



SCHNECKENHAUS
Dein Sport- und Vereinszentrum



Anmeldungen ab 10. August 2026

Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken

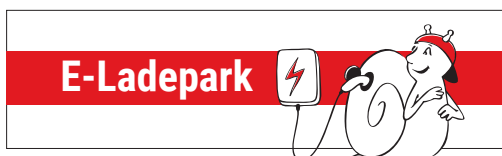
Die neuen Kurse 2. Halbjahr 2026

Unser neues Kursangebot im Schneckenhaus

Dein Sport- und Vereinszentrum
Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenschaid

Kostenlose Parkplätze! 

Elektrisch Willkommen in unserem



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

Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken

Ausgabe 2. Halbjahr 2026

Herausgeber:

Turbo-Schnecken Lüdenschaid e. V.

Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenschaid

(0 23 51) 97 444 80

kurse@turbo-schnecken.com

www.turbo-schnecken.com

Inhalt

Unser Team im Schneckenhaus	4/5
Kurz vorgestellt	6
Allgemeine Infos	8/9
Anmeldung	53/54

■ Präventionskurse nach § 20 SGB V

Unsere Präventionskurse	11
Bewegen statt schonen	13
Cardio Aktiv	14
Fit und Gesund	15
Fitness Ampel	16
Yoga	17

■ Gesund- & Fit-Kurse

Barre Workout	19
Bewegt in die Woche	20
Bodega reflow WIEDER DA!	22
Cardio Trommeln NEU!	23
Drums Alive® DRUMBATA	24
Drums Alive® GOLDEN BEATS	25
Faszien-Fitness WIEDER DA!	26
Fit up your back	27
Flexi-Bar®	28
FunTone®	29
Hit it, kick it, do it! NEU!	31
Hula-Hoop	32
Indoor-Cycling meets Tabata®	33
KAHA®	34
LaGYM®-Dance Feeling	36
Pilates für Anfänger & Wiedereinsteiger	37
Sport mit Arthrose	38
Stretching & Mobility NEU!	39
Yoga am Vormittag	40
Zumba®	42

■ Specials

Hula-Hoop	44
Tänze des Lebens	45
Wanderung	47

■ Rehasport

Allgemeine Infos zum Rehasport	50/51
--------------------------------	-------



Gisela Kaddatz

Geschäftsführung



Nicole Koch

Verwaltung,
Koordination Rehasport



Petra Pelegrin

Verwaltung,
Service-Point



Beate Kowal

Buchhaltung



Janina Wietrzychowski

Kursverwaltung



Jean-Luca Häring

Verwaltung,
Service-Point



Simone Vogler

Verwaltung,
Service-Point



Kerstin Mlitz

Management
Schneckenhaus



Anja Tschakert

Studio, Verwaltung
Koordination Rehasport



Kathy Marré

Studio



Ella Piccirillo

Studio



Petra Findegenant

Studio



Diana Blaes

Studio



Ekka Kaeosikhao

Studio



Ob Fragen zum Sportangebot oder anderen Anliegen -
unser Team im Schneckenhaus hilft dir gerne weiter.



Stefan Kannenberg

- 44 Jahre jung
- trainiert seit 2017 bei den Turbo-Schnecken

■ **Vorstellung:** Hallo, ich heiße Stefan, bin 44 Jahre alt und lebe seit 2009 in Lüdenscheid. Beruflich arbeite ich in der Personalabteilung einer Krankenkasse. Der Sport ist für mich ein wichtiger Ausgleich geworden und inzwischen fester Bestandteil meines Alltags. Ich bin vier- bis fünfmal pro Woche auf der Trainingsfläche oder in einem Kurs.

■ Wie hast du das Shooting für das Titelbild erlebt?

Als ich gefragt wurde, ob ich das Cover des Programmheft zieren möchte, habe ich zwar spontan „Ja“ gesagt, aber dann kamen mir doch große Zweifel. Und siehe da - das Shooting hat dann richtig viel Spaß gemacht. Erstaunlich, was gutes Licht alles bewirken kann!

■ Angebote, die ich nutze und was mir gut gefällt

Besonders schätze ich die modernen eGym-Geräte, die das Training unkompliziert und effektiv machen. Außerdem sorgt das vielfältige Kursangebot dafür, dass keine Langeweile aufkommt. Bodega Reflow bei Kathy und Yoga bei Birgit habe ich bereits ausprobiert. Und wer weiß, welcher Kurs als Nächstes auf meiner Liste steht...

■ Dein Schlussplädoyer...

