



**SCHNECKENHAUS**  
Dein Sport- und Vereinszentrum



Anmeldungen ab 12. Dez. 2023

# Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken

Die neuen Kurse  
1. Halbjahr 2024



## Die neuen Kurse - jetzt im Schneckenhaus

Dein Sport- und Vereinszentrum  
Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid



**Kostenlose Parkplätze!**

### Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken

Ausgabe 1. Halbjahr 2024

Herausgeber:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid

Telefon (02351) 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com

www.turbo-schnecken.com



Unser Team im Schneckenhaus	4/5
Kurz vorgestellt	6
Allgemeine Infos/Anmeldung	8/61

### ■ Präventionskurse nach § 20 SGB V



Unsere Präventionskurse	11
Bewegen statt schonen	13
Yoga	15

### ■ Gesund- & Fit-Kurse

AeroBOP	17
Bauch weg	18
Bauch X-Press <b>NEU!</b>	19
Cardio Fit <b>NEU!</b>	20
Drums Alive® DRUMBATA <b>NEU!</b>	22
Feierabend-Yoga	23
Flexi-Bar®	24
Flowing AthletiX® <b>NEU!</b>	25
Fullbody Workout <b>NEU!</b>	27
Gelenke in Bewegung	28
Hula-Hoop	29
I-Cycling Workout	30
I-Cycling meets Tabata <b>NEU!</b>	31
KAHA®	33
30 Tage Zuckerfrei - eine Challenge	34/35
LaGYM®	36
Morning Yoga	37
Pilates®	38
Rückenfit <b>NEU!</b>	39
Sport mit Arthrose <b>NEU!</b>	41
Tabata®	42
ThaiBo Workout	43

### ■ Outdoor

Nordic Walking meets Workout <b>NEU!</b>	45
„Von 0 auf 10“ in 12 Wochen - Laufkurs <b>NEU!</b>	46/47

### ■ Specials

AROHA® & KAHA® <b>NEU!</b>	49
Fantasiereise mit Klangschale	50
Mit Yoga ins neue Jahr	51
Yoga in Flow <b>NEU!</b>	52

### ■ Rehasport



Kostenübernahme  
durch deine Kasse!

Allgemeine Infos zum Rehasport	56/57
--------------------------------	-------

## Wir sind für dich da!

Ob Fragen zum Sportangebot, spezielle Details zu unseren Kursen oder auch organisatorische Anliegen - unser Team im Schneckenhaus hilft dir gerne weiter.



**Gisela Kaddatz**  
Geschäftsführung



**Saskia Zilinski**  
Ressortleitung  
Schneckenhaus



**Nicole Koch**  
Verwaltung  
Koordination Rehasport



**Sarah Röllinghoff**  
Freiwilligendienst



**Tim Müller**  
Freiwilligendienst

## Kontakt zu uns

Wir sind für dich wie folgt erreichbar:  
telefonisch unter (0 23 51) 97 444 80  
oder per E-Mail an [buero@turbo-schnecken.com](mailto:buero@turbo-schnecken.com)



**Kerstin Mlitz**  
Studioleitung



**Kathy Marré**  
Studio



**Marie D'Agostino**  
Koordination Kurse  
Studio



**Antje Korreck**  
Verwaltung  
Studio



**Jonas Waack**  
Duales Studium  
Sportbusiness Management



**Rico Alfaro**  
Studio



## Ronja Fuchs

- 44 Jahre jung
- seit 2017 Mitglied bei den Turbo-Schnecken

■ **Ronja stellt sich vor:** Hallo, mein Name ist Ronja. Ich bin gebürtige Lüdenscheiderin und im Bereich Marketing/ Unternehmenskommunikation tätig. Seit kurzem bin ich auch Übungsleiterin bei den Turbo-Schnecken.

■ **Du bist das neue Gesicht auf unserer Gesund & Fit-Broschüre: Wie war das Fotoshooting für dich?**

...cool, aufregend. Ich liebe es, mich nach einem langen Bürotag oder nach meinem „Zweitjob“ als „Familienmanagerin“ beim Sport auszupowern. Vielleicht motiviert meine Begeisterung ja auch andere, hier einzusteigen!

■ **Welche Angebote nutzt du und was gefällt dir besonders gut bei den Turbo-Schnecken?**

Ich habe mit der Outdoor-Laufgruppe begonnen, kombiniert mit Aerobic/Fit-Mix. Sei es draußen oder drinnen - aktiv sein bei lauter Musik ist meine Leidenschaft! Im Sommer bin ich oft mit den Mountainbikern unterwegs, im Winter findet man mich im Studio. Außerdem nehme ich gerne an Claudias Tabata-Kursen und Antjes HIIT teil, um fit zu bleiben oder mir eine Auszeit zu gönnen. Die Turboschnecken-App finde ich super praktisch: Ich kann kurzfristig online nachschauen, welche Kursplätze frei sind und mich dann anmelden. Das Fitness-Monatsranking und meine Bio-Age-Analyse motivieren mich zusätzlich.

■ **Dein Schlussplädoyer...**

Das vielfältige Angebot ist einzigartig! Hier knüpfe ich neue Kontakte und der Spaß beim Sport steht immer im Vordergrund. Vielen Dank für das großartige Engagement an das gesamte Schneckenhaus-Team! Einfach super!

# Bis zu 500 Euro aus Ihrem AOK- Gesundheitsbudget

Bis zu 500 Euro aus Ihrem **AOK-Gesundheitsbudget**  
Bei uns ist mehr für Sie drin.  
Setzen Sie Ihr AOK-Gesundheitsbudget für  
Mehrleistungen Ihrer Wahl ein.

Ihr AOK-Gesundheitspartner  
**Michael Mirus** berät Sie gern  
unter **0800 2655-500477**.  
Für weitere Infos einfach den  
QR-Code scannen.



### ■ Das solltest du über unsere Kurse wissen:

Unsere Kursangebote richten sich sowohl an Einsteiger als auch an trainierte Sportler! Orientierung bieten dir hierbei die unterschiedlichen Intensitätsstufen: leicht, mittel, schwer!

### ■ Zu den Preisen:

Unter jedem Angebot findest du zwei Preise (für Mitglieder und Nicht-Mitglieder). Als Vereinsmitglied mit dem Beitrag „Erwachsener Plus“ kannst du an den Kursangeboten vergünstigt teilnehmen. Für dich gilt der Preis „TS-Plus“.

Aber auch als Nicht-Mitglied kannst du unsere Angebote nutzen. Dann gilt der Preis „für Nicht-Mitglieder“.

Du hast Interesse Vereinsmitglied zu werden? Dann melde dich bei uns!

### ■ So meldest du dich zu den Kursen an:

1. Suche passende Angebote für dich heraus.
2. Fülle das Anmeldeformular (S. 61) aus.
3. Gib das Anmeldeformular vor Ort ab.

Als Vereinsmitglied kannst du dich auch bequem über das Online-Portal anmelden. Entsprechende Anmeldedaten kannst du vor Ort anfordern.

**Anmeldungen** per Telefon/E-Mail sind **nicht** möglich! Eine automatisierte Anmeldebestätigung erfolgt nur, wenn eine gültige E-Mail-Adresse hinterlegt ist.

### ■ Versicherung:

Wir geben uns größte Mühe, Unfälle jeglicher Art zu vermeiden. Falls dir doch einmal ein sportliches „Missgeschick“ passieren sollte, bist du als Kursteilnehmer auf jeden Fall versichert.

