



SCHNECKENHAUS

Dein Sport- und Vereinszentrum



Anmeldungen ab 7. Dezember 2020

GESUND & FIT

MIT DEN TURBO-SCHNECKEN

Die neuen Kurse
1. Halbjahr 2021

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 2021

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
➔ Wichtige Grundbedingungen zur Teilnahme (Covid 19)	9

■ Präventionskurse nach § 20 SGB V



Einleitung „Sport pro Gesundheit“	11
Aqua-Fitness	12
Bewegen statt schonen	13
Yoga	15

■ Gesund- & Fit-Kurse

AeroBop	17
Antara® Neu!	19
Ballett	20/21
Fit in den Tag	23
Flexi-Bar	24
Get Stronger	25
Indoor-Cycling	26/27
Kaha®	29
LaGYM-Dance Feeling	30
Line Dance	31
Mannschaftssport für Kids	32
Mixed Fit Outdoor Neu!	33
MTB-Touren & Training (Outdoor)	34/35
Online-Laufkurs	37
Outdoor am Nattenberg	38/39
Pilates für Einsteiger	41
Raktor Reaktives Walking-Training (Outdoor)	42
Tabata (HIIT)	43
Thai Bo meets Fun	44
Workout Mix am Sonntag Neu!	45
Yoga	46
Zirkeltraining	47

■ Special

Bogenschießen als Meditation Wieder da!	48
Fit ins Wochenende Neu!	49
Erste Hilfe-Kurs	51

■ Reha-Sport



Kostenübernahme
durch deine Kasse!

Deine 5 Schritte und Infos zum Rehasport	53
Rehasport - Allgemeine Informationen	54/55

Das sportliche Team im Fitness-Studio

Um dir ein attraktives und anspruchsvolles Sportprogramm anbieten zu können, stehen dir bei uns kompetente Übungsleiter zur Verfügung. Stetige Qualifizierungsmaßnahmen garantieren, dass alle Trainer im Schneckenhaus immer auf dem aktuellsten Stand sind. Wir machen dich fit:



Bianka Kerwin

Studieleitung

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



Karina Burkowski

Studio

Fachtrainerin im Rehabilitations-
und Gesundheitssport



Kathy Marré

Studio

Staatlich geprüfte Sport-
und Bewegungstherapeutin



Jutta Höschler

Studio

Geprüfte Fitness-
und Gerätetrainerin

Das sportliche Team in unserer Geschäftsstelle

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



Gisela Kaddatz

Geschäftsführerin



Saskia Schiefer

Ressortleitung Schneckenhaus



Philipp Nübold

Büroleitung

Ansprechpartner Organisation & Abwicklung der Kursangebote



Claudia Waack

Büro & Empfang

Ansprechpartnerin Organisation & Abwicklung der Rehabilitationsverordnungen

➔ Büro im Schneckenhaus:

Telefon: (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Markus Bergmann

- geboren am 13. Juni 1968
- seit 3 Jahren Mitglied bei den Turbo-Schnecken

■ Markus (Titelfoto) stellt sich vor:

Hallo liebe Sporttreibende,
mein Name ist Markus, ich bin 52 Jahre alt, seit 25 Jahren verheiratet und habe einen 21-jährigen Sohn. Seit meinem 9. Lebensjahr lebe ich in Lüdenscheid.

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

Ich war zunächst überrascht, als man mich diesbezüglich ansprach. Aber hier bot sich jetzt mal die Möglichkeit, seine Vereinszugehörigkeit zu zeigen. Das Shooting auf dem neuen Outdoor-Campus war echt spannend und gutes Teamwork!

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

Angefangen hat alles vor 5 Jahren mit dem "Funktionalen Fitnessstraining" bei Arno. Dann habe ich das Studio für mich entdeckt, wo ich zusätzlich 1-2 mal die Woche mit meiner Frau Konny trainiere. Zusätzlich spiele ich "außerhalb" des Vereins noch einmal die Woche Volleyball.

Mir gefallen besonders die historische Location, die wirklich professionelle Ausstattung des Studios, sowie die engagierte Leitung des Vereins. Darüber hinaus finde ich es toll, dass das Format des Vereins für jedes Alter interessant ist.

■ Dein Schlussplädoyer...

Ich denke, wir sollten allen Übungsleitungen unseren Dank dafür aussprechen, dass sie wöchentlich bereitstehen und uns mit großem Engagement motivieren und anleiten!

