



**SCHNECKENHAUS**  
Dein Sport- und Vereinszentrum



Anmeldungen ab 2. Dezember 2024

# Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken

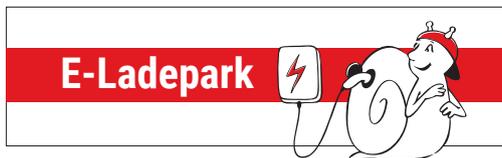
Die neuen Kurse  
1. Halbjahr 2025

## Unser neues Kursangebot im Schneckenhaus

Dein Sport- und Vereinszentrum  
Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid

**Kostenlose Parkplätze!** **P**

### Elektrisch Willkommen in unserem



**E-Ladepark**

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

## Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken

Ausgabe 1. 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	61/62

### ■ Präventionskurse nach § 20 SGB V

Bewegen statt schonen	13
Fitness Ampel <b>NEU!</b>	14
Funktional trainieren	15
Yoga <b>WIEDER DA!</b>	17

### ■ Gesund- & Fit-Kurse

Achtsamkeit <b>NEU!</b>	19
AeroBOP	20
AeroBOP für Fortgeschrittene <b>NEU!</b>	21
Antara®	22
Barre Workout <b>NEU!</b>	23
Bauch weg	24
Bewegt in die Woche <b>NEU!</b>	25
BODEGA reflow®	26
CardioWorkout	27
Drums Alive® DRUMBATA	29
Faszien-Fitness <b>WIEDER DA!</b>	30
Fit up your back	31
Flexi-Bar®	32
Flowing AthletiX®	33
FunTone®	35
Hula-Hoop	36
Hula-Hoop für Einsteiger <b>NEU!</b>	37
Indoor-Cycling für Best Ager und Anfänger <b>NEU!</b>	38
Indoor-Cycling für Ein- und Wiedereinsteiger <b>NEU!</b>	39
I-Cycling meets Tabata®	40
KAHA®	41
LaGYM®-Dance Feeling	44
Power-Yoga <b>NEU!</b>	45
Sport mit Arthrose	46
Step Aerobic <b>NEU!</b>	47
Tabata® <b>WIEDER DA!</b>	49
ThaiBo Workout	50
Yoga am Vormittag <b>NEU!</b>	51
Zumba®	52

### ■ Specials

AROHA® & KAHA®	54
Rendez-Boule <b>NEU!</b>	55
Tänze des Lebens® <b>NEU!</b>	56
Wanderung <b>NEU!</b>	57



**Gisela Kaddatz**  
Geschäftsführung



**Kerstin Mlitz**  
Studioleitung



**Nicole Koch**  
Verwaltung  
Koordination Rehasport



**Kathy Marré**  
Studio



**Antje Korreck**  
Verwaltung



**Rico Alfaro**  
Studio



**Jonas Waack**  
Verwaltung  
Studio



**Ella Piccirillo**  
Studio



**Petra Pelegrin**  
Verwaltung



**Petra Findegenant**  
Studio  
Verwaltung



**Claudia Waack**  
Kursverwaltung



**Sabine Kuhstohs-Thiel**  
Studio



**Silas Linde**  
Bundesfreiwilligendienst

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





## Caroline Bienlein

- 57 Jahre jung
- seit 2000 Mitglied bei den Turbo-Schnecken

■ **Vorstellung:** Hi, ich bin Caroline Bienlein - für die meisten allerdings einfach nur "Caro". Ich wurde im Jahr 1967 in Lüdenscheid geboren und bin auch in unserer schönen Bergstadt aufgewachsen.

### ■ Wie das Shooting für mich war

Um ehrlich zu sein, lasse ich mich nicht besonders gern fotografieren. Aber dieses Mal habe ich mir einen Ruck gegeben - und siehe da, in dieser tollen und entspannten Atmosphäre hat es riesigen Spaß gemacht! Ein tolles Erlebnis, das mir sicher in Erinnerung bleibt.

