



**SCHNECKENHAUS**  
Dein Sport- und Vereinszentrum



Anmeldungen ab 1. Dez. 2025

# Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken

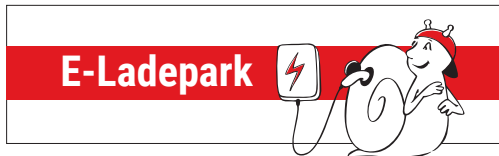
Die neuen Kurse 1. Halbjahr 2026

## Unser neues Kursangebot im Schneckenhaus

Dein Sport- und Vereinszentrum  
Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid

**Kostenlose Parkplätze!** 

### Elektrisch Willkommen in unserem



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

## Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken

Ausgabe 1. Halbjahr 2026

Herausgeber:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid



(0 23 51) 97 444 80

[kurse@turbo-schnecken.com](mailto:kurse@turbo-schnecken.com)

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

Fotos: Michael Bahr / shutterstock / KI-generiert

## Inhalt

Unser Team im Schneckenhaus	4/5
Kurz vorgestellt	6
Allgemeine Infos	8/9
Anmeldung	61/62
<b>■ Präventionskurse nach § 20 SGB V</b>   	
Unsere Präventionskurse	11
Bewegen statt schonen	13
Cardio Aktiv <b>NEU!</b>	14
Fit und Gesund <b>NEU!</b>	15
Fitness Ampel	16
Yoga	17
<b>■ Gesund- &amp; Fit-Kurse</b>	
AeroBOP	19
AeroBOP für Fortgeschrittene	20
Barre Workout	21
Bewegt in die Woche	22
Drums Alive® DRUMBATA	24
Drums Alive® GOLDEN BEATS <b>NEU!</b>	25
Fit up your back	26
Flexi-Bar®	27
Flowing AthletiX® <b>WIEDER DA!</b>	28
FunTone®	30
Hula-Hoop	31
Indoor-Cycling <b>DAUERANGEBOT</b>	32
Indoor-Cycling für Best Ager u. Anfänger <b>DAUERANGEBOT</b>	33
Indoor-Cycling meets Tabata®	34
KAHA®	36
Kreis dich fit <b>NEU!</b>	37
LaGYM®-Dance Feeling	38
Pilates für Anfänger & Wiedereinsteiger	39
Qigong	40
Sport mit Arthrose	41
Tabata®	42
ThaiBo Workout	44
Yoga am Vormittag	45
Zumba®	47
<b>■ Specials</b>	
Hula-Hoop <b>NEU!</b>	49
Tänze des Lebens <b>WIEDER DA!</b>	50
Trommel-Workshop <b>NEU!</b>	51
Wanderung	53
Yoga für Anfänger <b>NEU!</b>	54
Yin Yoga <b>NEU!</b>	55
<b>■ Rehasport</b>	
Allgemeine Infos zum Rehasport	58/59



**Gisela Kaddatz**  
Geschäftsführung



**Nicole Koch**  
Verwaltung  
Koordination Rehasport



**Petra Pelegrin**  
Verwaltung



**Beate Kowal**  
Buchhaltung



**Stefani Rohde**  
Kursverwaltung



**Niklas Kober**  
Dualer Student  
Studio



**Kerstin Mlitz**  
Management  
Schneckenhaus



**Kathy Marré**  
Studio



**Ella Piccirillo**  
Studio



**Petra Findegenant**  
Studio  
Verwaltung



**Diana Blaes**  
Studio

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





## Regina Gutberlet

- 60 Jahre jung
- seit 2017 Mitglied bei den Turbo-Schnecken

■ **Vorstellung:** Hallo, ich bin Regina! Ich wurde 1965 in Werdohl geboren, kam durch meine Ausbildung nach Lüdenscheid und lebe nun seit 2008 in der Bergstadt.

■ **Wie hast du das Shooting für das Titelbild erlebt?**

Als ich gefragt wurde, ob ich mir vorstellen könne, das neue Gesicht für den Flyer zu werden, schossen mir zig Gedanken durch den Kopf - von „Oh je!“ über „Niemals!“ bis „Warum eigentlich nicht?“ Ein bisschen Unsicherheit war schon dabei. Aber am Tag des Shootings war alles ganz entspannt und es hat mir richtig Spaß gemacht!