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

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

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... wenn dein Lieblingskurs 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 einmal 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 statt im Schneckenhaus - Dein Sport- und Vereinszentrum, Bräuckenstr. 95, 58511 Lüdenscheid.

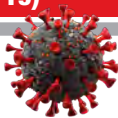
Mit der hohen Qualität der vielseitigen Angebote leisten die Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V. einen großen Beitrag zur allgemeinen Gesundheitsförderung. Neben den Präventions- und Fitnesskursen bieten wir auch Rehasport mit verschiedenen Schwerpunkten an. Weitere Infos findest du im hinteren Teil oder in unserem Sonderflyer.

In unserem 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.

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 kennen lernen

Willkommen - Wir freuen uns auf dich!



Ausschlusskriterien

Jeder Teilnehmer muss die folgenden Voraussetzungen erfüllen und dies beim Zutritt bestätigen:

- Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome
- Es bestand für mindestens 2 Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person
- Aus gesetzlichen Vorgaben zur Ermöglichung einer Kontaktpersonen-Nachverfolgung ist deine Anwesenheit zu dokumentieren

Bevor du in das Schneckenhaus gehst, beachte bitte diese Hinweise:

- Halte Abstand beim Eintritt (bitte einzeln eintreten)
- Im Schneckenhaus besteht Maskenpflicht (im Kurs/ Studio freigestellt)
- Die Beratung (z.B. Informationen und Verwaltung hinsichtlich Angebote und Mitgliedschaften) ist unter Einhaltung der Schutz/Abstandsrichtlinien möglich
- Registriere dich am Check-In im Eingangsbereich
- Die Duschen und Umkleiden sind geschlossen!
- Für Deinen Kurs bringe bitte ein großes Handtuch mit
- Zu Deinem Kurs komme bitte in Sportkleidung
- Wechsele deine Schuhe im Schneckenhaus, die Schuhablage befindet sich in der Galerie rechts vom Fahrstuhl
- Wasche oder desinfiziere deine Hände vor dem Training
- Halte dich an die Abstandsregelung (1,5 m) und vermeide Begegnungen
- Beachte die zusätzlichen Hinweise im Gebäude!
- Verlasse das Gebäude über die Galerie und check dich dort aus



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.

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 vorab bei deiner Krankenkasse nach, im Besonderen, wenn die Dauer des Präventionskurses unter 10 Wochen liegt!



➔ *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 14. 01. 2021 **(Kurs 1)**
01. 04. 2021 **(Kurs 2)**
17. 06. 2021 **(Kurs 3)**

Uhrzeit: 17:15 - 18:00 Uhr

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

Kursleitung: Meike Schröter,
Sport- und Gymnastiklehrerin

Kursgebühren: € 90,- (10 Wochen) **(Kurs 1)**
€ 72,- (8 Wochen) **(Kurs 2 & 3)**
jeweils 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 04. 01. 2021 **(Kurs 1)**

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

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

Wann: montags, ab 12. 04. 2021 **(Kurs 2)**

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

Kursleitung: Petra Findegenant, Übungsleiterin
„Sport in der Prävention“

Kursgebühren: € 95,- (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 (2 KURSE)

Wann: mittwochs, ab 13. 01. 2021 **(Kurs 1)**
ab 14. 04. 2021 **(Kurs 2)**

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

Kursleitung: Birgit Luther,
Yogalehrerin

Kursgebühr: € 84,- (begrenzte Teilnehmerzahl)



Gänse-Zeit...

für den perfekten Genuss zu viert!

Eine im Ofen knusprig gebratene Gans
mit Semmel- oder Kartoffelklößen
Apfelrotkohl und Feldsalat mit Orangenspalten

Dessert:

Bratäpfel - mit Marzipan gefüllt - dazu Vanillesauce

Dazu der passende Wein:

1 Flasche Spätburgunder Rotwein vom
Weingut Neef Emmich

Abholpreis

Wir bitten um Vorbestellung min. 1 Tag im Voraus

97,50 €

Hauptgeschäft

Kalver Straße 30 · 58515 Lüdenscheid
Telefon: 02351 - 676300 · Fax: 02351 - 6763022
www.fleischerei-geier.de · info@f-geier.de

Filiale

Mühlenstr. 9 · 58579 Schalksmühle
Telefon 02355 - 1555

AeroBOP

Du bewegst dich gern in der Gruppe zu Musik? Du möchtest deine Koordination schulen und zusätzlich noch 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 (2 KURSE)

Wann: donnerstags, 14. 01. 2021 **(Kurs 1)**
15. 04. 2021 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr

Kursleitung: Kerstin Cramer-Lüttringhaus
Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: **K 1** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(10 Wochen)

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



Miteinander ist einfach.



sparkasse-luedenscheid.de

Weil man vereint mehr erreicht.

