



SCHNECKENHAUS
Dein Sport- und Vereinszentrum



Anmeldungen ab 14. Juli 2025

Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken

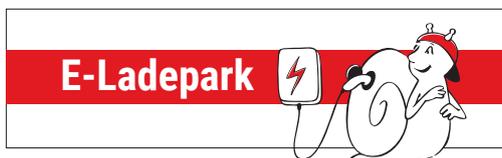
Die neuen Kurse
2. Halbjahr 2025

Unser neues Kursangebot im Schneckenhaus

Dein Sport- und Vereinszentrum
Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid

Kostenlose Parkplätze! 

Elektrisch Willkommen in unserem



E-Ladepark

**Öffentliches Laden an unseren
AC- und DC-Ladesäulen!**
(kostenpflichtig)

Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken

Ausgabe 2. Halbjahr 2025

Herausgeber:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid

(0 23 51) 97 444 80

kurse@turbo-schnecken.com

www.turbo-schnecken.com

Unser Team im Schneckenhaus	4/5
Kurz vorgestellt	6
Allgemeine Infos	8/9
Anmeldung	57/58

■ Präventionskurse nach § 20 SGB V



Unsere Präventionskurse	11
Bewegen statt schonen	13
Fitness Ampel	15
Yoga	16

■ Gesund- & Fit-Kurse

AeroBOP	17
AeroBOP für Fortgeschrittene	18
Barre Workout	19
Bauch weg	20
Bewegt in die Woche	21
CardioWorkout	22
Drums Alive® DRUMBATA	24
Faszien-Fitness	25
Fit up your back	26
Flexi-Bar®	27
FunTone®	29
Hula-Hoop	30
Indoor-Cycling für Ein- und Wiedereinsteiger NEU!	31
Indoor-Cycling für Best Ager und Anfänger	32
Indoor-Cycling für „erfahrene Cyclers“	33
I-Cycling meets Tabata®	34
KAHA®	35
LaGYM®-Dance Feeling	38
Pilates für Anfänger & Wiedereinsteiger NEU!	39
Qigong NEU!	40
Sport mit Arthrose	41
Step Aerobic	42
Tabata®	44
ThaiBo Workout	45
Yoga am Vormittag	46
Zumba®	47

■ Specials

Wanderung	49
Koch dich schlank NEU!	50

■ Rehasport

Allgemeine Infos zum Rehasport	54/55
--------------------------------	-------



Gisela Kaddatz
Geschäftsführung



Kerstin Mlitz
Management
Schneckenhaus



Nicole Koch
Verwaltung
Koordination Rehasport



Kathy Marré
Studio



Jonas Waack
Verwaltung
Studio



Ella Piccirillo
Studio



Petra Pelegrin
Verwaltung



Petra Findegenant
Studio
Verwaltung



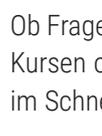
Beate Kowal
Buchhaltung



Diana Blaes
Studio



Stefani Rohde
Kursverwaltung



Ob Fragen zum Sportangebot, spezielle Details zu unseren Kursen oder auch organisatorische Anliegen - unser Team im Schneckenhaus hilft dir gerne weiter.



Bärbel Daube
Verwaltung





Christoph Steinborn

- 45 Jahre jung
- seit 2016 Mitglied bei den Turbo-Schnecken

■ **Vorstellung:** Moin, ich bin Christoph. Verheiratet, Vater von drei Jungs und seit über 27 Jahren in der Instandhaltung beim größten deutschen Beförderungsunternehmen tätig.

■ **Wie hast du das Shooting für das Titelbild erlebt?**
Das Shooting war echt klasse und sehr kurzweilig. Wir hatten so viel Spaß - die Zeit ist wie im Flug vergangen!

■ **Angebote, die ich nutze und was mir gut gefällt**
Ende 2016 meinte eine Freundin: „Wir müssen endlich was tun!“ - und so kamen wir zu den Turbo-Schnecken. Die beste Entscheidung! Anfang 2024 habe ich beschlossen, noch aktiver zu werden und mit „happyfigur“ zusätzlich durchzustarten. Seitdem bin ich regelmäßig im Studio und nehme an Kursen wie Tabata®, FunTone® und Bodega® teil. Inzwischen sind dank der tollen Unterstützung durch die Trainer rund 30 Kilo verschwunden! Und die Lust am Sport ist zurück! Was ich besonders schätze, ist der Austausch mit den Trainern in den Bereichen Ernährung, Sport und Erholung - einfach top.

■ Dein Schlussplädoyer...

Von der Schnecke zum Turbo! Hier kann jeder sein persönliches Ziel auf eigene Weise erreichen. Wer Fragen hat, findet jederzeit Unterstützung bei den Trainern. Wer Ideen oder Anregungen hat, kann sich im Büro melden oder trifft bei den vielen Events garantiert jemanden, der gerne hilft. Gerade das Miteinander von Jung und Alt finde ich im Verein besonders sympathisch. Die Vielfalt an Angeboten - vom Laufen über FunTone® bis zum Fitnessstudio - ist beeindruckend. Da findet jede Schnecke ihren Turbo!



2 Energie-Euro pro Kurs-Buchung* 5 Energie-Euro pro Körperfettanalyse

* aus der aktuellen "Gesund- & Fit-Broschüre!
Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten, Aktionen & Gutscheinen,
pro Person 1 x anwendbar!

- Bei den Turbo-Schnecken Lüdenscheid können Sie pro Kurs-Buchung aus dem aktuellen Flyer „Gesund & Fit“ **2 Energie-Euro** einlösen. Pro Person jeweils eine Anrechnung möglich!
- Für eine Körperfettanalyse werden Ihnen im Studio des Schneckenhauses **5 Energie-Euro** angerechnet!

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

**Stadtwerke
Lüdenscheid**
Hier. Zuhause.

■ Das solltest du über unsere Kurse wissen:

Unsere Kursangebote richten sich sowohl an Einsteiger als auch an trainierte Sportler! Orientierung bieten dir hierbei die unterschiedlichen Intensitätsstufen: leicht, mittel und schwer!

■ Zu den Preisen:

Unter jedem Angebot findest du zwei Preise (für Mitglieder und Nicht-Mitglieder). Als Vereinsmitglied mit dem Beitrag „Erwachsener Plus“ gilt der Preis „TS-Plus“.

■ Versicherung:

Als Kursteilnehmer bist du versichert.

■ So meldest du dich zu den Kursen an:

1. Suche passende Angebote für dich heraus.
2. Fülle das Anmeldeformular (S.57/58) aus.
3. Gib das Anmeldeformular vor Ort ab.

Als Vereinsmitglied kannst du dich auch online anmelden.

