

VORTRAGSREIHE

Wissen, was gut tut: Unsere Vorträge schenken dir neue Impulse für Alltag, Wohlbefinden und Lebensfreude!

Datum	Uhrzeit	Vortragstitel	gewünschte Angebote ankreuzen	Referentin
Di. 04. Aug.	18:00 Uhr - 19:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Einblicke in die Welt der Schüssler Salze*		Hildegard Weiss
Mi. 05. Aug.	18:00 Uhr - 19:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Isst Du sauer? Einblicke in die Welt des „Säure-Basen-Haushalts“*		Kerstin Mlitz
Di. 11. Aug.	18:00 Uhr - 19:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Frequenz-Medizin - Verbindung zwischen Natur & Mensch*		Hildegard Weiss
Mi. 12. Aug.	18:00 Uhr - 19:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Darmgesundheit*		Kerstin Mlitz
Do. 13. Aug.	16:30 Uhr - 17:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Ayurveda		Barbara Homik
Mo. 17. Aug.	18:00 Uhr - 19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Ernährung leicht gemacht Das „happyfigur“-Konzept*		Kathy Marré
Di. 18. Aug.	18:00 Uhr - 19:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Was genau macht Stress mit unserem Körper?*		Hildegard Weiss
Di. 25. Aug.	18:00 Uhr - 19:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Wasser - das Lebens-Elixier für die Gesundheit*		Hildegard Weiss
Do. 27. Aug.	10:00 Uhr - 11:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Ernährung leicht gemacht Das „happyfigur“-Konzept*		Kathy Marré



➔ Von Ayurveda über Darmgesundheit bis hin zu alltagsnahen Stress- und Ernährungstipps - mit unseren Vorträgen bieten wir wertvolle Einblicke in spannende Themenwelten.

Freu dich auf zahlreiche praktische Anregungen und jede Menge Wissen, das du direkt in deinen Alltag mitnehmen kannst.

***Teilnahme kostenlos!**

OUTDOOR CAMPUS

Draußen gesund trainieren!

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

STUDIO-Aktion

***vom 20. Juli bis 01. September 2026**

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

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

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

SO BIST DU DABEI:

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

- Eine Anmeldebestätigung erfolgt per E-Mail.
- Mindestteilnehmerzahl: Kurse 7 Personen, Specials 10 Personen (Maßgeblich ist der Anmeldestand 3 Tage vor Kursbeginn.)
- Es wird nach Buchung und nicht nach Anwesenheit abgerechnet.
- Telefonische Anmeldungen oder Reservierungen sind nicht möglich.
- Rücktrittserklärung: Mit der Anmeldung verpflichtest du dich zur Zahlung der Kursgebühr. Du kannst dich bis eine Woche vor Kursbeginn in schriftlicher Form kostenlos abmelden.

Exklusiv steht dir als Mitglied die digitale Anmeldung zur Verfügung: einfach nebenstehenden QR-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



Weitere Infos:

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



SOMMER, SONNE, SCHNECKENHAUS 2026

Unser Kursprogramm in den Sommerferien

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

AKTIV DURCH DIE SOMMERFERIEN:



Datum	Uhrzeit	Kurs/Special	Übungsleiter/in
-------	---------	--------------	-----------------

