



SCHNECKENHAUS

Dein Sport- und Vereinszentrum



Anmeldungen ab 5. Dezember 2022

GESUND & FIT MIT DEN TURBO-SCHNECKEN

Die neuen Kurse 1. Halbjahr 2023

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 2023

Herausgeber:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid

Telefon (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buer0@turbo-schnecken.com

www.turbo-schnecken.com



Unser Team im Schneckenhaus	4/5
Kurz vorgestellt	6
Allgemeine Infos/So meldest du dich an	8

■ Präventionskurse nach § 20 SGB V



Unsere Präventionskurse	11
Bewegen statt schonen	13
Yoga	15

■ Gesund- & Fit-Kurse

AeroBOP	16
Antara®	17
Aroha® NEU!	18
Back for good NEU!	19
Bauch weg	20
Bodega reflow®	21
Feierabend-Yoga NEU!	23
Flexi-Bar	24
HIT meets Functional NEU!	25
Hula-Hoop NEU!	27
Kaha®	28
LaGYM	29
Mama fit - Baby fit	31
Mixed Fit	33
Morning Yoga	35
Nackentfit NEU!	36
Pilates	37
I-Cycling Workout NEU!	38
Tabata	39
ThaiBo Workout	40

■ Specials

Bogenschießen WIEDER DA!	42
Klangschale & Meditation	43
Trommel-Workshop NEU!	45

■ Reha-Sport



Kostenübernahme
durch deine Kasse!

Allgemeine Infos zum Rehasport	48/49
--------------------------------	-------

■ Anmeldung

Anmeldeformular/SEPA	53/54
----------------------	-------

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 Rehasport



Henri Kirmes

Freiwilligendienst



Leah Gastreich

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



Bianka Kerwin

Studiolenitung



Kathy Marré

Studio



Marie D'Agostino

Kursorganisation/Studio



Antje Korreck

Verwaltung/Studio



Jonas Waack

Duales Studium
Sportbusiness Management



Thomas Dreier

- geboren am 07.04.1979
- seit 2022 Mitglied bei den Turbo-Schnecken

■ Thomas (Titelfoto) stellt sich vor:

Hallo, mein Name ist Thomas. Ich bin in Koblenz geboren und aufgewachsen, habe in Rheinbach bei Bonn studiert und lebe und arbeite seit dem Frühjahr 2022 in Lüdenscheid.

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

Die Anfrage dazu kam relativ spontan und nach kurzem Überlegen habe ich zugesagt. Die Stimmung beim Shooting war super und die passende Motivposition schnell gefunden. Zudem war das Foto-Team locker und professionell.

■ Wie oft trainierst du bei uns und was gefällt dir besonders gut bei den Turbo-Schnecken?

Ich besuche ein bis zwei Kurse pro Woche - hauptsächlich aus dem Bereich Yoga und Bodega reflow - und trainiere etwa im gleichem Umfang im Studio. Besonders gut gefällt mir die Möglichkeit, mein Training individuell abstimmen zu können. Bei Fragen ist immer eine fachkundige Person in der Nähe. Aus dem Kursprogramm suche ich mir immer mal wieder interessante Kurse und Specials heraus. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei und man lernt neue Leute kennen. Im Sommer habe ich auch den Outdoor-Campus genutzt und konnte mich beim Firmenlauf als Helfer engagieren.

■ Dein Schlussplädoyer...

Die perfekte Mischung aus guter Stimmung beim Training, dem gemeinsamen Spaß an Sport und Bewegung und einem lebendigen Vereinskonzep ist, glaube ich, das Geheimrezept der Turbo-Schnecken. Das macht richtig Spaß!

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:

- Professionelle Zahnreinigung
- Osteopathie
- Zum Beispiel nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Arzneimittel der Homöopathie
- Zusätzliche Leistungen in der Schwangerschaft
- Schutzimpfungen



Ihre AOK-Gesundheitspartnerin
Ilka Duisberg berät Sie gern
unter **0800 2655-500500**.
**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 an unseren Angeboten teilnehmen. 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. 53) 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 oder per 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.

