



SCHNECKENHAUS

Dein Sport- und Vereinszentrum



Anmeldungen ab 10. August 2020

GESUND & FIT

MIT DEN TURBO-SCHNECKEN

Die neuen Kurse
2. Halbjahr 2020

Die neuen Kurse - jetzt im Schneckenhaus

Dein Sport- und Vereinszentrum
Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid



Kostenlose Parkplätze!

Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken

Ausgabe 2. Halbjahr 2020

Herausgeber:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid

Telefon (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buer0@turbo-schnecken.com

www.turbo-schnecken.com



Unser Team im Schneckenhaus	4/5
Kurz vorgestellt	6
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
Fit & Gesund Neu!	14
Yoga	17

■ Gesund- & Fit-Kurse

AeroBop	19
Ballett	20/21
Fit in den Tag	23
Flexi-Bar	24
Funktionelles Fitnesstraining	25
Get Stronger Outdoor Neu!	26
Get Stronger meets Outdoor-Campus (Dr. Wolff) Neu!	27
Indoor-Cycling	28/29
Kaha®	30
LaGYM-Dance Feeling	31
Line Dance	32
Mannschaftssport für Kids	33
MTB-Touren & Training (Outdoor)	34/35
Online-Laufkurs Neu!	37
Pilates für Einsteiger	39
Raktor Reaktives Walking-Training (Outdoor)	40
Tabata (HIIT)	41
Thai Bo meets Fun	43
Yoga	44
Zirkeltraining	45

■ Special

Erste Hilfe-Kurs	47
------------------	----

■ Reha-Sport



Kostenübernahme
durch deine Kasse!

Deine 5 Schritte und Infos zum Rehasport	49
Rehasport - Allgemeine Informationen	50/51

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

Studioleitung

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

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



Christine Fischer

Büro & Empfang

Ansprechpartnerin Organisation & Abwicklung der Rehabilitationsverordnungen



Philipp Nübold

Büro & Empfang

Ansprechpartner Organisation & Abwicklung der Kursangebote

➔ Büro im Schneckenhaus:

Telefon: (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Sabine Plage

- geboren am 23. August 1966
- lebt seit 2017 in Lüdenscheid und ist seit 3 Jahren Mitglied bei den Turbo-Schnecken

■ Sabine (Titelfoto) stellt sich vor:

Hallo liebe Schnecken, mein Name ist Sabine Plage. Ich bin seit etwa 3 Jahren bei den Turbo-Schnecken aktiv. Meine große Leidenschaft ist das Wandern. Außerdem genieße ich die Natur in meinem Garten, wann immer es mir die Zeit erlaubt. Und ja, dass ich nun die Titelseite der aktuellen Gesund- & Fit-Broschüre schmücke, fühlt sich schon etwas "eigenartig" an. Das Fotoshooting fand ich ziemlich spannend und aufregend!

■ Was gefällt Dir bei den Turbo-Schnecken?

Es ist die familiäre Atmosphäre im Schneckenhaus. Das sportliche Angebot stimmt und es ist wirklich für jeden etwas dabei. Die Kurse sind auch ziemlich abwechslungsreich.

■ Wie sieht dein Trainingsalltag aus, hast du schon Freundschaften geknüpft?

Ich komme meistens 2 mal pro Woche ins Schneckenhaus und trainiere dann sehr motiviert. Ich versuche aber schon morgens beim Zähneputzen ein paar Übungen einzubauen und mich im Büro dank meines flexiblen Arbeitsplatzes viel zu bewegen. Ich komme zwar allein zum Training, aber im Kurs bei Gabi sind wir dann ganz schnell ein eingeschworenes Team geworden!

■ Was möchtest Du abschließend noch sagen?

Ich bin überglücklich, dass ich dank der Turbo-Schnecken den berühmten inneren Schweinehund (den süßen "Günther") überwinden konnte!

Anmeldungen Für sämtliche Anmeldungen - das betrifft jeden Kurs unseres Programms - bitten wir dich, uns die **Originalanmeldung** auf den Seiten 53/54 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 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 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.

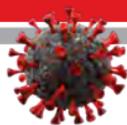
Mit der hohen Qualität der vielseitigen Angebote leisten die Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V. einen großen Beitrag zur allgemeinen Gesundheitsförderung. Neben den Präventions- und Fitnesskursen bieten wir auch Rehasport mit verschiedenen Schwerpunkten an. Weitere Infos findest du im hinteren Teil oder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

Bist du **nicht** bereit diese Regeln einzuhalten, müssen wir dich leider aus behördlichen Gründen **vom Sportbetrieb ausschließen** und dich des Gebäudes verweisen! Solltest du an unseren Angeboten teilnehmen, gehen wir von einer stillschweigenden Zustimmung zu den vorstehend genannten Ausschlusskriterien aus!

