

Turbo-Schnecken Lüdenscheid
Postfach 2865
58478 Lüdenscheid



Außer Laufen, Walken, Nordic-Walking bieten wir noch viele Sportmöglichkeiten. Kommen Sie doch einfach zu einer "Schnupperstunde".

Montag:

Senioren-Gymnastik, Rückenschule, Ausgleichsgymnastik, Fitness-Gymnastik, Laufen, Walking, Nordic-Walking, Tur-Bo, Power-Gymnastik, Aerobic, Körperwahrnehmung und Entspannung, Anfänger-Skaten, Radfahren/Winter, Spinning, und Mountainbiken

Dienstag:

Laufen, Walking, Nordic-Walking, Pilates mit Vorkenntnissen, Senioren-Gymnastik, Inline Skaten/Sommersaison, Aqua-Fitness, Back for Good/ Ballspiele, Radfahren/Einsteiger und Mountainbiken

Mittwoch:

Inline-Skating für Kinder, Aqua-Fitness, Volleyball, Laufen, Walking, Nordic-Walking, Radfahren/Winter und Spinning

Donnerstag:

Turbo-Minis/Eltern/Kind, Turnen und Tanz für Kinder, Radfahren/Einsteiger, Aerobic, Aqua-Fitness, Badminton, Laufen, Walking, Nordic-Walking, Rücken-Gymnastik, Sport und Arthrose, Body-Fit, Step-Aerobic/Anfänger, Pilates ohne Vorkenntnisse

Freitag:

Skigymnastik/Winter-Saison, Aqua-Fitness und Hip-Hop-Dance ab 15 Jahre

Samstag:

Inline-Skaten/Wintersaison und Hip-Hop ab 14 Jahre

Sonntag:

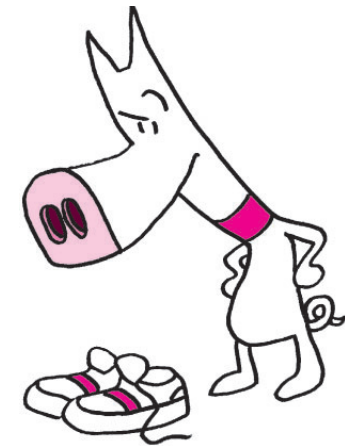
Laufen, Walking und Nordic-Walking

Weitere Infos und Termine unter
www.turbo-schnecken.com
 oder per Mail
info@turbo-schnecken.com
 oder Turbo-Schnecken-Hotline
Tel. 0 23 51/4 21 75



Neue Anfängerkurse

Laufen, Nordic-Walking, Nordic-Walking für Kids und Familie, Baby-Walking



*Bewegung und Sport nach Feierabend?
 Wie oft hat sich ein jeder von uns schon
 lieber auf die Couch gesetzt, statt den
 "inneren Schweinehund" zu überwinden.*

*Überwinde deinen inneren Schweinehund, so heißt
 die Kampagne des Landessportbundes, die einen
 sanften Weg zu mehr Gesundheit und Bewegung
 fördern möchte. Nun geht es los.
 Wir bringen euch in Bewegung!*

Für alle Anfängerkurse:

Infoabend mit Vortrag von Dr. Ernst Jakob,
Chefarzt der Sportmedizin Hellersen:
26. Februar 2008, 19.00 Uhr
in der Cafeteria der AOK, 3. Etage (Eingang Lösenbacher Straße)
Anmeldungen unter 023 51/ 4 21 75

Sind Sie im Wechseldienst tätig? Kein Problem.
Sie können abwechselnd an dem Morgen-/Abendkurs teilnehmen.

