

Hereinspaziert...

...und herzlich willkommen im Schneckenhaus! Am Sonntag, dem 2. April 2023 möchten wir allen, die das Schneckenhaus noch nicht kennen, die Gelegenheit geben, unser Sport- und Vereinszentrum näher kennenzulernen. Selbstverständlich freuen wir uns auf Besucher und Aktive, die unser Haus bereits kennen.

- Ab 10:00 Uhr kannst du nach Herzenslust eine Auswahl an diversen Sportangeboten wie z. B. Hula Hoop, Aroha, LaGym oder auch Black Roll, Boule, u. v. m. aktiv ausprobieren!
- Mach mit bei unserer großen Spendenaktion für die Lüdenscheider Tafel! Weitere Informationen erhältst du an unserem Infostand; dort findest du auch die Spendenbox.



Melde dich
am 2. April im Studio an und
erhalte 50% Rabatt auf das
Starterpaket!

Jetzt die Gelegenheit nutzen
und alle Angebote in
unserem Studio ausprobieren
- ohne Voranmeldung!

Rahmenprogramm

Neben unserem umfangreichen und abwechslungsreichen Sportangebot bieten wir beim „Frühlings-Erwachen“ noch viele weitere Highlights an:

- Schnupper-Boulen auf unserer Boule-Anlage
- Buntes Unterhaltungsprogramm u. a. mit unserem Maskottchen „Schnecki“
- Allerlei Gaumenfreuden. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Grillstand, Kaffee & Kuchen, Waffeln, viele erfrischende Getränke u. v. m.

Lageplan/Anfahrtsskizze Schneckenhaus



Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.
Brückenstr. 95, 58511 Lüdenscheid
Telefon: 0 23 51 - 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com
www.turbo-schnecken.com



Frühlings Erwachen im Schneckenhaus

AKTIV reinschnuppern!

**Sonntag, 2. April 2023, 10 - 15 Uhr
im und rund um das Schneckenhaus**

Ein Sport-Event zum Mitmachen und Kennenlernen

- Viele kostenlose Sportangebote: Hula Hoop, Aroha, LaGym, Black Roll, Boule, Kindersport u. v. m.
- Studiobesichtigung inklusive Möglichkeit zum aktiven „Ausprobieren“
- Rahmenprogramm und allerlei Kulinarisches: Grillstand, Waffeln, erfrischende Getränke

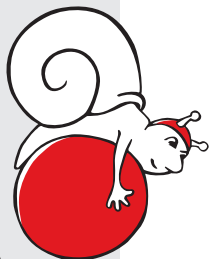
Veranstalter: Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V. · Brückenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid
Tel. (023 51) 97 444 80 · buero@turbo-schnecken.com · www.turbo-schnecken.com

Aktiv dabei sein beim „Frühlingserwachen“ im Schneckenhaus am Sonntag, dem 2. April 2023

In unseren Hallen

Für große Schnecken

- 10:00 - 10:30 **Yoga-Morgengruß**
mit Birgit Luther
- 10:45 - 11:15 **Indoor-Cycling**
mit Frank Ackermann
- 10:45 - 11:15 **LaGym** mit Kathy Marré
- 11:30 - 12:00 **BOP** mit Marie D'Agostino
- 11:30 - 12:00 **Tabata mit Slashpipes**
mit Claudia Waack
- 12:15 - 12:45 **Stretching** mit Claudia Waack
- 12:15 - 12:45 **Hula-Hoop** mit Julia Schuliens
- 13:00 - 13:30 **Aroha®** mit Claudia Waack
- 13:45 - 14:15 **Stabilisation & Kräftigung
mit dem Redondo-Ball**
mit Kathleen Lehwald
- 14:30 - 15:00 **HIIT** mit Antje Korreck



Für kleine Schnecken (4-8 Jahre)

- 13:00 - 13:30 **Ballett für Kinder**
mit Julia Schuliens
- ab 13:45 **Kindersport** mit vielen tollen
Möglichkeiten zum Spielen
mit Leah Gastreich



Studio & Outdoor

Studio

12:15 - 12:45 **Faszientraining** mit der Black Roll
mit Leah Gastreich

Körperanalyse

Das Körpergewicht hat einen großen Einfluss auf deine Gesundheit. Jedoch spielen auch andere Faktoren eine große Rolle. Bestimme deine Gesundheitswerte mit unserer Körperanalyse!

Kostenloses Probetraining!

Jetzt die Gelegenheit nutzen und unsere Angebote in unserem Studio ausprobieren.
Keine Voranmeldung notwendig!

Aktion: Nur beim Frühlingserwachen am 2. April:
Bei Abschluss eines Vertrages erhältst du 50 % Rabatt auf das Starterpaket: Statt € 70,- zahlst du nur € 35,-!

Outdoor

ab 13:00 **Schnupper-Boulen** mit Dietmar Trinkaus
Hereinspaziert und „bienvenue“ auf unserer Boulebahn. Knüpfe schnell neue Kontakte, führe gute Gespräche beim geselligen Boule-Spiel und lass dich begeistern vom südländischen Lebensgefühl.



Rahmenprogramm

- ab 10:00 **Infostand Turbo-Schnecken**
Du möchtest mehr über unsere zahlreichen Angebote wissen und hast detaillierte Fragen? Unsere Mitarbeiter/innen & Übungsleitungen helfen dir gern weiter!
- 12:00 -14:00 **Kinderprogramm**
Allerlei zum Toben und Spielen! Unser buntes Angebot für Kids garantiert viel Spaß!
- 12:00 -13:00 **Fotoaktion mit „Schnecki“**
Lass dich mit unserem Maskottchen „Schnecki“ fotografieren und spende einen beliebigen Betrag für die Lüdenscheider Tafel!



- Die Teilnahme an allen Kursen ist kostenlos; für den guten Zweck freuen wir uns über eine Spende für die Tafel in Lüdenscheid!
- Nicht vergessen: Bitte bringe geeignete Sportbekleidung sowie Hallenschuhe mit!