Regelungen und Anweisungen im Schneckenhaus

- Wasche oder desinfiziere deine Hände vor dem Training
- Halte dich an die Abstandsregelung (1,5 m)
- Melde dich am Empfang bzw. registriere dich dort am Terminal
- Registriere dich am Kursterminal (Halleneingang)
- Mitgebrachte Materialien sind zu desinfizieren!
Eine Weitergabe an andere Teilnehmer ist nicht erlaubt!
- Verzichte auf hochintensives Training (abhängig von den geltenden behördlichen Vorgaben des Landes NRW)
- Deine Beratung (z. B. Erstunterweisung, Trainingsplanung) ist möglich, aber unter Einhaltung der Schutz-/Abstandsrichtlinien
- Trage deine Maske beim Verlassen des Kursraums
- Verlasse das Gebäude über die Galerie und check dich dort aus
- Umkleiden und Duschen sind noch gesperrt
- Bringe bitte ein großes Handtuch mit



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

> Enervie 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

- Wann:** donnerstags, ab 22. 10. 2020
- Uhrzeit:** 17:15 - 18:00 Uhr
(8 Wochen)
- **Wo:** Märkische Reha-Kliniken, Hellersen
- Kursleitung:** Meike Schröter,
Sport- und Gymnastiklehrerin
- Kursgebühr:** € 72,- (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 28. 09. 2020 **(Kurs 1)**

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

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

Wann: montags, ab 28. 09. 2020 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 11:30 - 13:00 Uhr
(10 Wochen)

Kursleitung: Petra Findegenant,
„Sport in der Prävention“

Kursgebühren: € 95,- (begrenzte Teilnehmerzahl)



**Schichtdienst-
freundlich**

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

Neu!

Fit & Gesund



"Fit & Gesund" ist ein 60-minütiges Programm zur umfassenden Stärkung der Fitness und richtet sich an all diejenigen, die etwas gegen ihren Bewegungsmangel und die damit verbundenen Risikofaktoren und Beschwerden tun möchten.

In zwölf sehr abwechslungsreichen Einheiten werden Kraft, Ausdauer sowie Koordination trainiert. Im Focus steht die Kräftigung des ganzen Körpers; das Erlernen von Dehnung- und Entspannungstechniken runden die Stunden ab. Das Angebot soll aber nicht nur die Gesundheit fördern, sondern vor allem Spaß und Freude an Bewegung vermitteln.

Der Präventionskurs, welcher namentlich für unser gesamtes Angebot steht, ist bestens für (Wieder-) Einsteiger oder auch für "Ungeübte" geeignet.

■ DETAILS

Wann: montags, ab 31. 08. 2020

Uhrzeit: 13:15 - 14:15 Uhr
(12 Wochen)

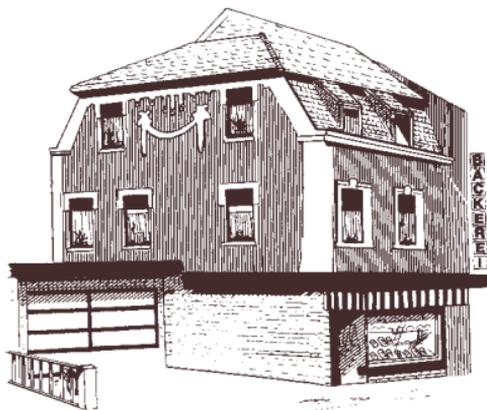
Kursleitung: Petra Findegenant,
„Sport in der Prävention“

Kursgebühren: € 95,- (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



→ 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 26. 08. 2020
- Uhrzeit:** 19:45 - 21:15 Uhr
(10 Wochen)
- Kursleitung:** Birgit Luther,
Yogalehrerin
- Kursgebühr:** € 105,- (begrenzte Teilnehmerzahl)

GAH ALBERTS



WIR SUCHEN JUNGE MENSCHEN MIT IDEEN

AUSGEZEICHNETER
AUSBILDUNGSBETRIEB
AZUBI-GEPRÜFT
2019



JETZT BEWERBEN!

gah.de/ausbildung

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

Wann: donnerstags, ab 03. 09. 2020

Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr

Kursleitung: Kerstin Cramer-Lüttringhaus
Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: 1, 2 € 30,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 72,- für Nichtmitglieder
(12 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

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-Prämienprogramm

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

Wann: montags, ab 17. 08. 2020

Uhrzeit: 11:15 - 12:15 Uhr
(14 Wochen)

Kursleitung: Olga Rövenstrunk,
Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: € 35,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 84,- für Nichtmitglieder
(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 19. 08. 2020
- Uhrzeit:** 18:15 - 19:15 Uhr
(15 Wochen)
- Kursleitung:** Kathleen Lehwald,
Übungsleiterin C-Lizenz und B-Lizenz
"Haltung und Bewegung"
- Kursgebühr:** € 37,50 TS mit Breitensportbeitrag
€ 90,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)

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 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

- Wann:** dienstags, ab 22. 09. 2020
- Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr
(12 Wochen)
- Kursleitung:** Katrin Holzapfel,
Übungsleiterin B-Lizenz
"Haltung & Bewegung", "Herz-Kreislauf"
- Kursgebühr:** € 30,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 72,- 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 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 17. 08. 2020
- 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)



Get Stronger meets **Neu!** Outdoor-Campus Dr. WOLFF® SPORTS & PREVENTION

Dieses Angebot findet auf dem neuen Outdoor-Campus (Dr. Wolff) statt. Get Stronger ist ideal für ambitionierte Sportler, die ihre körperlichen Grenzen gut einschätzen können. Bei diesem Training liegt der Fokus auf klassischem Krafttraining, auf Core-Stabilität sowie auf Mobilisation.