...oder deine Grenzen austesten, richtig ins Schwitzen kommen und dabei neue Leute kennenlernen?

Willkommen bei den Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V., dem erfolgreichen Gegner deines inneren Schweinehundes.



Mit dieser Broschüre stellen wir unser umfangreiches Kursangebot vor. Mit Ausnahme der Outdoor-Angebote finden sämtliche Kurse in unserem Vereinsdomizil an der Brückenstraße, dem „Schneckenhaus“, statt.

Mit der hohen Qualität der vielseitigen Angebote leisten wir, die Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V., einen großen Beitrag zur allgemeinen Gesundheitsförderung. Neben zahlreichen Präventions- und Fitnesskursen bieten wir auch Rehasport mit verschiedenen Schwerpunkten an. Darüber hinaus hast du auf 350 qm Trainingsfläche die Möglichkeit, an sieben Tagen in der Woche zu trainieren. Weitere Infos findest du im hinteren Teil dieser Broschüre oder in unseren Sonderflyern. Wir setzen alles daran, dass du dich bei uns wohl fühlst.

### ■ Unser Angebot:

- Gesundheit und Fitness für Jung und Alt
- Sport und Bewegung für Wohlbefinden und mehr Lebensqualität
- Spaß und Lebensfreude
- Gemeinsam stark und fit werden
- Sich selbst und andere besser kennenlernen

Herzlich willkommen - wir freuen uns auf dich!



## 2 Energie-Euro pro Kurs-Buchung\* 5 Energie-Euro pro Körperfettanalyse

\* aus dem aktuellen "Gesund- & Fitprogramm!  
Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten, Aktionen & Gutscheinen

- Bei den Turbo-Schnecken Lüdenscheid können Sie pro Kurs-Buchung aus dem aktuellen Flyer „Gesund & Fit“ **2 Energie-Euro** einlösen.
- Für eine Körperfettanalyse werden Ihnen im Studio des Schneckenhauses **5 Energie-Euro** angerechnet!

Stadtwerke Lüdenscheid GmbH  
Energietreff  
Rathausplatz 21  
58507 Lüdenscheid  
www.stadtwerke-luedenscheid.de

Kostenfreie Service-Hotlines:  
Telefon 0800 157 1000  
Telefax 0800 157 1001  
privatkunden@stadtwerke-luedenscheid.de

**In der Stadt zu Hause**

**Stadtwerke  
Lüdenscheid**  
Hier. Zuhause.

### Wir sind qualifiziert: **SPORT PRO GESUNDHEIT!**

Diese Zertifizierung verfolgt Ziele wie die Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen sowie die Verminderung von Risikofaktoren.

Sowohl unsere Kurse, die mit diesem Siegel ausgezeichnet sind, als auch die jeweiligen Übungsleitungen und wir als Verein erfüllen vorgegebene Qualitätskriterien. So garantieren wir dir eine hohe und gleichbleibende Qualität der Angebote.



#### ■ Das solltest du über Präventionskurse wissen:

Wir bieten zertifizierte Präventionssport-Kurse nach §20 SGB V an. Mit Präventionssport beugst du nicht nur Schmerzen und Vitalitätsverlust vor. Du kannst auch deine Muskeln stärken, deinen Stoffwechsel aktivieren, Gewicht reduzieren und deine Ausdauer steigern.

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme bis zu zwei Mal im Jahr zwischen 75% und 100% der Kurskosten!

#### ■ So geht's:

1. Melde dich über das Anmeldeformular (S. 61) zu einem der Präventionskurse an.
2. Nimm regelmäßig an dem Kurs teil.
3. Erhalte nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung, die du bei deiner Krankenkasse einreichen kannst.
4. Erhalte mind. 75% Zuschuss von deiner Krankenkasse!



# Festtagsbraten

€/kg

Kalbschnittzel 49,80

Kalbsbraten aus der Keule 34,80

Kalbstafelspitz 26,80

Rinderbraten aus der Keule 18,80  
*vom Husumer-Weiderind*

Rinder-Rouladen aus der Oberschale 19,80  
*auf Wunsch mit Speck & Zwiebeln gefüllt*

Sauerbraten nach Hausfrauenart 17,80

Mini-Spießbraten 13,80

Schwedenbraten 13,80  
*gefüllt mit Backpflaumen*

Bergischer Schichtbraten 13,80  
*dazu Zwiebeln & Speck in praktischer Backform*

## Unser Preis-Tipp

Krustenbraten vom Schinken 9,80  
*natur oder gepökelt*

Schweinenacken-Braten 8,98  
*frisch und geräuchert*

**FLEISCHEREI E. F. GEIER GMBH & CO KG**

Kalver Straße 30 · 58515 Lüdenscheid  
Telefon 0 23 51-676 300 · Fax 0 23 51-676 30 22  
www.fleischerei-geier.de · info@f-geier.de

→ Das Kurskonzept erfüllt die Kriterien des § 20 Abs. 1 SGB V Gesundheitsförderung und kann daher von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden.

# Bewegen statt schonen



## Ein Ganzkörper-Kräftigungsprogramm

Dieser Kurs lädt dazu ein, aktiv zu werden, anstatt sich zu schonen! Tauche ein in ein ganzheitliches Training, das Mobilisation, Körperwahrnehmung, Sensomotorik, Stabilität, Dehnung und Entspannung kombiniert. Du erhältst nicht nur eine Vielzahl von abwechslungsreichen Übungen, sondern auch das nötige Know-how, um deine Haltung zu verbessern und Schmerzen zu reduzieren.

Dieser Kurs richtet sich besonders an Sportanfänger, Wiedereinsteiger und Personen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden. Nutze jetzt diese Gelegenheit, dich in Bewegung wohlfühlen!

### ■ Details

**Wann:** montags, ab 08. 01. 2024

**Uhrzeit:** 17:00 - 18:30 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Gabi Marré, Übungsleiterin  
„Sport in der Prävention“

**Kursgebühr:** € 100,-

**Kurslevel:** leicht



Du willst einen Einblick ins Training?  
Dann scanne diesen QR-Code!



→ Das Kurskonzept erfüllt die Kriterien des § 20 Abs. 1 SGB V Gesundheitsförderung und kann daher von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden.



## Yoga

Yoga, eine jahrtausendealte Praxis, vereint Körper, Geist und Seele in einem harmonischen Gleichgewicht. In diesem Yoga-Kurs wirst du Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga erlernen und vertiefen. Die Verknüpfung von Asanas mit einem achtsamen Atem dient der Kräftigung und Beweglichkeit deines Körpers, der Dehnung deiner Muskulatur sowie der Beruhigung deiner Gedanken, um schließlich eine tiefe Entspannung zu erreichen.

Unser Präventionskurs berücksichtigt körperliche Befindlichkeiten sowie auch die individuellen Voraussetzungen. Er passt sich flexibel den Bedürfnissen und Fähigkeiten eines jeden Teilnehmers an.

### ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** mittwochs, ab 10. 01. 2024 (Kurs 1)  
ab 10. 04. 2024 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 19:45 - 21:15 Uhr  
(jeweils 8 Wochen)

**Kursleitung:** Birgit Luther,  
Yogalehrerin

**Kursgebühr:** € 80,-

**Kurslevel:** mittel



ohne Schuhe



# Ihr Partner für Getränke & Mehr

## SCHULTE

GETRÄNKE & MEHR

*Unsere Leistungen für Sie:*

- ✓ *Veranstaltungsservice & Mietgut*
- ✓ *Individuelles Getränkesortiment*
- ✓ *Weinfach- & Hygieneberatung*
- ✓ *Marketing- & Serviceleistungen*
- ✓ *Persönliche Beratung*
- ✓ *Lieferservice*



 **KOMPETENT**
 **SCHNELL**
 **ZUVERLÄSSIG**

Getränke Schulte GmbH | Wintersohl 7 | 58791 Werdohl  
 Tel. 02392 8089 - 100 | Fax 02392 8089 - 122  
 www.getraenkeservice-schulte.de

## AeroBOP

In diesem Kurs kombinieren wir rhythmische Elemente des „klassischen“ Aerobic mit gezielten Übungen für Bauch, Oberschenkel und Po (BOP).

Wenn du nach einem mitreißenden Gruppen-Workout suchst, das nicht nur deine Kondition und Koordination verbessert, sondern auch für ein effektives Ganzkörpertraining sorgt, dann bist du hier genau richtig. Lass dich von der Musik leiten, während du leichte Aerobic-Schritte mit gezielten BOP-Bewegungen verbindest. Mach mit und entdecke, wie viel Spaß Fitness machen kann!

### ■ Details (3 Kurse)

**Wann:** donnerstags, ab 11. 01. 2024 (**Kurs 1**)  
ab 11. 04. 2024 (**Kurs 3**)

**Uhrzeit:** 16:30 - 17:30 Uhr

**Wann:** dienstags, ab 09. 04. 2024 (**Kurs 2**)

**Uhrzeit:** 09:30 - 10:30 Uhr

**Kursleitung: κ 1** Ronja Fuchs,  
Übungsleiterin C-Lizenz

**Kursleitung: κ 2,3** Kerstin Cramer-Lüttringhaus,  
Übungsleiterin C-Lizenz

**Kursgebühr:** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder  
(jeweils 10 Wochen)

**Kurslevel:** mittel 

## Bauch weg

Wer träumt nicht von einer flachen und definierten Körpermitte? Oftmals fehlen jedoch die Motivation und das Wissen darüber, wie man lästige Fettpölsterchen wieder loswerden kann. Ein straffer Bauch erfordert nicht nur ein gezieltes Workout, sondern auch regelmäßiges Training und Durchhaltevermögen.

Genau hier setzt unser Kurs „Bauch weg“ an. Er bietet dir ein maßgeschneidertes Training für Bauch- und Rückenmuskulatur, gepaart mit einem ausgewogenem Allround-Training! Mit diesem ganzheitlichen Ansatz fördern wir eine straffe Körpermitte und sagen mit abwechslungsreichen Übungen und viel guter Laune dem Winterspeck den Kampf an!

### ■ Details

**Wann:** sonntags, ab 21. 01. 2024

**Uhrzeit:** 09:15 - 10:00 Uhr  
(4 Wochen)

**Kursleitung:** Jutta Höschler,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** € 16,- TS-Plus  
€ 32,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel 

## Bauch X-Press Neu!

Im Bauch X-Press liegt unser Augenmerk gezielt auf der Stärkung deiner Körpermitte. Unser Angebot: ein facettenreiches Repertoire an ansprechenden und wirkungsvollen Übungen, die deine Rumpfmuskulatur nachhaltig kräftigen und dabei gleichzeitig für eine ganzheitliche Körperkonditionierung sorgen.

Darüber hinaus setzen wir auf vielseitige und intensiv gestaltete Workouts, die über den Fokus auf die Körpermitte hinausgehen und zusätzlich andere Muskelgruppen ansprechen. Diese Herangehensweise gewährleistet nicht nur einen starken und definierten Bauch, sondern fördert auch eine umfassende muskuläre Ausgewogenheit, um deine Fitnessziele zu erreichen.

### ■ Details

**Wann:** mittwochs, ab 10. 04. 2024

**Uhrzeit:** 18:15 - 19:15 Uhr  
(8 Wochen)

**Kursleitung:** Claudia Waack,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** € 32,- TS-Plus  
€ 64,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel 

# Cardio Fit Neu!

Möchtest du deine Ausdauer verbessern und vielleicht gleichzeitig ein paar Pfunde verlieren? Entdecke die Welt von Cardio Fit und tauche ein in ein Programm, das die perfekte Balance aus leichtem Aerobic, gezieltem Krafttraining und effektiven Übungen bietet. Das Workout ist sehr facettenreich, denn durch den Einsatz von unterschiedlichem Sportequipment setzt der Kurs immer wieder neue Trainingsreize.

Der Jahreswechsel ist der perfekte Zeitpunkt, um durchzustarten und deine Neujahrsvorsätze in die Tat umzusetzen! Sei jetzt dabei und erlebe, wie Spaß und Fitness in einem Training verschmelzen.

## ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** montags, ab 08. 01. 2024 **(Kurs 1)**

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr

**Wann:** donnerstags, ab 06. 06. 2024 **(Kurs 2)**

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr

**Kursleitung:** Ronja Fuchs,  
Übungsleiterin C-Lizenz

**Kursgebühr:** € 16,- TS-Plus  
€ 32,- Nicht-Mitglieder  
(jeweils 4 Wochen)

**Kurslevel:** mittel



## Drums Alive® DRUMBATA **Neu!**

Tauche ein in unser einzigartiges Fitnesserlebnis, welches das Beste aus Drums Alive® und Tabata vereint. Bei Drums Alive® nutzen wir den Pezziball und Trommelsticks, um dich zu motivierender Musik herauszufordern. So werden nicht nur Koordination und Rhythmusgefühl verbessert, sondern auch Ausdauer und Kraft gesteigert.

Drumbata bietet dir ein intensives Kraft- und Ausdauer-Workout sowie ein effektives Intervalltraining. Dieses Power-Programm wurde entwickelt, um deine persönliche Fitness zu steigern, Muskeln aufzubauen und gleichzeitig Stress abzubauen. Erlebe eine unvergleichliche Kombination aus intensivem Workout, Spaß und mitreißender Atmosphäre!

### ■ Details

<b>Wann:</b>	mittwochs, ab 10. 01. 2024
<b>Uhrzeit:</b>	18:00 - 19:00 Uhr (10 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Petra Findegenant, Drums Alive®-Instructor
<b>Kursgebühr:</b>	€ 40,- TS-Plus € 80,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	mittel <input type="range"/>



## Feierabend-Yoga

Beende deinen Arbeitstag mit einer wohlverdienten Auszeit ganz für dich selbst. Durch bewusste Atmung, fließende Bewegungen und sanftes Dehnen von Muskeln lernst du, dich vollkommen auf dein eigenes Wohlbefinden zu konzentrieren. Genieße hier die perfekte Harmonie zwischen gezielter Kräftigung und wohltuender Entspannung!

