



BEWEGTES WOCHENENDE

am 11. und 12. März 2017

im Schneckenhaus / Bräuckenstraße 95

Die großen
Sport- und
Gesundheitstage

Mitmach-Angebote für die ganze Familie – Jetzt schnell anmelden!

Bewegtes Wochenende bei den Turbo-Schnecken

Von Katrin Leppert

Verschiedene Fitnessangebote, Zeiten der Entspannung, kulinarische Köstlichkeiten und Kinderbetreuung, Information und Interaktion – das sind die Zutaten für das „Bewegte Wochenende“, zu dem die Turbo-Schnecken ab morgen einladen. Insgesamt zehn Stunden Programm haben die Veranstalter auf die Beine gestellt und bieten Jung und Alt damit jede Menge Anregung, das Wochenende nicht auf dem Sofa, sondern sportlich zu verbringen. Los geht's am morgigen Samstag, 11. März, ab 17 Uhr mit der „Sportnacht“, an die sich direkt der Sport- und Gesundheitstag am Sonntag, 12. März, ab 11 Uhr anschließt.

Wir haben lange überlegt, wie wir ein attraktives, sportliches Wochenende gestalten können“, erzählt Jutta Höschler von der Arbeitsgruppe für sportliche und gesellschaftliche Events der Turbo-Schnecken. Die Lösung lag auf der Hand: Warum nicht einmal zwei altbewährte Veranstaltungen kombinieren? Sowohl die Sportnacht als auch der Sport- und Gesundheitstag stießen in der Vergangenheit auf gutes Feedback. Jetzt werden beide Events gebündelt angeboten.

Das breit gefächerte Angebot richtet sich an die ganze Familie: Während die Frauen am Samstag bei der Sportnacht beim Step Aerobic oder der Slashpipe auf ihre Kosten kommen, können die Männer ihre Muskeln beim Indoor-Cycling stählen. Um 21 Uhr wird die Veranstaltung mit einer gemeinsamen Entspannungs-Traumreise beschlossen, bevor es am nächsten Morgen „bewegt“ weitergeht.

Auswahl in drei Hallen

Für den Sport- und Gesundheitstag am Sonntag hat das Team elf Partnerunternehmen mobilisiert, die an Ständen im Foyer informieren und zu Mitmach-Aktionen einladen. Parallel dazu finden in den drei Sporthallen verschiedene Angebote statt: In Halle 1 sorgen Vorträge, unter anderem vom Landtagsabgeordneten Gordan Dudas, dafür, dass der Tag nicht nur sportlich, sondern auch informativ wird. Im zweiten Hallenabschnitt können Menschen ab 60 ihre Fitness testen lassen. Binnen 15 Minuten stellen fach-



Der „Schweinehund“ ist eigentlich ein ganz sympathisches Kerlchen. Das wissen die Turbo-Schnecken – und laden daher alle ein, die Lust haben, sich neue Fitness-Ziele zu setzen. ■ Fotos: Leppert

kundige Mitarbeiter mittels eines Alltags-Trainings-Programms (ATM) die individuelle Fitness auf die Probe und arbeiten Defizite heraus. Das Angebot in Halle 3 richtet sich an Jedermann und sorgt mit verschiedenen Kurseinheiten für Abwechslung. Teilnehmer haben die Wahl zwischen Indoor-Cycling, Männer- und Faszienfitness, Flexibar, entspanntem Rückentraining und Reaktiv- und Reaktiv-Re-

aktivem Walkingtraining.

An viele Details gedacht

Für das leibliche Wohl und eine Kinderbetreuung ist ebenfalls gesorgt. „Wir haben uns viel Mühe bei der Vorbereitung gemacht und an viele Details gedacht. Wir sind sicher, dass sich bei dem Angebot die ganze Familie wohl-

fühlen wird und hoffen auf viele bewegungsfreudige Besucher“, so Turbo-Schnecken-Vorsitzende Brigitte Klein. Dank einer spontanen Bezeichnung der Veranstaltungen können Schnecken-Mitglieder kostenfrei an der Sportnacht teilnehmen. Nichtmitglieder zahlen 10 Euro. Der Gesundheitstag am Sonntag ist für alle kostenfrei.

