



SCHNECKENHAUS

Dein Sport- und Vereinszentrum



Anmeldungen ab 10. Dezember 2018

GESUND & FIT

MIT DEN TURBO-SCHNECKEN

Die neuen Kurse
1. Halbjahr 2019

Die neuen Kurse - jetzt im Schneckenhaus.

Dein Sport- und Vereinszentrum
Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid



Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken

Ausgabe 1. Halbjahr 2019

Herausgeber:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid

Telefon (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: bueror@turbo-schnecken.com

www.turbo-schnecken.com



Unser Team im Schneckenhaus	4/5
Kurz vorgestellt	6
Bevor es losgeht...	7

Präventionskurse nach § 20 SGB V



Einleitung „Sport pro Gesundheit“	10
Aqua-Fitness	11
Bewegen statt schonen	12
Yoga	13

Gesund und Fit-Kurse

Aerobic	14
AeroBop	16
Ausgleichstraining für Outdoorsportler Neu!	17
BBPR - Bauch, Beine, Po, Rücken	18
Ballett	20/21
Faszie trifft Meridiane	22
Faszien sehnen sich nach Sauerstoff (Outdoor)	23
Fit in den Tag	24
Flexibar	26
Forest-Workout (Outdoor)	27
Funktionelles Fitnesstraining	28
Funktionelles Ganzkörpertraining Neu am Vormittag!	29
Get stronger Neu!	30
HIIT	31
Indoor-Cycling	32/33
Kaha® Neu!	35
LaGYM Dance-Feeling	36
Laufen für Anfänger (Outdoor)	37
Line Dance	38
Gesundheits-Qigong	41
Mixed Fit Wieder da!	42
MTB-Touren & Training (Outdoor)	44/45
Raktor Reaktives Walking-Training (Outdoor)	46
Thai Bo meets Fun Neu!	47
Yoga	48

Specials

Entspannt ins neue Jahr	49
Gute Laune Fitness mit Sonja	50
Fit ins Wochenende mit Sonja	51
Qigong Wanderungen (Outdoor)	52

Reha-Sport Kurs wird mit ärztlicher Verordnung von deiner Krankenkasse übernommen!

Deine 5 Schritte und Infos zum Rehasport	Kostenübernahme durch deine Kasse!	53
Rehasport - Allgemeine Informationen		54/55



Das sportliche Team im Fitness-Studio

Um dir ein qualitativ hochwertiges Sportprogramm anbieten zu können, stehen dir bei uns hochqualifizierte Übungsleiter zur Verfügung. Durch stetige Weiterbildungsmaßnahmen sind die Trainer bei den Turbo-Schnecken immer auf dem neuesten Stand. Wir machen dich fit:



Bianka Kerwin

Studieleitung

Staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin
Sport-Therapeutin Orthopädie/Neurologie



Karina Burkowski

Studio

Fachtrainerin im Rehabilitations-
und Gesundheitssport



Christiane Felix-Thimm

Studio

Staatlich geprüfte
Sport- und Gymnastiklehrerin



Kathy Marré

Studio

Staatlich geprüfte Sport-
und Bewegungstherapeutin



Jutta Höschler

Studio

Geprüfte Fitness-
und Gerätetrainerin



Philipp Nübold

Studio

Fitnesscoach
(A-/B-Lizenz & Personal Trainer-Lizenz)

Das sportliche Team in unserer Geschäftsstelle

Ob Fragen zum Sportangebot, spezielle Details zu Kursen oder auch organisatorische Anliegen - unsere freundlichen Mitarbeiter/innen helfen dir gerne entweder persönlich im Schneckenhaus oder auch telefonisch weiter!



Gisela Kaddatz

Geschäftsführerin



Christine Fischer

Büro & Empfang

Ansprechpartnerin Organisation & Abwicklung der Rehabilitationsverordnungen



Beate Rump

Büro & Empfang

Ansprechpartnerin Organisation und Abwicklung Kursangebote



Marcel Laudien

Büro & Empfang

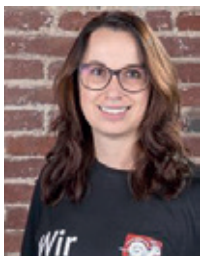
"Bufdi"

Absolvent Bundesfreiwilligendienst

➔ Büro im Schneckenhaus:

Telefon: (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Sabrina Koch

- geboren am 13. April 1984
- lebt seit 2017 in Lüdenscheid und ist seit dem Mitglied bei den Turbo-Schnecken

■ Warum die Turbo-Schnecken?

Auf der Suche nach einem sportlichen Angebot bin ich auf die Turbo-Schnecken gestoßen. Da das "klassische" Fitnessstudio für mich nicht in Frage kam, hatten mich Angebot und Vereinsauftritt derart überzeugt, dass ich mit meinem Umzug im Januar 2017 Turbo-Schnecke wurde.

■ Und jetzt bist Du schon Übungsleiterin?

Ich habe regelmäßig die Breitensportgruppe einer tollen Trainerkollegin besucht. Irgendwann hat sie mich gefragt, ob ich nicht selbst Lust hätte, ÜL zu werden. Da ich selbst schon viele Jahre Sport treibe, musste ich nicht lange überlegen. Also habe ich im Herbst 2017 meinen ÜL-Schein gemacht und gebe seither Kurse bei den Schnecken.

■ Hast Du Motivationstipps für andere Mitglieder?

Den inneren Schweinehund überwinden und an das Gefühl nach dem Sport denken - nach dem Motto "Ausgepowert & Glückliche". Ich ziehe viel Motivation aus meinen Kursen. Mit meinen Kursteilnehmern habe ich jede Menge Spaß und Freude an Bewegung! Das ist einfach toll.

■ Was ist dir wichtig?

Die Aktivität in der Gemeinschaft, der Spaß an Bewegung und die Freude beim Sport mit anderen zu teilen und diese weiterzugeben. Ein freundschaftliches und gutes Miteinander sowie soziale Kontakte sind mir sehr wichtig. Das alles habe ich bei den Turbo-Schnecken gefunden!

Anmeldungen Für sämtliche Anmeldungen - das betrifft jeden Kurs unseres Programms - bitten wir dich, uns die **Originalanmeldung** auf den Seiten 57/58 ausgefüllt vorzulegen!

Telefonische Kursanmeldungen sind **nicht möglich!**

Für Informationen stehen wir dir jederzeit gerne zur Verfügung:

Telefon (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com

Schade..., dass dein Lieblings-Kurs nicht stattfinden konnte! Weil wir nicht wussten, dass du mit dabei gewesen wärst!

Deshalb unsere Bitte: rechtzeitig anmelden! Obwohl reges Interesse besteht, kommen Angebote nicht zustande, da Anmeldungen leider zu spät erfolgen!