Vereine fördern das Miteinander: Menschen kommen zusammen und tragen dazu bei, unsere Region attraktiv zu gestalten.

Als fest vor Ort verankerter Finanzdienstleister fördert die Sparkasse das vielfältige Vereinsleben in sportlichen, kulturellen und sozialen Bereichen.



Sparkasse
Lüdenscheid

Antara® **Neu!**



Antara® ist ein Bewegungskonzept, welches zu einem kräftigeren Rücken, zu einem flacheren Bauch und zu einer stärkeren Mitte führt und somit die Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper liefern kann.

Antara® stellt das Core-System - die tiefste Muskelschicht des Rumpfes - ins Zentrum des Trainings. Das Core-System sorgt für die Stabilität des Rückens. Es ist maßgeblich verantwortlich für die Bauchform, die Kraft des Beckenbodens sowie für eine funktionelle Atmung.

Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara® das Core-System. So werden gezielt Kraft und Beweglichkeit verbessert.

■ DETAILS

- Wann:** sonntags, 17. 01. 2021
- Uhrzeit:** 10.00 - 10.45 Uhr
(5 Wochen)
- Kursleitung:** Claudia Korte
Dipl. Antara® Rückentrainerin
- Kursgebühr:** € 30,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 40,- für Nichtmitglieder
(10 Wochen)



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.



Jetzt punkten mit dem AOK-Prämien- programm

aok.praemienprogramm.de

AOK NORDWEST – Gesundheit in besten Händen.

200
Punkte für
Turbo-
Schnecken

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 11. 01. 2021 (Kurs 1)
ab 12. 04. 2021 (Kurs 2)

Uhrzeit: 11:15 - 12:15 Uhr

Kursleitung: Olga Rövenstrunk,
Übungsleiterin C-Lizenz

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



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 13. 01. 2021
- Uhrzeit:** 18:15 - 19:15 Uhr
(12 Wochen)
- Kursleitung:** Kathleen Lehwald,
Übungsleiterin C-Lizenz und B-Lizenz
"Haltung und Bewegung"
- Kursgebühr:** € 30,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 72,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Get Stronger

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 ambitionierte Sportler geeignet, die ihre körperlichen Grenzen gut einschätzen können. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf zahlreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, wie z. B. "Hampelmann", Liegestütz, Kniebeuge uvm. Das intensive Training ist ein Mix aus Tabata (HIIT), Functional Fitness und Zirkeltraining.

Jeder bringt sein eigenes Trainingsgerät mit: seinen Körper!

■ DETAILS

- Wann:** montags, ab 12. 04. 2021
- Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr
(10 Wochen)
- Wo:** Stadtpark/Treffpunkt Frankenplatz
- Kursleitung:** Philipp Nübold, Fitnesscoach
(A-/B-Lizenz & Personal Trainer-Lizenz)
- Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(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
m.voss@turbo-schnecken.com



DETAILS

Wann: montags, bis 29. 03. 2021
Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr (**Frank Ackermann**)

Wann: montags, bis 29. 03. 2021
Uhrzeit: 18:45 - 19:45 Uhr (**Frank Ackermann**)

Wann: dienstags, bis 30. 03. 2021
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr (**Michael Voss**)

Wann: mittwochs, bis 31. 03. 2021
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr (**Frank Ackermann**)

Wann: mittwochs, bis 31. 03. 2021
Uhrzeit: 19:15 - 20:15 Uhr (**Frank Ackermann**)

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



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



* abhängig von den aktuell geltenden
behördlichen Vorgaben des Landes NRW
"Schutzmaßnahmen gegen Corona"



WIR SUCHEN JUNGE MENSCHEN MIT IDEEN



AUSGEZEICHNETER
AUSBILDUNGSBETRIEB
AZUBI-GEPRÜFT
2019



JETZT BEWERBEN!

gah.de/ausbildung

Kaha®

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: mittwochs, ab 20. 01. 2021 **(Kurs 1)**
ab 14. 04. 2021 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 19:15 - 20:15 Uhr
(jeweils 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 neuesten Gute-Laune-Liedern der Charts. Leichte Schrittkombinationen und stetig wechselnde Choreographien machen das „Auswendiglernen“ 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 (2 KURSE)