Nur für Mitglieder nutzbar:

Anmeldungen per QR-Code - einfach nebenstehenden Code scannen und den Anweisungen in der App folgen: →



Alternativ ist die Anmeldung über folgenden Link möglich:

https://portal.aidoo-online.de/login?mandant=201300195_turboschnecke

...oder deine Grenzen austesten, richtig ins Schwitzen kommen und dabei neue Leute kennenlernen?

Willkommen bei den Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V., dem erfolgreichen Gegner deines inneren Schweinehundes.



Mit dieser Broschüre stellen wir unser umfangreiches Kursangebot vor. Mit Ausnahme der Outdoor-Angebote finden sämtliche Kurse im „Schneckenhaus“, unserem Vereinsdomizil an der Brückenstraße, statt.

Mit der hohen Qualität der vielseitigen Angebote leisten wir, die Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V., einen großen Beitrag zur allgemeinen Gesundheitsförderung. Neben Präventions- und Fitnesskursen bieten wir Rehasport mit verschiedenen Schwerpunkten an. Nähere Informationen hierzu erhältst du im Schneckenhaus.

Darüber hinaus hast du auf 350 qm Trainingsfläche die Möglichkeit, an sieben Tagen in der Woche an Geräten zu trainieren. Weitere Infos findest du im hinteren Teil dieser Broschüre oder in unseren Sonderflyern. Wir setzen alles daran, dass du dich bei uns wohl fühlst.

■ Unser Angebot:

- Gesundheitstraining und Fitness für Jung und Alt
- Sport und Bewegung für Wohlbefinden
- Spaß, Lebensfreude und Lebensqualität
- Sich selbst und andere besser kennenlernen
- Wir setzen alles daran, dass du dich bei uns wohlfühlst

Wir freuen uns auf dich!



Bis zu 500 Euro aus Ihrem AOK- Gesundheitsbudget

Bei uns ist mehr für Sie drin.

Setzen Sie Ihr AOK-Gesundheitsbudget für Mehrleistungen Ihrer Wahl ein.

Ihr AOK-Gesundheitspartner **Michael Mirus** berät Sie gern unter **0800 2655-500477**.

Für weitere Infos einfach den **QR-Code scannen**.



AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

AOK- €
Gesund-
heitsbudget

Wir sind qualifiziert: **SPORT PRO GESUNDHEIT!**

Diese Zertifizierung verfolgt Ziele wie die Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen sowie die Verminderung von Risikofaktoren.

Sowohl unsere Kurse, die mit diesem Siegel ausgezeichnet sind, als auch die jeweiligen Übungsleitungen und wir als Verein erfüllen vorgegebene Qualitätskriterien. So garantieren wir dir eine hohe und gleichbleibende Qualität der Angebote.



■ Das solltest du über Präventionskurse wissen:

Wir bieten zertifizierte Präventionssport-Kurse nach §20 SGB V an. Mit Präventionssport beugst du nicht nur Schmerzen und Vitalitätsverlust vor. Du kannst auch deine Muskeln stärken, deinen Stoffwechsel aktivieren, Gewicht reduzieren und deine Ausdauer steigern.

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme bis zu zwei Mal im Jahr zwischen 75% und 100% der Kursgebühren!

■ So geht's:

1. Melde dich über das Anmeldeformular (S. 57/58) zu einem Präventionskurs an.
2. Nimm regelmäßig an dem Kurs teil.
3. Erhalte nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Reiche diese bei deiner Krankenkasse ein.
4. Erhalte mind. 75% Zuschuss von deiner Krankenkasse!

Bewegen statt schonen

Ein Ganzkörper-Kräftigungsprogramm

Tauche ein in ein ganzheitliches Training, das Mobilisation, Körperwahrnehmung, Sensomotorik, Stabilität, Dehnung und Entspannung kombiniert. Du profitierst nicht nur von sehr abwechslungsreichen Übungen, sondern erhältst auch das nötige Know-how, um deine Haltung zu verbessern und Schmerzen zu reduzieren.

Dieser Kurs richtet sich besonders an Sportanfänger, Wiedereinsteiger und Personen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden. Nutze jetzt die Gelegenheit, dich in Bewegung wohlfühlen!

■ Details (2 KURSE)

Wann: montags, ab 08. 09. 2025

Uhrzeit: 15:15 - 16:45 Uhr (Kurs 1)
17:00 - 18:30 Uhr (Kurs 2)
(10 Wochen)

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

Kursgebühr: € 100,-

Kurslevel: leicht



Du willst einen Einblick ins Training?
Dann scanne diesen QR-Code!



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

GVS

GETRÄNKE & MEHR

Unsere Leistungen für Sie:

- ✓ Veranstaltungsservice & Mietgut
- ✓ Individuelles Getränkesortiment
- ✓ Weinfach- & Hygieneberatung
- ✓ Marketing- & Serviceleistungen
- ✓ Persönliche Beratung
- ✓ Lieferservice



GVS Getränkevertrieb Südwestfalen GmbH & Co. KG
 Wintersohl 7 | 58791 Werdohl | Tel. 02392 8089 - 100
 info@gvs-getraenke.de | www.gvs-getraenke.de

Fitness Ampel

Präventionskurs im Fitnessstudio

Der Kurs richtet sich an gesundheitsbewusste Erwachsene, die durch gezieltes Ganzkörpertraining an Studio-Geräten ihr Wohlbefinden steigern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Die Übungen stärken nicht nur die Muskulatur, sondern unterstützen auch das Herz-Kreislaufsystem sowie die Stabilität des gesamten Muskel-Skelett-Systems, was Rückenbeschwerden vorbeugen und Muskelschwund entgegenwirken kann. Durch gezielte Kräftigungs- und Mobilitätsübungen wird das Verletzungsrisiko reduziert und die allgemeine Fitness verbessert.

Fitness Ampel ist ideal für Einsteiger und Wiedereinsteiger ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen, die aktiv Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen möchten.

■ Details

Wann: donnerstags, ab 02. 10. 2025

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

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

Kursgebühr: € 100,-

Kurslevel: leicht



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

Yoga

Yoga, eine jahrtausendealte Praxis, vereint Körper, Geist und Seele in einem harmonischen Gleichgewicht. In diesem Yoga-Kurs wirst du Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga erlernen und vertiefen. Die Verknüpfung von Asanas mit einem achtsamen Atem dient der Kräftigung und Beweglichkeit deines Körpers, der Dehnung deiner Muskulatur sowie der Beruhigung deiner Gedanken, um schließlich eine tiefe Entspannung zu erreichen.

Unser Präventionskurs berücksichtigt körperliche Befindlichkeiten sowie auch die individuellen Voraussetzungen. Er passt sich flexibel den Bedürfnissen und Fähigkeiten eines jeden Teilnehmers an.