Ein großes Dankeschön an das gesamte Trainer-Team. Ihr motiviert, unterstützt und sorgt immer für eine angenehme Atmosphäre. Genauso schätze ich die netten Gespräche mit anderen Mitgliedern, die jedes Training bereichern. Genau diese Mischung aus guter Betreuung, Gemeinschaft und Spaß macht das Schneckenhaus für mich zu etwas Besonderem.

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

■ 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.

■ Anmeldemöglichkeiten:

- Als Mitglied einfach **online** anmelden: QR-Code scannen und den Anweisungen in der App folgen oder im Schneckenhaus am Self-Terminal anmelden.



Anmeldung
Mitglieder



- Fülle das Anmeldeformular (S. 53/54) oder das pdf des folgenden QR-Codes aus. Gib das Anmeldeformular vor Ort ab oder sende das pdf per E-Mail an:

kurse@turbo-schnecken.com



...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. 53/54) 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

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 12. 10. 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

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

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

(*Kurs pausiert am 22. und 29. 10. 2026)



➔ 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!

durch präventives Muskelkraft-Training

In diesem Präventionskurs bieten wir dir ein vielseitiges und abwechslungsreiches Training in unserem Dr. Wolff-Gerätepark. In einer kleinen Gruppe mit maximal 12 Teilnehmern können wir individuell auf dein Trainingsniveau eingehen und dich auf dem Weg zu deinen persönlichen Zielen begleiten. Die Übungen sind so aufgebaut, dass du sie auch außerhalb des Kurses problemlos im Freien durchführen kannst. So nimmst du viele Anregungen für dein eigenes Training mit.

Unser Gerätepark ist überdacht - bitte bring dennoch dem Wetter angepasste Sportkleidung mit. Der Kurs eignet sich ideal für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger!

■ Details

Wann:	donnerstags, ab 03. 09. 2026
Uhrzeit:	18:30 - 19:30 Uhr (8 Wochen)
Kursleitung:	Anja Tschakert, Übungsleiterin „Sport in der Prävention“
Kursgebühr:	€ 120,-
Kurslevel:	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

Wann: donnerstags, ab 08. 10. 2026

Uhrzeit: 13:30 - 14:30 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 02. 09. 2026*

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

Kursleitung: Birgit Luther,
Yogalehrerin

Kursgebühr: € 100,-

Kurslevel: mittel



(*Kurs pausiert am 16. 09. 2026)

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.



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

Kostenfreie Service-Hotlines:
 Telefon 0800 157 1000
 Telefax 0800 157 1001
privatkunden@stadtwerke-luedenscheid.de

In der Stadt zu Hause

Stadtwerke
Lüdenscheid
 Hier. Zuhause.

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

Wann: montags, ab 02. 11. 2026

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

Kursleitung: Kathy Marré
 DTB Instructor Barre Workout

Kursgebühr: € 20,- TS-Plus
 € 40,- 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 mitreißender 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 12. 10. 2026

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

Kursleitung: Jutta Höschler,
Übungsleiterin B-Lizenz

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

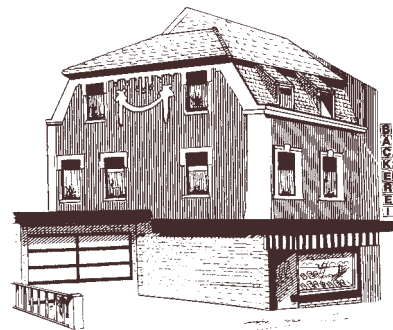
Kurslevel: mittel 

➔ Bitte bring ein Handtuch und ein Getränk mit!

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

BODEGA reflow®

Bodystretch meets Yoga

Wieder da!

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.

Lerne das Chakren-System kennen und wie die Energie-Räder in uns aufgebaut sind. Mit BODEGA reflow® kommt deine Energie wieder zum Fließen!

■ Details (2 KURSE)

- Wann:** dienstags, ab 22. 09. 2026 (Kurs 1)
ab 03. 11. 2026 (Kurs 2)
- Uhrzeit:** 20:15 - 21:15 Uhr
(jeweils 4 Wochen)
- Kursleitung:** Kathy Marré,
BODEGA reflow® Trainerin
- Kursgebühr:** € 16,- TS-Plus
€ 32,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** leicht ☐



ohne Schuhe

B O D E G A
reflow

Cardio Trommeln

Neu!

Rhythmus, Bewegung und jede Menge Spaß: Mit Drumsticks und Pezziball verwandeln wir die Sporthalle in eine energiegeladene Trommelarena. Das mitreißende Ganzkörpertraining stärkt Kraft und Ausdauer, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und fördert Koordination sowie Rhythmusgefühl.