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

Ich besuche total gern die vielen angebotenen Kurse im Schneckenhaus. Besonders angetan haben es mir KAHA® und Flowing AthletiX®, aber auch AeroBOP und Drums Alive® habe ich schon ausprobiert. Im Sommerprogramm teste ich gern Neues und entdecke dabei manchmal „meinen“ nächsten Lieblingskurs. Zudem ist das Zirkeltraining im Studio inzwischen ein fester Bestandteil meiner Aktivitäten geworden. Auch die Ernährungsangebote und Vorträge zu verschiedenen Themen nutze ich gern.

■ **Dein Schlussplädoyer...**

Ich mag die angenehme Atmosphäre im Schneckenhaus. Man lernt nette Menschen kennen, trifft sich in den Kursen oder im Studio und hält hier und da einen kleinen Plausch mit Gleichgesinnten oder Trainern. Es ist ein angenehmes Miteinander, ganz gleich, wie alt man ist oder welche Einschränkungen man hat. Es macht einfach Spaß!



**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



### ■ 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.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)

...deine Grenzen austesten, ins Schwitzen kommen, neue Leute kennenlernen und dabei soziale Kontakte knüpfen? 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. 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 SGBV an. Mit Präventionssport beugst du Schmerzen und Vitalitätsverlust vor. Du kannst 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, mind. 80%.
3. Erhalte nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Reiche diese bei deiner Krankenkasse ein.
4. Erhalte einen individuellen Zuschuss von deiner Krankenkasse!



# 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 945-2364  
info@hellersen.de

[www.sportklinik-hellersen.de](http://www.sportklinik-hellersen.de)

## Bewegen statt schonen

### Ein Ganzkörper-Kräftigungsprogramm

Tauche ein in ein ganzheitliches Training, das Mobilisation, Körperwahrnehmung, Sensomotorik, Stabilität, Dehnung und Entspannung kombiniert. Du profitierst von sehr abwechslungsreichen Übungen und erhältst das nötige Know-how, um deine Haltung zu verbessern sowie 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 09. 02. 2026

**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.

# Cardio Aktiv **Neu!**

## Spaß und Bewegung für ein starkes Herz

Bewegung ist die beste Medizin und genau darum geht es bei Cardio Aktiv! Unser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Herz-Kreislauf-System etwas Gutes tun und mit mehr Ausdauer, Kraft und Wohlbefinden durchs Leben gehen möchten. In abwechslungsreichen Einheiten trainierst du deine Ausdauer, ergänzt durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen. Bewegungsformen wie Power Walking, Walk-Aerobic, kleine Spiele und Gymnastik sorgen dabei für Abwechslung und Spaß.

Cardio Aktiv hilft dir, Bewegungsmangel vorzubeugen, motiviert dich zu einem aktiven Lebensstil und stärkt Körper und Geist gleichermaßen.

### ■ Details (2 Kurse)

<b>Wann:</b>	donnerstags, ab 15. 01. 2026 (Kurs 1) ab 16. 04. 2026 (Kurs 2)
<b>Uhrzeit:</b>	19:15 - 20:15 Uhr (10 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Ronja Fuchs, Übungsleiterin „Sport in der Prävention“
<b>Kursgebühr:</b>	€ 100,-
<b>Kurslevel:</b>	mittel <input type="range"/>



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

# Fit und Gesund **Neu!**

## Programm zur umfassenden Stärkung der Fitness

In unserem abwechslungsreichen Präventionskurs "Fit und Gesund" trainieren wir Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit auf behutsame Weise. Herz-Kreislauf-Aktivierung, gezielte Kräftigungsübungen und wohltuende Entspannung greifen hier ineinander und sorgen für ein rundum gutes und angenehmes Körpergefühl.

Besonders Einsteiger und Ungeübte sind hier genau richtig: Die Übungen sind leicht nachvollziehbar und werden individuell angepasst; so findet jede/r den idealen Einstieg in regelmäßige Bewegung. Neben der Gesundheitsförderung steht vor allem eins im Mittelpunkt: Spaß und Freude an der Bewegung!

### ■ Details

<b>Wann:</b>	mittwochs, ab 14. 01. 2026
<b>Uhrzeit:</b>	11:45 - 12:45 Uhr (10 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Petra Findegenant, Übungsleiterin „Sport in der Prävention“
<b>Kursgebühr:</b>	€ 100,-
<b>Kurslevel:</b>	leicht <input type="range"/>



→ 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

## 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 die Muskulatur, unterstützen 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 15. 01. 2026 (Kurs 1)  
ab 11. 06. 2026 (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.