Versicherung Wir geben uns größte Mühe, Unfälle jeglicher Art zu vermeiden. Falls dir doch mal ein sportliches „Missgeschick“ passieren sollte, bist du als Kursteilnehmer auf jeden Fall **versichert** - und zwar sobald du dich auf unserem Gelände befindest.

...oder deine Grenzen austesten und richtig ins Schwitzen kommen? Oder einfach nur neue Leute kennen lernen? Willkommen bei den Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V., dem erfolgreichen Gegner deines inneren Schweinehundes.



Mit dieser Broschüre stellen wir unser umfangreiches Kursangebot vor. Sämtliche Kurse (mit Ausnahme der Outdoor-Angebote) finden im Schneckenhaus - Dein Sport- und Vereinszentrum, Bräuckenstr. 95, 58511 Lüdenscheid, statt.

Mit der hohen Qualität der vielseitigen Angebote leisten die Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V. einen großen Beitrag zur allgemeinen Gesundheitsförderung.

Neben den Präventions- und Fitnesskursen bieten wir auch Rehasport mit verschiedenen Schwerpunkten an: Orthopädie, Osteoporose, Psychiatrie, Depressionen, Neurologie, Sport in der Krebsnachsorge sowie Sportangebote für Herz-, Diabetes- und Lungenpatienten und Sport für Menschen mit Demenz (weitere Infos s. Sonderflyer).

In unserem neuen Sport- und Vereinszentrum hast du auf 350 qm Trainingsfläche die Möglichkeit, an sieben Tagen in der Woche zu trainieren (weitere Infos siehe Umschlagseite).

Wir setzen alles daran, dass du dich bei uns wohl fühlst.

Wir bieten:

- 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 kennen lernen

Willkommen - Wir freuen uns auf dich!



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

Sport pro Gesundheit

Bewegung bzw. sportliche Betätigung haben umfassende Wirkungen auf dein Wohlbefinden, deine Zufriedenheit und Lebensqualität. Darüber hinaus tragen sportliche Aktivitäten entscheidend dazu bei, Risikofaktoren zu vermindern und damit Krankheiten vorzubeugen.

Unsere Angebote mit dem Qualitätssiegel **Sport pro Gesundheit** möchten auch "Nicht-Sportler" auf ihrem Weg zu einem bewegteren Leben begleiten.



Was bietet das Qualitätssiegel?

- Die Vereine und Verbände garantieren dir eine hohe und gleichbleibende Qualität der Angebote. Denn für alle zertifizierten Gesundheitsprogramme gelten verbindliche Qualitätskriterien.
- Die Qualitätssiegel-Angebote setzen auf die präventive Wirkung von Bewegung. Sie können dein Herz-Kreislauf-System stärken, dein Skelett-System, wie beispielsweise den Rücken, stabilisieren oder auch gezielte Stressbewältigung verfolgen.
- Viele Krankenkassen haben das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Teilnehmer haben die Möglichkeit, sich über § 20 SGB V einen Teil der Kurskosten rückerstatten zu lassen. Frage einfach vor Aufnahme des Angebots bei deiner Krankenkasse nach.



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

Aqua-Fitness



Wasser ist das ideale Element, um gelenkschonende Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und ein Herz-Kreislauftraining hervorragend zu kombinieren. Auch die geplagte Wirbelsäule wird im Wasser stark entlastet, aber gleichzeitig schonend mittrainiert. Positiv wirkt sich die Wassergymnastik auf unser Herz-Kreislauf-System und überschüssige Pfunde aus.

Kein anderes Trainingssystem kann Muskelkraft, Bindegewebe und Beweglichkeit durch den natürlichen Wasserdruck mit ein- und demselben Programm verbessern. Durch den Wasserwiderstand ist das Training effektiv und trotzdem gelenkschonend! Zudem ist ein Training im Wasser stressabbauend und entspannend.

■ DETAILS (3 KURSE)

Wann: donnerstags, ab 10. 01. 2019 **(Kurs 1)**
ab 28. 03. 2019 **(Kurs 2)**
ab 27. 06. 2019 **(Kurs 3)**

Uhrzeit: 17:15 - 18:00 Uhr

➔ **Wo:** Märkische Reha-Kliniken, Hellersen

Kursleitung: Meike Schröter,
Sport- und Gymnastiklehrerin

Kursgebühr: € 90,- (10 Wochen) **(Kurs 1, 2)**
€ 72,- (8 Wochen) **(Kurs 3)**
(begrenzte Teilnehmerzahl)

➔ *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



Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Rückenkurses dar.

Spielerische Körperwahrnehmungsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisationen, Lockerungen, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken tragen dem ganzheitlichen Aspekt des Rückentrainings Rechnung.

■ DETAILS (2 KURSE)

Wann: montags, ab 21. 01. 2019 **(Kurs 1)**

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

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

Wann: dienstags, ab 30. 04. 2019 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 19:30 - 21:00 Uhr
(10 Wochen)

Kursleitung: Claudia Korte, Übungsleiterin
„Sport in der Prävention“

Kursgebühr: € 90,- (begrenzte Teilnehmerzahl)

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

Yoga



Dieser Kurs baut auf die Erfahrungen und Kenntnisse aus dem Anfängerkurs auf. Auch hier steht der Mensch mit seinen körperlichen Befindlichkeiten und Voraussetzungen im Mittelpunkt, denn nicht die perfekte Form der Haltung steht im Vordergrund, sondern der Mensch mit seinen individuellen Möglichkeiten.

Ziel des Übens ist es, zur Ruhe zu kommen und Stressbelastungen abzubauen. Die Achtsamkeit wird geschult und wir lernen, neu auf unseren Körper zu hören. Positive Veränderungen an Körper und Seele werden erlebbar. Atemtechniken und Übungen in der Stille unterstützen diesen Weg.

In diesem Kurs werden die Körperhaltungen, asanas, in aufbauenden Übungen vorbereitet und durch fließende Bewegungen miteinander verbunden. Im Vordergrund steht die achtsame und ruhige Bewegung in harmonischer Verbindung zum Atem.

■ DETAILS

- Wann:** mittwochs, ab 16. 01. 2019
- Uhrzeit:** 19:45 - 21:15 Uhr
(12 Wochen)
- Kursleitung:** Birgit Luther,
Yogalehrerin
- Kursgebühr:** € 120,- (begrenzte Teilnehmerzahl)

Aerobic

Die Trendsportart aus den 80ern ist aktuell wieder sehr beliebt! Wir bieten ein einmaliges sportliches Erlebnis, was euch garantiert begeistern wird!