➔ Alle Angebote sind abhängig von den aktuell geltenden behördlichen Vorgaben des Landes NRW. Darüber hinaus wollen wir auf das geltende Hausrecht aufmerksam machen.

...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 Bräuckenstraße, 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.
- Im Studio des Schneckenhauses erhalten Sie eine Körperfettanalyse für **5 Energie-Euro**.

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

> Energie Gruppe
**STADTWERKE
LÜDENSCHIED**
In der Stadt zu Hause.

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. 53) 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!



EINLADEN FEIERN GENIESSEN



FLEISCHEREI E. F. GEIER GmbH & Co KG

Kalver Straße 30 · 58515 Lüdenscheid

Telefon Büro: 02351-676300

Telefon Laden: 02351-4486

Mail: 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

Hier ist der Name Programm! Neben einem abwechslungsreichen Training aus Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorischen, stabilitätsfördernden, dehnenden und entspannenden Übungen bekommst du auch das notwendige Know-how, um deine Haltung zu verbessern und Schmerzen zu reduzieren. Dieser Kurs richtet sich vor allem an Sportanfänger, Wiedereinsteiger und Personen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden.

■ DETAILS

Wann: montags, ab 27. 02. 2023

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



In diesem Kurs erlernst und vertiefst du Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga. Die Verbindung der Asanas mit einem bewussten Atem dienen dazu, deinen Körper zu kräftigen und zu bewegen, deine Muskulatur zu dehnen, deine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und dich zu entspannen.

Die körperlichen Befindlichkeiten und Voraussetzungen werden berücksichtigt und der Yogaunterricht passt sich den Bedürfnissen und Fähigkeiten jedes Teilnehmers an.

■ DETAILS

Wann: mittwochs, ab 11. 01. 2023

Uhrzeit: 19:45 - 21:15 Uhr
(12 Wochen)

Kursleitung: Birgit Luther,
Yogalehrerin

Kursgebühr: € 120,-

Kurslevel: mittel



ohne Schuhe

AeroBOP

Du bewegst dich gerne in der Gruppe zu Musik? Du möchtest deine Koordination schulen und zusätzlich Bauch, Oberschenkel und Po (BOP) trainieren? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Dich erwartet eine Mischung aus leichten Aerobic-Schritten und einem gezielten BOP-Training.

■ DETAILS (4 KURSE)

Wann: dienstags, ab 10. 01. 2023 **(Kurs 1)**
ab 18. 04. 2023 **(Kurs 3)**

Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr

Wann: donnerstags, ab 12. 01. 2023 **(Kurs 2)**
ab 20. 04. 2023 **(Kurs 4)**

Uhrzeit: 16:30 - 17:30 Uhr

Kursleitung: Kerstin Cramer-Lüttringhaus
Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: **K 1,2** € 30,- TS-Plus
€ 70,- Nicht-Mitglieder
(10 Wochen)

K 3,4 € 18,- TS-Plus
€ 42,- Nicht-Mitglieder
(6 Wochen)

Kurslevel: mittel 

Antara®



Schaffe deine Grundlage zu einem attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper.

Hier steht das Core-System - die tiefste Muskelschicht des Rumpfes - im Zentrum des Trainings. Dadurch erlangst du einen kräftigeren Rücken, einen flacheren Bauch und eine starke Mitte.

■ DETAILS (2 KURSE)

Wann: sonntags, ab 15. 01. 2023 **(Kurs 1)**
ab 23. 04. 2023 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr
(jeweils 5 Wochen)

Kursleitung: Claudia Korte
Dipl. Antara® Rückentrainerin

Kursgebühr: € 30,- TS-Plus
€ 50,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel 



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

Aroha[®] **Neu!**

Ein Gesundheitskurs, der sowohl Körper als auch den Geist trainiert und der Seele guttut.

Spannungsvolle und entspannende Elemente wechseln sich hier ab. So kannst du verborgene Energien freisetzen und Stress abbauen. Darüber hinaus verbessert Aroha[®] auch deine Ausdauer und Balance, die Flexibilität deiner Muskeln sowie dein gesamtes Körpergefühl.