■ Details

Wann: mittwochs, ab 24. 09. 2025

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

Kursleitung: Birgit Luther,
Yogalehrerin

Kursgebühr: € 80,-

Kurslevel: mittel



ohne Schuhe



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

AeroBOP

In diesem Kurs werden rhythmische Elemente des „klassischen“ Aerobic mit gezielten Übungen für Bauch, Oberschenkel und Po (BOP) kombiniert. Wenn du nach einem mitreißenden Gruppen-Workout suchst, das nicht nur deine Kondition und Koordination verbessert, sondern auch für ein effektives Ganzkörpertraining sorgt, dann bist du hier genau richtig. Lass dich von der Musik leiten, während du leichte Aerobic-Schritte mit gezielten BOP-Bewegungen verbindest. Mach mit und entdecke, wie viel Spaß Fitness machen kann!

■ Details

Wann: dienstags, ab 16. 09. 2025

Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr
(10 Wochen)

Kursleitung: Kerstin Cramer-Lüttringhaus,
Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: € 40,- TS-Plus
€ 80,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel

AeroBOP für Fortgeschrittene

Du hast bereits Erfahrung mit Aerobic und BOP und möchtest dein Training auf das nächste Level bringen? In unserem Kurs AeroBOP für Fortgeschrittene erwartet dich ein anspruchsvolles Workout, das deine Ausdauer, Kraft und Koordination intensiv fordert und fördert. Zu energiegeladener Musik kombinieren wir komplexere Aerobic-Schritte mit gezielten BOP-Übungen für Bauch, Oberschenkel und Po - perfekt für alle, die eine neue Herausforderung suchen und ihre Fitness weiter steigern möchten. Mach mit und entdecke, wie viel Power in dir steckt!

■ Details

Wann: donnerstags, ab 18. 09. 2025

Uhrzeit: 11:45 - 12:45 Uhr
(10 Wochen)

Kursleitung: Kerstin Cramer-Lüttringhaus,
Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: € 40,- TS-Plus
€ 80,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel 

Barre Workout

Dieses Trend-Workout ist ein gezieltes Kraft-Ausdauertraining an der Ballettstange oder ganz einfach am Stuhl. Die Stabilisation mit Hilfe der Stange ermöglicht volle Konzentration auf Beine und Gesäß. Elemente aus dem Training der (Ballett-)Tänzer*innen treffen hier auf modernes funktionelles Fitnessstraining. Das macht das Workout nicht nur effektiv, sondern auch abwechslungsreich. Die Übungen formen, definieren und straffen den ganzen Körper. Die Kombination aus Ballett, Pilates und Yoga stärkt, dehnt und fördert eine elegante, selbstbewusste Haltung.

■ Details

Wann: montags, ab 03. 11. 2025

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
(5 Wochen)

Kursleitung: Kathy Marré
DTB Instructor Barre Workout

Kursgebühr: € 20,- TS-Plus
€ 40,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel 

Bauch weg

Wer träumt nicht von einer flachen und definierten Körpermitte? Oftmals fehlen jedoch die Motivation und das Wissen darüber, wie man lästige Fettpölsterchen wieder loswerden kann. Ein straffer Bauch erfordert nicht nur ein gezieltes Workout, sondern auch regelmäßiges Training und Durchhaltevermögen.

Genau hier setzt unser Kurs „Bauch weg“ an. Er bietet dir ein maßgeschneidertes Training für Bauch- und Rückenmuskulatur, gepaart mit einem ausgewogenem Allround-Training! Mit diesem ganzheitlichen Ansatz fördern wir eine straffe Körpermitte und sagen mit abwechslungsreichen Übungen und viel guter Laune dem Winterspeck den Kampf an!

■ Details

Wann: sonntags, ab 09. 11. 2025

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

Kursleitung: Jutta Höschler,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: € 12,- TS-Plus
€ 24,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel 

Bewegt in die Woche

Starte aktiv und mit voller Energie in die neue Woche! In unserem abwechslungsreichen Workout trainieren wir gezielt alle Muskelgruppen und sorgen mit mitreißender Musik für gute Laune. Freu dich auf ein motivierendes Ganzkörpertraining, das dich ins Schwitzen bringt und den Kreislauf in Schwung bringt.

Mal mit Kleingeräten, mal nur mit deinem eigenen Körpergewicht - jede Woche erwartet dich eine neue Herausforderung, die Spaß macht und deine Fitness steigert. Unsere Übungsleitung überrascht hier immer wieder mit kreativen Übungen.

■ Details (2 Kurse)

Wann: montags, ab 08. 09. 2025 (**Kurs 1**)
ab 27. 10. 2025 (**Kurs 2**)
(jeweils 7 Wochen)

Uhrzeit: 09:00 - 10:00 Uhr

Kursleitung: Jutta Höschler,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: € 28,- TS-Plus
€ 56,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel 

➔ Bitte bring ein Handtuch und ein Getränk mit!

CardioWorkout

Möchtest du deine Ausdauer verbessern und vielleicht gleichzeitig ein paar Pfunde verlieren? Entdecke die Welt von CardioWorkout und tauche in ein Programm ein, das die perfekte Balance aus leichtem Aerobic, gezieltem Krafttraining und effektiven Übungen bietet. Das Workout ist sehr abwechslungsreich, denn durch den Einsatz von unterschiedlichem Sportequipment setzt der Kurs immer wieder neue Trainingsreize.

Sei jetzt dabei und erlebe, wie Spaß und Fitness in einem Training verschmelzen.

■ Details (2 Kurse)

Wann: donnerstags, ab 28. 08. 2025 (**Kurs 1**)
ab 30. 10. 2025 (**Kurs 2**)
(jeweils 7 Wochen)

Uhrzeit: 19:15 - 20:15 Uhr

Kursleitung: Ronja Fuchs,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: € 28,- TS-Plus
€ 56,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: schwer



TAXI ALAGÖZ
FLUGHAFENTRANSFER

Beförderungen aller Art:

KRANKENFAHRTEN

- Arzt- & Krankenhausbesuche
- Dialyse-, Strahlen- & Therapiefahrten
- Reha- & Kurfahrten

REISEN & EVENTS

- Flughafentransfer
- Shuttleservice für Privat-, Firmen- & Vereinsveranstaltungen
- Großraum-Fahrzeuge bis 16 Personen
- 4-Sterne-Reisebus bis zu 48 Personen und vieles mehr...!