# 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 07. 01. 2026

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

**Kursleitung:** Birgit Luther,  
Yogalehrerin

**Kursgebühr:** € 100,-

**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.

# 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

## 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 deine Kondition und Koordination verbessert und 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 (2 Kurse)

<b>Wann:</b>	dienstags, ab 06. 01. 2026 ( <b>Kurs 1</b> ) ab 14. 04. 2026 ( <b>Kurs 2</b> )
<b>Uhrzeit:</b>	09:30 - 10:30 Uhr (10 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Kerstin Cramer-Lüttringhaus, Übungsleiterin C-Lizenz
<b>Kursgebühr:</b>	€ 40,- TS-Plus € 80,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	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 (2 Kurse)

- Wann:** donnerstags, ab 08. 01. 2026 (Kurs 1)  
ab 23. 04. 2026 (Kurs 2)
- Uhrzeit:** 11:45 - 12:45 Uhr
- Kursleitung:** Kerstin Cramer-Lüttringhaus,  
Übungsleiterin C-Lizenz
- Kursgebühr:** **K 1** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder  
(10 Wochen)
- K 2** € 32,- TS-Plus  
€ 64,- Nicht-Mitglieder  
(8 Wochen)
- 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 Fitnesstraining. Das macht das Workout effektiv sowie 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 (2 Kurse)

- Wann:** montags, ab 09. 03. 2026 (Kurs 1)  
ab 20. 04. 2026 (Kurs 2)
- Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
(4 Wochen)
- Kursleitung:** Kathy Marré  
DTB Instructor Barre Workout
- Kursgebühr:** € 16,- TS-Plus  
€ 32,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** mittel 

## Bewegt in die Woche

Starte aktiv und mit voller Energie in die neue Woche! In unserem abwechslungsreichen Workout trainierst du gezielt alle Muskelgruppen und wir sorgen mit mitreißen-der Musik für gute Laune. Freu dich auf ein motivierendes Ganzkörpertraining, das dich ins Schwitzen 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

**Wann:** montags, ab 13. 04. 2026

**Uhrzeit:** 09:00 - 10:00 Uhr  
(7 Wochen)

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

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

**Kurslevel:** mittel

➔ Bitte bring ein Handtuch und ein Getränk mit!

## AESTHETIC LÜDENSCHIED



Scan me!

## Natürlich schön, bewusst in Form bleiben

Regelmäßige Bewegung hält Körper und Geist fit. Wer aktiv lebt und auf sich achtet, kann sein äußeres Erscheinungsbild auch darüber hinaus bewahren.

Von der Lidstraffung oder Nasenkorrektur bis hin zum Facelifting, von der Brustoptimierung bis zur Botoxbehandlung - wir unterstützen Sie dabei, Ihre natürliche Ausstrahlung wirkungsvoll und dezent zu optimieren.

➔ Sprechen Sie uns an!



**AESTHETIC  
LÜDENSCHIED**

Dr. Dr. med. univ. Florian J. Kupilas  
Karlstraße 9-11, 58507 Lüdenscheid  
Telefon: 0 23 51-3 86 99

## 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 Koordination und Rhythmusgefühl verbessert, sowie 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:** dienstags, ab 14. 04. 2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Petra Findegenant,  
Drums Alive®-Instructor

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

**Kurslevel:** mittel



## Drums Alive® GOLDEN BEATS

Tauche ein in ein einzigartiges Sportprogramm, welches Rhythmus und Bewegung auf spielerische Weise verbindet. Mit Pezzibällen und Trommelsticks trainierst du Koordination, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Die Bewegungen durch das rhythmische Trommeln setzen Endorphine frei und erzeugen positive Gefühle. Drums Alive® "Golden Beats" richtet sich besonders an die aktive ältere Generation, die Freude an flotter Musik hat.

Die Übungen können bequem im Sitzen durchgeführt werden, sodass der Kurs auch für "ungeübte" oder gerade für Einsteiger interessant ist. Es spielt keine Rolle, auf welchem Fitnesslevel du dich bewegst - hier findest du einen sanften aber energiegeladenen Einstieg bei uns!

### ■ Details

**Wann:** mittwochs, ab 15. 04. 2026

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

**Kursleitung:** Petra Findegenant,  
Drums Alive®-Instructor

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


**Kurslevel:** leicht



# Fit up your back

Wer kennt ihn nicht: den unbehaglichen und blitzartig auftretenden Schmerz im Rücken nach einem falschen Schritt oder 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 dir den idealen (Wieder-)Einstieg unter dem Motto „vom Leichten zum Schweren“. Sei jetzt dabei und investiere in deine Rückengesundheit!