■ DETAILS

Wann: mittwochs, ab 19. 04. 2023

Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
(7 Wochen)

Kursleitung: Claudia Waack,
Aroha[®] Instructor

Kursgebühr: € 21,- TS-Plus
€ 49,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel



ohne Schuhe

Back for good **Neu!**

Back for good ist eine bunte Mischung aus Rücken- bzw. Fitnesstraining und „kleinen Spielen“.

In diesem Kurs steht der Spaß an der aktiven Bewegung im Vordergrund. Gemeinsam Sport treiben, soll nicht nur das Miteinander fördern, sondern auch einen körperlichen Ausgleich für die vielen unterschiedlichen Belastungen des Alltags schaffen.

■ DETAILS

Wann: mittwochs, ab 11. 01. 2023

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

Kursleitung: Dirk Oetje-Weber

Kursgebühr: € 30,- TS-Plus
€ 70,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: leicht 

Bauch weg

Wer wünscht sich nicht eine flache und definierte Körpermitte und weiß nicht genau, wie die Fettpölsterchen verschwinden sollen? Ein flacher Bauch will trainiert werden, aber natürlich nicht irgendwie!

Unter dem Motto „Der Bauch muss weg“ findest du hier ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur in Verbindung mit einem Ganzkörper-Workout.

■ DETAILS

Wann: sonntags, ab 26. 02. 2023

Uhrzeit: 09:15 - 10:00 Uhr
(5 Wochen)

Kursleitung: Jutta Höschler,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: € 30,- TS-Plus
€ 50,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel 

Bodega reflow[®] B O D E G A Bodystretch meets Yoga

Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch auf der Matte vereinen, machen deinen Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen auch mögliche Blockaden.

Lerne das Chakren-System kennen und wie die Energie-Räder in uns aufgebaut sind. Mit Bodega reflow[®] kommt deine Energie wieder zum Fließen!

■ DETAILS (4 KURSE)

Wann: dienstags, ab 17. 01. 2023 (Kurs 1)
21. 02. 2023 (Kurs 2)
18. 04. 2023 (Kurs 3)
16. 05. 2023 (Kurs 4)

Uhrzeit: 19:15 - 20:15 Uhr

Kursleitung: Kathy Marré,
Bodega reflow[®] Trainerin

Kursgebühr: K 1,2 € 30,- TS-Plus
€ 50,- Nicht-Mitglieder
(5 Wochen)

K 3,4 € 24,- TS-Plus
€ 40,- Nicht-Mitglieder
(4 Wochen)

Kurslevel: leicht



ohne Schuhe



Aktiv. Für alle. In der Region.

Die Sparkasse setzt sich engagiert ein.

Für die Menschen und die Wirtschaft. Für Kultur, Sport und soziale Projekte. Für das, was wichtig ist und unsere Region lebenswert macht.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
an Volme und Ruhr

Feierabend-Yoga Neu!

Beende den Tag mit einer Auszeit für dich selbst. Durch eine bewusste Atmung und fließende Bewegungen lernst du, dich auf dich selbst zu fokussieren, deinen Körper zu kräftigen, deine Muskulatur zu dehnen und dich zu entspannen.

Der Kurs orientiert sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Teilnehmer und ist auch für Anfänger geeignet.

■ DETAILS (2 KURSE)

Wann: donnerstags, ab 12. 01. 2023 **(Kurs 1)**
ab 04. 05. 2023 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 19:15 - 20:15 Uhr

Kursleitung: Marie D'Agostino,
Yoga-Trainerin

Kursgebühr: **K 1** € 30,- TS-Plus
€ 70,- Nicht-Mitglieder
(10 Wochen)

K 2 € 24,- TS-Plus
€ 40,- Nicht-Mitglieder
(4 Wochen)

Kurslevel: mittel



ohne Schuhe

Flexi-Bar

Beim Training mit dem Flexi-Bar aktivierst du deine Tiefenmuskulatur in Bauch, Rücken und Beckenboden. Durch dieses ganzheitliche Training optimierst du die Stellung deiner Gelenke, verbesserst deine Sensomotorik, Muskel-durchblutung, sowie deine Koordinations-, und Gleichgewichts-fähigkeit.