Mit neuem Facelift präsentiert sich der Klassiker in allen schweißtreibenden Facetten: hier werden nicht nur Ausdauer und Agilität trainiert. Auch Koordination und Schnelligkeit werden durch anspruchsvolle, aber einfach nachzuvollziehende Kombinationen von moves bzw. Schrittfolgen vermittelt. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund, begleitet von House und Dance-Music sorgt unsere Trainerin für heftiges Schwitzen!

■ DETAILS (2 KURSE)

Wann: mittwochs, ab 09. 01. 2019 **(Kurs 1)**
ab 08. 05. 2019 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Kursleitung: Erika Götte, Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: € 33,- TS mit Breitensportbeitrag **(Kurs 1)**
€ 72,- für Nichtmitglieder
(13 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)
€ 25,- TS mit Breitensportbeitrag **(Kurs 2)**
€ 60,- für Nichtmitglieder
(10 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)



GAH ALBERTS

WIR SUCHEN JUNGE MENSCHEN MIT IDEEN

www.gah.de/karriere/ausbildung

AUSGEZEICHNETER
AUSBILDUNGSBETRIEB
AZUBI-GEPRÜFT
2018



AeroBOP

Du bewegst dich gern in der Gruppe zu Musik? Du möchtest deine Koordination schulen und zusätzlich noch etwas Bauch, Beine, Po und Rücken trainieren? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig.

Nach einem aeroben Aufwärmtraining gibt es einen kleinen Aerobic-Part. Dort werden wir eine über die Kurswochen leicht zu erlernende Choreographie mit einfachen Schritten einstudieren. Im Anschluss widmen wir uns dem BOP und trainieren die unterschiedlichsten Muskelregionen. Mit gezielten Dehnübungen schließen wir die Stunden ab.

■ DETAILS (4 KURSE)

Wann: mittwochs, ab 09. 01. 2019 (Kurs 1)
ab 08. 05. 2019 (Kurs 3)

Uhrzeit: 16:30 - 17:30 Uhr

Wann: donnerstags, ab 10. 01. 2019 (Kurs 2)
ab 02. 05. 2019 (Kurs 4)

Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr

Kursleitung: Kerstin Cramer-Lüttringhaus
Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: 1,2 € 33,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 78,- für Nichtmitglieder
(13 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

Kursgebühr: 3,4 € 48,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 20,- für Nichtmitglieder
(8 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

Ausgleichstraining für Outdoor-Sportler

Neu!

Funktionell statt einseitig: Ganz gleich ob Biker, Läufer oder Walker - die Bewegungsmuster sind oft einseitig und gleichförmig. Muskuläre Dysbalancen sind die Folge. Verbessere deine muskuläre Kondition und optimiere deine persönliche Leistungsbalance!

Verhindere Verletzungen durch funktionelle Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, durch Training spezifischer Muskelgruppen sowie durch generelles Optimieren der allgemeinen Fitness.

■ DETAILS

- Wann:** montags, ab 01. 04. 2019
(6 Wochen)
- Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr
- Kursleitung:** Arno Dumke,
Functional Fitnesscoach
- Kursgebühr:** € 15,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 36,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)

BBPR

Bauch, Beine, Po, Rücken

Eine trainierte und wohlgeformte Körpermitte ist es, was (nicht nur) Frauen wollen: BBPR ist ein Workout für die Bereiche Bauch, Beine, Po und Rücken.

Wir arbeiten sowohl im Stand als auch auf der Matte und fordern und kräftigen zum Teil unter Einsatz von Kleingeräten unsere Muskulatur. Die Ergebnisse zeigen sich in einem strafferen Gewebe und einer höheren Kraftausdauer. Durch individuelle Levels und Gewichte kommt jeder dabei auf seine Kosten.

■ DETAILS

Wann: sonntags, ab 03. 03. 2019

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

Kursleitung: Jutta Höschler,
Übungsleiterin B-Lizenz
"Haltung und Bewegung"

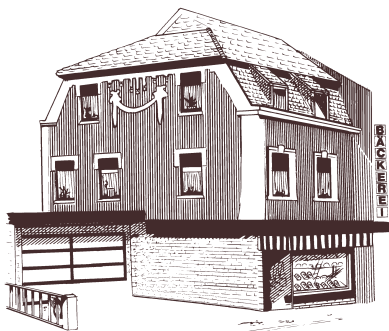
Kursgebühr: € 10,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 25,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)



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

Ballett

Der Tanzklassiker in Anlehnung an die Waganowa-Methode

Ballett - eine Faszination! In diesem Lernprogramm geht es darum, die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, geistig und emotional Schritte, Bewegungen und Formen zu verinnerlichen, sie zu beherrschen, zu führen, zu wissen, was man tut und entsprechend „Herr im eigenen Haus“, im eigenen Körper zu sein. Die Bewegungen sollen im höchsten Maße musikalisch ausgeführt werden.

Jede Unterrichtsstunde hat einen klaren Ablauf, das Exercise an der Stange, das Exercise in der Mitte des Saals, das Adagio und das Allegro. Langsame und schnelle, kurze, raumgreifende und filigrane Bewegungen geben ein perfektes Bild von Plastizität und Mobilität.

■ DETAILS

- Wann:** freitags, ab 15:00 Uhr
je nach Altersklasse
- Kursleitung:** Ballettschule Susanne Langmann-Eyer
- Kursgebühr:** Mitgliederbeitrag
zzgl. Beitrag Ballett
(begrenzte Teilnehmerzahl)



15.00 Uhr - Vorschulballett (4 bis 6 Jahre)

„KINDER BEGREIFEN RHYTHMISCHE STRUKTUREN ÜBER IHREN KÖRPER“

Im Vorschulballett lernen Kinder Rhythmen zu klatschen, zu sprechen, zu gehen, zu stampfen oder zu laufen; sie lernen Rhythmus zu halten oder bewusst zu variieren. Mit freiem Tanz, aber auch mit eingeübten Choreografien können sich die Kleinen ausprobieren.

16.00 Uhr - Kinderballett (7 bis 11 Jahre)

„TANZ UND MUSIK SIND GESCHWISTER“

Ebenso wie im Vorschulballett nimmt die spielerische Bewegungserziehung im „Kinderballett“ eine große Rolle ein. In diesem Kurs wird das Körperbewusstsein geschult. Ausflüge in den phantasievollen Kindertanz schulen Kreativität, Raumgefühl und Körperhaltung der Kinder.

17.00 Uhr - Ballett für Teenager (12 bis 15 Jahre)

„TANZEN MACHT KREATIV“

Die Übungen an der Stange, Barre und Bewegung im Raum gewinnen an Bedeutung. Die ersten Fachbegriffe wie Plié, Battement tendu, Grand Battement, Pirouette, Changement, Arabesque und Pas de chat werden genauer erläutert.