### ■ Angebote, die ich nutze und was mir gut gefällt

Zugegebenermaßen bin ich am liebsten "outdoor" unterwegs - Jogging und Walking sind genau mein Ding! Trotzdem nutze ich auch das vielseitige Kursangebot im Schneckenhaus: Besonders FunTone® & Flowing AthletiX® haben es mir angetan. Es ist einfach eine Freude, hier aktiv zu sein, und die Energie in den Kursen ist immer spürbar.

### ■ Dein Schlussplädoyer...

Seitdem ich bei den Turbo-Schnecken aktiv dabei bin, begeistert mich das Programm jedes Mal aufs Neue. Neben den bewährten Klassikern überrascht der Verein immer wieder mit abwechslungsreichen, frischen Ideen. Sportlich bleibt man hier wirklich am Puls der Zeit! Meine Empfehlung: Probiert es einfach mal aus - ich bin sicher, dass auch ihr begeistert sein werdet!



## 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](http://www.stadtwerke-luedenscheid.de)

Kostenfreie Service-Hotlines:  
Telefon 0800 157 1000  
Telefax 0800 157 1001  
[privatkunden@stadtwerke-luedenscheid.de](mailto: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“. Aber auch als Nicht-Mitglied kannst du unsere Angebote mitnutzen.

### ■ 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. 61/62) 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](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 in unserem Vereinsdomizil an der Bräuckenstraße, dem „Schneckenhaus“, 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.**



### 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. 61/62) 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!

# IMMER AUF DEM LAUFENDEN.

Deine Heimat. Deine News.

**LOKAL  
\_DIREKT**

[www.lokaldirekt.de](http://www.lokaldirekt.de)

## 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 du 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

**Wann:** montags, ab 24. 02. 2025

**Uhrzeit:** 17:00 - 18:30 Uhr  
(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.

# Fitness Ampel Neu!

## 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 (2 KURSE)

**Wann:** donnerstags, ab 09. 01. 2025 (Kurs 1)  
ab 08. 05. 2025 (Kurs 2)

**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.

# Funktional trainieren

## in Kraft und Ausdauer

Beim funktionalen Training werden die verschiedenen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern in vielfältigen Bewegungsmustern integriert trainiert. Dieses spezielle Workout in Muskelketten fördert die Zusammenarbeit der Muskeln und steigert hier sowohl die Leistungsfähigkeit als auch die Funktionalität. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie einer Auswahl an Kleingeräten. Zwei bis drei Einheiten finden zudem auf unserem Outdoor-Campus statt, was zusätzliche Abwechslung und frische Energie ins Training bringt.

In diesem Kurs erlernst Du die Grundlagen eines ausgewogenen Kraft-Ausdauertrainings - immer mit viel Abwechslung und Spaß! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### ■ Details

**Wann:** mittwochs, ab 30. 04. 2025  
**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Petra Findegenant, Übungsleiterin  
„Sport in der Prävention“

**Kursgebühr:** € 100,-

**Kurslevel:** mittel



➔ 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 &amp; 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

## Yoga **Wieder da!**

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 (2 Kurse)

**Wann:** mittwoch, ab 08. 01. 2025 (Kurs 1)  
 ab 30. 04. 2025 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 19:45 - 21:15 Uhr

**Kursleitung:** Birgit Luther,  
 Yogalehrerin

**Kursgebühr:** K 1 € 120,- (12 Wochen)  
 K 2 € 80,- (8 Wochen)

**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.

Termin vormerken!

# BEWEGTES WOCHENENDE

## IM SCHNECKENHAUS



Save  
the Date:

22. und 23.  
Februar  
2025

## Achtsamkeit **Neu!**

In unserem Kursangebot „Achtsamkeit“ konzentrieren wir uns ganz auf die eigene Körperwahrnehmung. Durch gezielte Übungen lernen wir den eigenen Körper intensiver zu spüren. Bewusste Atmung und regelmäßige Entspannungsphasen fördern das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist und wirken wie ein mentales Fitnessprogramm. Die abwechslungsreichen Übungseinheiten kombinieren Elemente aus verschiedenen Trainingsmethoden wie Pilates, Rückenschule und Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson.