■ DETAILS

Wann: mittwochs, ab 11. 01. 2023

Uhrzeit: 18:15 - 19:15 Uhr
(12 Wochen)

Kursleitung: Kathleen Lehwald,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: € 36,- TS-Plus
€ 84,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel 

HIT meets Functional

Neu!

Bei diesem hochintensiven Training steht der Wechsel zwischen intensiver Belastung und Erholung im Vordergrund. Alle Übungen sind harmonisch aufeinander abgestimmt - so trainierst du sowohl Kraft als auch Ausdauer. HIT meets Functional bietet dir den perfekten Rahmen, um dich mal wieder so richtig auszupowern!

■ DETAILS

Wann: donnerstags, ab 20. 04. 2023

Uhrzeit: 18:15 - 19:00 Uhr
(6 Wochen)

Kursleitung: Antje Korreck,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: € 21,- TS-Plus
€ 49,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel 

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

Hula-Hoop **Neu!**

Mit dem Hula-Hoop-Reifen kannst du durch das Kreisen spielerisch überschüssige Pfunde am Bauch verlieren und vor allem deinen Rücken stärken. Obendrein werden die Motorik und Ausdauer gesteigert. Egal, ob drinnen oder draußen: Das Hüllern bringt garantiert einen Riesenspaß!

Wer einen eigenen Hula-Hoop-Reifen hat, kann diesen zum Kurs mitbringen.

DETAILS

Wann: donnerstags, ab 20. 04. 2023

Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
(6 Wochen)

Kursleitung: Julia Schliers,
Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: € 36,- TS-Plus
€ 60,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel 

Kaha®

Durch langsam fließende Bewegungen kannst du deinen Körper kräftigen, dehnen, mobilisieren und deinen Geist zur Ruhe kommen lassen. Inspiriert ist das Training vom Taiji, Qi Gong sowie Yoga.

Kaha® bedeutet „energiegeladen“ und ist somit für jeden geeignet, der sich vitaler fühlen möchte.

■ DETAILS

Wann: mittwochs, ab 19. 04. 2023

Uhrzeit: 19:15 - 20:15 Uhr
(8 Wochen)

Kursleitung: Petra Findegenant,
Kaha®-Instructor

Kursgebühr: € 24,- TS-Plus
€ 56,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: leicht

LaGYM

LaGYM ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, bei dem der Spaß im Vordergrund steht! Mit einer bunten Mischung aus lateinamerikanischen Tänzen und Hip-Hop bringst du deinen ganzen Körper in Bewegung.

Dank leichter Choreografien trainiert sich deine Ausdauer fast von selbst.

■ DETAILS (2 KURSE)

Wann: montags, ab 16. 01. 2023 **(Kurs 1)**
ab 17. 04. 2023 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Kursleitung: Kathy Marré,
LaGYM Instructor

Kursgebühr: **K 1** € 45,- TS-Plus
€ 75,- Nicht-Mitglieder
(8 Wochen)

K 2 € 36,- TS-Plus
€ 60,- Nicht-Mitglieder
(6 Wochen)

Kurslevel: mittel 



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



Mama Fit - Baby mit

Mutter sein und fit bleiben, das ist eine Herausforderung für jede frisch gebackene Mutter. Im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik gilt es Rückenschmerzen sowie Nackenverspannungen vorzubeugen, den Beckenboden weiter zu stärken und den Körper in Form zu bringen.

Ein vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys bis zum Krabbelalter mit dabei sein dürfen!