1. Ferienwoche KW 30

Datum	Uhrzeit	Kurs/Special	Übungsleiter/in
Mo 20.07.	09:00-10:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Bewegt in die Woche	Jutta Höschler
20.07.	10:15-11:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Kräftigung v. Kopf bis Fuß	Diana Blaes
20.07.	11:15-12:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Faszienmassage	Diana Blaes
20.07.	17:45-18:45 Uhr	<input type="checkbox"/> Linedance für Anfänger	Holger Korte
20.07.	Beginn 18:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Laufen²	Ronja Fuchs
20.07.	19:00-20:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Cardio-Trommeln	Elke Gierse
20.07.	19:00-20:00 Uhr	<input type="checkbox"/> LaGym®	Kathy Marré
Di 21.07.	09:15-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Qi Gong	Diana Blaes
21.07.	10:30-11:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Qi Gong	Diana Blaes
21.07.	17:00-18:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Pilates Einsteiger	Petra Findegenant
21.07.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Rückengymnastik Kleingeräte	Claudia Korte
21.07.	18:15-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> DrumsAlive® „Drumbata“	Petra Findegenant
21.07.	18:45-19:30 Uhr	<input type="checkbox"/> FunTone®	Ronja Fuchs
21.07.	19:15-20:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Bodega reflow®	Kathy Marré
Mi 22.07.	16:45-17:45 Uhr	<input type="checkbox"/> Faszien-Fitness	Gabi Marré
22.07.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Flowing AthletiX®	Gabi Marré
22.07.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Flexi-Bar®	Kathleen Lehwald
22.07.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Kick it, Hit it, Do it!	Elke Gierse
Do 23.07.	09:15-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Sport mit Arthrose	Jutta Höschler
23.07.	17:30-18:30 Uhr	<input type="checkbox"/> FitnessFun Outdoor-Campus	Anja Tschackert
23.07.	17:45-18:45 Uhr	<input type="checkbox"/> Linedance für Anfänger	Holger Korte
23.07.	17:45-18:45 Uhr	<input type="checkbox"/> Antara®	Claudia Korte
23.07.	18:45-19:45 Uhr	<input type="checkbox"/> CardioAktiv	Ronja Fuchs
Fr 24.07.	15:00-16:00 Uhr	<input type="checkbox"/> 4 streatz für Teenies & Erw.	Julia Oestreich
24.07.	16:15-17:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Spiel, Spaß & Sport für Kids	Chris Blitzner
24.07.	17:30-18:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Hula-Hoop	Julia Oestreich

2. Ferienwoche KW 31

Mo 27.07.	09:00-10:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Bewegt in die Woche	Jutta Höschler
27.07.	10:15-11:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Kräftigung v. Kopf bis Fuß	Diana Blaes
27.07.	11:15-12:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Engpaßdehn. & Faszienrollen	Diana Blaes
27.07.	17:45-18:45 Uhr	<input type="checkbox"/> Linedance für Anfänger	Holger Korte
27.07.	Beginn 18:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Laufen²	Ronja Fuchs
27.07.	19:00-20:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Cardio-Trommeln	Elke Gierse

So bist Du dabei:

- Angebote ankreuzen, beiliegenden Anmeldebogen ausfüllen und im Büro abgeben!
- Anmeldung für Mitglieder auch per QR-Code möglich (Rückseite)

Datum	Uhrzeit	Kurs/Special	Übungsleiter/in
-------	---------	--------------	-----------------

Fortsetzung KW 31

27.07.	19:00-20:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Barre Workout	Kathy Marré
Di 28.07.	09:15-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Qi Gong	Diana Blaes
28.07.	10:30-11:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Qi Gong	Diana Blaes
28.07.	17:00-18:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Pilates für Einsteiger	Petra Findegenant
28.07.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Rückengymnastik	Claudia Korte
28.07.	18:15-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> DrumsAlive® „Drumbata“	Petra Findegenant
28.07.	18:45-19:30 Uhr	<input type="checkbox"/> FunTone®	Ronja Fuchs
Mi 29.07.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Flexi-Bar®	Kathleen Lehwald
29.07.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Kick it, Hit it, Do it!	Elke Gierse
29.07.	19:15-20:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Yoga	Birgit Luther
Do 30.07.	09:15-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Sport mit Arthrose	Jutta Höschler
30.07.	15:00-16:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Bewegen statt Schonen	Gabi Marré
30.07.	16:30-17:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Faszien-Fitness	Gabi Marré
30.07.	17:45-18:45 Uhr	<input type="checkbox"/> Linedance für Anfänger	Holger Korte
30.07.	17:45-18:45 Uhr	<input type="checkbox"/> Antara®	Claudia Korte
30.07.	17:30-18:30 Uhr	<input type="checkbox"/> FitnessFun Outdoor-Campus	Anja Tschackert
30.07.	18:45-19:45 Uhr	<input type="checkbox"/> Stretching & Mobility	Ronja Fuchs
Fr 31.07.	14:00-15:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Volkstanz für Senioren	Melanie Reichelt
31.07.	15:00-16:00 Uhr	<input type="checkbox"/> 4 streatz für Teenies & Erw.	Julia Oestreich
31.07.	16:15-17:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Spiel, Spaß & Sport für Kids	Chris Blitzner
31.07.	17:30-18:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Hula-Hoop	Julia Oestreich