So entsteht eine ausgewogene Balance aus Bewegung und Entspannung - für mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden.

### ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** mittwochs, ab 22. 01. 2025 (Kurs 1)  
ab 07. 05. 2025 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:45 Uhr  
(8 Wochen)

**Kursleitung:** Julia Katharina Linnarz,  
Pilates Trainerin,  
Übungsleiterin C-Lizenz

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

**Kurslevel:** leicht

# 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 (3 Kurse)

<b>Wann:</b>	dienstags, ab 07. 01. 2025 <small>(Kurs 1)</small> ab 29. 04. 2025 <small>(Kurs 2)</small>						
<b>Uhrzeit:</b>	09:30 - 10:30 Uhr						
<b>Wann:</b>	donnerstags, ab 08. 05. 2025 <small>(Kurs 3)</small>						
<b>Uhrzeit:</b>	16:30 - 17:30 Uhr						
<b>Kursleitung:</b>	Kerstin Cramer-Lüttringhaus, Übungsleiterin C-Lizenz						
<b>Kursgebühr:</b>	<table> <tr> <td><b>K 1</b></td> <td>€ 48,- TS-Plus € 96,- Nicht-Mitglieder (12 Wochen)</td> </tr> <tr> <td><b>K 2</b></td> <td>€ 32,- TS-Plus € 64,- Nicht-Mitglieder (8 Wochen)</td> </tr> <tr> <td><b>K 3</b></td> <td>€ 24,- TS-Plus € 48,- Nicht-Mitglieder (6 Wochen)</td> </tr> </table>	<b>K 1</b>	€ 48,- TS-Plus € 96,- Nicht-Mitglieder (12 Wochen)	<b>K 2</b>	€ 32,- TS-Plus € 64,- Nicht-Mitglieder (8 Wochen)	<b>K 3</b>	€ 24,- TS-Plus € 48,- Nicht-Mitglieder (6 Wochen)
<b>K 1</b>	€ 48,- TS-Plus € 96,- Nicht-Mitglieder (12 Wochen)						
<b>K 2</b>	€ 32,- TS-Plus € 64,- Nicht-Mitglieder (8 Wochen)						
<b>K 3</b>	€ 24,- TS-Plus € 48,- Nicht-Mitglieder (6 Wochen)						
<b>Kurslevel:</b>	mittel 						

# AeroBOP für Fortgeschrittene

**Neu!**

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

<b>Wann:</b>	donnerstags, ab 09. 01. 2025
<b>Uhrzeit:</b>	11:45 - 12:45 Uhr (6 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Kerstin Cramer-Lüttringhaus, Übungsleiterin C-Lizenz
<b>Kursgebühr:</b>	€ 24,- TS-Plus € 48,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	mittel 

## Antara®

Antara® konzentriert sich auf die tiefe Muskelschicht der Körpermitte, das sogenannte „Core-System“, das die Stabilität des gesamten Rückens beeinflusst. Die Übungen zielen darauf ab, das Zentrum zu stärken, um die Körperhaltung zu verbessern sowie Kraft und Beweglichkeit zu steigern. Charakteristisch für Antara® sind die präzisen Anweisungen zur Ausführung der Übungen und die ruhigen, aber funktionellen Bewegungsabläufe.

### ■ Details

**Wann:** donnerstags, ab 16. 01. 2025

**Uhrzeit:** 17:45 - 18:45 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Claudia Korte  
Dipl. Antara® Rückentrainerin

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

**Kurslevel:** mittel



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

## Barre Workout Neu!

Das Barre Workout ist mehr als nur ein Training – es ist eine Verbindung von Kraft, Ausdauer und Anmut. An der Ballettstange (alternativ auch am Stuhl) werden gezielt Bein- und Gesäßmuskeln gekräftigt, während du an deiner Balance und Stabilität arbeitest. Inspiriert vom Training der Balletttänzer\*innen und kombiniert mit funktionellem Fitnesstraining, erwartet dich ein abwechslungsreiches Workout, das den ganzen Körper formt und definiert.