02351-7511

Alagöz GbR
Gneisenastr. 13
58511 Lüdenscheid

info@taxi-alagoez.de
www.taxi-alagoez.de



Drums Alive® DRUMBATA

Tauche ein in unser einzigartiges Fitnesserlebnis, welches das Beste aus Drums Alive® und Tabata® vereint. Bei Drums Alive® nutzen wir den Pezziball und Trommelsticks, um dich zu motivierender Musik herauszufordern. So werden nicht nur Koordination und Rhythmusgefühl verbessert, sondern auch Ausdauer und Kraft gesteigert. Drumbata bietet dir ein intensives Kraft- und Ausdauer-Workout sowie ein effektives Intervalltraining. Dieses Power-Programm wurde entwickelt, um deine persönliche Fitness zu steigern, Muskeln aufzubauen und gleichzeitig Stress abzubauen. Erlebe eine unvergleichliche Kombination aus intensivem Workout, Spaß und mitreißender Atmosphäre!

■ Details

Wann:	mittwochs, ab 05. 11. 2025
Uhrzeit:	18:00 - 19:00 Uhr (7 Wochen)
Kursleitung:	Petra Findegenant, Drums Alive®-Instructor
Kursgebühr:	€ 28,- TS-Plus € 56,- Nicht-Mitglieder
Kurslevel:	mittel <input type="range"/>



Faszien-Fitness

Was bisher nur den Muskeln zugeschrieben wurde, kann auch das Bindegewebe leisten: Faszien reagieren auf Belastung und Reize. Heute weiß man, dass verklebte oder verhärtete Faszien zu Bewegungsproblemen und Schmerzen führen können. Ein abwechslungsreiches Faszientraining schafft Abhilfe und sorgt für spürbare Schmerzreduzierung, mehr Vitalität und Bewegungsfreiheit. In dieser Mini-Kursreihe erwarten dich neben vielen abwechslungsreichen Übungen auch interessante Informationen rund um das Thema Faszien!

■ Details (2 Kurse)

Wann:	montags, ab 17. 11. 2025
Uhrzeit:	16:45 - 17:30 Uhr (Kurs 1) 17:45 - 18:30 Uhr (Kurs 2) (jeweils 6 Wochen)
Kursleitung:	Gabi Marré, Übungsleiterin B-Lizenz
Kursgebühr:	€ 24,- TS-Plus € 48,- Nicht-Mitglieder
Kurslevel:	mittel <input type="range"/>

Fit up your back

Wer kennt ihn nicht: den unbehaglichen und blitzartig auftretenden Schmerz im Rücken nach einem falschen Schritt oder nach schwerem Heben? Die gute Nachricht: Bewegung ist hier Trumpf und der Schlüssel zur Stärkung der Rückenmuskulatur. Um Rückenschmerzen vorzubeugen oder den Auswirkungen von sitzenden Tätigkeiten entgegenzuwirken, ist es wichtig, aktiv zu werden.

Beim Fit up your back bieten wir den idealen (Wieder-)Einstieg - unter dem Motto „vom Leichten zum Schweren“. Sei dabei und investiere in deine Rückengesundheit!

■ Details

Wann: samstags, ab 11. 10. 2025

Uhrzeit: 09:15 - 10:15 Uhr
(6 Wochen)

Kursleitung: Anja Willkomm,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: € 24,- TS-Plus
€ 48,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: leicht 

Flexi-Bar®

Der Flexi-Bar® ist ein Trainingsgerät aus glasfaserverstärktem Kunststoff. Durch gezielte Bewegungen werden Schwingungen erzeugt, die deine Tiefenmuskulatur in Bauch, Rücken und Beckenboden stimulieren. Das Workout mit dem Stab fördert Kraftaufbau, Koordination und Gleichgewicht und optimiert die Gelenkstellung. Deine Sensomotorik und Durchblutung werden ebenfalls positiv beeinflusst.

■ Details

Wann: mittwochs, ab 03. 09. 2025

Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
(12 Wochen)

Kursleitung: Kathleen Lehwald,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: € 48,- TS-Plus
€ 96,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel 

Gemacht, um zu halten.

ALBERTS®

Gesund & Fit-Kurs

FunTone® Das funktionelle Workout

FunTone® ist ein Ganzkörperworkout, das sich auf das Training kompletter Muskelketten konzentriert. Mit funktionalen Bewegungen und unterstützt durch das eigene Körpergewicht werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Mit jeweils 45 Sekunden Belastung und 15 Sekunden Pause wird dieser Zyklus viermal pro Muskelkette wiederholt.

FunTone® ist besonders intensiv und eignet sich für alle, die schnelle Ergebnisse in Bezug auf Figurstraffung und Fettreduktion erzielen möchten.

■ Details (2 Kurse)

Wann: dienstags, ab 26. 08. 2025 (Kurs 1)
ab 28. 10. 2025 (Kurs 2)
(jeweils 7 Wochen)

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Kursleitung: Ronja Fuchs,
FunTone®-Functional-Coach

Kursgebühr: € 28,- TS-Plus
€ 56,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: schwer

FunTone®
45 SECONDS - BE READY

**LANGeweile
WAR GESTERN!**

Finde jetzt deine
passende Ausbildung!

AUSGEZEICHNETER
AUSBILDUNGSBETRIEB
AZUBI-GEPRÜFT
2024

JETZT BEWERBEN!

alberts.de/ausbildung

Hula-Hoop

Das Trainieren mit dem Hula-Hoop-Reifen ist nicht nur eine effektive Methode, um überschüssige Pfunde am Bauch loszuwerden, sondern bietet dir auch eine unterhaltsame Möglichkeit, deine Rückenmuskulatur zu stärken. Das „Hullern“ ist nicht ohne Grund eine beliebte Trendsportart: Du verbesserst neben deiner Motorik auch Haltung und Ausdauer und es garantiert jede Menge Spaß!

■ Details

Wann: donnerstags, ab 30. 10. 2025

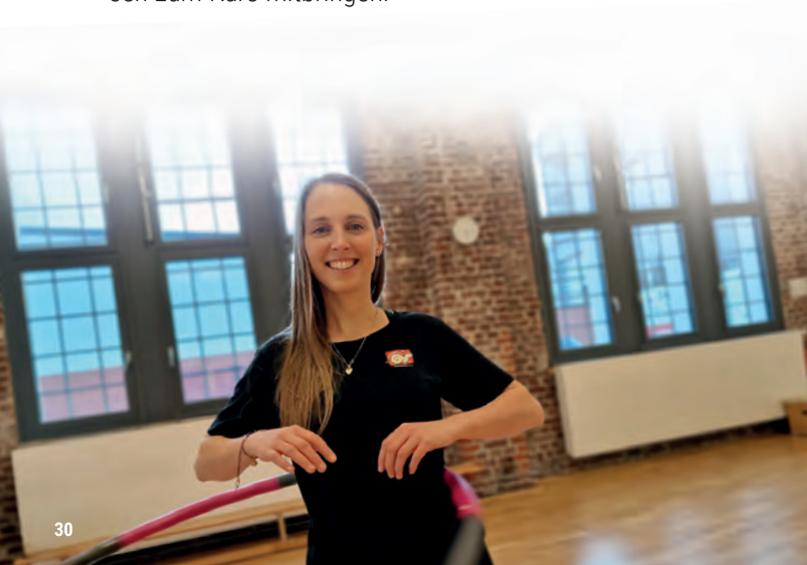
Uhrzeit: 17:00 - 17:45 Uhr
(8 Wochen)

Kursleitung: Julia Oestreich,
Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: € 32,- TS-Plus
€ 64,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel

➔ Wer einen eigenen Hula-Hoop-Reifen besitzt, kann diesen zum Kurs mitbringen!



