-pb.de)

### Ansprechpartnerin

Gertrud Sander-Günaydin, Abteilungsleiterin  
Telefon: 05251 37831



**SC Grün-Weiß  
1920 e.V. Paderborn**

**Übungsleiter und  
Helfer (m/w/d) gesucht!  
Leistungsriege Geräteturnen**

**Du hast Interesse?  
Dann meld dich unter  
[scgwpb.turnen@gmail.com](mailto:scgwpb.turnen@gmail.com)**

# Volleyball

Die Volleyballabteilung des SC Grün-Weiß besteht aus 3 Damenmannschaften, einer Mixed-Mannschaft und 5 Jugend-Mädchenmannschaften, welche ab einem Alter von 8 Jahren beginnen. Die gute Nachwuchsarbeit hat sich herum gesprochen. Mädchen, die Spaß am Volleyballspielen haben, werden von erfahrenen Trainern gefördert.

Weitere Informationen: [www.volleyball.gw-pb.de](http://www.volleyball.gw-pb.de)

## Ansprechpartner

Manfred Weichel, Abteilungsleiter

Mail: [manfred.weichel@gw-volleyball.de](mailto:manfred.weichel@gw-volleyball.de)



Herausgeber:



Schützenplatz 3  
33102 Paderborn  
0 52 51 - 390 967-0  
[www.gw-pb.de](http://www.gw-pb.de)

Layout & Gestaltung:



Dornierstraße 1  
33142 Büren  
0 29 55 - 747 899-0  
[www.lichtenstein-medien.de](http://www.lichtenstein-medien.de)

Fotos:

mediFit  
iStock: dolgachov, vgajic  
unsplash: Miguel Puig, Vince Fleming  
freepik: freeograph, chaininfo24, jcomp  
alexander\_safonov, noxos, boggy, weyo  
AdobeStock: nd3000 (1), Flamingo  
Images (3), kentoh, Syda Productions  
(2), bankerwin, Vasyl, drubig-photo,  
Robert Kneschke, satyrenko, fizkes



**Karsamstag,  
04. April 2026, ab 09.30 Uhr**

**Bambiniläufe  
5-km-Lauf  
10-km-Lauf  
Halbmarathon  
Walking/Nordic Walking**

**Jetzt anmelden und  
Frühbucherrabatt  
sichern!**



**paderborner-osterlauf.de**

Veranstalter:

 SC Grün-Weiß  
1920 e.V. Paderborn