Wann: montags, ab 11. 01. 2021 **(Kurs 1)**
ab 12. 04. 2021 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 18:45 - 19:45 Uhr

Kursleitung: Kathy Marré,
LaGYM Instructor

Kursgebühr: **K 1** € 17,50 TS mit Breitensportbeitrag
€ 42,- für Nichtmitglieder
(7 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

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



Line Dance

Line Dance stammt ursprünglich aus den USA. 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: i. d. R. jeden 1. Sonntag im Monat,
Einstieg jederzeit möglich!

Uhrzeit: 10:00 - 11:30 Uhr
genaue Termine bitte jeweils beim
Kursleiter erfragen, E-Mail:
h.korte@turbo-schnecken.com

Kursleitung: Holger Korte

Kursgebühr: € 50,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 85,- für Nichtmitglieder
(bei ganzjähriger Teilnahme,
begrenzte Teilnehmerzahl)



Mannschaftssport für Kids

Ob Handball, Fußball oder Basketball - im Mannschaftssport steht ganz klar die Gemeinschaft im Fokus! In unserem Angebot für Grundschüler im Alter von 6 bis 10 Jahren vermitteln wir Werte wie Teamgeist und das Miteinander, aber auch Fairness und Rücksichtnahme.

Wir zeigen außerdem, dass alte Klassiker wie Brennball und Völkerball alles andere als langweilig sind! Hier können die Kids Energie und Spieltrieb freien Lauf lassen und sich mal so richtig „auspowern“. Jetzt dabei sein!

■ DETAILS

Wann: jeweils mittwochs

Uhrzeit: 16:15 - 17:15 Uhr

→ Wo: Sporthalle am RaitHELplatz

Kursleitung: Lukas Litzinger,
Übungsleiter C-Lizenz

Weitere Infos per E-Mail:
litzinger@turbo-schnecken.com



Mixed Fit Outdoor

Neu!

Schwierigen Zeiten erfordern auch im Sport kreative Ideen. So hat Gabi Marré den „Mixed Fit“-Kurs auf die aktuellen Umstände angepasst und das beliebte Angebot mit zahlreichen Elementen „Outdoor-kompatibel“ gemacht.

Hier erwarten dich abwechslungsreiche Übungen, die nicht nur Kraft und Beweglichkeit trainieren; auch deine Koordination wird verbessert. Insbesondere steht beim „Mixed Fit“ die Ausdauer im Mittelpunkt. Interessierte sollten in der Lage sein, in bergigem Gelände 3 bis 4 km in der Stunde zu walken.

Je nach Stundeninhalt starten wir an unterschiedlichen Treffpunkten; die Trainingsdauer variiert je nach Trainingsform von ca. 60 bis 90 Minuten. Bitte bringe zu jeder Übungseinheit einen kleinen Rucksack, eine große Plastiktüte (gelber Sack), ein Handtuch und evtl. Gartenhandschuhe mit.

■ DETAILS

Wann: dienstags, ab 13. 04. 2021

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr
(10 Wochen)

→ Wo: Bunte Brücke

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

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

MTB-Touren & Training

Du treibst gern 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 zweimal 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, ab 05. 04. 2021

Uhrzeit: 17:30 Uhr (Treffen)

→ **Wo:** Hohe Steinert

Wann: jeweils mittwochs, ab 07. 04. 2021

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

Bei allen Touren besteht Helmpflicht!



outdoor





Online-Laufkurs

für Anfänger und Wiedereinsteiger

Du willst dich bewegen und endlich wieder raus? Dann starte jetzt durch mit einem neuen Online-Angebot! Aktuell ist es schwierig, sich in einer Gruppe fit zu halten und in Form zu bleiben. Mit unserem Online-Laufkurs baust du in kurzer Zeit, ein gutes Fitness-Level auf. Nach 10 Trainingswochen läufst du - ohne Pause - 45 Minuten am Stück und fühlst dich danach immer noch fit!

Mit regelmäßigen Online-Coaching-Einheiten, einem speziellen Trainingsplan und persönlichen Gesprächen unterstützen wir dich dabei, die gesteckten Ziele zu erreichen - ganz nach dem Motto „Allein und doch im Team“.