18.00 Uhr - Ballett für Teenager II (ab 16 Jahre)

„TANZEN SORGT FÜR SOZIALES MITEINANDER“

Hier wird Ballett immer mehr zum Tanz. Durch neue Kombinationen, die nun auch ohne Spiegel geübt werden, festigt sich mehr und mehr die eigene Körperwahrnehmung. Dies trainiert Stand, Schwung und Balance.

19.00 Uhr - Ballett für Erwachsene (ab 18 Jahre)

„...DENN BEIM TANZ KOMMT MAN IMMER WIEDER AUF SICH SELBST ZURÜCK, WIRD AUF SICH ZURÜCKGEWORFEN.“

Das Spitzentanz-Training wird anspruchsvoller und umfangreicher. Nach den Übungen an der Stange und im Raum schließt sich ein intensives Training an. Weil die Kombinationen und Figuren jetzt immer komplexer geraten, werden Schüler hier ganz individuell betreut und begleitet.

Faszie trifft Meridiane

In diesem Kurs erlebt ihr „bewegte Faszien“. Das Bindegewebe wird mit viel Bewegung trainiert und sorgt für Vitalität und Bewegungsfreiheit. Durch Power-Qigong wird die Körperwahrnehmung gefördert und das Bewegungsmuster sowie das Wohlbefinden verbessert.

Blockaden können durch die Übungen geistig wie körperlich gelöst und dadurch Schmerzen und Stress vorgebeugt bzw. reduziert werden.

■ DETAILS (4 KURSE)

Wann: montags, ab 14. 01. 2019 (Kurs 1)
ab 13. 05. 2019 (Kurs 2)

Uhrzeit: 11:15 - 12:15 Uhr

Wann: freitags, ab 11. 01. 2019 (Kurs 3)
ab 17. 05. 2019 (Kurs 4)

Uhrzeit: 16:15 - 17:15 Uhr

Kursleitung: Anke Buczko, DTB-Faszien-Kursleiterin

Kursgebühr: 1, 3 € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(10 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

Kursgebühr: 2 € 20,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 48,- für Nichtmitglieder
(8 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

Kursgebühr: 4 € 15,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 36,- für Nichtmitglieder
(6 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)



Schichtdienst-freundlich:
Wechsel innerhalb der
Kurse jederzeit möglich!

Faszien sehnen sich nach Sauerstoff

In diesem Outdoor-Kurs erlebt ihr „bewegte Faszien“ in Verbindung mit abwechslungsreichen Qigong-Bewegungen. Das Bindegewebe wird mit viel Bewegung trainiert und sorgt für Vitalität und mehr Bewegungsfreiheit. Qigong steigert die Körperwahrnehmung und erhöht das Wohlbefinden.

Erlebt in diesem Kurs ein abwechslungsreiches und ausgeglichenes Kombinationstraining für den ganzen Körper. Lasst euch "faszinieren" und verlasst die Komfortzone.

■ DETAILS (2 KURSE)

Wann: dienstags, ab 15. 01. 2019 **(Kurs 1)**
ab 14. 05. 2019 **(Kurs 2)**

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

→ **Wo:** Parkplatz hinter dem Mercure-Hotel,
Parkstraße 66, Lüdenscheid

Kursleitung: Anke Buczko,
DTB-Faszien-Kursleiterin

Kursgebühr: € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)



outdoor

Fit in den Tag

Hast du ein schönes und gemütliches Wochenende hinter dir und möchtest mit Fitness und Power beschwingt eine neue Woche beginnen?

Wir werden mit flotter Musik den Morgen begrüßen, alle Muskelgruppen durchtrainieren und mit viel Kraft und mit positiven Eindrücken in die Woche starten.

■ DETAILS (2 KURSE)

Wann: montags, ab 07. 01. 2019 (Kurs 1)
ab 29. 04. 2019 (Kurs 2)

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

Kursleitung: Olga Rövenstrunk,
Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)





Aktiv!

Energie für unsere Region.

Wir fördern die Fitness in unserer Stadt.
Mit dem Sponsoring zahlreicher Vereine.
Von Klein bis Groß, von Amateur bis Profi.

www.stadtwerke-luedenscheid.de
Service-Hotline: 0 800.157 1000

>Energie Gruppe

**STADTWERKE
LÜDENSCHIED**

In der Stadt zu Hause.

Flexi-Bar

Flexi-Bar eröffnet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann.

Beim Flexi-Training arbeiten die tief und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung. Ganzheitliches tiefenmuskuläres Training optimiert die Stellung der Gelenke, verbessert die Sensomotorik, die Muskeldurchblutung, die Konzentrations-, Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit.

Es ist keine Vorerfahrung nötig, es gibt keine Altersbegrenzung. Allerdings sollte bei körperlichen Problemen vorher eine Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Flexi-Bars werden zur Verfügung gestellt

■ DETAILS

- Wann:** mittwochs, ab 09. 01. 2019
- Uhrzeit:** 18:15 - 19:15 Uhr
(13 Wochen)
- Kursleitung:** Kathleen Lehwald,
Übungsleiterin C-Lizenz und B-Lizenz
"Haltung und Bewegung"
- Kursgebühr:** € 33,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 78,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Forest-Workout

Wer sich fürs Laufen, Biken oder Wandern begeistern kann, sich gern in der Natur aufhält und nicht gern allein trainiert, der ist hier genau richtig! Beim „Forest-Workout“ wird der ganze Körper trainiert. Mit allem, was Wald und Flur uns bieten, stärken wir Muskulatur und Ausdauer. Du wirst staunen, was man alles mit dem eigenen Körpergewicht - ohne Geräte und Hilfsmittel - für die Fitness tun kann.

Es erwartet dich ein abwechslungsreiches und intensives Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Bitte bring neben guter Laune Handschuhe, Laufkleidung, eine Tüte oder einen Müllsack als Unterlage und ein Handtuch mit.

■ DETAILS

Wann: montags, ab 29. 04. 2019

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

→ Wo: Christliche Realschule,
Am Schäferland

Kursleitung: Katrin Holzapfel,
DTB-Instructor Cross Training

Kursgebühr: € 15,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 35,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)



outdoor



Funktionelles Fitnessstraining

Ein 10-Wochen-Kurs für Sportler und (noch) Nichtsportler! Mit einfachen Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer wird in kurzer Zeit eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit und eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens erreicht.

Möglichst ohne Einsatz von Hilfsmitteln werden alle großen Muskelgruppen trainiert und in einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit geschult.

Aufbauende Einheiten und Übungsschwerpunkte mit differenzierten Trainingsniveaus und Variationen ermöglichen ein Mitmachen nach dem Motto „Jeder wie er kann und möchte“.

