

SEPA Lastschriftmandat

Persönliche Angaben

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.

Name	Vorname
Straße	PLZ/Wohnort
Geburtsdatum	Telefon
Ich bin Vereinsmitglied: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	E-Mail

IBAN	D	E
------	---	---

Dieses Lastschriftmandat hat Gültigkeit, bis ich es gegenüber dem Verein schriftlich widerrufe. Bei Minderjährigen bzw. bei beschränkt Geschäftsfähigen übernehmen die gesetzlichen Vertreter die persönliche Haftung der Beitragspflicht.

Ort, Datum	Unterschrift
	Unterschrift des Konto-Inhabers (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.

Unterschrift (bzw. gesetzlicher Vertreter)

OUTDOOR CAMPUS

Draußen gesund trainieren!

Dr. WOLFF
SPORTS & PREVENTION

 **Kostenloses Schnupper-Training**
im Outdoor Campus:
Einfach in unserem Studio
melden und Termin
buchen!

STUDIO-Aktion

*vom 14. Juli bis 22. August 2025

 **Während der Sommerferien:**

Trainiere in unserem Studio
und im Outdoor Campus
so oft du willst für nur
nur € 44,-!*
(ohne Check-up)

➔ Terminvereinbarung erbeten unter:
Telefon 0 23 51 - 97 444 80
E-Mail: studio@turbo-schnecken.com

*bei Abschluss einer Mitgliedschaft im Anschluss der Aktion 50% auf das Startpaket!

SO BIST DU DABEI:

Die Anmeldung bitte in Druckbuchstaben ausfüllen, unterschreiben, abtrennen und im Büro im Schneckenhaus abgeben.

- Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht.
- Mindestteilnehmerzahl: Kurse 5 Personen, Specials 7 Personen (Maßgeblich ist der Anmeldestand 3 Tage vor Kursbeginn.)
- Es wird nach Buchung und nicht nach Anwesenheit abgerechnet.
- Telefonische Anmeldungen oder Reservierungen sind nicht möglich.
- Rücktrittserklärung: Mit der Anmeldung verpflichtest du dich zur Zahlung der Kursgebühr. Du kannst dich bis eine Woche vor Kursbeginn in schriftlicher Form kostenlos abmelden.



Weitere Infos:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.
Brückenstraße 95, 58511 Lüdenscheid
0 23 51 - 97 444 80
buero@turbo-schnecken.com



SOMMER, SONNE, SCHNECKENHAUS

2025

Unser Kursprogramm in den Sommerferien

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

Aktiv durch die Sommerferien:

🌳 Outdoor-Angebote
👟 Ohne Schuhe!



1. Ferienwoche KW 29

- Mo. 14.07. Beginn 17:30 Uhr
14.07. 10:00 - 11:00 Uhr
14.07. 18:00 - 19:00 Uhr
14.07. Beginn 18:30 Uhr
14.07. 19:15 - 20:15 Uhr
Di. 15.07. 17:00 - 17:45 Uhr
15.07. 18:00 - 19:00 Uhr
15.07. 18:00 - 19:00 Uhr
15.07. 19:15 - 20:15 Uhr
Mi. 16.07. 18:00 - 19:00 Uhr
16.07. 18:30 - 19:30 Uhr
16.07. 19:15 - 20:15 Uhr
Do. 17.07. 13:00 - 14:00 Uhr
17.07. 18:00 - 19:00 Uhr
17.07. 19:15 - 20:15 Uhr
17.07. 19:15 - 20:15 Uhr
So. 20.07. 11:15 - 12:15 Uhr



- Mixed Fit Outdoor**¹ 🌳
 Pilates für Anfänger 🐾
 Indoor Cycling
 Laufen Outdoor² 🌳
 Aroha[®] 🐾
 Bauch weg
 Fun Tone[®]
 Pilates Haltung/Atmung
 Pilates Kraft/Beweglichkeit
 IC meets Tabata[®]
 Flexi-Bar
 KAHA[®] 🐾
 Indoor Cycling „Best Ager“
 Flowing AthletiX[®]
 Antara[®]
 Yoga
 Zumba[®]

G.Marré /A. Dumke
Petra Findegenant
Team Cycling
Ronja Fuchs
Claudia Waack
Jutta Höschler
Ronja Fuchs
Stefani Rohde
Stefani Rohde
Claudia Waack
Kathleen Lehwald
Petra Findegenant
Jutta Höschler
Gabi Marré
Claudia Korte
Barbara Homik
Bianca Brenda