Die einzigartige Mischung aus Ballett, Pilates und Yoga kräftigt und dehnt deine Muskulatur und verhilft dir zu einer aufrechten, selbstbewussten Haltung. Entdecke, wie viel Anmut in dir steckt!

### ■ Details

**Wann:** montags, ab 10. 03. 2025

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

**Kursleitung:** Kathy Marré  
DTB Instructor Barre Workout

**Kursgebühr:** € 16,- TS-Plus  
€ 32,- 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 19. 01. 2025

**Uhrzeit:** 09:15 - 10:00 Uhr  
(5 Wochen)

**Kursleitung:** Jutta Höschler,  
Übungsleiterin B-Lizenz

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

**Kurslevel:** mittel 

## Bewegt in die Woche Neu!

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 13. 01. 2025 (**Kurs 1**)  
ab 10. 03. 2025 (**Kurs 2**)

**Uhrzeit:** 09:00 - 10:00 Uhr

**Kursleitung:** Jutta Höschler,  
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:** mittel 

➔ Bitte bring ein Handtuch und ein Getränk mit!

# BODEGA reflow®

## Bodystretch meets Yoga

Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, die Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch auf der Matte vereinen, machen deinen Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen auch mögliche Blockaden. Erfahre mehr über das Chakren-System und entdecke, wie die Energiezentren in uns aufgebaut sind.

Mit BODEGA reflow® kommt deine Energie wieder zum Fließen!

### ■ Details (2 Kurse)

<b>Wann:</b>	montags, ab 13. 01. 2025 (Kurs 1)
<b>Uhrzeit:</b>	19:00 - 20:00 Uhr
<b>Wann:</b>	mittwochs, ab 15. 01. 2025 (Kurs 2)
<b>Uhrzeit:</b>	11:00 - 12:00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Kathy Marré, BODEGA reflow® Trainerin
<b>Kursgebühr:</b>	€ 24,- TS-Plus € 48,- Nicht-Mitglieder (jeweils 6 Wochen)

**Kurslevel:** leicht

**BODEGA**  
*reflow*



ohne Schuhe

# 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)

<b>Wann:</b>	donnerstags, ab 09. 01. 2025 (Kurs 1)
<b>Uhrzeit:</b>	19:15 - 20:15 Uhr
<b>Wann:</b>	donnerstags, ab 08. 05. 2025 (Kurs 2)
<b>Uhrzeit:</b>	19:00 - 20:00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Ronja Fuchs, Übungsleiterin C-Lizenz
<b>Kursgebühr:</b>	<b>K 1</b> € 48,- TS-Plus € 96,- Nicht-Mitglieder (12 Wochen)
	<b>K 2</b> € 28,- TS-Plus € 56,- Nicht-Mitglieder (7 Wochen)
<b>Kurslevel:</b>	schwer <input type="checkbox"/>



# 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

<b>Wann:</b>	mittwochs, ab 30. 04. 2025
<b>Uhrzeit:</b>	18:00 - 19:00 Uhr (10 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Petra Findegenant, Drums Alive®-Instructor
<b>Kursgebühr:</b>	€ 40,- TS-Plus € 80,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	mittel <input type="range"/>



## Faszien-Fitness Wieder da!

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

<b>Wann:</b>	montags, ab 06. 01. 2025
<b>Uhrzeit:</b>	17:30 - 18:30 Uhr (5 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Gabi Marré, Übungsleiterin B-Lizenz
<b>Kursgebühr:</b>	€ 20,- TS-Plus € 40,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	mittel 

## 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

<b>Wann:</b>	samstags, ab 01. 02. 2025
<b>Uhrzeit:</b>	09:15 - 10:15 Uhr (10 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Anja Willkomm, Übungsleiterin B-Lizenz
<b>Kursgebühr:</b>	€ 40,- TS-Plus € 80,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	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 (2 Kurse)