■ Details

<b>Wann:</b>	samstags, ab 10. 01. 2026
<b>Uhrzeit:</b>	09:15 - 10:15 Uhr (12 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Anja Willkomm, Übungsleiterin B-Lizenz
<b>Kursgebühr:</b>	€ 48,- TS-Plus € 96,- 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 Flexi-Bar® fördert den Kraftaufbau, die Koordination und das Gleichgewicht und optimiert die Stellung der Gelenke. Sensomotorik und Durchblutung werden positiv beeinflusst. Beim Flexi-Bar® kannst du dich auf ein effektives Training freuen, das Körper und Geist in harmonische Schwingung bringt!

■ Details

<b>Wann:</b>	mittwochs, ab 07. 01. 2026
<b>Uhrzeit:</b>	18:30 - 19:30 Uhr (12 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Kathleen Lehwald, Übungsleiterin B-Lizenz
<b>Kursgebühr:</b>	€ 48,- TS-Plus € 96,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	mittel 



# Flowing AthletiX® Wieder da!

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 05. 01. 2026
- Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
(4 Wochen)
- Kursleitung:** Gabi Marré,  
Kursleiterin Flowing AthletiX®
- Kursgebühr:** € 16,- TS-Plus  
€ 32,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** mittel



Gemacht, um zu halten.

**ALBERTS®**

**DEINE  
ZUKUNFT?  
FÄNGT HIER AN!**

Finde jetzt deine  
passende Ausbildung!

AUSGEZEICHNETER  
AUSBILDUNGSBETRIEB  
AZUBI-GEPRÜFT  
**2025**

**JETZT BEWERBEN!**

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



# FunTone® Das funktionelle Workout

FunTone® ist ein Ganzkörperworkout, das sich auf das Training kompletter Muskelketten konzentriert. Mit funktionalen Bewegungen, 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 13. 01. 2026 (Kurs 1)  
ab 14. 04. 2026 (Kurs 2)
- Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr
- Kursleitung:** Ronja Fuchs,  
FunTone®-Functional-Coach
- Kursgebühr:** K 1 € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder  
(10 Wochen)
- K 2 € 48,- TS-Plus  
€ 96,- Nicht-Mitglieder  
(12 Wochen)
- Kurslevel:** schwer



# Hula-Hoop

Das Trainieren mit dem Hula-Hoop-Reifen ist eine effektive Methode, überschüssige Pfunde am Bauch loszuwerden, und bietet eine unterhaltsame Möglichkeit, deine Rückenmuskulatur zu stärken. Das „Hüllern“ 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 05. 02. 2026 (Kurs 1)  
ab 23. 04. 2026 (Kurs 2)
- Uhrzeit:** 17:00 - 17:45 Uhr
- Kursleitung:** Julia Oestreich,  
Übungsleiterin C-Lizenz
- Kursgebühr:** K 1 € 24,- TS-Plus  
€ 32,- Nicht-Mitglieder  
(6 Wochen)
- K 2 € 48,- TS-Plus  
€ 64,- Nicht-Mitglieder  
(8 Wochen)
- Kurslevel:** mittel

➔ Wir freuen uns, wenn du deinen eigenen Hula-Hoop-Reifen mitbringst!



# Indoor-Cycling

**Dauerangebot**

unser Fitness-Klassiker

Jetzt einsteigen bei unserem gruppen-dynamischen Ausdauertraining: Ab sofort wieder bequem per 10er-Karte (online) buchbar. Indoor Cycling stärkt Herz und Kreislauf, verbessert Kondition, Körperspannung und Koordination und unterstützt so aktiv deine Gesundheit. Durch wechselnde Intensitäten und individuelle Anpassung findest du dein ideales Tempo. Ein effektives Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Kraft und Wohlbefinden gleichermaßen fördert und dabei richtig mitreißt und Spaß macht!