Anleitungen zu Fitness- und Dehnübungen sowie Tipps & Tricks rund um das Thema Laufen machen das Training komplett. Und das ist noch nicht alles: On Top bieten wir dir begleitend zum Kurs eine Beratung zur optimalen Ernährung.

■ DETAILS

- Wann:** Mittwoch, 27. 01. 2021
- Uhrzeit:** 18:30 Uhr, Online-Coaching
(Kursvorstellung, Kennenlernen)
- ➔ Der Zugang zum Online-Coaching wird nach der Anmeldung mitgeteilt
- Kursleitung:** Christian Wedi,
Übungsleiter Laufen
- Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)
- Anmeldung:** E-Mail: buero@turbo-schnecken.com
Tel. 0 23 51 - 97 444 80
- Vorraussetzungen:
Computer mit Internetzugang,
inklusive Kamera und Mikrofon

Outdoor am Nattenberg

Laufen oder besser Nordic Walking? Diese Gretchenfrage kann nicht pauschal beantwortet werden. Die Entscheidung für das eine oder für das andere hängt von diversen Faktoren ab. Die Voraussetzungen sind jeweils sehr individuell und abhängig vom jeweiligen Gesundheitszustand sowie vom persönlichen Fitness-Level.

Da Sport im Studio gegenwärtig nicht regelmäßig garantiert ist, bieten wir jetzt Laufen, Walking & Nordic Walking - als Outdoor-Maßnahme am Nattenberg an. Ob Einsteiger oder trainierter Sportler - hier findet jeder sein Level bzw. sein passendes Angebot.

■ DETAILS LAUFEN



outdoor

montags (7 km/h)

18:00 - 19:00 Uhr (**Christian Wedi**)

montags (10 km/h)

18:30 - 19:30 Uhr (**Volker Hartwig**)

dienstags (7 km/h)

09:00 - 10:00 Uhr (**Karl Heinz Berg**)

mittwochs (8 km/h)

18:00 - 19:00 Uhr (**Dirk Müller**)

mittwochs (6 km/h)

18:00 - 19:00 Uhr (**Christine Fischer**)



**■ DETAILS WALKING &
NORDIC WALKING**

montags (6 km/h)
18:00 - 19:00 Uhr (**Karsten Witt**)

montags (5,5 km/h)
19:00 - 20:00 Uhr (**Robert Daniel**)

montags (4,5 km/h)
19:00 - 20:00 Uhr (**Gisela Kaddatz**)

dienstags (4,5 km/h)
09:00 - 10:00 Uhr (**Claudia Engel**)

mittwochs (5 km/h)
18:00 - 19:30 Uhr (**Peter Bild**)

mittwochs (5,5 km/h)
18:00 - 19:00 Uhr (**Jutta Höschler**)

donnerstags (5 km/h)
18:00 - 19:00 Uhr (**Gerlinde Ufer**)

donnerstags (6 km/h)
18:00 - 19:00 Uhr (**Heidrun Witt**)

➔ Weitere Infos zu diesem Angebot
im Büro im Schneckenhaus oder per
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com
Tel. 0 23 51 - 97 444 80

oder auf unserer Homepage:
www.turbo-schnecken.com

- ➔ Sportgruppen
 - ➔ Laufen
 - ➔ Walking/Nordic Walking





Pilates für Einsteiger

Pilates ist ein äußerst sanftes und zugleich effektives Training, das dazu dient, den Körper zu kräftigen und zu formen, ihn zu dehnen und zu entspannen. Es hilft, die Körperhaltung zu verbessern, stärkt die Tiefenmuskulatur und schult die eigene Körperwahrnehmung.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ *(Joseph Pilates)*

■ DETAILS

- Wann:** donnerstags, ab 25. 02. 2021
- Uhrzeit:** 17:45 - 18:45 Uhr
(10 Wochen)
- Kursleitung:** Karina Burkowski,
Pilates-Trainerin
- Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)

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 20. 04. 2021

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

→ Wo: Christliche Realschule, Am Schäferland

Kursleitung: Grit Pretzel,
Reaktiv-Walking-Instructor

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



outdoor



Tabata (HIIT)

HIIT bedeutet „highly intensive interval training“ und ist für Sportler geeignet, 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.

Tabata oder "HIIT" ist sehr flexibel und kann je nach körperlicher Fitness individuell gestaltet werden. Dabei verbessert es Ausdauer und Muskelaufbau sowie die Fettverbrennung (mit Nachbrenneffekt!) und trainiert dabei den ganzen Körper mit sehr vielseitigen Übungen.