**Wann:** mittwochs, ab 08. 01. 2025 (Kurs 1)

**Uhrzeit:** 18:30 - 19:30 Uhr

**Wann:** freitags, ab 21. 03. 2025 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr

**Kursleitung:** Kathleen Lehwald,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** **K 1** € 48,- TS-Plus  
€ 96,- Nicht-Mitglieder  
(12 Wochen)

**K 2** € 16,- TS-Plus  
€ 32,- Nicht-Mitglieder  
(4 Wochen)

**Kurslevel:** mittel 

## Flowing AthletiX®

Entdecke Flowing AthletiX® - die perfekte Balance zwischen Intervalltraining und Yoga-Flows! Unser innovatives Programm vereint das Beste aus athletischem funktionalem Training mit fließenden Bewegungsabläufen aus dem Yoga. Dabei werden Kraft und Ausdauer gefördert, sowie deine körperliche Elastizität und Stabilität verbessert - immer angepasst an deine individuellen Grenzen.

In Flowing AthletiX® spielen regelmäßige Pausen zur Atemkontrolle eine entscheidende Rolle und heben das Training auf ein höheres Niveau. Tauche ein in dieses Trainingskonzept und erlebe, wie es deine Fitness und dein Wohlbefinden steigert!

### ■ Details

**Wann:** montags, ab 12. 05. 2025

**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
(4 Wochen)

**Kursleitung:** Gabi Marré,  
Kursleiterin Flowing AthletiX® - Yoga meets Athletic

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

**Kurslevel:** mittel 



Gemacht, um zu halten.

**ALBERTS®**

**LANGeweile  
WAR GESTERN!**

Finde jetzt deine  
passende Ausbildung!

AUSGEZEICHNETER  
AUSBILDUNGSBETRIEB  
AZUBI-GEPRÜFT  
2024

**JETZT BEWERBEN!**

[alberts.de/ausbildung](https://alberts.de/ausbildung)

**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 07. 01. 2025 (Kurs 1)  
ab 29. 04. 2025 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr

**Kursleitung:** Ronja Fuchs,  
FunTone®-Functional-Coach

**Kursgebühr:** **K 1** € 48,- TS-Plus  
€ 96,- Nicht-Mitglieder  
(12 Wochen)

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

**Kurslevel:** schwer

**FunTone®**  
45 SECONDS - BE READY

# 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 (2 Kurse)

**Wann:** donnerstags, ab 16. 01. 2025 (Kurs 1)  
ab 08. 05. 2025 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 17:00 - 17:45 Uhr

**Kursleitung:** Julia Schuliens,  
Übungsleiterin C-Lizenz

**Kursgebühr:** **K 1** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder  
(10 Wochen)

**K 2** € 24,- TS-Plus  
€ 48,- Nicht-Mitglieder  
(6 Wochen)

**Kurslevel:** mittel

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

# Hula-Hoop für Einsteiger Neu!

In unserem Einsteigerkurs in die Welt des Reifen-Trainings lernst du Schritt für Schritt sämtliche Grundlagen des Hula-Hoop. Mit abwechslungsreichen Übungen fördern wir Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit und stärken die Rumpfmuskulatur. Keine Hemmungen, wenn du also zum ersten Mal den Reifen schwingst: hol dir den Schwung und steig jetzt mit ein - hier bist du genau richtig!

## ■ Details

**Wann:** donnerstags, ab 08. 05. 2025

**Uhrzeit:** 18:00 - 18:45 Uhr  
(6 Wochen)

**Kursleitung:** Julia Schuliens,  
Übungsleiterin C-Lizenz

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

**Kurslevel:** leicht

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



# Indoor-Cycling Neu!

## 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 (2 Kurse)

**Wann:** donnerstags, ab 02. 01. 2025 **(Kurs 1)**  
ab 13. 02. 2025 **(Kurs 2)**

**Uhrzeit:** 13:00 - 14:00 Uhr  
(6 Wochen)

**Kursleitung:** Michael Voss,  
IC Instructor

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

**Kurslevel:** leicht  

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

# Indoor-Cycling Neu!

## für Ein- und Wiedereinsteiger

Unser Indoor-Cycling-Angebot - perfekt für alle, die neu starten oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. 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 macht und dir einen gelungenen Einstieg in ein aktiveres Leben bietet!

### ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** dienstags, ab 07. 01. 2025 **(Kurs 1)**

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr

**Wann:** dienstags, ab 01. 04. 2025 **(Kurs 2)**

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr

**Kursleitung:** Detlef Schmidt,  
IC Instructor

**Kursgebühr:** € 48,- TS-Plus  
€ 96,- Nicht-Mitglieder  
(12 Wochen)

**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 08. 01. 2025 (Kurs 1)  
ab 30. 04. 2025 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 17:15 - 18:15 Uhr

**Kursleitung:** Claudia Waack,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** **K 1** € 48,- TS-Plus  
€ 96,- Nicht-Mitglieder  
(12 Wochen)

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

**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

**Wann:** mittwochs, ab 15. 01. 2025

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Petra Findegenant,  
KAHA®-Instructor

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

**Kurslevel:** leicht



ohne Schuhe

**Sportlich auf  
Süßes verzichten!**

UNSERE 30 TAGE

# Zuckerfrei- Challenge!



## Inklusive

- vier Wochen Training im Studio im Schneckenhaus - ohne vertragliche Bindung!\*
- zwei Körperanalysen
- unserem Buch „Voll Süß - ganz ohne Zucker“ mit 90 köstlichen Rezepten

## Sag dem Heißhunger den Kampf an!

Mit der 30-Tage-Zuckerfrei-Challenge der Turbo-Schnecken kannst du nahezu ohne Verzicht genussvoll abnehmen. Profitiere von einem stark reduzierten Verlangen nach Süßem, einem besseren Geschmackssinn sowie von mehr Energie und Wohlbefinden!

Unser Begleitbuch hilft dir, deine Ernährung umzustellen, deine Lebensmittel besser zuzubereiten und so neue Ideen für eine gesunde Ernährung zu sammeln. Steig ein und mach dich frei von süßem Ballast!

figur@scout



## ■ Mehr Details an unserem INFO-ABEND

<b>Wann:</b>	Dienstag, 14. 01. 2025
<b>Uhrzeit:</b>	18.00 Uhr im Schneckenhaus
<b>Kursgebühr:</b>	€ 35,- Studio-Mitglieder € 79,- *ohne Mitgliedschaft

Jetzt dabei sein und bis zum 31. 01. 2025 anmelden!

## 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 05. 05. 2025

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

**Kursleitung:** Kathy Marré,  
LaGYM®-Instructor

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

**Kurslevel:** mittel



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

## Power-Yoga Neu!

Entdecke die kraftvolle Welt des Power-Yoga! Dieser lebendige und dynamische Yogastil kombiniert traditionelle Asanas mit fließenden Bewegungen und gezielter Atmung. Power-Yoga ist ideal für alle, die ihre körperliche Fitness steigern, ihre Flexibilität verbessern und ihren Geist in Balance bringen möchten. Erlebe eine energetische Atmosphäre, die dich motiviert und inspiriert. Schöpfe neue Kraft, finde deine innere Stärke und bringe Körper und Geist in harmonischen Einklang.

### ■ Details

**Wann:** dienstags, ab 29. 04. 2025

**Uhrzeit:** 17:45 - 18:45 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Marie D'Agostino,  
Yoga-Trainerin

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

**Kurslevel:** mittel



ohne Schuhe

## 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

**Wann:** donnerstags, ab 16. 01. 2025

**Uhrzeit:** 09:15 - 10:15 Uhr  
(8 Wochen)

**Kursleitung:** Jutta Höschler,  
Übungsleiterin B-Lizenz

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

**Kurslevel:** leicht 

## Step Aerobic Neu!

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 koordinierte 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