### ■ Details (2 Kurse)

<b>Wann:</b>	donnerstags, ab 25. 01. 2024 <b>(Kurs 1)</b> ab 11. 04. 2023 <b>(Kurs 2)</b>
<b>Uhrzeit:</b>	19:15 - 20:15 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Marie D'Agostino, Yoga-Trainerin
<b>Kursgebühr:</b>	<b>K 1</b> € 32,- TS-Plus € 64,- Nicht-Mitglieder (8 Wochen)
	<b>K 2</b> € 16,- TS-Plus € 32,- Nicht-Mitglieder (4 Wochen)
<b>Kurslevel:</b>	mittel <input type="range"/>



ohne Schuhe

## Flexi-Bar®

Der Flexi-Bar® ist ein innovatives Trainingsgerät aus biegsamem Kunststoff. Die durch gezielte Bewegungen erzeugten Schwingungen stimulieren deine Tiefenmuskulatur in Bauch, Rücken und Beckenboden. Das Workout mit dem Stab fördert Kraftaufbau, Koordination und Gleichgewicht und optimiert die Gelenkstellung. Sensomotorik und Durchblutung werden ebenfalls positiv beeinflusst.

Das Training mit dem Flexi-Bar® ist äußerst beliebt und hat bei den Turbo-Schnecken eine lange Tradition. Kein Wunder, trägt das Workout doch zur Optimierung von Stabilität, Körperhaltung und Beweglichkeit sowie zu mehr Wohlbefinden und Vitalität bei!

### ■ Details

**Wann:** mittwochs, ab 10. 01. 2024

**Uhrzeit:** 18:15 - 19:15 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Kathleen Lehwald,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel

## Flowing AthletiX® Neu!

Entdecke Flowing AthletiX® - die perfekte Balance zwischen Intervalltraining und Yoga-Flows! Unser innovatives Programm vereint das Beste aus athletischem Functional Training mit fließenden Bewegungsabläufen aus dem Yoga. Dabei werden Kraft und Ausdauer gefördert, sowie deine körperliche Elastizität und Stabilität verbessert - immer angepasst an deine individuellen Grenzen.

In Flowing AthletiX® spielen regelmäßige Pausen zur Atemkontrolle eine entscheidende Rolle und heben das Training auf ein höheres Niveau. Tauche ein in dieses neue Trainingskonzept und erlebe, wie es deine Fitness und dein Wohlbefinden steigert!

### ■ Details

**Wann:** donnerstags, ab 11. 04. 2024

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
(6 Wochen)

**Kursleitung:** Gabi Marré,  
Kursleiterin Flowing AthletiX® - Yoga  
meets Athletic

**Kursgebühr:** € 24,- TS-Plus  
€ 48,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel




ohne Schuhe



# Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Die Spezialklinik für Orthopädie,  
Unfallchirurgie und Sportmedizin.



 Sportklinik Hellersen  
 Paulmannshöher Straße 17  
 58515 Lüdenscheid  
 Tel. 02351 945 0  
 Fax 02351 945 2005  
 info@hellersen.de

[www.sportklinik-hellersen.de](http://www.sportklinik-hellersen.de)

## Fullbody Workout Neu!

Erlebe ein ultimatives Allround-Workout für jedermann! Dieses ganzheitliche Training konzentriert sich auf die Stärkung des gesamten Körpers. Unser Fullbody-Workout strafft die „Problemzonen“ und fördert die Verbesserung und Erhaltung deiner Fitness.

Mit einem Mix aus motivierenden Übungen und gelenkschonenden Techniken bringen wir nicht nur Schwung in deine Workouts, sondern auch mehr Dynamik in deinen Alltag. Freue dich auf gemeinsames Trainieren in einer inspirierenden Atmosphäre!

### ■ Details

**Wann:** dienstags, ab 09. 04. 2024

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Jutta Höschler,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel

## Gelenke in Bewegung

Sportliche Aktivitäten sind ein Schlüssel zu einem vitalen Lebensstil und ein wahres Elixier für unsere Gelenke. Inmitten dieser Bewegungswelt profitiert im besonderen Maße auch unser Nacken von der Aufmerksamkeit, die wir ihm schenken. Durch gezieltes Training unterstützen wir unseren Körper beim Produzieren der Gelenkschmiere - einer lebenswichtigen Quelle von Nährstoffen für den Knorpel - auch im Nackenbereich. Zusammen können wir jetzt aktiv werden und unsere sensiblen Gelenke in Schwung bringen - jetzt dabei sein!

### ■ Details

<b>Wann:</b>	montags, ab 08. 04. 2024
<b>Uhrzeit:</b>	17:30 - 18:30 Uhr (10 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Claudia Waack, Übungsleiterin B-Lizenz
<b>Kursgebühr:</b>	€ 40,- TS-Plus € 80,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	leicht <input type="checkbox"/>

## Hula-Hoop

Das Trainieren mit dem Hula-Hoop-Reifen ist nicht nur eine effektive Methode, um überschüssige Pfunde am Bauch loszuwerden, sondern bietet dir auch eine unterhaltsame Möglichkeit, deine Rückenmuskulatur zu stärken. Das „Hullern“ ist nicht ohne Grund beliebte Trendsportart: Du verbesserst neben deiner Motorik auch Haltung und Ausdauer und es garantiert jede Menge Spaß in der Gruppe!

➔ Wer einen eigenen Hula-Hoop-Reifen besitzt, kann diesen gern zum Kurs mitbringen!

### ■ Details (2 Kurse)

<b>Wann:</b>	donnerstags, ab 11. 01. 2024 (Kurs 1) ab 11. 04. 2023 (Kurs 2)
<b>Uhrzeit:</b>	17:00 - 17:45 Uhr (jeweils 10 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Julia Schuilers, Übungsleiterin C-Lizenz
<b>Kursgebühr:</b>	€ 40,- TS-Plus € 80,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	mittel <input type="checkbox"/>



## I-Cycling Workout

Entdecke die perfekte Symbiose aus zwei Trainingswelten: Unser I-Cycling Workout kombiniert klassisches Indoor-Cycling mit abwechslungsreichen Kraftübungen für deinen Oberkörper. Somit werden nicht nur Beine und Po in Form gehalten; in diesem Kurs widmen wir uns auch betont dem Muskelapparat im Oberkörper - eine perfekte Balance für ein ganzheitliches Fitnesserlebnis!

### ■ Details

**Wann:** montags, ab 08. 01. 2024

**Uhrzeit:** 19:50 - 20:50 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Claudia Waack,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel 

## I-Cycling meets Tabata Neu!

Der Kurs „I-Cycling meets Tabata“ vereint das Beste aus Indoor-Cycling und dem energiegeladenen Tabata-Training. Beide Schwerpunkte wechseln sich in unserer Trainingseinheit ab, so dass du ständig gefordert wirst und keine Langeweile aufkommt. Erlebe eine dynamische Mischung, die dich so richtig ins Schwitzen bringt und deine Fitness auf ein neues Level heben kann!

### ■ Details

**Wann:** mittwochs, ab 10. 01. 2024

**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Claudia Waack,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** schwer 



Gemacht, um zu halten.

**ALBERTS®**

**Gesund & Fit-Kurs**

# PRAKTISCH VERANLAGT?

Vom Werkzeugmechaniker (m/w/d)  
bis zum Industriekaufmann (m/w/d)

**JETZT BEWERBEN!**

[alberts.de/ausbildung](https://alberts.de/ausbildung)

AUSGEZEICHNETER  
AUSBILDUNGSBETRIEB  
AZUBI-GEPRÜFT  
2023

## KAHA®

Aus der Sprache der Maori stammend, bedeutet KAHA® so viel wie „Kraft“ oder „energiegeladen“. Hier verschmelzen zahlreiche Elemente aus den Lehren des Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga.