■ DETAILS (2 KURSE)

Wann: dienstags, ab 15. 01. 2019 **(Kurs 1)**
ab 30. 04. 2019 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 18:15 - 19:15 Uhr

Kursleitung: Arno Dumke,
Functional Fitnesscoach

Kursgebühr: 1 € 30,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 72,- für Nichtmitglieder
(12 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

Kursgebühr: 2 € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(10 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

Funktionelles Ganzkörpertraining

Neu am Vormittag!

Mit bewährten Methoden, aber auch neuen Trends wird die Freude an der Bewegung gefördert, der Körper geformt und aufgerichtet.

Das abwechslungsreiche Gymnastikprogramm beginnt zunächst mit leichtem Kreislauftraining. Dann folgt die Kräftigung der diagonalen Muskelketten, die für die Aufrichtung des Körpers sorgen unter Einbeziehung der Faszien. Zum Ende hin wird die Stunde mit Entspannungsübungen abgeschlossen.

■ DETAILS

- Wann:** freitags, ab 11. 01. 2019
- Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr
(10 Wochen)
- Kursleitung:** Gundel Schulte,
Sportlehrerin
- Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)



Get Stronger **Neu!**

Werde stärker (get stronger) - indem du an dein Limit gehst und deine eigenen Leistungsgrenzen bei jedem Training Stück für Stück verschiebst.

Get Stronger ist für fortgeschrittene Sportler geeignet, die ihre körperlichen Grenzen kennen und Bodyweight-Übungen (z. B. Hampelmann, Liegestütz, Kniebeuge usw.) ausführen können. Das Training ist intensiv und ein Mix aus Tabata (HIIT), Functional Fitness und Zirkeltraining.

Jeder bringt sein eigenes Trainingsgerät mit: seinen Körper!

■ DETAILS

- Wann:** donnerstags, ab 10. 01. 2019
- Uhrzeit:** 19.00 - 20:00 Uhr
(10 Wochen)
- Kursleitung:** Philipp Nübold, Fitnesscoach
(A-/B-Lizenz & Personal Trainer-Lizenz)
- Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)



HIIT

HIIT bedeutet „high intensive intervall training“ und ist eine aufregende Herausforderung für alle Sportler, die in ihrem Training schon fortgeschritten sind und ihre körperlichen Grenzen selbst gut einschätzen können. Das Training besteht aus einer Belastungs- sowie aus einer Regenerationsphase, welche in kurzen Zeitabständen immer im Wechsel absolviert werden.

Während der Belastungsphase trainieren wir bis an unsere Leistungsgrenze. In den aktiven Ruhephasen hat der Körper immer wieder Zeit zur Erholung und Regeneration.

HIIT ist sehr flexibel und kann je nach körperlicher Fitness individuell gestaltet werden. Dabei verbessert es Ausdauer und Muskelaufbau, fördert die Fettverbrennung und trainiert den ganzen Körper mit sehr vielseitigen Übungen.

■ DETAILS (4 KURSE)

- Wann:** mittwochs, ab 09. 01. 2019 **(Kurs 1)**
ab 08. 05. 2019 **(Kurs 2)**
donnerstags, ab 10. 01. 2019 **(Kurs 3)**
ab 02. 05. 2019 **(Kurs 4)**
- Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr
- Kursleitung:** Janina Goerke,
Breitensporttrainerin Group Fitness
- Kursgebühr: 1,3** € 30,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 72,- für Nichtmitglieder
(12 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)
- Kursgebühr: 2,4** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(10 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

Indoor-Cycling

Als Indoor-Cycling oder Spinning® werden Gruppen- trainings-Programme bezeichnet, die meist als Ausdauer- sport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoor- bikes oder Spinbikes, mit Musik ausgeführt werden.

Trainiert wird unter Anleitung eines „Instructor“ oder „Presenter“ genannten Trainers. Der Instructor gibt mittels Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt, etc.) und die relative Höhe des Widerstands vor.

Die tatsächliche Höhe des Widerstandes wählt jedoch jede/r Fahrer/in selbst. Dadurch können Personen mit unterschied- lichem Leistungsniveau gemeinsam trainieren. Somit ist Indoor-Cycling auch für Anfänger geeignet.

Die Kurse können frei gewählt werden. Es werden 10er- Karten ausgegeben, mit denen alle Kurse in Anspruch genommen werden können.

Reservierung der Fahrräder bei den Übungsleitern per E-Mail:

ackermann@turbo-schnecken.com

hoeschler@turbo-schnecken.com

m.voss@turbo-schnecken.com

wenzel@turbo-schnecken.com



■ DETAILS

Wann: montags, 07. 01. 19 - 08. 07. 19
Uhrzeiten: 17:30 - 18:30 Uhr (**Frank Ackermann/Volker Wenzel**)
18:45 - 19:45 Uhr (**Frank Ackermann/Volker Wenzel**)

Wann: dienstags, 22. 01. 19 - 26. 03. 19
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr (**Michael Voss**)

Wann: mittwochs, 09. 01. 19 - 27. 03. 19
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr (**Frank Ackermann**)

Wann: donnerstags, 10. 01. 19 - 11. 07. 19
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr (**Jutta Höschler & Team**)

10er-Karte: € 40,- TS mit Breitensportbeitrag
Termine frei wählbar! € 60,- für Nichtmitglieder
Teilnahme im Studiobeitrag inklusive!
(begrenzte Teilnehmerzahl)



**Indoor-Cycling-Räder
neuester Generation!**





AOK
Die Gesundheitskasse.

Jetzt punkten mit dem AOK-Prämien- programm

aok.praemienprogramm.de

AOK NORDWEST – Gesundheit in besten Händen.

200
Punkte für
Turbo-
Schnecken

Kaha® **Neu!**

Kaha® bedeutet „energiegeladen“ und ist inspiriert vom Qigong, Taiji und dem klassischen Yoga. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen, hauptsächlich im Rücken, Schulter- und Nackenbereich und führt zu innerer Ruhe. Verstärkt werden die fließenden Bewegungen durch Musik aus Neuseeland, Samoa und Hawaii.

Kaha ist geeignet für Sportanfänger, Wiedereinsteiger und Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden.

■ DETAILS (2 KURSE)

- Wann:** montags, ab 14. 01. 2019 **(Kurs 1)**
Uhrzeit: 11:15 - 12:15 Uhr
(10 Wochen)
- Wann:** mittwochs, ab 08. 05. 2019 **(Kurs 2)**
Uhrzeit: 18:15 - 19:15 Uhr
(10 Wochen)
- Kursleitung:** Petra Findegenant,
Kaha®-Instructorin
- Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)

LaGYM - Dance Feeling

LaGYM ist eine moderne, dynamische Kombination aus lateinamerikanischen Rhythmen und den neusten Gute-Laune-Liedern der Charts. Leichte Schrittkombinationen und immer wechselnde Choreographien machen das „auswendig lernen“ überflüssig und bringen Spaß und gute Laune!