**■ Details**

**Wann:** montags, 05. 01. - 23. 03. 2026  
18:45 - 19:45 Uhr  
dienstags, 06. 01. - 14. 07. 2026  
18:00 - 19:00 Uhr  
19:15 - 20:15 Uhr  
donnerstags, 08. 01. - 16. 07. 2026  
18:00 - 19:00 Uhr  
19:15 - 20:15 Uhr

**Kursleitung:** Team Cycling  
Frank Ackermann, Detlef Schmidt  
oder Michael Voss

**10er-Karte:** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** leicht bis fortgeschritten

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



Nur online über das Portal buchbar!  
Abrechnung über 10er-Karte

# Indoor-Cycling

**Dauerangebot**

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 werden Herz-Kreislauf-System und Muskulatur gestärkt, Ausdauer und Beweglichkeit werden gesteigert. 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, 08. 01. - 26. 03. 2026  
13:00 - 14:00 Uhr

**Kursleitung:** Michael Voss,  
IC Instructor

**10er-Karte:** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** leicht

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



Nur online über das Portal buchbar!  
Abrechnung über 10er-Karte

# 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 07. 01. 2026 (**Kurs 1**)  
ab 01. 04. 2026 (**Kurs 2**)

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

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

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

**K 2** € 48,- TS-Plus  
€ 96,- Nicht-Mitglieder  
(12 Wochen)

**Kurslevel:** schwer 

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



Willkommen beim „SchneckSchnack“!  
Turbo-Schnecken aller Abteilungen treffen sich bei  
einem Getränk & Imbiss jeweils mittwochs  
von 16:00 - 20:00 Uhr in unserem Bistro:  
**04. Feb. / 04. März / 01. April / 06. Mai / 03. Juni 2026**



Komm und spiel mit - egal ob Schnecke oder nicht!  
Gemütliche Stunden & heitere Plauderei  
bei Skat, Schach, Kniffel, Stricken oder Handarbeiten:  
**Jeden 3. Dienstag im Monat von 15:30 -19:30 Uhr**  
in unserem Bistro!

# 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

<b>Wann:</b>	dienstags, ab 14. 04. 2026
<b>Uhrzeit:</b>	16:45 - 17:45 Uhr (10 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Petra Findegenant, KAHA®-Instructor
<b>Kursgebühr:</b>	€ 40,- TS-Plus € 80,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	leicht <input type="checkbox"/>



# Kreis dich fit Neu!

## Hula Hoop & Kraft in Balance

Forme deine Taille, verbrenne Fett und stärke deinen ganzen Körper mit Spaß und Schwung! In diesem abwechslungsreichen Workout kombinierst du dynamisches Hula-Hoop-Training mit gezielten Kräftigungsübungen für Beine, Po, Core und Arme. Dabei verbesserst du Ausdauer, Koordination und dein Körpergefühl. Du trainierst effektiv die gesamte Muskulatur! Motivierende Musik, gute Laune und jede Menge schwingende Bewegung machen diesen Kurs zu einem echten Highlight für alle, die Fitness mit Freude verbinden möchten!

■ Details (2 Kurse)


<b>Wann:</b>	mittwochs, ab 07. 01. 2026 (Kurs 1) ab 15. 04. 2026 (Kurs 2)
<b>Uhrzeit:</b>	18:00 - 19:00 Uhr (6 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Pamela Klingbeil, Übungsleiterin C-Lizenz
<b>Kursgebühr:</b>	€ 24,- TS-Plus € 48,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	mittel <input type="checkbox"/>

➔ Wir freuen uns, wenn du deinen eigenen Hula-Hoop-Reifen mitbringst!

# 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 12. 01. 2026 (Kurs 1)  
ab 08. 06. 2026 (Kurs 2)
- Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr
- Kursleitung:** Kathy Marré,  
LaGYM®-Instructor
- Kursgebühr:** **K 1** € 24,- TS-Plus  
€ 48,- Nicht-Mitglieder  
(6 Wochen)
- K 2** € 20,- TS-Plus  
€ 40,- Nicht-Mitglieder  
(5 Wochen)
- Kurslevel:** mittel 




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

# Pilates® für Anfänger & Wiedereinsteiger

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

- Wann:** dienstags, ab 13. 01. 2026
- Uhrzeit:** 16:45 - 17:45 Uhr  
(10 Wochen)
- Kursleitung:** Petra Findegenant,  
Übungsleiterin B-Lizenz
- Kursgebühr:** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** leicht 




ohne Schuhe

# Qigong

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


<b>Wann:</b>	mittwochs, ab 14. 01. 2026
<b>Uhrzeit:</b>	19:15 - 20:15 Uhr (10 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Diana Blaes, Qigong-Trainerin
<b>Kursgebühr:</b>	€ 40,- TS-Plus € 80,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	mittel 