2. Ferienwoche KW 30

- Mo. 21.07. 10:00 - 11:00 Uhr
21.07. Beginn 17:30 Uhr
21.07. 18:00 - 19:00 Uhr
21.07. 18:00 - 19:00 Uhr
21.07. 19:15 - 20:15 Uhr
Di. 22.07. 17:00 - 17:45 Uhr
22.07. 18:00 - 20:00 Uhr
Mi. 23.07. 18:00 - 19:00 Uhr
23.07. 18:30 - 19:30 Uhr
23.07. 19:15 - 20:15 Uhr
Do. 24.07. 13:00 - 14:00 Uhr
24.07. 19:15 - 20:15 Uhr
24.07. 18:00 - 19:00 Uhr
Fr. 25.07. 09:00 - 10:00 Uhr
So. 27.07. Treffen 11:00 Uhr
27.07. 11:15 - 12:15 Uhr

- Pilates für Anfänger** 🐾
 Mixed Fit Outdoor¹ 🌳
 Indoor Cycling
 Barre Workout
 Aroha[®] 🐾
 Bauch weg
 Yoga **Special!**
 IC meets Tabata[®]
 Flexi-Bar
 KAHA[®] 🐾
 Indoor Cycling „Best Ager“
 Antara[®]
 Faszien-Fitness
 Yoga 🐾
 Wanderung 🌳 **Special!**
 Zumba[®]

Petra Findegenant
G. Marré/A. Dumke
Team Cycling
Kathy Marré
Claudia Waack
Jutta Höschler
Barbara Homik
Claudia Waack
Kathleen Lehwald
Petra Findegenant
Jutta Höschler
Claudia Korte
Gabi Marré
Barbara Homik
Uwe Lassen
Bianca Brenda

3. Ferienwoche KW 31

- Mo 28.07. Beginn 17:30 Uhr
28.07. 18:00 - 19:00 Uhr
28.07. 19:15 - 20:15 Uhr
Di 29.07. 10:00 - 11:00 Uhr
29.07. 17:00 - 17:45 Uhr
29.07. 18:00 - 19:00 Uhr
29.07. 19:15 - 20:15 Uhr
Mi 30.07. 18:00 - 19:00 Uhr
30.07. 18:30 - 19:30 Uhr
30.07. 19:15 - 20:15 Uhr
Do 31.07. 13:00 - 14:00 Uhr
31.07. 18:00 - 19:00 Uhr
31.07. 19:15 - 20:15 Uhr
31.07. 18:00 - 19:30 Uhr
Fr 01.08. 18:00 - 20:30 Uhr
So 03.08. 11:15 - 12:15 Uhr

- Mixed Fit Outdoor**¹ 🌳
 Indoor Cycling
 BODEGA reflow[®] 🐾
 Aerobic 80er Jahre
 Bauch weg
 Pilates Haltung/Atmung
 Pilates Kraft/Beweglichkeit
 IC meets Tabata[®]
 Flexi-Bar
 Pilates für Anfänger 🐾
 Indoor Cycling „Best Ager“
 Faszien-Fitness
 Antara[®]
 Indoor Cycling **Special!**
 Samyama integr. Yogameditation **Special!**
 Zumba[®]

G. Marré/A. Dumke
Team Cycling
Kathy Marré
Petra Findegenant
Jutta Höschler
Stefani Rohde
Stefani Rohde
Claudia Waack
Kathleen Lehwald
Petra Findegenant
Jutta Höschler
Gabi Marré
Claudia Korte
Detlef Schmidt
Birgit Luther
Bianca Brenda

4. Ferienwoche KW 32

- Mo 04.08. Beginn 17:30 Uhr
04.08. 18:00 - 19:00 Uhr
04.08. 18:00 - 19:00 Uhr
Di 05.08. 15:30 - 16:30 Uhr
05.08. 16:45 - 17:45 Uhr
05.08. 18:00 - 19:00 Uhr
Mi 06.08. 09:30 - 10:30 Uhr
06.08. 18:30 - 19:30 Uhr
Do 07.08. 09:00 - 10:00 Uhr
07.08. 10:00 - 11:00 Uhr
07.08. 11:15 - 12:15 Uhr
07.08. 13:00 - 14:00 Uhr
07.08. 18:00 - 19:00 Uhr
So 10.08. 11:15 - 12:15 Uhr

- Mixed Fit Outdoor**¹ 🌳
 Indoor Cycling
 Barre Workout
 Sport mit Arthrose
 Stretching
 Pilates Beckenboden
 Flotte Bewegung gut fürs Herz
 Flexi-Bar
 Bewegte Stunde am Morgen
 Gutes für den Rücken m. d. PezziBall
 Sport bei Osteoporose
 Indoor Cycling „Best Ager“
 Cardio-Workout
 Zumba[®]