Darüber hinaus kannst du hier Stress abbauen und den Alltag hinter dir lassen. Perfekt für alle, die sich am Abend noch einmal richtig auspowern möchten.

■ Details

- Wann:** donnerstags, ab 03. 09. 2026*
- Uhrzeit:** 16:45 - 17:45 Uhr
(7 Wochen)
- Kursleitung:** Elke Gierse,
Übungsleiterin C-Lizenz
- Kursgebühr:** € 28,- TS-Plus
€ 56,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** leicht ☐

(*Kurs pausiert am 24. 09. / 22. 10. / 29. 10. 2026)

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 (2 KURSE)

Wann: dienstags, ab 15. 09. 2026 (Kurs 1)
ab 03. 11. 2026 (Kurs 2)

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr
(jeweils 7 Wochen)

Kursleitung: Petra Findegenant,
Drums Alive®-Instructor

Kursgebühr: € 28,- TS-Plus
€ 56,- 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 (2 KURSE)

Wann: donnerstags, ab 17. 09. 2026 (Kurs 1)
ab 05. 11. 2026 (Kurs 2)

Uhrzeit: 14:00 - 15:00 Uhr
(jeweils 5 Wochen)

Kursleitung: Petra Findegenant,
Drums Alive®-Instructor

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

Kurslevel: leicht 



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 Schmerzzreduzierung, mehr Vitalität und Bewegungsfreiheit. In dieser Mini-Kursreihe erwarten dich neben vielen abwechslungsreichen Übungen auch interessante Informationen rund um das Thema Faszien!

■ Details (2 Kurse)

Wann:	mittwochs, ab 04. 11. 2026
Uhrzeit:	14:00 - 15:00 Uhr (Kurs 1) 15:15 - 16:15 Uhr (Kurs 2) (jeweils 7 Wochen)
Kursleitung:	Gabi Marré, Übungsleiterin B-Lizenz
Kursgebühr:	€ 28,- TS-Plus € 56,- Nicht-Mitglieder
Kurslevel:	mittel 

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

Wann:	samstags, ab 24. 10. 2026
Uhrzeit:	09:15 - 10:15 Uhr (5 Wochen)
Kursleitung:	Anja Willkomm, Übungsleiterin B-Lizenz
Kursgebühr:	€ 20,- TS-Plus € 40,- Nicht-Mitglieder
Kurslevel:	leicht 

Flexi-Bar®

Der Flexi-Bar® ist ein Trainingsgerät aus glasfaserverstärktem Kunststoff. Durch gezielte Bewegungen werden Schwingungen erzeugt, die deine Tiefenmuskulatur in Bauch, Rücken und Beckenboden stimulieren. Das Workout mit dem 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 (2 KURSE)

Wann:	dienstags, ab 09. 09. 2026 (Kurs 1) ab 21. 10. 2026 (Kurs 2)
Uhrzeit:	18:30 - 19:30 Uhr (jeweils 6 Wochen)
Kursleitung:	Kathleen Lehwald, Übungsleiterin B-Lizenz
Kursgebühr:	€ 24,- TS-Plus € 48,- Nicht-Mitglieder
Kurslevel:	mittel

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 jeweils 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 01. 09. 2026 (Kurs 1) ab 03. 11. 2026 (Kurs 2)
Uhrzeit:	19:15 - 20:15 Uhr (jeweils 7 Wochen)
Kursleitung:	Ronja Fuchs, FunTone®-Functional-Coach
Kursgebühr:	€ 28,- TS-Plus € 56,- Nicht-Mitglieder
Kurslevel:	schwer





TAXI ALAGÖZ

FLUGHAFENTRANSFER

Beförderungen aller Art:

KRANKENFAHRTEN

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

REISEN & EVENTS

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



02351-7511

Alagöz GbR
Gneisenastr. 13
58511 Lüdenscheid

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



Hit it, kick it, do it! **Neu!**

Dieses Training vereint viele verschiedene Elemente aus Kickboxen, ThaiBo, Selbstverteidigung und Aerobic zu einem abwechslungsreichen Workout. Kraftvolle Bewegungen und dynamische Kombinationen trainieren den ganzen Körper und fördern Kraft, Ausdauer sowie Koordination. Begleitet von motivierender Musik kannst du den Alltagsstress hinter dir lassen und dich mal richtig "auspowern". Freu dich auf ein effektives und sehr abwechslungsreiches Workout und einen sportlichen Ausklang des Tages.