■ DETAILS (2 KURSE)

Wann: dienstags, ab 12. 01. 2021 **(Kurs 1)**
ab 13. 04. 2021 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 19:30 - 20:30 Uhr

Kursleitung: Claudia Waack,
Übungsleiterin B & C-Lizenz

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

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



* abhängig von den aktuell geltenden behördlichen Vorgaben des Landes NRW "Schutzmaßnahmen gegen Corona"



Thai Bo meets Fun

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, stärkt den gesamten Körper und erhöht damit die allgemeine Fitness.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

■ DETAILS (2 KURSE)

Wann: mittwochs, ab 20. 01. 2021 **(Kurs 1)**
ab 14. 04. 2021 **(Kurs 2)**

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

Kursleitung: Petra Findegenant,
Übungsleiterin B & C-Lizenz

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

Workout Mix am Sonntag

Neu!

Wir möchten aktiv mit dir in das neue Jahr 2021 starten!

Und zwar mit einem bunten Trainingsprogramm an unterschiedlichen Geräten und mit diversen Trainingsformen. Begleitet von ebenso mitreißender Musik bietet dir Claudia und Gabi einen aktiven Start in den Sonntag.

Im „Workout Mix am Sonntag“ trainieren wir mit viel Spaß und Esprit Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und verbessern die Fitness und stärken somit das Immunsystem!

■ DETAILS

- Wann:** sonntags, ab 03. 01. 2021
- Uhrzeit:** 11:00 - 12:00 Uhr
(5 Wochen)
- Kursleitung:** Claudia Waack,
Übungsleiterin B & C-Lizenz
Gabi Marré,
Übungsleiterin B & C-Lizenz
- Kursgebühr:** € 15,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 36,- 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 (4 KURSE)

Wann: montags, ab 11. 01. 2021 (Kurs 1)
ab 12. 04. 2021 (Kurs 3)

Uhrzeit: 12:30 - 13:30 Uhr
(10 Wochen)

Wann: dienstags, ab 12. 01. 2021 (Kurs 2)
ab 13. 04. 2021 (Kurs 4)

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

Kursleitung: Olga Rövenstrunk,
Yogalehrerin (BYV)

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

Kursge



Zirkeltraining

Dass der Begriff Zirkeltraining zu Unrecht als „angestaubte“ Pflichtübung gesehen wird, beweisen wir dir in unserem Kurs von Claudia Waack.

Ganz neu interpretiert, kannst du aus zahlreichen Übungen von unserem „Circuit Training“ profitieren. Denn hier werden nicht nur Kraft und Ausdauer trainiert: alle Übungen sind aufeinander abgestimmt und bieten so ein harmonisches Ganzkörpertraining, ohne bestimmte Muskelgruppen vorzeitig zu ermüden. Mit abwechslungsreichen Trainingseinheiten optimierst du nicht nur Koordination - auch Schnelligkeit und Beweglichkeit werden deutlich verbessert. Das Trainieren in der Gruppe sorgt für den entsprechenden Spaßfaktor!

■ DETAILS (3 KURSE)

Wann: donnerstags, ab 14. 01. 2021 **(Kurs 1)**
ab 15. 04. 2021 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Wann: donnerstags, ab 14. 01. 2021 **(Kurs 3)**

Uhrzeit: 20:15 - 21:15 Uhr

Kursleitung: Claudia Waack,
Übungsleiterin B & C-Lizenz

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

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



Bogenschießen als Meditation **Wieder da!**

Die Mitte der Scheibe ist das Ziel. Ob wir sie treffen oder nicht, ist unserer Orientierung geschuldet. Was nehmen wir wahr, wenn wir mehr und mehr auf uns selbst achten? Finden wir den optimalen Stand? Können wir unseren Atem kontrollieren? Spüren wir den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung?

Wir laden dich ein, in ruhiger aber strukturierter Atmosphäre nicht nur das Zentrum der Zielscheibe zu focussieren, sondern auch die eigene Mitte zu finden. Dieser Workshop vermittelt den Umgang mit Pfeil und Bogen, beinhaltet Stilleübungen und ermöglicht regen Austausch in der Gruppe über eigene Erfahrungen. Bögen (auch Linkshandbögen) werden zur Verfügung gestellt. Bitte standsichere Hallenschuhe sowie einen kleinen Imbiss und Getränke für den eigenen Bedarf mitbringen.