3. Ferienwoche KW 32

Mo 03.08.	09:15-10:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Dehnen, stretchen, chillen	Jutta Höschler
03.08.	10:15-11:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Kräftigung v. Kopf bis Fuß	Diana Blaes
03.08.	11:15-12:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Engpaßdehn. & Faszienrollen	Diana Blaes
03.08.	17:45-18:45 Uhr	<input type="checkbox"/> Linedance-Anfänger	Holger Korte
03.08.	Beginn 18:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Laufen²	Ronja Fuchs
03.08.	19:00-20:00 Uhr	<input type="checkbox"/> LaGym®	Kathy Marré
Di 04.08.	09:15-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Qi Gong	Diana Blaes
04.08.	10:30-11:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Qi Gong	Diana Blaes
04.08.	17:00-18:00 Uhr	<input type="checkbox"/> KAHA®	Petra Findegenant

Treffpunkt: ¹ wird noch bekannt gegeben
² Parkplatz an der Theodor-Heuss-Realschule, Gustavstraße in Lüdenscheid

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

Datum	Uhrzeit	Kurs/Special	Übungsleiter/in
-------	---------	--------------	-----------------

Fortsetzung KW 32

04.08.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Rückengymnastik	Claudia Korte
04.08.	18:15-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Pilates für Einsteiger	Petra Findegenant
04.08.	18:45-19:30 Uhr	<input type="checkbox"/> FunTone®	Ronja Fuchs
04.08.	19:15-20:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Bodega reflow®	Kathy Marré
Mi 05.08.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Flexi-Bar®	Kathleen Lehwald
Do 06.08.	09:15-10:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Dehnen, stretchen, chillen	Jutta Höschler
06.08.	15:00-16:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Bewegen statt Schonen	Gabi Marré
06.08.	16:30-17:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Faszien-Fitness	Gabi Marré
06.08.	17:45-18:45 Uhr	<input type="checkbox"/> Linedance-Anfänger	Holger Korte
06.08.	17:45-18:45 Uhr	<input type="checkbox"/> Antara®	Claudia Korte
06.08.	17:30-18:30 Uhr	<input type="checkbox"/> FitnessFun Outdoor-Campus	Anja Tschackert
06.08.	18:45-19:45 Uhr	<input type="checkbox"/> CardioAktiv	Ronja Fuchs
Fr 07.08.	14:00-15:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Volkstanz für Senioren	Melanie Reichelt
07.08.	15:00-16:00 Uhr	<input type="checkbox"/> 4 streatz für Teenies & Erw.	Julia Oestreich
07.08.	16:15-17:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Spiel, Spaß & Sport für Kids	Chris Blitzner
07.08.	17:30-18:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Hula-Hoop	Julia Oestreich