Indoor-Cycling

für Ein- und Wiedereinsteiger

In die Pedale fertig los! Indoor-Cycling ist ein mitreißendes Kraft-Ausdauertraining in der Gruppe begleitet von motivierender Musik. In unserem Angebot für Ein- und Wiedereinsteiger erlernst du die grundlegenden Fahrtechniken und verbesserst dabei deine Ausdauer, Körperspannung und dein Gleichgewicht.

Durch das regelmäßige Training stärkst du gezielt deine Oberschenkel-, Waden- und Gesäßmuskulatur – ebenso wie deinen Rumpf. Ein effektives Ganzkörpertraining, das dich ordentlich in Schwung bringt!

■ Details

Wann: dienstags, ab 28. 10. 2025

Uhrzeit: 19:15 - 20:15 Uhr
(7 Wochen)

Kursleitung: Detlef Schmidt,
IC Instructor

Kursgebühr: € 28,- TS-Plus
€ 56,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: leicht

➔ Bitte etwa 10 Minuten vor Kursbeginn eintreffen, Handtuch und Getränk mitbringen!

Indoor-Cycling

für Best Ager und Anfänger

Dieser Indoor-Cycling-Kurs richtet sich an Best Ager und Einsteiger, die auf sanfte Weise ihre Fitness verbessern und die Fettverbrennung ankurbeln möchten. In moderater aber wechselnder Intensität stärken wir unser Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur, steigern Ausdauer und Beweglichkeit. Das Training wird individuell angepasst, sodass jeder in seinem eigenen Tempo mitradeln kann. Freue dich auf eine aktive Auszeit vom Alltag - mit Bewegung und Musik, die Energie gibt und gute Laune macht!

■ Details

Wann: donnerstags, ab 23. 10. 2025

Uhrzeit: 13:00 - 14:00 Uhr
(9 Wochen)

Kursleitung: Michael Voss,
IC Instructor

Kursgebühr: € 36,- TS-Plus
€ 72,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: leicht

➔ Bitte etwa 10 Minuten vor Kursbeginn eintreffen,
Handtuch und Getränk mitbringen!

Indoor-Cycling

für „erfahrene“ Cykler

In entspannter Atmosphäre und zu motivierender Musik trainieren wir gelenkschonend Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Mit individuell anpassbaren Intensitäten kannst du ganz in deinem eigenen Tempo fahren und so deine Fitness schrittweise steigern. Freue dich auf ein energiegeladenes Training, das Spaß und gute Laune macht. Dieser Kurs ist ideal für alle, die beim Cycling schon zuhause sind und etwas mehr wollen. Verschiebe deine sportliche Grenze ein Stück nach oben, und erreiche dein nächstes Level!

■ Details

Wann: dienstags, ab 26. 08. 2025

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

Kursleitung: Detlef Schmidt,
IC Instructor

Kursgebühr: € 36,- TS-Plus
€ 72,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel

➔ Bitte etwa 10 Minuten vor Kursbeginn eintreffen,
Handtuch und Getränk mitbringen!

I-Cycling meets Tabata®

Der Kurs „I-Cycling meets Tabata®“ vereint das Beste aus Indoor-Cycling und dem energiegeladenen Tabata®-Training. Beide Schwerpunkte wechseln sich in unserer Trainingseinheit ab, so dass du ständig gefordert wirst und keine Langeweile aufkommt. Erlebe eine dynamische Mischung, die dich so richtig ins Schwitzen bringt und deine Fitness auf ein neues Level heben kann!

■ Details (2 Kurse)

Wann: mittwochs, ab 27. 08. 2025 (Kurs 1)
ab 22. 10. 2025 (Kurs 2)

Uhrzeit: 17:15 - 18:15 Uhr
(jeweils 7 Wochen)

Kursleitung: Claudia Waack,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: € 28,- TS-Plus
€ 56,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: schwer

➔ Bitte etwa 10 Minuten vor Kursbeginn eintreffen,
großes Handtuch und Getränk mitbringen!

KAHA®

Aus der Sprache der Maori stammend, bedeutet KAHA® so viel wie „Kraft“ oder „energiegeladen“. Hier verschmelzen zahlreiche Elemente aus den Lehren des Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga. Langsam fließende Bewegungen ermöglichen eine kontrollierte Ausführung deiner Übungen mit spürbaren Effekten. So entsteht eine harmonische Balance zwischen Beweglichkeit und Körperstabilität. Spüre, wie KAHA® wichtige Muskelgruppen dehnt, entspannt und kräftigt, während es gleichzeitig zu innerer Ruhe führt. Tauche ein in ein sanftes, aber energiegeladenes Erlebnis für ein vitaleres Wohlbefinden.

■ Details (3 Kurse)

Wann: dienstags, ab 09. 09. 2025 (Kurs 1)
ab 04. 11. 2025 (Kurs 2)

Uhrzeit: 14:00 - 15:00 Uhr

Wann: mittwochs, ab 05. 11. 2025 (Kurs 3)
Uhrzeit: 19:15 - 20:15 Uhr

Kursleitung: Petra Findegenant,
KAHA®-Instructor

Kursgebühr: K 1 € 32,- TS-Plus
€ 64,- Nicht-Mitglieder
(8 Wochen)

K 2,3 € 28,- TS-Plus
€ 56,- Nicht-Mitglieder
(7 Wochen)

Kurslevel: leicht



ohne Schuhe





Mit 90 fit wie ein Turnschuh!

Ein Leben in Bewegung!

Ein Interview mit Siggie Bittner zu seinem 90. Geburtstag



■ Mit beiden Beinen immer auf der Erde bleiben!