■ DETAILS

- Wann:** Samstag, 13. 03. 2021
- Uhrzeit:** 10:00 - 16:00 Uhr
- Kursleitung:** Andrea Lohmann,
Diplom-Tanzpädagogin,
Trainerin für Pilates und Power-Gym
- Kursgebühr:** € 40,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 65,- für Nichtmitglieder



Fit ins Wochenende Neu!

Ein sportlich abwechslungsreiches Gute-Laune-Angebot mit Sonja Ising

Power Body Workout : Bei diesem Workout werden so gut wie alle Muskelgruppen beansprucht. Durch die Erhöhung der Trainingsfrequenz wird die Fettverbrennung angeregt und es hilft, Stress abzubauen. Power, Kraft, Beweglichkeit stehen hier im Vordergrund.

PILATES meets Togu BRASILS: Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Methode, Körper und Geist zu trainieren. Im Fokus dieses gelenkschonenden Workouts steht hier die Tiefenmuskulatur. Das Training wird mit handlichen "Togu-Brasils" ergänzt, welche sehr vielseitig einsetzbar sind.

SLASHPIPE - the Power of Water: Die Übungen mit diesem einzigartigen Fitnessgerät sorgen für ein ganz neues Trainingsgefühl. Die "Slashpipe" trainiert Kraft, Ausdauer, Körperhaltung und Koordination und ist dabei eine Freude für die Sinne: Unsere Augen folgen dem Wasser, unsere Ohren lauschen dem lebhaften Plätschern. Übungen mit der Slashpipe sind wie ein Tag am Meer!

■ DETAILS

- Wann:** Samstag, 17. 04. 2021
- 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)



FIRST AID

Instructions



First Aid Kit

1. Check for responsiveness
2. Call for help
3. Check for breathing
4. Check for pulse
5. Provide first aid
6. Monitor the patient
7. Transport to the hospital

Erste Hilfe-Kurs

Beim Sport kann einiges passieren. Gut, wenn man sich und anderen zu helfen weiß. Dieses Seminar richtet sich an alle Sportler und Trainer und liefert folgende Inhalte:

- Anwendung der Pech-Regel
- Versorgung von Wunden
- Erkennen von Knochenbrüchen und Verstauchungen sowie Prellungen
- Anlegen von Stützverbänden
- Maßnahmen bei Unterkühlung und Hitzschlag
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit, Schwindel und Schock
- Herz-Lungen-Wiederbelebung und Umgang mit dem Defibrillator

Dieser Kurs dient auch zur Erlangung der betrieblichen Ersthelfer-Qualifikation

■ DETAILS

- Wann:** Sonntag, 14. 02. 2021 & Samstag, 20. 02. 2021
- Uhrzeit:** 09:00 - 16:30 Uhr
- Kursleitung:** Sanitätsschule Sauerland
- Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 35,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)





OUTDOOR CAMPUS

Draußen gesund trainieren!

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener - das Workout auf unserem OUTDOOR-CAMPUS ist die ideale Ergänzung für dein Sportprogramm!

■ Infos am Empfang oder unter www.turbo-schnecken.com



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)
- **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, 14:00 - 15:00 Uhr

Jetzt anmelden!

happy  figur

HAPPY mit happyfigur24.de

Das Online-Abnehmprogramm
für Individualisten

- mobil
- flexibel
- individuell



NACH § 20 SGB V
BIS ZU 100%
KRANKENKASSEN
GEFÖRDERT
BEZUSCHUSSUNGSFÄHIG

Abnehmen ganz auf deine Bedürfnisse
und Vorlieben zugeschnitten!

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.

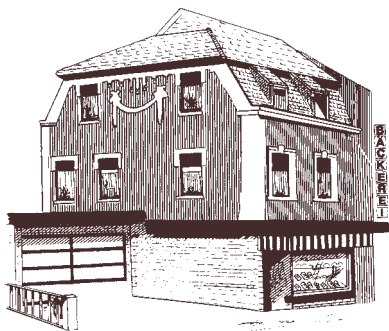
Datum

X Unterschrift

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



SCHNECKENHAUS

Dein Sport- und Vereinszentrum

SPORT IST UNSER DING!

- Training im Schneckenhaus, dem einzigartigen und hochmodernen Sportzentrum
- Zirkeltraining auf einer Fläche von 350 m²
- Outdoor-Campus auf 100 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