LaGYM ist vor allem durch die mitreißende Musik geprägt! Die bunte Mischung aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia und Hip Hop macht LaGYM aus und trainiert den ganzen Körper, die Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System! Also los: Sportschuhe an - Hüfte schütteln!

■ DETAILS (4 KURSE)

Wann: montags, ab 07. 01. 2019 **(Kurs 1)**
ab 29. 04. 2019 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 18:45 - 19:45 Uhr

Wann: mittwochs, ab 09. 01. 2019 **(Kurs 3)**
ab 08. 05. 2019 **(Kurs 4)**

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Kursleitung: Kathy Marré, LaGYM Instructor

Kursgebühr: 1,3 € 30,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 72,- für Nichtmitglieder
(12 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

Kursgebühr: 2,4 € 15,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 36,- für Nichtmitglieder
(6 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

Laufen für Anfänger

Runter vom Sofa - hinein in die Laufschuhe!

Du willst den Traum leben und endlich laufen? Dann bitte hier entlang: Wir machen dich fit in Theorie und Praxis!

Du bist Anfänger und nimmst dir schon seit langem vor, mit dem Laufen zu starten? Oder willst nach längerer Pause wieder beginnen? Dir fehlt aber die nötige Motivation zum Loslegen? Kein Problem! Wir helfen dir dabei, deinen inneren Schweinehund zu überwinden und endlich Spaß am Laufen zu finden. Sei dabei!

■ DETAILS

Wann: mittwochs, ab 20. 03. 2019
(10 Wochen)

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

→ Wo: Nattenberg-Stadion

Kursleitung: Arno Dumke,
Übungsleiter Laufen

Kursgebühr: € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)



outdoor



Line Dance

Line Dance stammt ursprünglich aus Amerika. Getanzt wird in Formation, d. h. in Reihe und Block. Die Schritte unterscheiden sich deutlich von denen in den Standardtänzen.

An 12 Sonntagen werden Einzeltänze, Kreis- und Partner-tänze eingeübt. Es wird nicht mehr nur nach Country-Musik getanzt, Line Dance funktioniert heute in sämtlichen Musikrichtungen!

■ DETAILS

- Wann:** sonntags, ab 06. 01. 2019
- Uhrzeit:** 10.00 - 11.30 Uhr
(12 Termine, jeder 1. Sonntag im Monat, genaue Terminabsprache erfolgt mit dem Kursleiter per E-Mail: h.korte@turbo-schnecken.com)
- Kursleitung:** Holger Korte
- Kursgebühr:** € 85,- für Nichtmitglieder
€ 50,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)





ICH WILL GANZ HOCH HINAUS!



Früh übt sich...

...wer ein Meister werden will!

Musik hat einen ganz besonderen Einfluss auf die Entwicklung Ihres Kindes. Durch intensive Beschäftigung mit Musik entwickeln Kinder Fähigkeiten, die für ihr Leben prägend sind: Zuhören, Rücksichtnahme, Miteinander, Toleranz, Konzentration und vieles mehr.

Mit **Max & Mia** bieten wir ein Konzept, welches nicht allein musikalische Fähigkeiten fördert, sondern auch frühzeitig soziale Kompetenzen vermittelt sowie das Sprachvermögen schult. Sprechen Sie uns an!

AUTH FOR MUSIC

Telefon: 02351-22488



www.authformusic.de

Mail: info@authformusic.de



Gesundheits-Qigong

Daoyin Baojian Gong

Qigong („Arbeiten mit der Lebensenergie“) ist gekennzeichnet durch die Regulierungen von Geist, Atmung und Körper. In diesem Kurs erlernt ihr die Grundlagen des Gesundheits-Qigong, diese anzuwenden und eigene Energien zu aktivieren. Die Achtsamkeit wird geschult und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Insgesamt erlangt ihr Beweglichkeit, Wohlbefinden sowie die Fähigkeit, Stress zu bewältigen und zu entspannen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

■ DETAILS (5 KURSE)

Wann: donnerstags, ab 10. 01. 2019 (Kurs 1)
ab 16. 05. 2019 (Kurs 2)

Uhrzeit: 17:45 - 18:45 Uhr
(jeweils 10 Wochen)

Wann: dienstags, ab 15. 01. 2019 (Kurs 3)
ab 14. 05. 2019 (Kurs 4)

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

Vertiefungskurs für Teilnehmer, die bereits einen Qigongkurs absolviert haben:

Wann: donnerstags, ab 21. 03. 2019 (Kurs 5)

Uhrzeit: 17:45 - 18:45 Uhr (4 Wochen)

Kursgebühr: € 16,- (begrenzte Teilnehmerzahl)

Kursleitung: Anke Buczko,
Qigong-Lehrerin

Kursgebühr: € 50,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 80,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)



Schichtdienst-freundlich:
Wechsel innerhalb der
Kurse jederzeit möglich!

Mixed Fit

Wieder da!

Möchtest du mit viel Elan und den besten Voraussetzungen in die neue Sommersaison starten? Dann ist dies genau der richtige Kurs für dich.

An 10 Trainingstagen werden wir jeweils 60 Minuten lang Spaß haben, aus der Puste kommen, Muskeln aufbauen, Koordination schulen und die Faszien trainieren. Eine Entspannungseinheit rundet das Programm ab.

■ DETAILS

Wann: montags, ab 20. 05. 2019

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr
(10 Wochen)

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

Kursgebühr: € 60,- für Nichtmitglieder
€ 25,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)



Fair. Menschlich. Nah.



Gut für alle, die
Spaß am Sport und
an Gemeinschaft haben.



 Sparkasse
Lüdenscheid

Körperlich fit und gemeinsam aktiv sein – das Angebot der Sportvereine in Lüdenscheid und Umgebung ist vielfältig ... und ein wichtiger sozialer Faktor. Deshalb unterstützt die Sparkasse ganz bewusst die örtlichen Vereine. Denn die Sparkasse übernimmt Verantwortung und fördert diejenigen, die dazu beitragen, unsere Region attraktiv zu gestalten.

MTB-Touren & Training

Du treibst gerne Sport an der frischen Luft, fühlst dich wohl in der Gruppe und bist gerne mit dem MTB unterwegs? Dann bist du bei unseren Mountainbikern genau richtig. Unsere ausgebildeten MTB-Guides sind allesamt erfahrene Biker und zeigen dir auf unseren abwechslungsreichen Routen rund um Lüdenscheid die schönsten Trails und Mountainbike-Strecken.