Anfängerkurse Laufen

Kursdauer: 10 x
Kursgebühr: EUR 41,- für Nichtmitglieder
EUR 15,- für Mitglieder

Sonntag, 2. März 2008, 10.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz, Bunte Brücke, Neuenhofer Str.
Kursleiter: Uwe Bossart

Montag, 3. März 2008, 9.00 Uhr

Treffpunkt: Hohe Steinert, Hellweg-Parkplatz (Gartencenter)
Kursleiter: Uwe Bossart

Mittwoch, 5. März 2008, 18.00 Uhr

Treffpunkt: Nattenberg, Nebenplatz
Kursleiter: Arno Dumke

**Nordic-Walking macht Spaß –
besonders für Kinder!**

Spielerischer Einstieg in ein bewegtes Leben.
Kursdauer: 5 x
Kursgebühr (inkl. Leihstöcke):
Nichtmitglieder EUR 10,- (Kinder)
Mitglieder EUR 5,- (Kinder)

Montag, 3. März 2008, 18.00 Uhr

Treffpunkt: Hohe Steinert Hellweg-Parkplatz
(Garten-Center)
Kursleiterin: Svenja Pretzel

Baby-Walking – Nordic-Walking mit Baby im Tragetuch

Kursdauer: jeweils 5 x
Kursgebühr EUR 25,- für Nichtmitglieder
EUR 12,- für Mitglieder (inkl. Leihstöcke)
Tragetuch (ab 4,40 m) bitte mitbringen!

- 1. Kurs: Dienstag, 4. März 2008, 10.15 Uhr**
- 2. Kurs: Dienstag, 15. April 2008, 10.15 Uhr**

Treffpunkt: Nattenberg-Stadion
Kursleiterin und Info :
Irene Bott, Telefon: 0 23 51/4 24 14



Anfängerkurs Nordic-Walking

Kursdauer: 10 x
Kursgebühr EUR 46,00 für Nichtmitglieder
EUR 15,00 für Mitglieder inkl. Leihstöcke

Sonntag, 2. März 2008, 10.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz, Bunte Brücke, Neuenhofer Str.
Kursleiterin: Tina Rocks

Montag, 3. März 2008, 9.00 Uhr

Treffpunkt: Hohe Steinert Hellweg-Parkplatz (Garten-Center)
Kursleiterin: Claudia Engel

Montag, 3. März 2008, 18.00 Uhr

Treffpunkt: Hohe Steinert Hellweg-Parkplatz (Garten-Center)
Kursleiterin: Grit Pretzel

Dienstag, 4. März 2008, 9.00 Uhr

Treffpunkt: Nattenberg, Nebenplatz
Kursleiterin: Karina Burkowski

Mittwoch, 5. März 2008, 18.00 Uhr

Treffpunkt: Nattenberg, Nebenplatz
Kursleiterin: Gerlinde Ufer

Donnerstag, 6. März 2008, 18.00 Uhr

Treffpunkt: Nattenberg, Nebenplatz
Kursleiterin: Katrin Holzapfel

Anfängerkurs Nordic-Walking Light

Für Personen mit Übergewicht, Gelenksbeschwerden,
das Tempo ist reduziert mit geringer Belastung
Kursdauer: 10 x
Kursgebühr: EUR 46,- für Nichtmitglieder
EUR 15,- für Mitglieder (inkl. Leihstöcke)

Dienstag, 4. März 2008, 18.00 Uhr

Treffpunkt: Nattenberg, Nebenplatz
Kursleiterin: Karin Wodczicka

Anmeldung

**Turbo-Schnecken Hotline:
0 23 51 / 4 21 75**

Per Mail: g.ufer@turbo-schnecken.com



Ja, ich bin dabei

und möchte mich für folgenden Kurs anmelden:

- Laufen sonntags
- Laufen montags
- Laufen mittwochs
- Nordic-Walking macht Spaß, montags (Kinderkurs)
- Baby-Walking
- Nordic-Walking sonntags
- Nordic-Walking montags, 9:00 Uhr
- Nordic-Walking montags, 18.00 Uhr
- Nordic-Walking dienstags
- Nordic-Walking mittwochs
- Nordic-Walking donnerstags
- Nordic-Walking Light, dienstags

Name, Vorname

[Grey input field for Name, Vorname]

Straße

[Grey input field for Straße]

PLZ, Ort

[Grey input field for PLZ, Ort]

Telefon/E-Mail:

[Grey input field for Telefon/E-Mail]

Datum: _____

Unterschrift: _____