# Sport mit Arthrose

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

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

## ■ Details

<b>Wann:</b>	donnerstags, ab 16. 04. 2026
<b>Uhrzeit:</b>	09:15 - 10:15 Uhr (6 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Jutta Höschler, Reha-Sport-Leiterin Orthopädie
<b>Kursgebühr:</b>	€ 24,- TS-Plus € 48,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	leicht 



## 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 30. 03. 2026

**Uhrzeit:** 18:45 - 19:45 Uhr  
(12 Wochen)

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

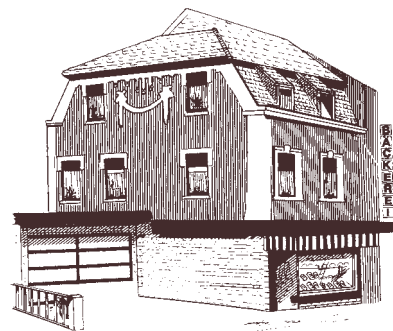
**Kursgebühr:** € 48,- TS-Plus  
€ 96,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** schwer 

**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**




# 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 viel Abwechslung und 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 auszupowern und dabei neue Energie zu tanken? Dann melde dich jetzt an und sei dabei!

■ Details


- Wann:** dienstags, ab 13. 01. 2026
- Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
(10 Wochen)
- Kursleitung:** Petra Findegenant,  
Übungsleiterin B-Lizenz
- Kursgebühr:** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** mittel 

# Yoga am Vormittag

Starte yogisch und voller Energie in den Tag! In diesem Yoga-Kurs 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 hilft dir, mit neuer Klarheit in den Tag zu gehen und unterstützt dich auf dem Weg zu einem selbstbestimmten und erfüllten Leben.

Dieses Vormittags-Yoga schenkt dir Ruhe, Kraft und ein rundum gutes Gefühl, das dich durch den Alltag trägt.

■ Details (2 Kurse)

- Wann:** freitags, ab 09. 01. 2026 (Kurs 1)  
ab 10. 04. 2026 (Kurs 2)
- Uhrzeit:** 09:00 - 10:00 Uhr  
(10 Wochen)
- Kursleitung:** Barbara Homik,  
Yogalehrerin, Meditationslehrerin
- Kursgebühr:** € 40,- TS-Plus  
€ 80,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** mittel 



FLEISCHEREI & CATERING



### Entdecke kulinarische Meisterwerke mit unserem exquisiten Catering-Service

Planen Sie eine unvergessliche Veranstaltung und möchten Ihre Gäste mit einem erstklassigen Festmahl verwöhnen? Wir von Fleischerei Geier machen Ihre Visionen wahr und sorgen für kulinarische Höhepunkte.

Unsere Highlights:

**Vielfältiges Menü:** Von Fingerfood über Hauptgerichte bis Desserts – köstliche Speisen für jeden Gaumen.

**Frische Zutaten:** Nur hochwertige, frische Zutaten für besten Geschmack.

**Maßgeschneiderte Lösungen:** Ob kleine Feier oder großes Event – wir entwickeln das perfekte Catering-Konzept für Ihre Bedürfnisse.

**Professioneller Service:** Von Planung bis Durchführung – unser Team sorgt für einen reibungslosen Ablauf.

Kontaktieren Sie uns noch heute für Ihr maßgeschneidertes Catering!

**FLEISCHEREI GEIER GmbH**

Kalverstraße 30

58515 Lüdenscheid

[www.fleischerei-geier.de](http://www.fleischerei-geier.de)

02351/ 676300

GUTSCHEIN  
10%  
BEI EINEM EINKAUF

## 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 11. 01. 2026 (Kurs 1)  
ab 19. 04. 2026 (Kurs 2)

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

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

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

K 2 € 20,- TS-Plus  
€ 40,- Nicht-Mitglieder  
(5 Wochen)

**Kurslevel:** mittel

# SPECIALS & WORKSHOPS

## Hula-Hoop **Neu!**

Mach dich bereit für ein besonderes Hula-Hoop-Erlebnis: In unserem neuen Special erwartet dich ein sehr abwechslungsreiches Training mit jeder Menge Spaß und Bewegung - unter anderem mit einem kreativen Parcours, der dich so richtig in Schwung bringt. Mit verschiedenen Hula-Hoop-Techniken meisterst du viele spannende Stationen, die dich immer neu herausfordern. Dabei stärkst du Koordination, Ausdauer und Rumpfmuskulatur und entdeckst ganz neue Bewegungsfreude.