■ DETAILS (3 KURSE)

Wann: dienstags, ab 17. 01. 2023 **(Kurs 1)**
ab 28. 02. 2023 **(Kurs 2)**
ab 16. 05. 2023 **(Kurs 3)**

Uhrzeit: 10:45 - 11:45 Uhr
(jeweils 5 Wochen)

Kursleitung: Marie D'Agostino,
Groupfitness (A-Lizenz)

Kursgebühr: € 30,- TS-Plus
€ 50,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: leicht

Gemacht, um zu halten.

ALBERTS®

VERSTÄRKUNG GESUCHT!

Kommissionierer (m/w/d)

Verlader (m/w/d)

Sachbearbeiter Versand (m/w/d)

JETZT BEWERBEN!

alberts.de/stellen

Mixed Fit

Ein abwechslungsreiches Training für die Bereiche Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Dich erwartet ein buntes Programm mit und ohne Kleinmaterial. Starte jetzt durch und setze deine Neujahrsvorsätze in die Tat um.

■ DETAILS

Wann: montags, ab 02. 01. 2023

Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr
(7 Wochen)

Kursleitung: Gabi Marré,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: € 21,- TS-Plus
€ 49,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel 



Morning Yoga

Starte deine Woche mit einer Auszeit für dich selbst. Tanke Energie und Kraft für die bevorstehende Woche. Durch eine bewusste Atmung und fließende Bewegungen lernst du, dich auf dich selbst zu fokussieren.

■ DETAILS (3 KURSE)

Wann: montags, ab 16. 01. 2023 (Kurs 1)
ab 27. 02. 2023 (Kurs 2)
ab 15. 05. 2023 (Kurs 3)

Uhrzeit: 09:00 - 10:00 Uhr

Kursleitung: Marie D'Agostino,
Yoga-Trainerin

Kursgebühr: **K 1,2** € 30,- TS-Plus
€ 50,- Nicht-Mitglieder
(jeweils 5 Wochen)

K 3 € 24,- TS-Plus
€ 40,- Nicht-Mitglieder
(4 Wochen)

Kurslevel: leicht



ohne Schuhe

Nackenfit **Neu!**

Du möchtest wissen, wie du Schulter- und Nackenschmerzen lindern kannst und weißt nicht genau, welche Übungen hilfreich sind? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig.

Es werden gezielte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und zum Dehnen des Nackens absolviert. Hierdurch kannst du zusätzlich Kopfschmerzen vorbeugen.

■ DETAILS

Wann: mittwochs, ab 22. 02. 2023

Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
(4 Wochen)

Kursleitung: Claudia Waack,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: € 24,- TS-Plus
€ 40,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: leicht 

Pilates

Hier erlernst du eine bewusste und harmonische Atmung und die Aktivierung des Beckenbodens. Dich erwartet ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit einfühlsamen und meditativen Elementen.

■ DETAILS

Wann: mittwochs, ab 18. 01. 2023

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

Kursleitung: Marie D'Agostino,
Pilates-Trainerin

Kursgebühr: € 30,- TS-Plus
€ 70,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel 



ohne Schuhe

➔ Beim Pilates handelt es sich um ein sanftes und zugleich effektives Training, das dazu dient, den Körper zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Du verbesserst deine Körperhaltung, stärkst deine Tiefenmuskulatur, deinen Beckenboden und schulst deine eigene Körperwahrnehmung.

I-Cycling Workout Neu!

Du möchtest deine Ausdauer und Fitness trainieren oder Beine und Po in Form halten? Dann ist dieses Programm genau das richtige für dich. Das klassische Indoor-Cycling wird durch Kraftübungen für den Oberkörper ergänzt.

■ DETAILS

Wann: mittwochs, ab 19. 04. 2023

Uhrzeit: 18:15 - 19:15 Uhr
(7 Wochen)

Kursleitung: Claudia Waack,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: € 21,- TS-Plus
€ 49,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel



Tabata

Dein Ziel ist die Fettverbrennung und der Muskelaufbau? Bei diesem hochintensiven Training steht der Wechsel zwischen Belastung und Erholung im Vordergrund. Durch feste Trainings- und Pausensequenzen profitierst du zudem maximal vom Nachbrenneffekt. Werde mit jedem Training ein bisschen besser und definiere deine Grenzen neu!