Langsam fließende Bewegungen ermöglichen eine kontrollierte Ausführung deiner Übungen mit sofort spürbaren Effekten. So entsteht eine harmonische Balance zwischen Beweglichkeit und Körperstabilität. Spüre, wie KAHA® wichtige Muskelgruppen dehnt, entspannt und kräftigt, während es gleichzeitig zu innerer Ruhe führt. Tauche ein in ein sanftes, aber energiegeladenes Erlebnis für ein vitaleres Wohlbefinden.

### ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** mittwochs, ab 10. 01. 2024 (Kurs 1)  
ab 10. 04. 2024 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr  
(jeweils 10 Wochen)

**Kursleitung:** Petra Findegenant,  
KAHA®-Instructor

**Kursgebühr:** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** leicht



ohne Schuhe

Sportlich auf  
Süßes verzichten!

UNSERE 30 TAGE

# Zuckerfrei- Challenge!



## Inklusive

- vier Wochen Training im Studio im Schneckenhaus - ohne vertragliche Bindung!\*
- zwei Körperanalysen
- unserem Buch „Voll Süß - ganz ohne Zucker“ mit 90 köstlichen Rezepten

## Sag dem Heißhunger den Kampf an!

Mit der 30-Tage-Zuckerfrei-Challenge der Turbo-Schnecken kannst du nahezu ohne Verzicht genussvoll abnehmen. Profitiere von einem stark reduzierten Verlangen nach Süßem, einem besseren Geschmackssinn sowie von mehr Energie und Wohlbefinden!

Unser Begleitbuch hilft dir, deine Ernährung umzustellen, deine Lebensmittel besser zuzubereiten und so neue Ideen für eine gesunde Ernährung zu sammeln. Steig ein und mach dich frei von süßem Ballast!

figur@scout



## ■ Mehr Details an unserem INFO-ABEND

<b>Wann:</b>	Montag, 08. 01. 2024
<b>Uhrzeit:</b>	18.00 Uhr im Schneckenhaus
<b>Kursgebühr:</b>	€ 35,- Studio-Mitglieder € 79,- *ohne Mitgliedschaft

Jetzt dabei sein, schnell anmelden und bis spätestens 31. 01. 2024 durchstarten!

Kontakt: buero@turbo-schnecken.com

Telefon: (023 51) 97 444 80

## LaGYM®

LaGYM® ist ein modernes und dynamisches Fitness-Tanz-Programm, das dazu einlädt, sich auszutoben und gute Laune zu verbreiten. Geprägt durch seine bunte Mischung aus lateinamerikanischen Tänzen & Hip-Hop ist es schnell zu erlernen. Es zeichnet sich durch leicht nachvollziehbare Schrittfolgen und unkomplizierte Choreografien aus. LaGYM® fördert die Gesundheit des gesamten Körpers und verbessert Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer.

### ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** montags, ab 05. 02. 2024 (Kurs 1)  
ab 08. 04. 2024 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
(jeweils 6 Wochen)

**Kursleitung:** Kathy Marré,  
LaGYM®-Instructor

**Kursgebühr:** € 24,- TS-Plus  
€ 48,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel



Du willst einen Einblick ins Training?  
Dann scanne diesen QR-Code!

## Morning Yoga

Beginne den Tag mit einer wohltuenden Auszeit nur für dich. Tanke Energie und stärke dich für die Herausforderungen, die vor dir liegen. Tauche ein in die Welt des Yoga, in der bewusste Atmung und harmonische Bewegungen dir helfen, dich auf dich selbst zu fokussieren. Erfahre die wohltuende Symbiose von Körper und Geist, die Yoga dir bieten kann und starte mit vitaler Frische und souveräner Ausgeglichenheit in die neue Woche!

### ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** montags, ab 08. 01. 2024 (Kurs 1)  
ab 15. 04. 2024 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 09:00 - 10:00 Uhr

**Kursleitung:** Marie D'Agostino,  
Yoga-Trainerin

**Kursgebühr:** **K 1** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder  
(10 Wochen)

**K 2** € 16,- TS-Plus  
€ 32,- Nicht-Mitglieder  
(4 Wochen)

**Kurslevel:** mittel



ohne Schuhe



## Pilates®

Pilates®, benannt nach seinem Erfinder Joseph Pilates, ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die auf den Prinzipien von Kraft, Beweglichkeit und Kontrolle basiert. Diese einzigartige Form kombiniert Atemtechniken mit gezielten Übungen, um die Tiefenmuskulatur und den Beckenboden zu stärken, die Körperhaltung und -wahrnehmung zu verbessern und so die allgemeine Beweglichkeit zu fördern.

Dieses sanfte und schonende Ganzkörpertraining, begleitet von einfühlsamen und meditativen Elementen, unterstützt dich dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

### ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** mittwochs, ab 10. 01. 2024 (Kurs 1)  
ab 10. 04. 2024 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr

**Kursleitung:** Marie D'Agostino,  
Pilates®-Trainerin

**Kursgebühr:** κ 1 € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder  
(10 Wochen)

κ 2 € 16,- TS-Plus  
€ 32,- Nicht-Mitglieder  
(4 Wochen)

**Kurslevel:** mittel 



ohne Schuhe

## Rückenfit **Neu!**

Wer kennt ihn nicht: den unbehaglichen und blitzartig auftretenden Schmerz im Rücken nach einem falschen Schritt oder nach schwerem Heben? Die gute Nachricht: Bewegung ist hier Trumpf und der Schlüssel zur Stärkung der Rückenmuskulatur. Um Rückenschmerzen vorzubeugen oder den Auswirkungen von sitzenden Tätigkeiten entgegenzuwirken, ist es wichtig, aktiv zu werden.

Beim Rückenfit bieten wir den idealen (Wieder-)Einstieg - unter dem Motto „vom Leichten zum Schweren“. Sei dabei und investiere in deine Rückengesundheit!

### ■ Details

**Wann:** samstags, ab 27. 01. 2024

**Uhrzeit:** 09:15 - 10:15 Uhr  
(4 Wochen)

**Kursleitung:** Anja Willkomm,  
Übungsleiterin B-Lizenz

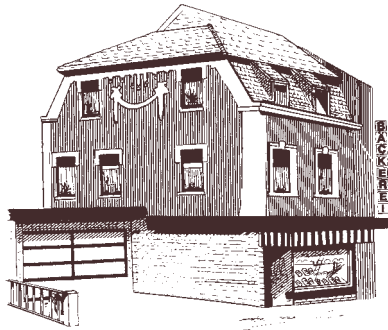
**Kursgebühr:** € 16,- TS-Plus  
€ 32,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** leicht 

# Täglich frisch und handgemacht!

**Genießen Sie unsere Vielfalt  
an Broten und Brötchen,  
belegt oder pur, köstliche  
Kuchen, Teilchen und Kekse  
in vielen Sorten – von Ihrem  
Lüdenscheider Bäcker!**

**Aus der eigenen Backstube**



# Engelhardt

Bäckerei-Konditorei Thomas Engelhardt  
Reckenstraße 5 · 58511 Lüdenscheid

Telefon 0 23 51 / 8 19 22 · Fax 0 23 51 / 8 19 73  
baeckerei\_engelhardt@t-online.de

[www.baekerei-engelhardt.com](http://www.baekerei-engelhardt.com)

## Sport mit Arthrose **Neu!**

Für viele Menschen stellen Arthrose und Arthritis durch schmerzende und geschwollene Gelenke eine erhebliche Beeinträchtigung im täglichen Leben dar. In diesem Kurs möchten wir dir zeigen, dass trotz dieser Beschwerden Bewegungsfreude möglich ist.