■ Details (2 Kurse)

Wann: mittwochs, ab 02. 09. 2026 **(Kurs 1)**
ab 04. 11. 2026* **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Kursleitung: Elke Gierse,
Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: **K 1** € 28,- TS-Plus
€ 56,- Nicht-Mitglieder
(7 Wochen)

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

Kurslevel: leicht

(*Kurs pausiert am 11. 11. 2026)

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

Wann: donnerstags, ab 12. 11. 2026

Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
(6 Wochen)

Kursleitung: Julia Oestreich,
Übungsleiterin C-Lizenz

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

Kurslevel: mittel

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

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

Wann: mittwochs, ab 09. 09. 2026

Uhrzeit: 17:15 - 18:15 Uhr
(11 Wochen)

Kursleitung: Claudia Waack,
Übungsleiterin B-Lizenz

Kursgebühr: € 44,- TS-Plus
€ 88,- Nicht-Mitglieder

Kurslevel: schwer

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

(*Kurs pausiert am 23. 09. / 30. 09. / 25. 11. / 02. 12. 2026)



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: dienstags, ab 03. 11. 2026

Uhrzeit: 16:45 - 17:45 Uhr
(7 Wochen)

Kursleitung: Petra Findegenant,
KAHA®-Instructor

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

Kurslevel: leicht



VERANSTALTUNGEN

im Schneckenhaus

*Termine zum Eintragen
in den Kalender!*



**02.09
07.10
04.11**

mittwochs von 16:00 - 20:00 Uhr

SchneckSchnack

Netter Treff mit Smalltalk
und Imbiss im Bistro



Jeden 3.
Dienstag
im Monat

dienstags von 15:30 - 19:30 Uhr

Spiel & Plausch

Bunter Spiele-Nachmittag
im Bistro



Sonntag
08.
NOV.

ab 15:00 Uhr

Laterne, Laterne

Großer Laternenumzug und
Kindertheater im Schneckenhaus!



Sonntag
29.
NOV.

von 10:00 - 18:00 Uhr

Weihnachtsmarkt

Der große Weihnachtsmarkt im
und um das Schneckenhaus



Samstag
19.
DEZ.

Einlass 17:30 Uhr

Lars Christmas

Weihnachts-Musik-Comedy-Show
von und mit Lars Redlich



Mal lustig, mal gemütlich - zusammenkommen, klönen, spielen;
einfach mitmachen und nette Menschen treffen.

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. Die mitreißende Musik sorgt für zusätzliche Motivation und macht jede Stunde zu einem besonderen Erlebnis. LaGYM® fördert die Gesundheit des gesamten Körpers und verbessert deine Koordination, Beweglichkeit sowie auch deine Ausdauer.

■ Details

- Wann:** montags, ab 21. 09. 2026
- Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr
(5 Wochen)
- Kursleitung:** Kathy Marré,
LaGYM®-Instructor
- Kursgebühr:** € 20,- TS-Plus
€ 40,- Nicht-Mitglieder
- 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 15. 09. 2026
- Uhrzeit:** 16:45 - 17:45 Uhr
(7 Wochen)
- Kursleitung:** Petra Findegenant,
Übungsleiterin B-Lizenz
- Kursgebühr:** € 28,- TS-Plus
€ 56,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** leicht



ohne Schuhe

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 (2 Kurse)

- Wann:**

montags, ab 12. 10. 2026 (Kurs 1)
- Uhrzeit:**

10:15 - 11:15 Uhr
- Wann:**

donnerstags, ab 15. 10. 2026* (Kurs 2)
- Uhrzeit:**

09:15 - 10:15 Uhr
- Kursleitung:**

Jutta Höschler,
Reha-Sport-Leiterin Orthopädie
- Kursgebühr:**

κ 1

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

κ 2

€ 32,- TS-Plus
€ 64,- Nicht-Mitglieder
(8 Wochen)
- Kurslevel:**

leicht 

(*Kurs pausiert am 03. 12. 2026)

Stretching & Mobility Neu!

Mehr Beweglichkeit, weniger Verspannungen: In diesem Kurs kombinieren wir effektive Dehntechniken mit gezielten Mobilisationsübungen. So werden nicht nur die Muskeln intensiv gedehnt, sondern auch Gelenke und Faszien in ihrer natürlichen Beweglichkeit unterstützt.

Das Training verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit, fördert eine gesunde Haltung und kann helfen, Verletzungen vorzubeugen. Besonderes Augenmerk liegt auf dem muskulär-faszialen Training von Füßen, Knien, Hüfte, Wirbelsäule und Schultern. Ein idealer Kurs für alle, die sich beweglicher und ausgeglichener fühlen möchten.