Ob Slalom, Sprung oder Dreh-Challenge - hier steht der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt! Gemeinsam mit anderen erlebst du eine motivierende Gruppendynamik und pure Energie - Hula-Hoop einmal ganz anders!

### ■ Details

**Wann:** Donnerstag, 26. 03. 2026

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

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

**Kursgebühr:** € 6,- TS-Plus  
€ 12,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel

➔ findet statt ab 7 Anmeldungen


Wir freuen uns, wenn du deinen eigenen Hula-Hoop-Reifen mitbringst!

# Tänze des Lebens® Wieder da!

Tänze des Lebens® bietet Menschen aller Altersgruppen die Möglichkeit, durch Musik, Bewegung und Begegnung das 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 Menschen besser kennen. So schaffst du die Grundlage für mehr Freude und deine persönliche Weiterentwicklung.

■ Details


- Wann:** Sonntag, 08. 02. 2026
- Uhrzeit:** 11:00 - 12:30 Uhr
- Kursleitung:** Anke Fastenrath-Bartolovic,  
Tanzpädagogin nach  
„Tänze des Lebens“®
- Kursgebühr:** € 10,50 TS-Plus  
€ 16,50 Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** leicht 
- ➔ findet statt ab 12 Anmeldungen,  
maximal 20 Teilnehmende!

# Trommel-Workshop Neu!

Erlebe mit der Gruppe „Like Afrika“ rund um Malik Sillah (Trommler und Djembe-Lehrer aus dem Senegal) einen Nachmittag voller Rhythmus, Energie und Lebensfreude. Lerne die faszinierende Djembe kennen und entdecke, wie durch verschiedene Schlagtechniken ganz ohne Noten mitreißende Rhythmen entstehen. Die Lieder stammen aus dem Senegal und erzählen von Kultur, Gemeinschaft und Lebensfreude.

Lass dich begeistern von den exotischen und kraftvollen westafrikanischen Klängen und der positiven Energie, die dieses Instrument versprüht. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, groß oder klein, mit oder ohne Handicap - alle sind herzlich willkommen!

■ Details

- Wann:** Samstag, 09. 05. 2026
- Uhrzeit:** 15:00 - 18:00 Uhr
- Kursleitung:** Malik Sillah, und Mitglieder  
der Trommelgruppe „Like Afrika“
- Kursgebühr:** € 35,- TS-Plus  
€ 45,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** leicht 
- ➔ findet statt ab 6 Anmeldungen,  
maximal 15 Teilnehmende!



# 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 (2 Termine)


<b>Wann:</b>	Sonntag, 22. 02. 2026 26. 04. 2026
<b>Uhrzeit:</b>	jeweils 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 <input type="range"/>
	➔ findet statt ab 7 Anmeldungen

# Yoga für Anfänger Neu!

In dieser kompakten Kurseinheit tauchst du Schritt für Schritt in die Grundlagen des Hatha-Yoga ein. Wir erkunden gemeinsam einfache Körperhaltungen, die sogenannten Asanas, und verbinden diese mit sanften Atemübungen. Die ruhige Atmosphäre hilft dir, deinen eigenen Rhythmus zu finden.

Unser Special richtet sich an Menschen, die vorher noch nie Yoga praktiziert haben. Du bekommst Raum, um Neues auszuprobieren, um deinen Körper auf entspannte Weise neu zu erleben. So entsteht ein geschützter Einstieg, der Lust auf mehr macht und dir ein gutes Gefühl für Bewegung und innere Ruhe vermittelt.

## ■ Details


<b>Wann:</b>	mittwochs, ab 15. 04. 2026
<b>Uhrzeit:</b>	19:15 - 20:45 Uhr (3 Wochen)
<b>Kursleitung:</b>	Birgit Luther, Yogalehrerin
<b>Kursgebühr:</b>	€ 18,- TS-Plus € 36,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	leicht 

# Yin Yoga Neu!

Yin Yoga öffnet dir den Zugang zu einer sehr stillen und meditativen Art des Yoga. Du gewinnst Zeit, um dich zu spüren, innere Gelassenheit zu entdecken und deine Beweglichkeit zu erweitern. So entsteht ein wohltuender Raum, der dich stärkt und dir ein Gefühl von Weite und Leichtigkeit schenkt.