Unsere zahlreichen Übungen und leichte Workouts helfen nicht nur dabei, die Beschwerden zu lindern, sondern ermöglichen dir auch ein aktiveres Leben - trotz deiner Einschränkungen. Gemeinsam „sporteln“ wir den Beschwerden entgegen, damit du dich wieder besser und geschmeidiger bewegen kannst.

### ■ Details

**Wann:** donnerstags, ab 11. 04. 2024

**Uhrzeit:** 09:15 - 10:15 Uhr  
(8 Wochen)

**Kursleitung:** Jutta Höschler,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** € 32,- TS-Plus  
€ 64,- Nicht-Mitglieder


**Kurslevel:** leicht

## Tabata®

Tabata®, benannt nach dem japanischen Forscher Dr. Izumi Tabata, ist eine hochintensive Intervall-Trainingstechnik. Dieses effektive Workout zeichnet sich durch kurze, jedoch intensive Übungsabschnitte aus. Der Fokus liegt auf dem dynamischen Wechsel zwischen Belastung und Erholung. Durch präzise gestaltete Trainings- und Pausensequenzen maximierst du den Nachbrenneffekt.

Egal, ob dein Ziel die Fettverbrennung oder der Aufbau von Muskeln ist - jede Einheit ermöglicht kontinuierliche Fortschritte. Tauche jetzt ein in ein energiegeladenes Workout und setze neue Maßstäbe für deine Leistungsfähigkeit!

### ■ Details (2 Kurse)


<b>Wann:</b>	dienstags, ab 09. 01. 2024 <b>(Kurs 1)</b> ab 09. 04. 2024 <b>(Kurs 2)</b>
<b>Uhrzeit:</b>	19:15 - 20:15 Uhr (jeweils 10 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Claudia Waack, Übungsleiterin B-Lizenz
<b>Kursgebühr:</b>	€ 40,- TS-Plus € 80,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	schwer 

## ThaiBo Workout

ThaiBo ist eine beliebte und sehr populäre Fitnessroutine, die Elemente des traditionellen Boxens mit Aerobic-Elementen und klassischen Tanzbewegungen kombiniert. Das Training beinhaltet dynamische Schlag- und Tritttechniken aus dem thailändischen „Muay Thai“ (Thaiboxen) - gepaart mit rhythmischen Bewegungen und Cardio-Elementen.

ThaiBo bietet dir eine effektive Möglichkeit, deine Fitness zu verbessern. Darüber hinaus macht es enorm Spaß, fördert deine Ausdauer, Kraft sowie Koordination und garantiert dir ein unterhaltsames Workout-Erlebnis!

### ■ Detail

<b>Wann:</b>	mittwochs, ab 10. 04. 2024
<b>Uhrzeit:</b>	18:00 - 19:00 Uhr (10 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Petra Findegenant, Übungsleiterin B-Lizenz
<b>Kursgebühr:</b>	€ 40,- TS-Plus € 80,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	mittel 


**OUTDOOR**

## Nordic Walking meets Workout **Neu!**

Erlebe die perfekte Verbindung aus Nordic Walking und einem spannenden Outdoor-Workout! Nutze das eigene Körpergewicht sowie die Nordic-Walking-Stöcke für unsere gezielten Übungen. Dabei integrieren wir das Gelände und viele natürliche Materialien als zusätzliches Trainings-Equipment. Das Resultat ist ein vielseitiges und spannendes Training unter freiem Himmel, begleitet von reichlich frischer Luft! Entdecke, wie Bewegung im Freien nicht nur effektiv, sondern auch äußerst erfrischend sein kann.

→ Bitte bringe deine eigenen Nordic-Walking-Stöcke mit!  
Wetterfeste Kleidung nicht vergessen!

### ■ Details

**Wann:** sonntags, ab 14. 04. 2024  
**Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr  
(10 Wochen)

→ **Wo:** Parkplatz Schäferland,  
Freie Christliche Schule

**Kursleitung:** Petra Findegenant,  
Nordic-Walking-Instructor

**Kursgebühr:** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel



outdoor

# „Von 0 auf 10“ in 12 Wochen

## Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger **Neu!**

Du hast schon lange den Wunsch, mit dem Laufen zu beginnen, aber allein fehlt dir die Motivation und das nötige Know-how? Die Turbo-Schnecken geben dir jetzt die Gelegenheit, richtig durchzustarten: Mit unserem Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger erreichst du in nur 12 Wochen ein beachtliches Fitnesslevel! Ziel des Projektes ist, die stattliche Distanz von 10 km bewältigen zu können!

Unser professioneller Lauftrainer begleitet dich mit zwei Coaching-Einheiten pro Woche, einem maßgeschneiderten Trainingsplan und vielen wertvollen Anleitungen für Fitness- und Dehnübungen. Außerdem erhältst du nützliche Tipps und Tricks rund um das Laufen, um sicherzustellen, dass du deine Ziele erreichst. Ein drittes Training kannst du ganz flexibel allein absolvieren.

Also, schnapp dir deine Laufschuhe und melde dich gleich an, um gemeinsam mit uns voller Motivation in die Laufsaison 2024 zu starten - wir freuen uns auf dich!



➔ **Achtung:** Um am Kurs teilnehmen zu können, ist ein sportmedizinischer Check-up in der Sportklinik Hellersen erforderlich. Dieser beinhaltet eine internistische Untersuchung mit Anamnesegegespräch, ein Ruhe- und Belastungs-EKG, sowie eine spiroergometrische Leistungsdiagnostik mit Laktatbestimmung. Optional können weitere Leistungen hinzugebucht werden. Die Untersuchung dient der Überprüfung der Sportfähigkeit sowie der Feststellung deines aktuellen Leistungsniveaus. So können einzelne Trainingsbereiche individuell und optimal bestimmt werden.

Viele Krankenkassen bezuschussen den sportmedizinischen Check-up. Bitte erkundige dich vorab bei deiner Krankenkasse!

### ■ Details

- Wann:** montags & mittwochs,  
ab 08. 04. - 01. 07. 2024
- Uhrzeit:** 19:30 - ca. 20:30 Uhr
- ➔ **Wo:** Eingang Nattenberg-Stadion
- Kursleitung:** Jonas Waack  
Athletik- und Lauftrainer
- Kursgebühr:** € 99,- TS-Plus  
€ 179,- Nicht-Mitglieder
- Check-Up:** € 170,- (Zahlung in der Sportklinik)  
Bis zu 80% Kostenübernahme durch deine Krankenkasse möglich!
- Kurslevel:** leicht

Ein Kursangebot in Kooperation mit der Sportmedizin Hellersen



# SPECIALS

## AROHA® & KAHA® **Neu!**

### Spüre Kraft und Ruhe in dir

Entdecke die Fusion zweier faszinierender Fitnessformate, deren Wurzeln in Neuseeland liegen: AROHA® & KAHA®! Beginne deine Reise mit AROHA®, inspiriert vom kraftvollen Haka-Tanz der Maori. Die dynamischen Bewegungen stärken nicht nur Herz und Muskulatur, sondern verleihen dir auch vitalisierende Energie. Tauche ein in die sanfte Welt von KAHA®, einer harmonischen Verbindung aus Taiji, Kung-Fu und Yoga. Langsam fließende Übungssequenzen fördern deine Beweglichkeit und wirken beruhigend auf deinen Geist.