Siggie wird 90 Jahre alt - am 28. Oktober diesen Jahres. Und er kommt trotzdem zwei Mal die Woche zum Training ins Schneckenhaus. „Ich fahre im Studio Fahrrad und trainiere an den Geräten. Danach fühl ich mich wieder richtig gut“, erzählt er. Auch wenn's gesundheitlich mal nicht so läuft: „Der Sport tut mir gut.“

Schon in der Schule sei er immer gerannt, über Wiesen und Felder. „Bewegung ist alles“, sagt er. Wandern gehört bis heute dazu, am liebsten an der Klamer Brücke.

■ Ein Schnecke mit Herz - seit 25 Jahren

Zu den Turbo-Schnecken kam Siggie vor etwa 25 Jahren über seinen Chorfreund Reinhold Albrecht. „Singen ist meine Leidenschaft! Mit Reinhold bin ich auch montags am Nattenberg gelaufen, so wie mit Jürgen Meier und Gerd Cordt.“ Besonders verbunden fühlt er sich mit Heidi und Karsten Witt: „Die sind immer für mich da.“

■ Sportlicher Höhepunkt: Marathon in Kalifornien

Sein schönstes Sporterlebnis? „Ganz klar, der Big Sur-Marathon 2000 in Kalifornien. Damals war ich 65. Meine Zeit: 4:43 Stunden! Unser Schnecken-Trikot hat bei den Amerikanern Eindruck gemacht - man konnte uns einfach nicht übersehen!“ Wie viele Marathons es aber insgesamt waren, weiß er nicht genau: „Ich bin ja stets angekommen...“

■ Privates & Persönliches

Siggie stammt aus Breslau. 1945 floh er mit der Familie nach Plettenberg, später kam er nach Lüdenscheid. Sein Leibgericht Rouladen mit Rotkohl, halt typisch „schlesisch“. Fußball? „Bayern oder Dortmund - beide gleich.“ Meer oder Berge? „Meer.“ Singen oder Tanzen? „Na klar: singen! Ich bin doch im Chor.“ Sein Lebensmotto? „Immer mit beiden Beinen auf der Erde bleiben.“ Und ein letzter Wunsch? „Dass mich der Herrgott irgendwann einfach so holt - ohne langes Leiden.“ Vielen Dank, lieber Siggie und alles Gute!

LaGYM® -Dance Feeling

LaGYM® ist ein modernes und dynamisches Fitness-Tanz-Programm, das dazu einlädt, sich auszutoben und gute Laune zu verbreiten. Geprägt durch seine bunte Mischung aus lateinamerikanischen Tänzen und Hip-Hop ist es schnell zu erlernen. Es zeichnet sich durch leicht nachvollziehbare Schrittfolgen und unkomplizierte Choreografien aus. LaGYM® fördert die Gesundheit des gesamten Körpers und verbessert deine Koordination, Beweglichkeit sowie auch deine Ausdauer.

■ Details

Wann: montags, ab 06. 10. 2025

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
(4 Wochen)

Kursleitung: Kathy Marré,
LaGYM®-Instructor

Kursgebühr: € 16,- TS-Plus
€ 32,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel



Du willst einen Einblick ins Training?
Dann scanne diesen QR-Code!

Pilates® für Anfänger & Wiedereinsteiger Neu!

Unser Pilates-Kurs für Neu- und Wiedereinsteiger bietet ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das deine Körpermitte stärkt, die Haltung verbessert und die Tiefenmuskulatur aktiviert. Du erlernst die bewusste Atmung sowie die gezielte Anspannung des Beckenbodens - zwei zentrale Elemente des achtsamen Trainings. Die fließenden Bewegungen auf der Matte fördern die Körperwahrnehmung und verbessern gleichzeitig so deine Beweglichkeit und Stabilität.

■ Details (2 Kurse)

Wann: mittwochs, ab 10. 09. 2025 (Kurs 1)

Uhrzeit: 19:15 - 20:15 Uhr

Wann: donnerstags, ab 11. 09. 2025 (Kurs 2)

Uhrzeit: 14:00 - 15:00 Uhr

Kursleitung: Petra Findegenant,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: **K 1** € 32,- TS-Plus
€ 64,- Nicht-Mitglieder
(8 Wochen)

K 2 € 40,- TS-Plus
€ 80,- Nicht-Mitglieder
(10 Wochen)

Kurslevel: leicht



ohne Schuhe

Qigong Neu!

Qigong ist eine wohltuende Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen und ist fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ziel ist es, den Fluss der Lebensenergie „Qi“ im Körper zu harmonisieren. Die sanften, achtsam ausgeführten Bewegungen fördern die innere Ruhe, stärken die Gesundheit und helfen dabei, sich besser zu konzentrieren. Qigong stabilisiert die Körpermitte und kann innere und körperliche Spannungen lösen und zu einer tiefen mentalen Entspannung beitragen.

Regelmäßiges Üben kann die Rückenmuskulatur stärken und so die Wirbelsäule entlasten. Zudem wirkt sich Qigong positiv auf den Kreislauf aus.

■ Details (2 Kurse)

Wann: mittwochs, ab 27. 08. 2025 **(Kurs 1)**
ab 05. 11. 2025 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 19:15 - 20:15 Uhr
(jeweils 6 Wochen)

Kursleitung: Diana Blaes,
Qigong-Trainerin

Kursgebühr: € 24,- TS-Plus
€ 48,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel 

Sport mit Arthrose

Für viele Menschen bedeuten schmerzende und geschwollene Gelenke durch Arthrose oder Arthritis eine erhebliche Einschränkung in ihrem Alltag. In unserem Kurs Sport mit Arthrose möchten wir dir zeigen, dass Bewegungsfreude auch mit diesen Beschwerden möglich ist. Mit einer Vielzahl abwechslungsreicher Übungen und sanften Workouts unterstützen wir dich dabei, Schmerzen zu lindern und deine Mobilität zu fördern - für ein aktiveres Leben trotz körperlicher Herausforderungen.

Gemeinsam „sporteln“ wir den Beschwerden entgegen, damit du dich im Alltag wieder besser und geschmeidiger bewegen kannst.

■ Details (2 Kurse)

Wann: donnerstags, ab 11. 09. 2025 **(Kurs 1)**
ab 30. 10. 2025 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 09:15 - 10:15 Uhr
(jeweils 7 Wochen)

Kursleitung: Jutta Höschler,
Reha-Sport-Leiterin Orthopädie

Kursgebühr: € 28,- TS-Plus
€ 56,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: leicht 

Step Aerobic

Unser Angebot Step Aerobic ist ein wirkungsvolles Training, um deine Fitness zu verbessern und Muskeln aufzubauen. Mit leichten Choreografien zu mitreißender Musik forderst du dein Herz-Kreislauf-System heraus und verbrennst dabei ordentlich Kalorien. Die kombinierte Bewegung von Armen und Beinen stärkt zudem deine Koordination. Durch die Unterstützung des Steps werden besonders Bein- und Gesäßmuskulatur, aber auch viele andere Muskelgruppen des Körpers effektiv trainiert.