G. Marré/A. Dumke
Team Cycling
Kathy Marré
Jutta Höschler
Jutta Höschler
Stefani Rohde
Sabine Esser
Kathleen Lehwald
Sabine Esser
Sabine Esser
Sabine Esser
Jutta Höschler
Ronja Fuchs
Bianca Brenda

Treffpunkt

- ¹ Bunte Brücke an der Neuenhofer Straße
² Parkplatz Theodor-Heuss-Realschule

Gebühren

Kurse: € 4,- TS Plus / € 8,- Nicht-Mitglieder
Specials: € 10,- TS Plus / € 15,- Nicht-Mitglieder

- 6 Wochen lang abwechslungsreicher Sport - Indoor & Outdoor!
- kompetente & motivierte Übungsleitungen
- Training in angenehmer & entspannter Atmosphäre

5. Ferienwoche KW 33

- Mo 11.08. Beginn 17:30 Uhr
11.08. 18:00 - 19:00 Uhr
11.08. Beginn 18:30 Uhr
11.08. 19:15 - 20:15 Uhr
Di 12.08. 15:30 - 16:30 Uhr
12.08. 16:45 - 17:45 Uhr
12.08. 18:00 - 19:00 Uhr
Mi 13.08. 09:30 - 10:30 Uhr
13.08. 18:30 - 19:30 Uhr
13.08. 19:15 - 20:45 Uhr
Do 14.08. 09:00 - 10:00 Uhr
14.08. 10:00 - 11:00 Uhr
14.08. 11:15 - 12:15 Uhr
14.08. 13:00 - 14:00 Uhr
14.08. 18:00 - 19:00 Uhr
So 17.08. 11:15 - 12:15 Uhr

- Mixed Fit Outdoor**¹ 🌳
 Indoor Cycling
 Laufen Outdoor² 🌳
 BODEGA reflow[®] 🐾
 Sport mit Arthrose
 Stretching
 Fun Tone[®]
 Flotte Bewegung - gut fürs Herz
 Flexi-Bar
 Yoga **Special!**
 Bewegte Stunde am Morgen
 Gutes für den Rücken m. d. PezziBall
 Sport bei Osteoporose
 Indoor Cycling „Best Ager“
 Cardio Workout
 Zumba[®]

G. Marré/A. Dumke
Team Cycling
Ronja Fuchs
Kathy Marré
Jutta Höschler
Jutta Höschler
Ronja Fuchs
Sabine Esser
Kathleen Lehwald
Birgit Luther
Sabine Esser
Sabine Esser
Jutta Höschler
Ronja Fuchs
Bianca Brenda

6. Ferienwoche KW 34

- Mo 18.08. Beginn 17:30 Uhr
18.08. 18:00 - 19:00 Uhr
18.08. 18:00 - 19:00 Uhr
18.08. Beginn 18:30 Uhr
Di 19.08. 15:30 - 16:30 Uhr
19.08. 16:45 - 17:45 Uhr
19.08. 18:00 - 19:00 Uhr
Mi 20.08. 09:30 - 10:30 Uhr
20.08. 18:30 - 19:30 Uhr
20.08. 19:15 - 20:15 Uhr
Do 21.08. 09:00 - 10:00 Uhr
21.08. 10:00 - 11:00 Uhr
21.08. 11:15 - 12:15 Uhr
21.08. 13:00 - 14:00 Uhr
21.08. 18:00 - 19:00 Uhr
Fr 22.08. 09:00 - 10:00 Uhr

- Mixed Fit Outdoor**¹ 🌳
 Indoor Cycling
 LaGYM[®] **Dance Feeling**
 Laufen Outdoor² 🌳
 Sport mit Arthrose
 Stretching
 Fun Tone[®]
 Flotte Bewegung - gut fürs Herz
 Flexi-Bar
 Yoga 🐾
 Bewegte Stunde am Morgen
 Gutes für den Rücken m. d. PezziBall
 Sport bei Osteoporose
 Indoor Cycling „Best Ager“
 Cardio Workout
 Yoga 🐾

G. Marré/A. Dumke
Team Cycling
Kathy Marré
Ronja Fuchs
Jutta Höschler
Jutta Höschler
Ronja Fuchs
Sabine Esser
Kathleen Lehwald
Barbara Homik
Sabine Esser
Sabine Esser
Jutta Höschler
Ronja Fuchs
Barbara Homik

➡ Alle Kurse finden ab **5 Teilnehmern**, Specials ab **7 Teilnehmern** statt!