Diese einzigartige Kombination verspricht eine harmonische Balance zwischen Kraft, Energie und Ruhe! Begiebig dich mit AROHA & KAHA® auf eine Fitnessreise, die Körper und Geist in Einklang bringt!

#### ■ Details (2 Specials)

<b>Wann:</b>	Sonntag, 14. 01. 2024 (Special 1) 10. 03. 2024 (Special 2)
<b>Uhrzeit:</b>	10:00 - 11:30 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Claudia Waack, AROHA®-Instructor Petra Findegenant, KAHA®-Instructor
<b>Kursgebühr:</b>	€ 10,- TS-Plus € 15,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	mittel <input type="range"/>



ohne Schuhe

# Fantasiereise mit Klangschale

Entschleunige deinen Alltag mit kurzen Momenten der Besinnung. In diesem Special werden die sanften Klänge in Verbindung mit einfühlsamer Sprache deinen Entspannungsprozess unterstützen. Die Klangschale gilt durch ihre Schwingungen als effektives Instrument zur Förderung von Achtsamkeit und innerer Ruhe. Dadurch kann ein bewusster Umgang mit Stress und die positive Verarbeitung von Emotionen unterstützt werden.

## ■ Details

<b>Wann:</b>	Sonntag, 21. 04. 2024
<b>Uhrzeit:</b>	10:00 - 11:30 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Christa de Boer, Entspannungspädagogin
<b>Kursgebühr:</b>	€ 15,- TS-Plus € 20,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	leicht <input type="checkbox"/>



ohne Schuhe

# Mit Yoga ins neue Jahr

Verbinde dich während zweier inspirierender Stunden mit den tiefgründigen Dimensionen des Yoga. Nutze die Zeit nach Weihnachten, um ganz bewusst wieder zu dir selbst zu finden. Erlebe eine umfassende Yoga-Session, mit gemeinsamen Atemübungen, sanften und dynamischen Asanas sowie meditativen Elementen. So kannst du das vergangene Jahr abschließen und dich mit viel positiver Energie auf das neue Jahr einstimmen.

## ■ Details

<b>Wann:</b>	Donnerstag, 28. 12. 2023
<b>Uhrzeit:</b>	17:00 - 19:00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Birgit Luther, Yogalehrerin
<b>Kursgebühr:</b>	€ 15,- TS-Plus € 20,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	leicht <input type="checkbox"/>



ohne Schuhe

# Yoga in Flow **Neu!**

„Yoga in Flow“ ist ein dynamischer Yoga-Stil, der sich auf einen fließenden Übergang zwischen den Asanas konzentriert. Dieser Ansatz betont den kontinuierlichen Atemfluss und schafft eine flüssige Verbindung zwischen den verschiedenen Yoga-Posen. Unterstützt und synchronisiert durch passende Musik werden bei fließender Abfolge von Bewegungen und Atemtechniken Kraft, Flexibilität und Achtsamkeit gefördert.

Unser Special stärkt deinen Körper und verleiht dir frische Energie. Es gliedert sich in vier Phasen: Eingangsmeditation, Sonnengruß, Übungsphase mit Asana-Flows und finale Entspannung. Sei dabei und erlebe die wohltuende Balance von Kraft und Gelassenheit!

## ■ Details

**Wann:** Sonntag, 09. 06. 2024

**Uhrzeit:** 10:00 - 11:30 Uhr

**Kursleitung:** Sarah Voiss,  
Yoga-Trainerin

**Kursgebühr:** € 15,- TS-Plus  
€ 20,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel



ohne Schuhe





## DRAUSSEN gesund trainieren

### Outdoor Campus

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener - das Workout auf dem Outdoor-Campus ist die ideale Ergänzung für dein Sportprogramm! Unser Campus, ein moderner Parcours auf insgesamt 100 qm, bietet elf multifunktionale und smarte Stationen. Hier kannst du ganz nach Herzenslust aktiv sein.

Dabei umfasst das Trainingskonzept drei Kernpunkte: POWER, CORE-STABILITY sowie MOBILITY. Ob Jung oder Alt, athletisch oder untrainiert - der Parcours bietet dir zahlreiche Möglichkeiten, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren und zu verbessern. Das Areal ist überdacht und schützt vor Sonne, Regen und Schnee.

➔ Weitere Infos am Empfang oder auf unserer Webseite [www.turbo-schnecken.com](http://www.turbo-schnecken.com)

#### ■ Deine Vorteile:

- Training an der frischen Luft (überdacht)
- Stärkung des Immunsystems
- Power durch Vitamin D
- Stressabbau
- Mentale Stärkung
- Leistung durch Gruppenaktivität
- Qualifiziertes Personal

#### ■ Unsere Leistungen:

- Freies Training
- Personal Training
- Kleingruppen-Training
- Kursangebote
- Präventionssport
- Rehasport
- Firmenfitness



### ■ Das solltest du über Rehasport wissen:

In unseren Rehasport-Gruppen findest du Menschen, die ähnlich wie du von einer Einschränkung betroffen sind. Jenseits des gemeinsamen sportlichen Engagements wird der Austausch mit anderen Betroffenen zu einem bedeutenden Element des Rehasports. Hierbei rückt stets der individuelle Mensch in den Mittelpunkt. Die Essenz des Sports in der Rehabilitation liegt in der gezielten Kräftigung sämtlicher Muskelgruppen, um eine umfassende Stärkung und Erholung zu ermöglichen.

### ■ Wir bieten:

- eine maximale Teilnehmerzahl von 15 Pers. pro Gruppe
- Übungseinheiten von 45-60 Minuten
- Gruppentraining mit verschiedenen Kleingeräten
- vielfältige Entspannungsübungen
- speziell geschulte Übungsleitungen

### ■ Schwerpunkte:

- Herzsport
- Lungensport
- Neurologie
- Demenz
- Schlaganfall
- Orthopädie
- Psychische Erkrankungen
- Long COVID
- Onkologie

### ■ Dein Weg zum Rehasport:

Du hast eine Verordnung 56 „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ von deinem Arzt erhalten und weißt nicht wie es weitergeht?

Dann komm mit deiner, von der Krankenkasse noch nicht genehmigten Verordnung vor Ort vorbei, damit wir deine Kontaktdaten und passende Kurszeiten aufnehmen können. Deine Ansprechpartnerin Nicole Koch wird sich schnellstmöglich bei dir melden, um alles weitere mit dir zu besprechen.

➔ Da die Nachfrage nach Rehasport-Kursen in der Regel sehr groß ist, musst du unter Umständen auf eine Warteliste gesetzt werden.

### ■ Ansprechpartnerin Rehasport:

Nicole Koch

E-Mail: [reha@turbo-schnecken.com](mailto:reha@turbo-schnecken.com)



**Kostenübernahme  
durch deine Kasse!**

**REHASPORT  
im Schneckenhaus**



## Modern & Effizient trainieren

### Unser Studio

Möchtest du aktiv sein, aber dennoch flexibel bezüglich der Trainingszeiten? Dann ist das Training im Studio die optimale Alternative für dich!