Step Aerobic ist ein umfassendes Fitnessprogramm, das sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet ist.

■ Details (2 Kurse)

Wann: donnerstags, ab 04. 09. 2025 (Kurs 1)
ab 30. 10. 2025 (Kurs 2)

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
(jeweils 6 Wochen)

Kursleitung: Carmen Markio,
Trainerin

Kursgebühr: € 24,- TS-Plus
€ 48,- Nicht-Mitglieder

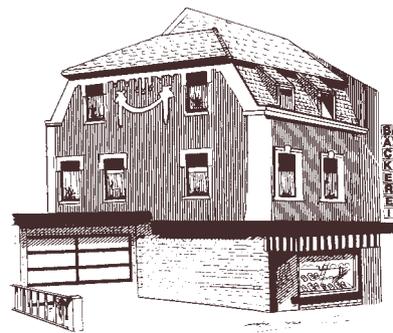
Kurslevel: mittel



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

Tabata®

Tabata® ist eine hochintensive Intervall-Trainingstechnik. Dieses effektive Workout zeichnet sich durch kurze, jedoch intensive Übungsabschnitte aus. Der Fokus liegt auf dem dynamischen Wechsel zwischen Belastung und Erholung. Durch diese präzise gestalteten Trainings- und Pausensequenzen maximierst du den Nachbrenneffekt.

Egal, ob dein Ziel die Fettverbrennung oder der Aufbau von Muskeln ist - jede Einheit ermöglicht kontinuierliche Fortschritte. Tauche jetzt ein in ein energiegeladenes Workout und setze neue Maßstäbe für deine Leistungsfähigkeit!

■ Details

Wann:	montags, ab 01. 09. 2025
Uhrzeit:	18:45 - 19:45 Uhr (8 Wochen)
Kursleitung:	Claudia Waack, Übungsleiterin B-Lizenz
Kursgebühr:	€ 32,- TS-Plus € 64,- Nicht-Mitglieder
Kurslevel:	schwer 

ThaiBo Workout

ThaiBo verbindet klassische Aerobic-Bewegungen mit dynamischen Kick- und Boxelementen und schafft so ein intensives und motivierendes Workout. In Kombination mit Cardio- und Functional-Fitness-Bausteinen bietet dieser Kurs nicht nur viel Abwechslung, sondern auch jede Menge Spaß. ThaiBo Workout ist eine effektive Möglichkeit, um deine Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern und gleichzeitig den Kopf frei zu bekommen.

Hast du Lust, dich richtig auszuupern und dabei neue Energie zu tanken? Dann melde dich jetzt an und sei dabei!

■ Details

Wann:	mittwochs, ab 10. 09. 2025
Uhrzeit:	18:00 - 19:00 Uhr (8 Wochen)
Kursleitung:	Petra Findegenant, Übungsleiterin B-Lizenz
Kursgebühr:	€ 32,- TS-Plus € 64,- Nicht-Mitglieder
Kurslevel:	mittel 

Yoga am Vormittag

Starte yogisch und voller Energie in den Tag! In unserem Yoga-Angebot kannst du durch gezielte Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und kurze Meditationen deine Selbstheilungskräfte aktivieren und löst damit innere Blockaden. Die Kombination aus physischer Stärke und mentaler Gelassenheit unterstützt dich auf dem Weg zu einem selbstbestimmten und erfüllten Leben.

■ Details (2 Kurse)

Wann:	freitags, ab 29. 08. 2025 (Kurs 1) ab 31. 10. 2025 (Kurs 2)
Uhrzeit:	09:00 - 10:00 Uhr (jeweils 8 Wochen)
Kursleitung:	Barbara Homik, Yogalehrerin, Meditationslehrerin
Kursgebühr:	€ 32,- TS-Plus € 64,- Nicht-Mitglieder
Kurslevel:	mittel 

Zumba®

Entdecke die pulsierende Welt von Zumba®-Fitness, der ultimativen Fusion aus Tanz und Workout. Tauche ein in eine mitreißende Atmosphäre voller Energie, Spaß und Euphorie. Beim Zumba® erwartest dich ein dynamisches Training, das den ganzen Körper beansprucht! Von den Hüften bis zu den Fingerspitzen - jede Bewegung ist darauf ausgerichtet, Kalorien zu verbrennen, deine Ausdauer zu steigern und deine Muskeln zu stärken.

Die Choreografien beim Zumba®-Fitness sind einfach zu erlernen und bieten zahlreiche positiven Auswirkungen auf Körper und Geist. Jetzt dabei sein!

■ Details

Wann:	sonntags, ab 24. 08. 2025
Uhrzeit:	11:15 - 12:15 Uhr (5 Wochen)
Kursleitung:	Bianca Brenda, Zumba®-Instructor
Kursgebühr:	€ 20,- TS-Plus € 40,- Nicht-Mitglieder
Kurslevel:	mittel 

SPECIALS

Wanderung

durch den südlichen Märkischen Kreis

Erkunde die wunderschöne Natur des südlichen Märkischen Kreises bei einer Wanderung durch abwechslungsreiche Landschaften. Dich erwarten grüne Wälder, idyllische Täler und sanfte Hügel mit beeindruckenden Ausblicken, die die Ruhe und Schönheit der Region widerspiegeln. Die gut ausgebauten Wege führen dich durch zahlreiche kleinere Ortschaften, entlang plätschernder Bäche und über weite Felder. Egal, ob Einsteiger, Wiedereinsteiger oder erfahrener Wanderer - hier kann jeder die Seele baumeln lassen und die frische Luft genießen.

Begib dich mit uns auf eine inspirierende und entspannte Tour und entdecke unsere Natur von ihrer schönsten Seite.

■ Details

Wann: Sonntag, 14. 09. 2025

Uhrzeit: 11:00 - 15:30 Uhr

Treffpunkt: wird rechtzeitig bekanntgegeben!

Kursleitung: Uwe Lassen

Kursgebühr: € 10,- TS-Plus
€ 15,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: mittel

Koch dich schlank! **Neu!**

Gesund & Lecker mit "happyfigur"

Ein genussvolles und gesundes Special nach unserem erfolgreichen Ernährungsprogramm „happyfigur“!

Wer sagt denn, dass Abnehmen nach Verzicht schmeckt? In diesem Kurs beweisen wir mal das Gegenteil: Gesunde Ernährung kann schnell, sättigend - und vor allem richtig lecker sein! Gemeinsam kochen wir einfache Rezepte aus dem „happyfigur“-Programm: Salate, Suppen, Nudel- und Kartoffelgerichte, Fisch, Fleisch - und sogar ein leckeres Dessert. Denn wir finden: Abnehmen klappt besser mit einem vollen Teller!