Anmeldungen für den Samstag sind zwingend. Der Flyer mit Anmeldeformular ist online unter www.turbo-schnecken.com oder auf facebook erhältlich.



Gemeinsam
aktiv sein
macht Spaß.



sparkasse-luedenschied.de

Allen Besuchern und den
Turboschnecken wünschen wir ein
Wochenende voller
Bewegung und Begegnung.

Sparkasse
Lüdenschied

Das Programm

Samstag
17.45 Uhr Warm-Up
18.00 bis 20.45 Uhr
Indoor-Cycling (je 45 Min.)
18.00 bis 18.45 Uhr
Minibands
19.00 bis 19.45 Uhr
Slashpipe
20 bis 20.45 Uhr
Step Aerobic einmal anders
21 Uhr Abschluss Traumreise

Sonntag
Vorträge:
11.00 bis 11.30 Uhr: Gordan Dudas: Demografischer Wandel im Märkischen Kreis
11.45 bis 12.30 Uhr: Dr. Ulrich Schneider: Diagnostik, Leistung, Regeneration
12.40 bis 14.10 Uhr: Ulrich Kuhn: Rückenschmerzen waren gestern
14.15 bis 15.00 Uhr: Chiro-Concept Birt: Richtig sitzen am Arbeitsplatz
15.15 bis 16.00 Uhr Arnd Bader: Demenz – Prävention und Bewegung
16.00 bis 16.45 Uhr Martina Reintke: Das Leberfastenkonzept für Typ2-Diabetiker

Mitmachangebote
11.00 bis 11.45 Uhr:
Step Aerobic
11.00 bis 11.30 Uhr:
Indoor-Cycling
12.00 bis 12.45 Uhr:
Fitness für Männer
13.00 bis 13.45 Uhr: Flexibar
14.00 bis 14.45 Uhr:
Faszienfitness
14.00 bis 14.30 Uhr:
Indoor-Cycling
15.30 bis 16.00 Uhr:
Entspannter Rücken
16.00 bis 16.45 Uhr:
Reaktiv-Reaktives
Walkingtraining
• kale

Wir sind dabei

Blutzucker messen lassen, beim Quiz „Zuckergehalt von Lebensmitteln“ mitraten und sich informieren – am Stand vom ...

Zentrum für jugendliche Diabetiker „Mit Diabetes Leben lernen“
Danziger Weg 1 · Lüdenschied · Tel. 02351 9891-0

Innovation IntelliGel®
Weil der Körper spürt, was das Auge nicht sieht.

svane EKORNES
DAS INNERE ZÄHLT

SCHMIDTS
schlafen.wohnen.leben.

Heedfelder Straße 36
58509 Lüdenschied
Telefon 35 88 35
www.schmidts-wohnen.de

Besuchen Sie unseren Stand und freuen Sie sich auf eine kleine Überraschung!

Gesund & Fit
in den Frühling

Jetzt durchstarten mit den Turbo-Schnecken!

Die neue Kursstaffel beginnt am 23. April 2017

Flyer und weitere Infos im Schneckenhaus
Telefon 0 23 51 - 97 444 80
Mail: buer0@turbo-schnecken.com

www.turbo-schnecken.com

GROSSE HÖRWELT
Thorsten Faust

terzo® Gehörtherapie

1. Gehör trainieren
2. wieder gut verstehen
3. richtige HÖR-Entscheidungen treffen

Im 1. Audiotherapiezentrum von Lüdenschied trainiere ich mit Ihnen Ihr Gehör mit speziellen Trainingsgeräten.

Sie verstehen in Gesellschaft schlecht? Sie leiden unter Tinnitus? Sie haben sich bisher nicht an Ihre Hörgeräte gewöhnen können?

Im 1. terzo-Gehörtherapiezentrum helfe ich Ihnen gerne. Informationen und Terminvereinbarungen unter 02351 / 677 40 47

LÜDENSCHIED Jockuschstraße 4