4. Ferienwoche KW 33

Mo 10.08.	16:30-17:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Yoga für Einsteiger	Barbara Homik
10.08.	19:00-20:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Barre Workout	Kathy Marré
11.08.	09:15-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Qi Gong	Diana Blaes
11.08.	10:30-11:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Qi Gong	Diana Blaes
11.08.	14:45-15:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Dehnen, stretchen, chillen	Jutta Höschler
11.08.	17:00-18:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Pilates für Einsteiger	Petra Findegenant
11.08.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> DrumsAlive® „Drumbata“	Petra Findegenant
11.08.	18:15-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Indoor Cycling	Detlef Schmidt
Mi 12.08.	16:45-17:45 Uhr	<input type="checkbox"/> Yoga	Barbara Homik
12.08.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Flexi-Bar®	Kathleen Lehwald
Do 13.08.	09:15-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Sport mit Arthrose	Jutta Höschler
Fr 14.08.	14:00-15:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Volkstanz für Senioren	Melanie Reichelt
14.08.	ab 17:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Grillkurs* - Gesund & Lecker	Kathy Marré
So 16.08.	ab 11:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Wanderung¹	Uwe Lassen

Gebühren: Kurse € 4,- TS Plus / € 8,- Nicht-Mitglieder
 Specials € 10,- TS Plus / € 15,- Nicht-Mitglieder
 *Für den Grillkurs fällt zusätzl. eine Zutatenpauschale von € 10,- an.



Datum	Uhrzeit	Kurs/Special	Übungsleiter/in
-------	---------	--------------	-----------------

5. Ferienwoche KW 34

Mo 17.08.	19:00-20:00 Uhr	<input type="checkbox"/> LaGym®	Kathy Marré
Di 18.08.	09:15-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Qi Gong	Diana Blaes
18.08.	09:45-10:45 Uhr	<input type="checkbox"/> Yoga für Einsteiger	Barbara Homik
18.08.	10:30-11:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Qi Gong	Diana Blaes
18.08.	14:45-15:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Dehnen, stretchen, chillen	Jutta Höschler
18.08.	17:00-18:00 Uhr	<input type="checkbox"/> KAHA®	Petra Findegenant
18.08.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> DrumsAlive® „Drumbata“	Petra Findegenant
18.08.	18:15-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Indoor Cycling	Detlef Schmidt
18.08.	19:15-20:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Bodega reflow®	Kathy Marré
Mi 19.08.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Flexi-Bar®	Kathleen Lehwald
19.08.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Yoga	Barbara Homik
Do 20.08.	09:15-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Outdoor-Circle	Jutta Höschler
20.08.	16:30-18:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Meditation	Barbara Homik
Fr 21.08.	14:00-15:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Volkstanz für Senioren	Melanie Reichelt
Sa 22.08.	11:00-12:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Tänze des Lebens	Anke F.-Bartolovic

6. Ferienwoche KW 35

Mo 24.08.	15:00-16:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Yoga	Barbara Homik
24.08.	19:00-20:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Barre Workout	Kathy Marré
Di 25.08.	09:15-10:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Qi Gong	Diana Blaes
25.08.	10:30-11:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Qi Gong	Diana Blaes
25.08.	17:00-18:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Pilates für Einsteiger	Petra Findegenant
25.08.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Indoor-Cycling	Detlef Schmidt
25.08.	18:15-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> DrumsAlive® „Drumbata“	Petra Findegenant
Mi 26.08.	18:00-19:00 Uhr	<input type="checkbox"/> Flexi-Bar®	Kathleen Lehwald
26.08.	19:15-20:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Yoga	Birgit Luther
Do 27.08.	18:45-19:45 Uhr	<input type="checkbox"/> Stretching & Mobility	Ronja Fuchs
Fr 28.08.	14:00-15:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Volkstanz für Senioren	Melanie Reichelt
28.08.	10:15-11:15 Uhr	<input type="checkbox"/> Yoga	Barbara Homik
Mo 31.08.	Beginn 18:30 Uhr	<input type="checkbox"/> Laufen²	Ronja Fuchs

➔ Alle Kurse finden ab **7 Teilnehmern** statt!
 Specials finden ab **10 Teilnehmern** statt!

Outdoor-Angebote
 Ohne Schuhe!