Von Frühjahr bis Herbst gehen unsere Mountainbiker 2 mal pro Woche in verschiedenen Leistungsstufen auf Trainingsausfahrten. Darüber hinaus bieten wir regelmäßig diverse Tagestouren an. Egal ob Einsteiger oder ambitionierter Radsportler - hier findet jeder etwas nach seinen Vorlieben. Neben den Touren bieten wir auch Kurse rund ums Mountainbike und zum Thema Fahrtechnik an.

■ DETAILS

Wann:	jeweils montags
Uhrzeit:	17:30 Uhr (Treffen)
→ Wo:	Hohe Steinert
Wann:	jeweils mittwochs
Uhrzeit:	17:30 Uhr (Treffen)
→ Wo:	Fa. Hueck / Ecke Talstraße

Tourguides:

→ Frank Ackermann

DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailscout

Mobil: 01 75 - 1 75 83 78

→ Ralf Lippe

DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailscout,

ADFC MTB Tour-Guide

Mobil: 01 75 - 4 01 09 79

→ Thorsten Ohm

C-Trainer Mountainbike,

DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailscout

Übungsleiter C Breitensport

Mobil: 01 71 - 6 43 84 19

→ Günter Tholen

DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailscout

Mobil: 01 63 - 2 34 36 93

Weitere Infos:

E-Mail: mtb@turbo-schnecken.com



outdoor

Bei allen Touren besteht Helmpflicht!



RAKTOR **Reaktives Walking-Training**

Der RAKTOR ist ein neues und einzigartiges Trainingsgerät - für Einsteiger bis hin zum Profi. Das mobile Trainingsgerät begleitet uns beim Reaktiv Walking in der Natur.

Reaktiv Walking ist einfach zu lernen. Es ist schonend für die Gelenke und bietet einen optimal dosierbaren Trainingseffekt. Die komplette Schulterpartie, die Rücken- und Bauchmuskulatur wird bis in die Tiefen mittrainiert. Darüber hinaus wird das Bindegewebe an den Oberarmen gestärkt.

■ DETAILS

Wann: dienstags, ab 30. 04. 2019

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

→ **Wo:** Christliche Realschule, Am Schäferland

Kursleitung: Grit Pretzel,
Reaktiv-Walking-Instructorin

Kursgebühr: € 15,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 35,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)



outdoor



Thai Bo meets Fun **Neu!**

Dieser 10-Wochen Fitnesskurs richtet sich an alle, die Spaß und Freude an einem vielseitigen und abwechslungsreichen Kraft- und Ausdauertraining haben.

Thai Bo verbindet Aerobic mit Elementen aus dem Kampfsport, wie Boxen und Kickboxen. Es beansprucht und trainiert zahlreiche Muskelpartien und stärkt den gesamten Körper und erhöht damit die allgemeine Fitness.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

■ DETAILS

- Wann:** montags, ab 14. 01. 2019
- Uhrzeit:** 20:00 - 21:00 Uhr
(10 Wochen)
- Kursleitung:** Petra Findegenant,
Übungsleiterin C-Lizenz
- Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Yoga

Möchtest du deine innere Mitte finden? Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen? Kraft und Flexibilität in allen Bereichen aufbauen? Dann bist du hier genau richtig, denn Yoga bedeutet die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga ist für alle geeignet.

■ DETAILS (2 KURSE)

Wann: dienstags, ab 08. 01. 2019 **(Kurs 1)**
ab 30. 04. 2019 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 20:30 - 21:30 Uhr
(jeweils 10 Wochen)

Kursleitung: Olga Rövenstrunk,
Yogalehrerin (BYV)

Kursgebühr: € 50,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 70,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)



Entspannt ins Neue Jahr mit Yoga und Meditation

In der Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr kannst du in diesem Workshop innehalten und deinen Rück- und Ausblick wagen. Mit einfachen Yogaübungen und angeleiteten Meditationen nimmst du dich bewusst wahr und schöpfst Kraft und innere Ruhe für den Jahreswechsel.

Dieser Workshop ist für Anfänger geeignet. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und eine Decke mitbringen.

■ DETAILS

Wann: Donnerstag, 27. 12. 2018

Uhrzeit: 16:00 - 18:00 Uhr

Kursleitung: Birgit Luther,
Yogalehrerin

Kursgebühr: € 10,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 24,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)



Gute Laune Fitness mit Sonja

3 Stunden Bewegung, Spaß und neue Möglichkeiten entdecken, die eigene Fitness zu verbessern. X-Tend Barre, Latin Dance mit Brasils und ein Bauch-Beine-Po-Workout bieten dir das alles!

X-Tend Barre: Hier werden Pilates, Ballett und Fitness kombiniert. Die Fettverbrennung wird angekurbelt, die Muskulatur gekräftigt und geformt.

Latin Dance mit Brasils: Ein rhythmisches Workout mit gute-Laune-Flair, das gelenkschonend die Tiefenmuskulatur trainiert.

Bauch-Beine-Po: ein Ganzkörpertraining für drei spezielle Bereiche. Die Muskulatur wird gestärkt, gefestigt und gestrafft.

■ DETAILS

Wann:	Samstag, 16. 02. 2019
Uhrzeit:	10:00 - 13:00 Uhr
Kursleitung:	Sonja Ising, Diplom-Tanzpädagogin, Trainerin für Pilates und Power-Gym
Kursgebühr:	€ 10,- TS mit Breitensportbeitrag € 20,- für Nichtmitglieder (begrenzte Teilnehmerzahl)

Fit ins Wochenende mit Sonja

Du startest mit Thai Bo, arbeitest mit Slashpipes und genießt durch Pilates ein sanftes und entspannendes Ganzkörpertraining

Thai Bo: Eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo und Kickboxen mit Aerobic verbindet.

Slashpipe: Die wassergefüllten Rohre trainieren Kraft, Ausdauer, Körperhaltung und Koordination.

Pilates: Ein Training, das durch sanfte aber wirkungsvolle Weise den Körper und den Geist trainiert. Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt.

■ DETAILS

Wann: Samstag, 11. 05. 2019

Uhrzeit: 10:00 - 13:00 Uhr

Kursleitung: Sonja Ising,
Diplom-Tanzpädagogin,
Trainerin für Pilates und Power-Gym

Kursgebühr: € 10,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 20,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Qigong Wanderungen im schönen Sauerland

Bei diesen vier geführten Wandertouren lassen sich heilsame Meditations- und Bewegungsübungen des Qigong nach fernöstlicher Tradition mit dem Erlebnis der heimischen Natur verbinden. Angeleitet von Bewegungspädagogin und Qigong-Lehrerin Anke Buczko atmet ihr die Luft des Sauerlands tief ein, lasst dabei die Seele baumeln und bringt so den Körper wieder sanft in Schwung. Dabei erhaltet ihr auch eine Anleitung, um die chinesischen Übungen in Zukunft selbstständig durchzuführen.