■ Details (2 Termine)

- Wann:** Dienstag, 04. 11. 2025
Freitag, 21. 11. 2025
- Uhrzeit:** jeweils 18:00 - ca. 21:00 Uhr
- Wo:** Mehrgenerationenhaus der AWO
Christine-Schnur-Weg 3
58511 Lüdenscheid
- Kursleitung:** Kathy Marré,
Ernährungstrainerin B-Lizenz
- Kursgebühr:** € 35,-
Mindestteilnehmerzahl 8
maximale Teilnehmerzahl 12





Modern & effizient trainieren

Unser Studio

Möchtest du sportlich aktiv sein, und dennoch flexibel trainieren? Dann ist das Workout in unserem Studio im Schneckenhaus die optimale Möglichkeit für dich!

Auf 350 qm Trainingsfläche kannst du deinen ganzen Körper trainieren. Dafür stehen dir eine Vielzahl von Kraftgeräten, unterschiedliche Cardio-Geräte, der Dr. Wolff®-Dehnzirkel und weiteres Equipment zur Verfügung.

Unsere Smart Strength Geräte von EGYM® sind elektronisch und chipkartengesteuert, dokumentieren fortlaufend deinen Trainingsfortschritt und stellen sich automatisch auf dich ein. Durch eine vorgegebene Rhythmisierung an den Geräten garantieren wir eine ideale Muskelbeanspruchung und ein gelenkschonenderes Training.

Gemeinsam mit dir führen unsere qualifizierten Trainer in regelmäßigen Abständen zielgerichtete Testungen durch. Entsprechend deiner persönlichen Ziele erstellt dein Trainer einen optimalen Trainingsplan für dich.



Jetzt starten:

GUTSCHEIN
über ein kostenloses und
unverbindliches Probetraining!

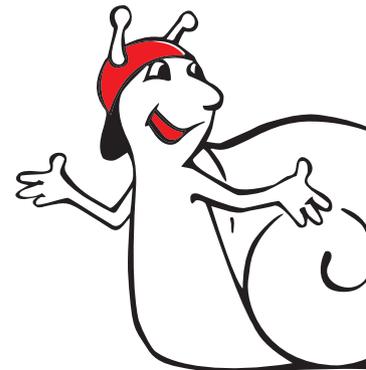


■ Deine Vorteile:

- qualifiziertes Fachpersonal
- flexible Trainingszeiten an sieben Tagen in der Woche
- individuelles Training
- EGYM-Trainingsgeräte der neuesten Generation
- kurze, effektive Trainingsintervalle
- Outdoor Campus inklusive

■ Unsere Leistungen:

- sportmotorische Testungen
- Muskelaufbautraining
- Herz-Kreislauftraining
- Beweglichkeitstraining
- Körperanalysen
- Training z. B. bei Osteoporose
- Ernährungs-Coaching



Terminvereinbarungen und weitere Infos:
(02351) 97444 80 oder studio@turbo-schnecken.com

■ Das solltest du über Rehasport wissen:

In unseren Rehasport-Gruppen findest du Menschen, die ähnlich wie du von einer Einschränkung betroffen sind. Jenseits des gemeinsamen sportlichen Engagements wird der Austausch mit anderen Betroffenen zu einem bedeutenden Element des Rehasports. Hierbei rückt stets der individuelle Mensch in den Mittelpunkt. Die Essenz des Sports in der Rehabilitation liegt in der gezielten Kräftigung sämtlicher Muskelgruppen, um eine umfassende Stärkung und Erholung zu ermöglichen.

■ Wir bieten:

- eine maximale Teilnehmerzahl von 15 Pers. pro Gruppe
- Übungseinheiten von 45-60 Minuten
- Gruppentraining mit verschiedenen Kleingeräten
- vielfältige Entspannungsübungen
- speziell geschulte Übungsleitungen

■ Schwerpunkte:

- Herzsport
- Lungensport
- Neurologie
- Demenz
- Schlaganfall
- Orthopädie
- Psychische Erkrankungen
- Long COVID
- Onkologie

■ Dein Weg zum Rehasport:

Du hast eine Verordnung 56 „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ von deinem Arzt erhalten und weißt nicht wie es weitergeht?

Dann komm mit deiner, von der Krankenkasse noch nicht genehmigten Verordnung vor Ort vorbei, damit wir deine Kontaktdaten und passende Kurszeiten aufnehmen können. Deine Ansprechpartnerin Nicole Koch wird sich schnellstmöglich bei dir melden, um alles weitere mit dir zu besprechen.

➔ Da die Nachfrage nach Rehasport-Kursen in der Regel sehr groß ist, musst du unter Umständen auf eine Warteliste gesetzt werden.

■ Ansprechpartnerin Rehasport:

Nicole Koch

E-Mail: reha@turbo-schnecken.com



**Kostenübernahme
durch deine Kasse!**

REHASPORT im Schneckenhaus

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 Lüd. 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. bzw. zum 15. 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. gesetzl. 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

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Die Spezialklinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin.



■ Sportklinik Hellersen
Paulmannshöher Straße 17
58515 Lüdenscheid
Tel. 02351 945 0
Fax 02351 945 2005
info@hellersen.de

www.sportklinik-hellersen.de



SCHNECKENHAUS

Dein Sport- und Vereinszentrum

SPORT ist unser DING!

- Training im Schneckenhaus, dem einzigartigen und hochmodernen Sportzentrum
- Zirkeltraining auf einer Fläche von 350 qm
- Cardio-Geräte
- Outdoor Campus auf 100 qm
- qualifizierte Trainer/innen und Übungsleiter/innen
- Indoor-Cycling
- großzügige Kursräume, Meetingraum für Tagungen
- umfangreiches Kursangebot - Indoor & Outdoor
- Rehasport in unterschiedlichen Bereichen
- Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“
- Sportangebote für alle Generationen
- Ernährungs-Coaching & Bistro
- Ladestationen für Elektrofahrzeuge (alle Typen)
- ausreichend Parkplätze u. v. m.

Schneckenhaus-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	Feiertage	09:00 - 13:00 Uhr

*je nach Feiertag sind Abweichungen möglich. Bitte achtet auf unsere aktuellen Aushänge!



Turbo-Schnecken Lüdenschied e. V.

Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenschied

(0 23 51) 97 444 80

buero@turbo-schnecken.com

www.turbo-schnecken.com

E G Y M

Dr. WOLFF
SPORTS & PREVENTION



TOMAHAWK

playfit[®]