■ DETAILS (3 KURSE)

Wann: dienstags, ab 10. 01. 2023 **(Kurs 1)**
ab 18. 04. 2023 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 19:15 - 20:15 Uhr

Wann: mittwochs, ab 11. 01. 2023 **(Kurs 3)**

Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr

Kursleitung: Claudia Waack,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: **K 1** € 30,- TS-Plus/€ 70,- Nicht-Mitglieder
(10 Wochen)

K 2 € 18,- TS-Plus/€ 42,- Nicht-Mitglieder
(6 Wochen)

K 3 € 21,- TS-Plus/€ 49,- Nicht-Mitglieder
(7 Wochen)

Kurslevel: schwer 

ThaiBo Workout

Beim ThaiBo Workout erwartet dich eine Kombination aus Aerobic-, klassischen Boxsport- und Workout-Elementen. Du beanspruchst und trainierst all deine Muskelgruppen und verbesserst deine allgemeine Fitness.

■ DETAILS

Wann: mittwochs, ab 19. 04. 2023

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr
(8 Wochen)

Kursleitung: Petra Findegenant,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: € 24,- TS-Plus
€ 56,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel 



SPECIALS

Bogenschießen

Wieder da!

Bogenschießen als ein Alltagsausgleich für Körper und Geist. Eine Sportart für alle Altersklassen. Dieser Schnupper-Workshop vermittelt den Umgang mit Pfeil und Bogen und ermöglicht regen Austausch in der Gruppe. Die komplette Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt.

■ DETAILS (2 SPECIALS)

- Wann:** Samstag, 27. 05. 2023
- Uhrzeit:** 10:00 - 12:00 Uhr **(Special 1)**
12:30 - 14:30 Uhr **(Special 2)**
- Kursleitung:** Frank Glörfeld,
Werdohler Schützenverein e. V.
- Kursgebühr:** € 25,- TS-Plus
€ 40,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** mittel



Klangschale & Meditation

Hier vereinen sich Entspannung und Meditation. Die feinen Schwingungen der Klangschalen berühren dein Innerstes. Der Klang hat eine beruhigende Wirkung, löst Spannungen, mobilisiert Selbstheilungskräfte, stärkt deine Kreativität, Schaffenskraft und Motivation.

■ DETAILS

- Wann:** Sonntag, 26. 03. 2023
- Uhrzeit:** 10:00 - 11:30 Uhr
- Kursleitung:** Christa de Boer,
Entspannungspädagogin
- Kursgebühr:** € 15,- TS-Plus
€ 20,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** leicht

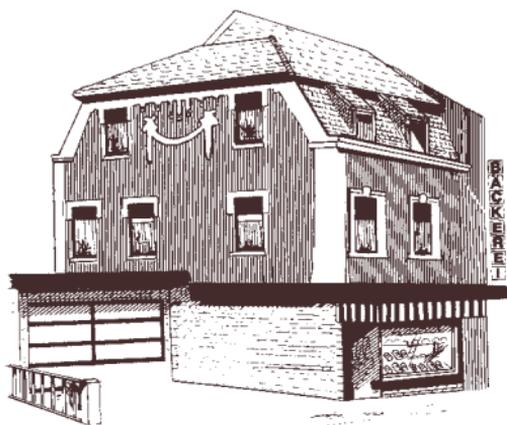


ohne Schuhe

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.baeckerei-engelhardt.com

Trommel-Workshop Neu!

Trommeln schafft Lebensfreude, ist wie Medizin! Es macht den Kopf frei, stimuliert den Ur-Lebens-Rhythmus, setzt Emotionen frei, z. B. durch spontanes Singen oder Tanzen. Lass dich vom Herzschlag Afrikas und der senegalesischen Lebensfreude anstecken!

Das „Medikament“ dazu ist die westafrikanische Djembé-Trommel. Der Workshop lädt dazu ein, die Djembé kennen und lieben zu lernen. Eingübt werden die Grundtöne und die „Hand zu Hand“ Spielweise. Probiere es doch mal aus. Wir freuen uns auf dich!

Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

■ DETAILS

- Wann:** Samstag, 11. 03. 2023*
- Uhrzeit:** 12:00 - 14:00 Uhr
- Kursleitung:** Malik Sillah,
Trommler in den Gruppen „Mama Africa Abene“ und „Afrikunda“
- Assistenz:** Mitglieder der Trommlergruppe „Like Africa“
- Kursgebühr:** € 35,- TS-Plus
€ 50,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** leicht

➔ *Anmeldeschluss: 04. 02. 2023



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 11 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



■ **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 den Rehasport-Gruppen findest du Menschen, die ähnlich wie du von einer Einschränkung betroffen sind. Neben dem gemeinsamen Sporttreiben ist auch der Austausch mit anderen ein wichtiges Element des Rehasports. Dabei steht immer der ganze Mensch im Mittelpunkt.

Beim Sport in der Rehabilitation geht es primär darum, eine gleichmäßige Kräftigung aller Muskelgruppen herbeizuführen. Wir bieten dir:

- eine maximale Teilnehmerzahl von 15 pro Gruppe
- Übungseinheiten von 45 - 60 Minuten
- Gruppentraining mit verschiedenen Kleingeräten
- vielfältige Entspannungsübungen

■ Diese Reha-Kurse bieten wir an:

- Orthopädie
- Onko Motive
- Osteoporose
- Herzsport (Bewegung unter ärztlicher Kontrolle)
- Lungensport
- Psychiatrie/Depression
- Long-COVID
- Neurologie
- Schlaganfall
- Demenz



REHASPORT
im Schneckenhaus

■ 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.

■ Kontakt:

Ansprechpartnerin: Nicole Koch

E-Mail: reha@turbo-schnecken.com



**Kostenübernahme
durch deine Kasse!**





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 und ein Dehnzirkel sowie 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. 02351/97 444 80 oder studio@turbo-schnecken.com

Jetzt anmelden!

happy  figur

**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. Ernährungsplanplan
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 Lastschriften-
mandat (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 EUR 15,- erhoben. Mit Beginn des Kurses wird die komplette Kursgebühr fällig. Bei gesundheitlichen Problemen, die eine Kursteilnahme verhindern, wird um persönliche Rücksprache gebeten.

* Pflichtfelder - bitte immer komplett ausfüllen!

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 Lüdenscheid 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. 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. gesetzlicher 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

EMSCULPT®

Neu und exklusiv
in Lüdenscheid!



4 SITZUNGEN – JE 30 MINUTEN

Knackiger Po, definierte Figur, Waschbrettbauch

Unterstützen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten mit einer medizinischen Innovation aus den USA: Emsculpt® Supramaximale Kontraktionen ermöglichen effektiven Muskelaufbau bei gleichzeitiger Reduktion von Fettgewebe. Die Anwendung ist unkompliziert und dabei außergewöhnlich effektiv! Besuchen Sie uns in der Knapper Straße in Lüdenscheid. Wir beraten Sie gern!

www.emsculpt-luedenscheid.de



Scan me!



**AESTHETIC
LÜDENSCHIED**

Dr. Dr. med. univ. Florian J. Kupilas
Karlstr. 9-11 / Knapper Str. 24, 58507 Lüdenscheid
Telefon: 023 51-38699



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 und 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

Montag	08:00 - 21:30 Uhr	Freitag	08:00 - 21:00 Uhr
Dienstag	08:00 - 21:30 Uhr	Samstag	08:00 - 15:00 Uhr
Mittwoch	08:00 - 21:30 Uhr	Sonntag	09:00 - 14:00 Uhr
Donnerstag	08:00 - 21:30 Uhr	Feiertage	09:00 - 13:00 Uhr



Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenscheid

Telefon (0 23 51) 97 444 80

buero@turbo-schnecken.com

www.turbo-schnecken.com

eGYM

Dr. WOLFF®
Leben & Fitness

pulseFitness

TOMAHAWK