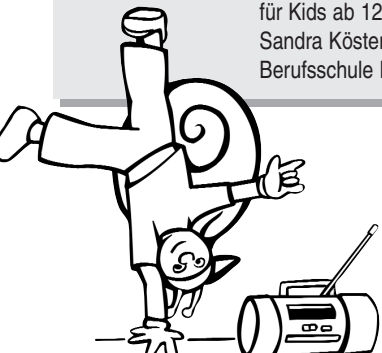


Fortsetzung Donnerstag

- 17.00 - 18.00 Uhr **Pilates mit Vorkenntnissen**
Karina Burkowski (Tel. 0 23 51/37 88 93)
Sporthalle Schule Tinsberg
- 17.00 - 19.00 Uhr **Badminton** (je 1 Std)
Jörg Burkowski (Mobil 0176/51 28 26 23)
Sportpark Kalve
- 18.00 - 19.00 Uhr **Walking/Nordic-Walking**
versch. Übungsleiter
(Tel. 0 23 51/98 56 30)
Nattenberg/Nebenplatz
- 18.15 - 19.15 Uhr **Body-Fit**
Christa Timm (Tel. 0 23 51/7 80 44)
Erwin-Welke-Schule
- 18.30 - 19.30 Uhr **Laufen**
versch. Übungsleiter
(Tel. 0 23 51/98 56 30)
Nattenberg/Nebenplatz
- 19.00 - 20.00 Uhr **Rückengymnastik**
Claudia Korte (Tel. 0 23 51/56 777 55)
Gesamtschule, Gymnastikhalle
- 19.00 - 21.00 Uhr **Badminton** (je 1 Std)
Jürgen Galleman (Tel. 0 23 51/2 76 17)
Sportpark Kalve
- 20.00 - 21.00 Uhr **Step-Aerobic für Fortgeschrittene**
Carmen Denke (Tel. 0 23 51/63 46 04)
Gesamtschule, Gymnastikhalle

FREITAG

- 17.30 - 18.30 Uhr **Skigymnastik** (nur Wintersaison)
Holger Korte (Tel. 0 23 51/5 67 77 55)
Waltraud Madena-Schmid
(Tel. 0 23 51/9742354)
Gesamtschule, Gymnastikhalle
- 17.30 - 19.00 Uhr **Video-Clip-Dance**
für Kids ab 12 Jahren
Sandra Köster (Mobil 01 76/23 21 75 16)
Berufsschule Raithelplatz, Gymnastikhalle



SAMSTAG

- 14.00 - 16.00 Uhr **Inline-Skaten Speed**
(nur in der Wintersaison)
Thomas Ufer
(Tel. 0 23 51/4 21 75)
Richard-Schirrmann-Realschule
Buckesfeld



SONNTAG

- 10.00 - 11.00 Uhr **Laufen**
Christa Timm (Tel. 0 23 51/7 80 44)
Neuenhofer Str., Bunte Brücke
- 10.00 - 11.00 Uhr **Nordic-Walking**
Grit Pretzel (Tel. 0 23 51/14 06 65)
Neuenhofer Str., Bunte Brücke

ANGEBOTE AUF ANFRAGE

- Aqua-Fitness** Petra Becker (Tel. 0 23 53/59 14)
- Babywalking/Nordic-Walking mit Baby im Tragetuch**
Irene Bott (Tel. 0 23 51/4 24 14)
- Pilates für Einsteiger** Karina Burkowski (Tel. 0 23 51/37 88 93)
- Beckenbodenkurse** Karina Burkowski (Tel. 0 23 51/37 88 93)
- Flexi Bar** Kathleen Lehwald (Tel. 0 23 52/3 06 70)
- Reaktiv-Training** der neue Fitnessstrend
Gerlinde Ufer (Tel. 0 23 51/4 21 75)
- Indian Balance** Dorothee Boppert (Tel. 0 23 51/4 32 31 31)
- Laufen für Einsteiger** Arno Dumke (Tel. 0 23 51/7 90 31)
- Inline-Skaten für Einsteiger und Eltern-Kind-Kurse**
Evelyn Gärtner-Dumke (Tel. 0 23 51/7 90 31)
- Marathonvorbereitung** Arno Dumke (Tel. 01 60/55 11 8 27)
- PRÄVENTIONSKURSE** Bezuschussung durch die Krankenkassen:
- Rückenfit** Claudia Korte (Tel. 0 23 51/5 67 77 55)
- Cardio Aktiv - Herz-Kreislauftraining für Ungeübte**
Gabi Marré (Tel. 0 23 51/98 56 30)
- Cardio Fit - Präventives Herz-Kreislauftraining**
Jutta Höschler (Tel. 0 23 51/38 10 66)
- Nordic-Walking** Gabi Marré (Tel. 0 23 51/98 56 30)