■ Details

- Wann:**

donnerstags, ab 03. 09. 2026
- Uhrzeit:**

19:15 - 20:15 Uhr
(4 Wochen)
- Kursleitung:**

Ronja Fuchs,
Stretching-Instruktorin-DTB
- Kursgebühr:**

€ 16,- TS-Plus
€ 32,- 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 04. 09. 2026 (Kurs 1)
ab 06. 11. 2026 (Kurs 2)

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

Kursleitung: Barbara Homik,
Yogalehrerin, Meditationslehrerin

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

Kurslevel: mittel

TRADITION,
QUALITÄT UND
SERVICE AUS
EINER HAND

Seit 1787 stehen wir für Qualität, Frische und zuverlässigen Service mit unseren Leistungen:



Sprechen Sie uns an,
wir beraten Sie gerne!

FLEISCHERE E.F. GEIER
GMBH & CO KG
KALVERSTRASSE 30 I 58515
LÜDENSCHIED
WWW.FLEISCHEREI-GEIER.DE
02351 - 67 6300

Zumba®

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

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

■ Details

Wann: sonntags, ab 08. 11. 2026

Uhrzeit: 11:15 - 12:15 Uhr
(6 Wochen)

Kursleitung: Bianca Brenda,
Zumba®-Instructor

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

Kurslevel: mittel

SPECIALS & WORKSHOPS



Hula-Hoop

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: Samstag, 10. 10. 2026

Uhrzeit: 17:00 - 18:00 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®

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: Samstag, 10. 10. 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!

Wanderung

durch den südlichen Märkischen Kreis

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

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

■ Details

Wann: Sonntag, 11. 10. 2026

Uhrzeit: 11:00 - 15:30 Uhr

Treffpunkt: wird rechtzeitig bekanntgegeben!

Kursleitung: Uwe Lassen

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

Kurslevel: mittel

➔ findet statt ab 7 Anmeldungen





Modern & effizient trainieren

Unser Studio

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

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

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

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



Jetzt starten:

GUTSCHEIN
über ein kostenloses und
unverbindliches Probetraining!



■ Deine Vorteile:

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

■ Unsere Leistungen:

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



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

■ Das solltest du über Rehasport wissen:

In unseren Rehasport-Gruppen findest du Menschen, die ähnlich wie du von einer Einschränkung betroffen sind. Jenseits des gemeinsamen sportlichen Engagements wird der Austausch mit anderen Betroffenen zu einem 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



**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 Lüdenscheld e. V., Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenscheld
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 Lüdenscheld e. V., Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenscheld) 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



Kompetenter Service direkt in der Nachbarschaft. Wir sind Škoda in Lüdenscheid

Ganz gleich, ob Sie mit einem größeren Unfallschaden oder für einen Ölwechsel zu uns kommen. Wir sind die Spezialisten für Ihren Škoda! Rufen Sie uns an - wir kümmern uns gern um Ihr Anliegen.

Vertrauen Sie auf diese Leistungen:

- › Experten für Unfallschadeninstandsetzung
- › Experten für Elektrofahrzeuge und Hochvolttechnik
- › Glasservice: Scheibenreparatur oder Scheibentausch
- › Inspektionen und Reparaturen nach Herstellervorgaben
- › Verwendung von Škoda Original Teilen

Im Falle eines Unfalls helfen wir schnell und unkompliziert:

- › Abschleppdienst
- › Ersatzwagen-Service
- › Hol- und Bring-Service
- › Hilfe bei der Sachschadenabwicklung

Autohaus Trimpop e. Kfr.
Im Wiesental 90, 58513 Lüdenscheid
02351 9585-0
autohaus-trimpop.de



**autohaus
trimpop**



SCHNECKENHAUS

Dein Sport- und Vereinszentrum

SPORT ist unser DING!

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

Schneckenhaus-Öffnungszeiten*

Montag	08:00 - 21:30 Uhr	Freitag	08:00 - 21:00 Uhr
Dienstag	08:00 - 21:30 Uhr	Samstag	08:00 - 15:00 Uhr
Mittwoch	08:00 - 21:30 Uhr	Sonntag	09:00 - 14:00 Uhr
Donnerstag	08:00 - 21:30 Uhr	Feiertage	09:00 - 13:00 Uhr

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



Turbo-Schnecken Lüdenschied e. V.

Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenschied

(0 23 51) 97 444 80

buero@turbo-schnecken.com

www.turbo-schnecken.com

E G Y M

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION



TOMAHAWK

playfit®