■ DETAILS (4 WANDERUNGEN)

Wann: Samstag, 16. 02. 2019, 11:00 Uhr
18. 05. 2019, 11:00 Uhr
20. 07. 2019, 09:30 Uhr
26. 10. 2019, 09:30 Uhr

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kursleitung: Anke Buczko,
Qigong-Lehrerin

Kursgebühr: € 15,- TS mit Breitensportbeitrag
(pro Wanderung) € 25,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)



outdoor

➔ Dauer pro Wanderung ca. 4 Stunden
Ein kleiner Imbiss ist inklusive
Auf wetterfeste Kleidung ist zu achten!

Rehasport



➔ **Bevor du am Rehasport teilnehmen kannst,**

frage bitte im Büro nach, ob wir dir im entsprechenden Kurs einen Platz zur Verfügung stellen können! Da die Nachfrage nach Rehasportkursen sehr groß ist, muss unter Umständen mit Wartezeiten gerechnet werden.

Büro im Schneckenhaus: Telefon (0 23 51) 97 444 80

1. Körperliche Beschwerden

Wenn körperliche Beschwerden vorhanden sind, kann dir dein Arzt eine Verordnung über Rehasport ausstellen. Die Entscheidung, welche Behandlungsmaßnahme für dich speziell geeignet ist, obliegt dem behandelnden Arzt.

2. Arztbesuch

Wenn dein Arzt den Rehasport befürwortet, stellt er dir die Verordnung 56 „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ aus. Wichtig ist das Kreuz auf der Verordnung beim Rehabilitationssport und nicht beim Funktionstraining.

3. Verordnung über Rehasport

Diese Verordnung 56 muss vor der Teilnahme am Rehasport von deiner Krankenkasse genehmigt werden! Du musst ebenso auf der Rückseite der Verordnung unterschreiben.

4. Terminvereinbarung

Sobald die genehmigte Verordnung durch deine Krankenkasse vorliegt, melde dich bitte unter Tel. (0 23 51) 97 444 80 oder am Empfang des Schneckenhauses. Hier erfährst du die Termine, an denen die Rehasportkurse angeboten werden.

Was erwartest dich in der Rehasport-Gruppe?

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. Ziel ist es, eine gleichmäßige Kräftigung aller Muskelgruppen herbeizuführen.

- Max. 15 Teilnehmer pro Gruppe
- Die Dauer einer Übungseinheit beträgt 60 Minuten
- Gruppengymnastik mit verschiedensten Kleingeräten
- Vielfältige Entspannungsübungen

Welche Dinge musst du zum Training mitbringen?

- Handtuch
- Getränk in einer Kunststoffflasche
- Bequeme Kleidung
- Sportschuhe mit einer hellen und sauberen Sohle
- Bitte komm rechtzeitig zum Beginn deines Kurses!



Welche Kurse bieten wir?

Wir bieten dir ein breit gefächertes Rehasportprogramm an. Solltest du eine ärztliche Verordnung vorliegen haben, kannst du an unserem Kursprogramm teilnehmen.

Die Rehakurse finden regelmäßig wöchentlich statt und ermöglichen dir somit jederzeit den Einstieg. Folgende Bereiche werden mit unseren Rehakursen abgedeckt:

- **Orthopädie**
- **Onko Motive**
- **Osteoporose**
- **Herzsport** (Bewegung unter ärztlicher Kontrolle)
- **Bewegung und Sport bei Diabetes**
- **Lungensport**
- **Psychiatrie/Depressionen**
- **Neurologie**

Die Abrechnung der Verordnung erfolgt direkt über die gesetzliche Krankenkasse!

Weitere Informationen:

Telefon (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



**Kostenübernahme
durch deine Kasse!**

Sport für Menschen mit Demenz

Unser Gehirn braucht regelmäßiges Training. Je mehr es gefordert wird, desto mehr Nervenverbindungen bilden sich. Durch regelmäßige Bewegung entwickelt sich Demenz nachweislich auch bei bereits erkrankten Menschen langsamer! Außerdem sorgt Sport im Verein für Kontakte und stärkt das Selbstbewusstsein. Positives Fazit: Betroffene brauchen somit weniger pflegerische Unterstützung und Medikamente.

Demenz-Sportgruppe jeden Mittwoch, 14:15 - 15:15 Uhr



SCHNECKENHAUS
Dein Sport- und Vereinszentrum



Sag'

**HASTA LA VISTA
zu den Pfunden!**

**Info-Veranstaltung am
Freitag, 25. Jan. 2019, 18.00 Uhr
im Schneckenhaus**

Mit unserem **Turbo-Schnecken-Ernährungsprogramm**
kannst du innerhalb von 8 Wochen

- 6 bis 10 Kilo Gewicht reduzieren
- 5 bis 10 cm Bauchumfang verlieren
- ohne zu hungern - mit vollen Tellern

Weitere Informationen

unter 0 23 51 - 97 444 80

oder buero@turbo-schnecken.com

figur  **scout**

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



BGF - BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

mit den Turbo-Schnecken Lüdenscheid

Das BGF-Konzept der Turbo-Schnecken liefert Ihnen einen ganzheitlichen Ansatz. Angefangen bei unseren Kernkompetenzen Sport & Bewegung bieten wir über die Themen Ernährung, Stressbewältigung bis hin zur Suchtprävention einen für Sie individuell geschneiderten Maßnahmenplan. Profitieren Sie von vielen positiven Effekten und Synergien:

- motivierte und zufriedene Mitarbeiter
- höhere Leistungsbereitschaft
- Reduzierung von Fehlzeiten
- hohe Identifikation mit dem Unternehmen
- Attraktivität bei Neueinstellungen

Details erörtern wir gern mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch! Weitere Infos:



Anke Buczko Fachkraft für BGF
Telefon 01 51- 20 97 25 70
E-Mail: bgf@turbo-schnecken.com



SCHNECKENHAUS

Dein Sport- und Vereinszentrum

SPORT IST UNSER DING!

- Training im Schneckenhaus, dem einzigartigen und hochmodernen Sportzentrum
- Zirkeltraining auf einer Fläche von 350 m²
- qualifizierte Trainer/innen und Übungsleiter/innen
- Indoor-Cycling auch mit Multi-Media-Unterstützung
- großzügige Kursräume und Meetingraum für Tagungen
- umfangreiches Kursangebot - Indoor & Outdoor
- Rehasport in allen Bereichen
- Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“
- Sportangebote für alle Generationen
- Ernährungsberatung und 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		



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®

pulsefitness

TOMAHAWK