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.
Postfach 28 65, 58478 Lüdenscheid
www.turbo-schnecken.com
Mail: info@turbo-schnecken.com
Turbo-Schnecken-Hotline: 0 23 51/98 56 30



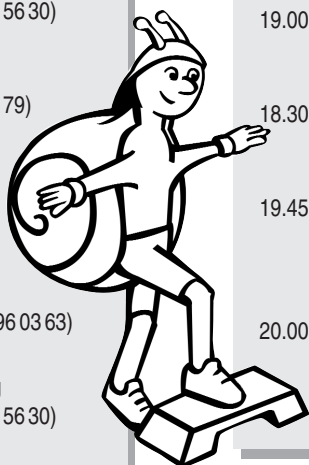
SCHNECKEN- KALENDER



**Alle Kurse,
alle Termine
auf einen
Blick!**

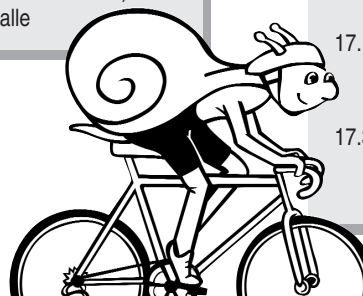
MONTAG

- 09.00 - 10.00 Uhr **Walking/Nordic-Walking**
Peter Bild (Tel. 0 23 51/2 80 65)
Hellweg-Baumarkt, Parkplatz
- 14.00 - 15.00 Uhr **Seniorengymnastik**
Christa Timm (Tel. 0 23 51/7 80 44)
AOK-Gymnastikhalle
- 16.15 - 17.30 Uhr **Rückenschule**
Christine Noll (Tel. 0 23 51/1 47 49)
AOK-Gymnastikhalle
- 17.30 - 18.45 Uhr **Rückenschule**
Christine Noll (Tel. 0 23 51/1 47 49)
AOK-Gymnastikhalle
- 18.45 - 20.00 Uhr **Rückenschule***
Christine Noll (Tel. 0 23 51/1 47 49)
AOK-Gymnastikhalle
- 17.00 - 18.00 Uhr **Kraftausdauer u. Ausgleichsgymnastik**
Holger Korte (Tel. 0 23 51/56 777 55)
Berufsschule Raitelplatz
- 17.30 - 19.30 Uhr **Mountainbiken für Fortgeschrittene** (Sommer)
Tonino Bocchicchio
(Tel. 0 23 51/6 56 75 07
Mobil 0152/03 37 88 82)
Parkplatz Fa. Hueck, Talstraße
- 18.00 - 19.00 Uhr **Walking/Nordic-Walking**
versch. Übungsleiter (Tel. 0 23 51/98 56 30)
Hellweg-Baumarkt, Parkplatz
- 18.00 - 19.00 Uhr **Nordic-Walking für Kids**
Miriam Endersch (Tel. 01 77/1 67 71 79)
Hellweg-Baumarkt, Parkplatz
- 18.00 - 19.30 Uhr **Inline-Skaten**
Gabi Marré (Tel. 0 23 51/98 56 30)
Winter/Bolzhalles Höh
Sommer/Verse, Schlagbaum
- 18.15 - 19.15 Uhr **Happy Hour mit Frauenpower**
Sabine Galleman (Mobil 0157/71 96 03 63)
Berufsschule Raitelplatz
- 19.00 - 20.00 Uhr **Laufen/Walking/Nordic-Walking**
versch. Übungsleiter (Tel. 0 23 51/98 56 30)
Nattenberg, Nebenplatz
- 19.30 - 20.30 Uhr **Step-Aerobic Anfänger**
Carmen Denke (Tel. 0 23 51/63 46 04)
Gesamtschule, Gymnastikhalle