**Wann:** donnerstags, ab 09. 01. 2025

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Carmen Markio,  
Trainerin

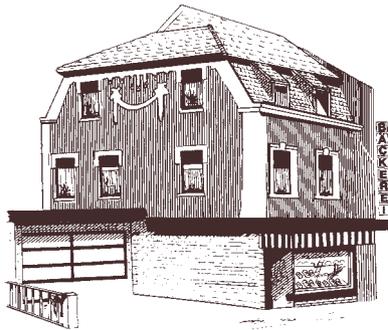
**Kursgebühr:** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder

**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](http://www.baeckerei-engelhardt.com)

## Tabata® **Wieder da!**

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 (2 Kurse)

**Wann:** dienstags, ab 21. 01. 2025 (Kurs 1)

**Uhrzeit:** 17:45 - 18:45 Uhr

**Wann:** montags, ab 31. 03. 2025 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 18:45 - 19:45 Uhr

**Kursleitung:** Claudia Waack,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** € 48,- TS-Plus  
€ 96,- Nicht-Mitglieder  
(jeweils 12 Wochen)

**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 auszupeinern und dabei neue Energie zu tanken? Dann melde dich jetzt an und sei dabei!

### ■ Detail

<b>Wann:</b>	mittwochs, ab 15. 01. 2025
<b>Uhrzeit:</b>	18:00 - 19:00 Uhr (10 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Petra Findegenant, Übungsleiterin B-Lizenz
<b>Kursgebühr:</b>	€ 40,- TS-Plus € 80,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	mittel 

## Yoga am Vormittag Neu!

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)

<b>Wann:</b>	freitags, ab 10. 01. 2025 <b>(Kurs 1)</b> ab 21. 03. 2025 <b>(Kurs 2)</b>
<b>Uhrzeit:</b>	09:00 - 10:00 Uhr (jeweils 8 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Barbara Homik, Yogalehrerin, Meditationslehrerin
<b>Kursgebühr:</b>	€ 32,- TS-Plus € 64,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	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 (2 Kurse)

**Wann:** sonntags, ab 12. 01. 2025  
ab 04. 05. 2025

**Uhrzeit:** 11:15 - 12:15 Uhr

**Kursleitung:** Bianca Brenda,  
Zumba®-Instructor

**Kursgebühr:** **K 1** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder  
(10 Wochen)

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

**Kurslevel:** mittel

# SPECIALS



## AROHA® & KAHA®

### Spüre Kraft und Ruhe in dir

Entdecke die Fusion zweier faszinierender Fitnessformate, deren Wurzeln in Neuseeland liegen: AROHA® & KAHA®! Beginne deine Reise mit AROHA®, inspiriert vom kraftvollen Haka-Tanz der Maori. Die dynamischen Bewegungen stärken nicht nur Herz und Muskulatur, sondern verleihen dir auch vitalisierende Energie. Tauche ein in die sanfte Welt von KAHA®, einer harmonischen Verbindung aus Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga. Langsam fließende Übungssequenzen fördern deine Beweglichkeit und wirken beruhigend auf deinen Geist.

Diese einzigartige Kombination bietet eine harmonische Balance aus Kraft, Energie und Ruhe. Begib dich auf eine Fitnessreise, die Körper und Geist in Einklang bringt!

#### ■ Details

<b>Wann:</b>	Sonntag, 09. 02. 2025
<b>Uhrzeit:</b>	10:00 - 11:30 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Claudia Waack, AROHA®-Instructor Petra Findegenant, KAHA®-Instructor
<b>Kursgebühr:</b>	€ 10,- TS-Plus € 15,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	mittel <input type="range"/>



ohne Schuhe

## Rendez-Boule **Neu!**

### Mediterrane Lebenskunst beim Boule-Spiel

Tauche ein in die Welt des Boule-Spiels und erlebe „Savoir-vivre“ hautnah! Unser „Rendez-Boule“ lädt dich ein, den entspannenden Sport bei uns kennenzulernen. Hier kannst du beim Werfen der Kugeln die Ruhe genießen und das Spiel ganz ohne Hektik erleben. Ob Anfänger oder erfahrener Spieler - jeder ist willkommen! Das Regelwerk ist einfach, die Boule-Kugeln stehen bereit. Melde dich bitte vorab bei uns im Schneckenhaus an und lass dich von der Freude am Boule-Spiel und dem französischen Lebensstil inspirieren.