Die Positionen werden über mehrere Minuten gehalten, was fasziale Strukturen anspricht. Dadurch entsteht eine sanfte Tiefe, die du in Ruhe aber durchaus intensiv wahrnehmen kannst. Die gelassene Atmosphäre unterstützt dich dabei, immer weiter loszulassen.

## ■ Details

<b>Wann:</b>	Mittwoch, 06. 05. 2026
<b>Uhrzeit:</b>	19:15 - 20:45 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Birgit Luther, Yogalehrerin
<b>Kursgebühr:</b>	€ 6,- TS-Plus € 12,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	leicht 



## 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](mailto: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 bedeutsamen 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:

- maximale Teilnehmerzahl von 15-20 Pers. pro Gruppe
- Übungseinheiten von 45-60 Minuten
- Gruppentraining mit und ohne Kleingeräten
- vielfältige Entspannungsübungen
- speziell ausgebildete Reha-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 vor Genehmigung der Verordnung durch deine Krankenkasse zu uns. Wir prüfen gemeinsam die passenden Kurszeiten, erst danach lässt Du die Verordnung durch deine Krankenkasse genehmigen!

➔ Die Nachfrage für unsere Rehasport-Kurse ist sehr groß. Daher führen wir eine Warteliste und melden uns bei dir, sobald ein Platz frei wird!

## ■ Ansprechpartnerin Rehasport:

Nicole Koch

E-Mail: [reha@turbo-schnecken.com](mailto:reha@turbo-schnecken.com)



**Kostenübernahme  
durch deine Kasse!**

# REHASPORT im Schneckenhaus

- ✓ besser essen
- ✓ richtig trainieren
- ✓ mehr Energie

Mit happy👤figur  
**IN 8 WOCHEN**  
zur Topform\*

\*Start jederzeit möglich!

### Wir bieten dir:

- ein individuelles & einzigartiges Kochbuch
- 5 Körperanalysen & individuelle Trainingsempfehlungen
- 8 Online-Lerneinheiten und flexibles Coaching
- wertvolle Alltagstipps und viel Motivation
- diverse Kochvideos

Anmeldungen: buero@turbo-schnecken.com  
(023 51) 97 444 80



Bis zu 100% Bezuschussung von deiner Krankenkasse!

Für Mitglieder des Turbo-Schnecken Lüd. e.V. besteht die Möglichkeit einer Online-Anmeldung! **Achtung - Keine telefonische Anmeldung möglich!**

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail

Anmeldung und Lastschriftenmandat  
(s. Rückseite) bitte komplett ausfüllen!

Ich melde mich verbindlich für den nachfolgenden Kurs an:

Name des Kursangebotes

Startdatum/Wochentag/Uhrzeit

Name des Kursangebotes

Startdatum/Wochentag/Uhrzeit

Name des Kursangebotes

Startdatum/Wochentag/Uhrzeit

Ich bin bereits Mitglied im Verein ☐ Ja ☐ Nein

**Wir benachrichtigen dich jedoch, falls Kurse ausgebucht sind, ausfallen oder Änderungen eintreten.**

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass du beim Besuch der Kurse durch den Verein **versichert** bist.

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V., Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenscheid  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE76ZZZ00000161852

**Rücktrittsregelung:** Mit der Anmeldung verpflichtest du dich zur Zahlung der Kursgebühr. Du kannst dich bis eine Woche vor Kursbeginn in schriftlicher Form (Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V., Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenscheid) kostenlos wieder abmelden. Bei Nichtbeachtung dieser Frist wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 15,- erhoben. Mit Beginn des Kurses wird die komplette Kursgebühr fällig. Bei gesundheitlichen Problemen, die eine Kursteilnahme verhindern, wird um persönliche Rücksprache gebeten.

## 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



## 2 Energie-Euro pro Kurs-Buchung\* 10 Energie-Euro bei Abschluss einer Studio-Mitgliedschaft!

\* aus der aktuellen Broschüre "Gesund- & Fit"!

Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten, Aktionen & Gutscheinen, pro Person 1 x anwendbar!

- Bei den Turbo-Schnecken Lüdenscheid können Sie pro Kurs-Buchung aus der aktuellen Broschüre „Gesund & Fit“ **2 Energie-Euro** einlösen. Pro Person und Kurs einmal pro Halbjahr anwendbar!
- Bei Abschluss einer Studio-Mitgliedschaft werden **10 Energie-Euro** auf die Startgebühr angerechnet! (pro Person einmal gültig)

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.



# 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®**