DIENSTAG

- 09.00 - 10.00 Uhr **Laufen/Walking/Nordic-Walking**
versch. Übungsleiter (Tel. 0 23 51/98 56 30)
Nattenberg, Nebenplatz
- 08.30 - 09.30 Uhr **Seniorengymnastik**
Christa Timm (Tel. 0 23 51/7 80 44)
AOK-Gymnastikhalle
- 09.45 - 10.45 Uhr **Seniorengymnastik**
Christa Timm (Tel. 0 23 51/7 80 44)
AOK-Gymnastikhalle
- 16.45 - 17.45 Uhr **Seniorengymnastik**
Christa Timm (Tel. 0 23 51/7 80 44)
AOK-Gymnastikhalle
- 17.00 - 18.00 Uhr **Pilates mit Vorkenntnissen**
Karina Burkowski (Tel. 0 23 51/37 88 93)
Gesamtschule Gymnastikhalle
- 17.30 - 18.30 Uhr **Radfahren für Kinder**
Tonino Bocchicchio (Mobil 0152/03 37 88 82)
Skaterhalle Höh
- 17.30 - 18.30 Uhr **Radfahren** (Sommer)
Michael Voss (Mobil 0173/6 96 84 59)
Sonneborn/Haupteingang
- 18.00 - 19.00 Uhr **Body-Form und Fit**
Jutta Höschler (Tel. 0 23 51/38 10 66)
Gesamtschule Gymnastikhalle
- 19.00 - 20.00 Uhr **Body-Form und Fit**
Jutta Höschler (Tel. 0 23 51/38 10 66)
Gesamtschule Gymnastikhalle
- 18.30 - 19.30 Uhr **Inline-Skaten Speed** (Sommersaison)
Thomas Ufer (Tel. 0 23 51/4 21 75)
Verse/Schlagbaum
- 19.45 - 21.45 Uhr **Back for Good
Ballspiele und Fitness**
Günter Abeling (Tel. 0 23 51/63 41 22)
Westschule, Kölner Straße
- 20.00 - 21.30 Uhr **Aktive Entspannung und
Körperwahrnehmung**
Dorothee Boppert (Tel. 0 23 51/4 32 31 31)
Gesamtschule Gymnastikhalle



MITTWOCH

- 15.00 - 16.00 Uhr **OnkoMotive - sportliche Motivation
nach Erkrankungen**
Karina Burkowski (Tel. 0 23 51/37 88 93)
AOK-Gymnastikhalle
- ab 15.00 Uhr **Inline-Skaten** 6-13 Jahre
Thomas Ufer (Tel. 0 23 51/4 21 75)
Skaterhalle Höh
- 15.00 - 16.30 Uhr
Anfänger
Irene Bott (Tel. 0 23 51/4 24 14)
- 16.30 - 18.00 Uhr
Fortgeschrittene
18.00 - 19.30 Uhr
Speed
Thomas Ufer (Tel. 0 23 51/4 21 75)
- 17.30 - 19.30 Uhr **Mountainbiken für Einsteiger** (Sommer)
Ralf Lippe (Mobil 0175/4 01 09 79)
Stephan Hunger (Mobil 0175/5 75 70 39)
Parkplatz Fa. Hueck, Talstraße
- 17.45 - 19.45 Uhr **Volleyball**
Jutta Müller (Mobil 01 51/17 35 82 64)
Grundschule Kalve
- 18.00 - 19.00 Uhr **Laufen/Walking/Nordic-Walking**
versch. Übungsleiter (Tel. 0 23 51/98 56 30)
Nattenberg, Nebenplatz
- 18.30 - 19.30 Uhr **Laufen**
versch. Übungsleiter (Tel. 0 23 51/98 56 30)
Grundschule Lösenbach
- 20.00 - 21.00 Uhr **Mach mit bei Fit**
Intervalltraining
Ulla Loosen (Mobil 01 70/8 70 49 84)
AOK-Gymnastikhalle

DONNERSTAG

- 16.30 - 17.30 Uhr **Turbo-Minis Mutter/Kind**
Nicole Schulte (Mobil 0151/14 44 03 28)
Turnhalle Gesamtschule
- 16.30 - 17.30 Uhr **Turbo-Spaß für 5-10jährige**
Susanne Kindel, (Mobil 01 78/5 85 80 37)
Turnhalle Gesamtschule
- 17.15 - 18.15 Uhr **Turbo Kids**
Jana Bojic (Mobil 01 63/3 37 16 80)
Erwin-Welke-Schule
- 17.30 - 18.30 Uhr **Radfahren für Einsteiger** (Sommer)
Michael Voss (Mobil 0173/6 96 84 59)
Sonneborn/Haupteingang