Auf 350 qm Trainingsfläche kannst du deinen ganzen Körper trainieren. Dafür stehen dir neben unserem Kraftzirkel auch Cardio-Geräte, ein Dehnzirkel und weiteres Trainingsmaterial zur Verfügung.

Unsere Smart Strength Geräte von EGYM sind elektronisch und chipkartengesteuert, dokumentieren fortlaufend deinen Trainingsfortschritt und stellen sich automatisch auf dich ein. Durch eine vorgegebene Rhythmisierung an den Geräten garantieren wir einen idealen Muskelanspruch und ein gelenkschonenderes Training.

Unsere qualifizierten Trainer führen vorab und in regelmäßigen Abständen eine sportmotorische Testung durch. Entsprechend deiner persönlichen Ziele und Bedürfnisse erstellen sie einen optimalen Trainingsplan für dich und betreuen dich während deines Trainings.



Jetzt starten:

**GUTSCHEIN**  
über ein kostenloses und  
unverbindliches Probetraining!



#### ■ Deine Vorteile:

- qualifiziertes Fachpersonal
- flexible Trainingszeiten an sieben Tagen in der Woche
- individuelles Training
- EGYM-Trainingsgeräte der neuesten Generation
- kurze, effektive Trainingsintervalle
- Outdoor Campus inklusive

#### ■ Unsere Leistungen:

- sportmotorische Testungen
- Muskelaufbautraining
- Herz- Kreislauftraining
- Beweglichkeitstraining
- Training bei Osteoporose
- Ernährungsberatung



Terminvereinbarungen und weitere Infos:

Tel. (0 23 51) 97 444 80 oder [studio@turbo-schnecken.com](mailto:studio@turbo-schnecken.com)

# Jetzt anmelden!



## happyfigur

### BRING DEIN IMMUN SYSTEM IN TOPFORM

BESSER  
ESSEN  
RICHTIG  
TRAINIEREN  
MEHR  
ENERGIE

**BIS ZU 100 %  
KOSTENBETEILIGUNG  
DER KRANKENKASSE MÖGLICH**

**8 Wochen online-Coaching & Training im Studio  
mit individuellem Trainings- u. Ernährungsplan  
inkl. 4 Körperfettanalysen & Betreuung!**

happyfigur wird von allen Krankenkassen bezuschusst.

Für Mitglieder des Turbo-Schnecken Lüd. e.V. besteht die Möglichkeit einer **Online-Anmeldung!** Hierfür bitte die Zugangsdaten im Büro anfordern.

**Achtung - Keine telefonische Anmeldung möglich!**

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail

Anmeldung und Lastschriftenmandat  
(s. Rückseite) bitte **komplett** ausfüllen!

**Ich melde mich verbindlich für den nachfolgenden Kurs an:**

Name des Kursangebotes

Startdatum/Wochentag/Uhrzeit

Name des Kursangebotes

Startdatum/Wochentag/Uhrzeit

Name des Kursangebotes

Startdatum/Wochentag/Uhrzeit

Ich bin bereits Mitglied im Verein  Ja

Nein

**Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht! Wir benachrichtigen dich jedoch, falls Kurse ausgebucht sind, ausfallen oder Änderungen eintreten.**

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass du beim Besuch der Kurse durch den Verein **versichert** bist.

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V., Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenscheid  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE76ZZZ00000161852

**Rücktrittsregelung:** Mit der Anmeldung verpflichtest du dich zur Zahlung der Kursgebühr. Du kannst dich bis eine Woche vor Kursbeginn in schriftlicher Form (Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V., Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenscheid) kostenlos wieder abmelden. Bei Nichtbeachtung dieser Frist wird eine **Bearbeitungsgebühr** in Höhe von **€ 15,-** erhoben. Mit Beginn des Kurses wird die komplette Kursgebühr fällig. Bei gesundheitlichen Problemen, die eine Kursteilnahme verhindern, wird um persönliche Rücksprache gebeten.

## SEPA-Lastschriftmandat

Mandatsreferenz ist die Mitglieds- oder Teilnehmernummer

Ich ermächtige den Verein Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V. widerruflich, meinen Kursbeitrag bei Fälligkeit von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verein Turbo-Schnecken Lüd. e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

### Hinweis:

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Kursgebühr wird zum 1. bzw. zum 15. des auf den Kursbeginn folgenden Monats abgebucht.

➔ **Abgerechnet wird nach Buchung - nicht nach Anwesenheit!**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Straße, PLZ, Wohnort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail:

\_\_\_\_\_  
Kontoinhaber

\_\_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
Geldinstitut

\_\_\_\_\_  
Datum

**X** Unterschrift Kontoinhaber bzw. gesetzl. Vertreter

### Datenschutz:

Mit dieser Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten gemäß den gesetzlichen Bestimmungen (EU-DS-GVO, BDSG) verarbeitet werden. Dies gilt auch für die Nutzung und Verwendung von Personenbildern.

\_\_\_\_\_  
Datum

**X** Unterschrift

# AESTHETIC LÜDENSCHIED



## Plastische Operationen natürlich schön

Wenn nach und nach die ersten Anzeichen des Älterwerdens sichtbar werden, müssen wir uns damit nicht abfinden. Von der Lidstraffung und Nasenkorrektur bis zum Facelifting, von der Brustoptimierung bis hin zur Botoxbehandlung - wir bieten Ihnen umfassende Leistungen auf dem Gebiet der ästhetischen Chirurgie/ Gesichtschirurgie bzw. der plastischen Operationen.

➔ Sprechen Sie uns an!



**AESTHETIC  
LÜDENSCHIED**

Dr. Dr. med. univ. Florian J. Kupilas  
Karlstraße 9-11, 58507 Lüdenscheid

Telefon: 0 23 51-3 86 99





# SCHNECKENHAUS

Dein Sport- und Vereinszentrum

## SPORT IST UNSER DING!

- Training im Schneckenhaus, dem einzigartigen und hochmodernen Sportzentrum
- Zirkeltraining auf einer Fläche von 350 qm
- Outdoor Campus auf 100 qm
- qualifizierte Trainer/innen und Übungsleiter/innen
- Indoor-Cycling
- großzügige Kursräume, Meetingraum für Tagungen
- umfangreiches Kursangebot - Indoor & Outdoor
- Rehasport in unterschiedlichen Bereichen
- Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“
- Sportangebote für alle Generationen
- Ernährungsberatung
- Bistro
- ausreichend Parkplätze u. v. m.

## Unsere Studio-Öffnungszeiten

<b>Montag</b>	08:00 - 21:30 Uhr	<b>Freitag</b>	08:00 - 21:00 Uhr
<b>Dienstag</b>	08:00 - 21:30 Uhr	<b>Samstag</b>	08:00 - 15:00 Uhr
<b>Mittwoch</b>	08:00 - 21:30 Uhr	<b>Sonntag</b>	09:00 - 14:00 Uhr
<b>Donnerstag</b>	08:00 - 21:30 Uhr	<b>Feiertage*</b>	09:00 - 13:00 Uhr

\*je nach Feiertag sind Abweichungen möglich.  
Bitte achtet auf unsere aktuellen Aushänge!



### Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenscheid

Telefon (0 23 51) 97 444 80

buero@turbo-schnecken.com

www.turbo-schnecken.com

**E G Y M**

**Dr. WOLFF®**

SPORTS & PREVENTION

**pulsefitness**

**TOMAHAWK**