#### ■ Details

<b>Wann:</b>	Sonntag, 06. 04. 2025
<b>Uhrzeit:</b>	13:00 - 16:00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Dietmar Trinkaus
<b>Kursgebühr:</b>	kostenfrei - nur mit Anmeldung: kurse@turbo-schnecken.com
<b>Kurslevel:</b>	leicht <input type="range"/>



# Tänze des Lebens® **Neu!**

## Freude am Tanzen und an Begegnungen

Tänze des Lebens® bietet Menschen aller Altersgruppen die Möglichkeit, durch Musik, Bewegung und Begegnung das eigene Wohlbefinden zu steigern. Basierend auf Biodanza®, dem „Tanz des Lebens“, der vor über 50 Jahren vom chilenischen Arzt und Anthropologen Rolando Toro Arañeda (1924–2010) in Südamerika entwickelt wurde, bewegst du dich frei zur Musik - begleitet von behutsamen Anregungen. Durch die aktive Bewegung, das Spüren der eigenen Lebendigkeit und das gemeinsame Erleben in einem geschützten Rahmen lernst du dich selbst und andere nette Menschen besser kennen. So schaffst du die Grundlage für mehr Freude und Leichtigkeit in deinem Alltag sowie deine persönliche Weiterentwicklung.

### ■ Details

<b>Wann:</b>	Sonntag, 30. 03. 2025
<b>Uhrzeit:</b>	11:00 - 13:00 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Anke Fastenrath-Bartolovic, Tanzpädagogin nach „Tänze des Lebens“® (unter Supervision)
<b>Kursgebühr:</b>	€ 15,- TS-Plus € 30,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	leicht 

# Wanderung **Neu!**

## 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 die Natur des Märkischen Kreises von ihrer schönsten Seite.

### ■ Details (2 Specials)

<b>Wann:</b>	Sonntag, 23. 02. 2025 (Special 1) 27. 04. 2025 (Special 2)
<b>Uhrzeit:</b>	11:00 - 15:30 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	wird rechtzeitig bekanntgegeben!
<b>Kursleitung:</b>	Uwe Lassen
<b>Kursgebühr:</b>	€ 10,- TS-Plus € 15,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	mittel 



## 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®-Dehnrinkel 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!

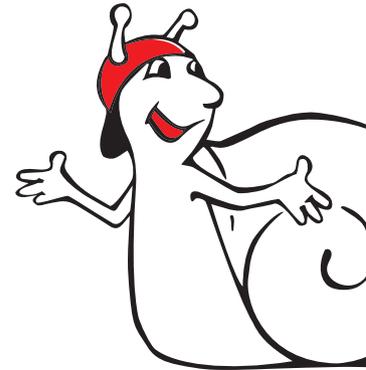


#### ■ Deine Vorteile:

- 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](mailto:studio@turbo-schnecken.com)



## 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](http://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\*

<b>Montag</b>	08:00 - 21:30 Uhr	<b>Freitag</b>	08:00 - 21:00 Uhr
<b>Dienstag</b>	08:00 - 21:30 Uhr	<b>Samstag</b>	08:00 - 15:00 Uhr
<b>Mittwoch</b>	08:00 - 21:30 Uhr	<b>Sonntag</b>	09:00 - 14:00 Uhr
<b>Donnerstag</b>	08:00 - 21:30 Uhr	<b>Feiertage</b>	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](mailto:buero@turbo-schnecken.com)

[www.turbo-schnecken.com](http://www.turbo-schnecken.com)

**E G Y M**

**Dr. WOLFF**  
SPORTS & PREVENTION



**TOMAHAWK**

**playfit**<sup>®</sup>