Das gesamte Workout wird an elf smarten multifunktionalen Trainingsstationen absolviert. Es wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.

■ DETAILS

- Wann:** donnerstags, ab 20. 08. 2020
- Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr
(8 Wochen)
- Wo:** Schneckenhaus Outdoor-Campus
- Kursleitung:** Philipp Nübold, Fitnesscoach
(A-/B-Lizenz & Personal Trainer-Lizenz)
- Kursgebühr:** € 30,- 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 unterschiedlichem 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

wenzel@turbo-schnecken.com



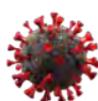
■ DETAILS

- Wann:** montags (durchgängig)*
Uhrzeiten: 17:30 - 18:30 Uhr (Volker Wenzel)
- Wann:** montags, ab 26. 10. 20
Uhrzeiten: 18:45 - 19:45 Uhr (Frank Ackermann)
- Wann:** dienstags, ab 27. 10. 20
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr (Michael Voss)
- Wann:** mittwochs, ab 28. 10. 20
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr (Frank Ackermann)
- Wann:** mittwochs, ab 28. 10. 20
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"



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 19. 08. 2020 (Kurs 1)
ab 28. 10. 2020 (Kurs 2)

Uhrzeit: 19:15 - 20:15 Uhr

Kursleitung: Petra Findegenant,
Kaha®-Instructorin

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)

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

- Wann:** montags, ab 07. 09. 2020
- Uhrzeit:** 18:45 - 19:45 Uhr
- Kursleitung:** Kathy Marré,
LaGYM Instructor
- Kursgebühr:** € 27,50 TS mit Breitensportbeitrag
€ 66,- für Nichtmitglieder
(11 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 Dinge 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: Laura Diergardt,
Übungsleiterin C-Lizenz

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



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 |
| 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-Trailsout
Mobil: 01 75 - 1 75 83 78

→ Ralf Lippe
DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailsout,
ADFC MTB Tour-Guide
Mobil: 01 75 - 4 01 09 79

→ Thorsten Ohm
C-Trainer Mountainbike,
DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailsout
Übungsleiter C Breitensport
Mobil: 01 71 - 6 43 84 19

→ Günter Tholen
DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailsout
Mobil: 01 63 - 2 34 36 93

Weitere Infos: E-Mail: mtb@turbo-schnecken.com

Bei allen Touren besteht Helmpflicht!



outdoor



Online-Laufkurs **Neu!**

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, 30. 09. 2020
- Uhrzeit:** 18:30 Uhr, Online-Coaching
(Kursvorstellung, Kennenlernen)
- ➔ Der Zugang zum Online-Coaching wird nach der Anmeldung mitgeteilt
- Kursleitung:** Christian Wedi, Arno Dumke
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



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

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 24. 09. 2020

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 25. 08. 2020

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

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

Kursleitung: Grit Pretzel/Lissie Hopp,
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

Wann: dienstags, ab 25. 08. 2020

Uhrzeit: 19:30 - 20:30 Uhr
(12 Wochen)

Kursleitung: Claudia Waack,
Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: € 30,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 72,- für Nichtmitglieder
(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 19. 08. 2020 **(Kurs 1)**
ab 28. 10. 2020 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Kursleitung: Petra Findegenant,
Übungsleiterin 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)

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: montags, ab 17. 08. 2020 (Kurs 1)

Uhrzeit: 12:30 - 13:30 Uhr

Wann: dienstags, ab 18. 08. 2020 (Kurs 2)

Uhrzeit: 20:30 - 21:30 Uhr

Kursleitung: Olga Rövenstrunk,
Yogalehrerin (BYV)

Kursgebühr: € 35,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 84,- für Nichtmitglieder
(12 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)



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

- Wann:** donnerstags, ab 27. 08. 2020
- Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr
- Kursleitung:** Claudia Waack,
Übungsleiterin C-Lizenz
- Kursgebühr:** € 30,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 72,- für Nichtmitglieder
(12 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)



FIRST AID

Illustration



Remove blood

How to use the kit
1. Check for expiry date
2. Check for damage
3. Check for contents
4. Check for instructions

1. Check for expiry date
2. Check for damage
3. Check for contents
4. Check for instructions

1. Check for expiry date
2. Check for damage
3. Check for contents
4. Check for instructions

1. Check for expiry date
2. Check for damage
3. Check for contents
4. Check for instructions

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:** Samstag, 07. 11. 2020 sowie
Sonntag, 15. 11. 2020
- Uhrzeit:** 09:00 - 16:30 Uhr
- Kursleitung:** Pascal Hülle, Sanitätsschule Sauerland
- Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 35,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)



Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION



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 erwartet 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, 14:15 - 15:15 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.

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



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



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®
Sport & Fitness

pulsefitness

TOMAHAWK