ANMELDUNG



Ja, ich bin dabei und möchte verbindlich an folgenden Kursen teilnehmen (bitte ankreuzen):

Diesen Abschnitt ausfüllen und im Büro (Schneckenhaus) abgeben!

1. Ferienwoche KW 29

- Mo 14.07. Mixed Fit Outdoor
14.07. Pilates für Anfänger
14.07. Indoor Cycling
14.07. Laufen Outdoor
14.07. Aroha[®]
Di 15.07. Bauch weg
15.07. Fun Tone[®]
15.07. Pilates Haltung/Atmung
15.07. Pilates Kraft/Beweglichk.
Mi 16.07. IC meets Tabata
16.07. Flexi-Bar
16.07. KAHA[®]
Do 17.07. Indoor Cycling B. Ager
17.07. Flowing AthletiX[®]
17.07. Antara[®]
17.07. Yoga
So 20.07. Zumba[®]

2. Ferienwoche KW 30

- Mo 21.07. Pilates für Anfänger
21.07. Mixed Fit Outdoor
21.07. Indoor-Cycling
21.07. Barre Workout
21.07. Aroha[®]
Di 22.07. Bauch weg
22.07. Yoga Special
Mi 23.07. IC meets Tabata[®]
23.07. Flexi-Bar
23.07. KAHA[®]
Do 24.07. Indoor Cycling B. Ager
24.07. Antara[®]
24.07. Faszien-Fitness
Fr 25.07. Yoga
So 27.07. Wanderung
27.07. Zumba[®]

3. Ferienwoche KW 31

- Mo 28.07. Mixed Fit Outdoor
28.07. Indoor-Cycling
28.07. BODEGA reflow[®]
Di 29.07. Aerobic 80er Jahre
29.07. Bauch weg
29.07. Pilates Haltung/Atmung
29.07. Pilates Kraft/Beweglichk.
Mi 30.07. IC meets Tabata[®]
30.07. Flexi-Bar
30.07. Pilates für Anfänger
Do 31.07. Indoor Cycling B. Ager
31.07. Faszien-Fitness
31.07. Antara[®]
Fr 01.08. Samyama Special
So 03.08. Zumba[®]

4. Ferienwoche KW 32

- Mo 04.08. Mixed Fit Outdoor
04.08. Indoor Cycling
04.08. Barre Workout
Di 05.08. Sport mit Arthrose
05.08. Stretching
05.08. Pilates Beckenboden
Mi 06.08. Flotte Bewegung
06.08. Flexi-Bar
Do 07.08. Bewegte Stunde
07.08. Gutes für den Rücken
07.08. Sport bei Osteoporose
07.08. Indoor Cycling B. Ager
07.08. Cardio Workout
So 10.08. Zumba[®]

5. Ferienwoche KW 33

- Mo 11.08. Mixed Fit Outdoor
11.08. Indoor Cycling
11.08. Laufen Outdoor
11.08. BODEGA reflow[®]
Di 12.08. Sport mit Arthrose
12.08. Stretching
12.08. Fun Tone[®]
Mi 13.08. Flotte Bewegung
13.08. Flexi-Bar
13.08. Yoga Special
Do 14.08. Bewegte Stunde
14.08. Gutes für den Rücken
14.08. Sport bei Osteoporose
14.08. Indoor Cycling B. Ager
14.08. Cardio Workout
So 17.08. Zumba[®]

6. Ferienwoche KW 34

- Mo 18.08. Mixed Fit Outdoor
18.08. Indoor Cycling
18.08. LaGYM[®] **Dance Feeling**
18.08. Laufen Outdoor
Di 19.08. Sport mit Arthrose
19.08. Stretching
19.08. Fun Tone[®]
Mi 20.08. Flotte Bewegung
20.08. Flexi-Bar
20.08. Yoga
Do 21.08. Bewegte Stunde
21.08. Gutes für den Rücken
21.08. Sport bei Osteoporose
21.08. Indoor Cycling B. Ager
21.08. Cardio Workout
Fr 22.08. Yoga

Bitte deine gewünschten Kurse hier und im Innenteil des Flyers ankreuzen. Dann das SEPA-Mandat auf der Rückseite ausfüllen, unterschreiben, Abschnitt abtrennen und im Büro im Schneckenhaus abgeben. Das Faltblatt behältst du für deine Unterlagen.

Bitte beachte: Für alle Angebote aus diesem Faltblatt (Sommer, Sonne, Schneckenhaus) können keine Energie-Euros der Stadtwerke Lüdenscheid eingelöst werden!

