



Stellvertretend für die Arbeitsgruppe „Events“ zeigen (von links) Michael Voss, Melina Hesse, Gabi Marré und Jutta Höschler eine Auswahl der Sportgeräte. ■ Foto: Hollenhorst

## „Bewegtes Wochenende“

**LÜDENSCHIED** ■ Die Turbo-Schnecken Lüdenscheid laden für den 11. und 12. März zu einem „bewegten Wochenende“ ein. Dabei werden im Schneckenhaus die Sportnacht sowie der Sport- und Gesundheitstag, die bis dato zeitlich voneinander getrennt waren, kombiniert. Das Konzept gilt für die ganze Familie. → Lokalsport

# „Bewegtes Wochenende“ am 11./12. März

## VEREINSLEBEN Turbo-Schnecken kombinieren Sportnacht mit Sport- und Gesundheitstag

**LÜDENSCHIED** ■ Ein prall gefülltes Wochenende liegt vor den Turbo-Schnecken Lüdenscheid. Am 11. und 12. März wird im Schneckenhaus an der Bräuckenstraße die Sportnacht und der Sport- und Gesundheitstag miteinander kombiniert und das „Bewegte Wochenende“ mit einem straffen Zeitplan durchgeführt.

Die Arbeitsgruppe für sportliche und gesellschaftliche Events der Turbo-Schnecken debattierte schon länger über eine Veranstaltung, die ein ganzes Wochenende füllt. Die Antwort fand die Arbeitsgruppe dann in Vorgängerveranstaltungen. Denn schon in den vergangenen Jahren luden die Schnecken zur Sportnacht und Gesundheitstagen – jedoch an ganz verschiedenen Terminen.

„Die beiden Events fanden großen Anklang, sodass wir

die beiden Termine jetzt bündeln wollen“, sagt Jutta Höschler von der Arbeitsgruppe „Events“ der Schnecken. Das Konzept ist dabei auf die gesamte Familie ausgerichtet. Während bei der Sportnacht ab 17 Uhr Kurse mit elastischen Bändern oder Step-Aerobic eher bei den weiblichen Teilnehmern ganz oben auf dem Programm stehen, haben die männlichen Sportler in der Zwischenzeit die Möglichkeit, beim Indoor-Cycling ein alternatives Programm zu wählen. Für die Sportnacht ist eine Anmeldung, die auf den Flyern des „Bewegten Wochenendes“ auf der Homepage der Turbo-Schnecken oder auf Facebook zu finden ist, erforderlich. Für eine Person betragen die Kosten der Sportnacht 15 Euro, für zwei Personen 25 Euro.

Der Sonntag steht dann von

11 bis 17 Uhr ganz im Zeichen der Kombination aus Gesundheit und Sport. Die verschiedenen Veranstaltungen sind in den drei Hallen im Schneckenhaus klar strukturiert. In Halle eins werden Vorträge von Gastreferenten gehalten, wobei der Landtagsabgeordnete Gordon Dudas über den demografischen Wandel im Märkischen Kreis den Anfang macht.

In der zweiten Sporthalle kann bis 15 Uhr kostenfrei das Alltags-Trainings-Programm (ATM) durchgeführt werden. Der 15-minütige Test misst den Fitnessgrad bei Menschen ab 60 Jahren und stellt Defizite heraus.

In Halle drei stehen dann kostenlose Mitmachangebote für jedermann auf dem Programmplan. Von Step-Aerobic über Fitness für Männer, bis zum Rückentraining ist auch dabei das Angebot auf

die breite Masse ausgerichtet. Auch eine qualifizierte Kinderbetreuung von 11 bis 17 Uhr bieten die Turbo-Schnecken am Sport- und Gesundheitstag an. „Für jeden ist etwas dabei“, hofft „Oberschnecke“ Brigitte Klein auf großen Andrang. – Die Termine im Überblick: ■ fh

**Samstag:** 17.45 Uhr Warm-Up, 18 bis 20.45 Uhr Indoor-Cycling (jeweils 45 Minuten), 18 bis 18.45 Uhr: Minibands, 19 bis 19.45 Uhr: Slaspipe, 20 bis 20.45 Uhr: Step Aerobic einmal anders, 21 Uhr: Abschluss: Traumreise

**Sonntag: Vorträge:** 11 bis 11.30 Uhr: Demografischer Wandel im Märkischen Kreis (Gordon Dudas), 11.45 bis 12.30 Uhr Diagnostik, Leistung, Regeneration (Dr. Ulrich Schneider), 12.40 bis 14.10 Uhr Rückenschmerzen waren gestern (Ulrich Kuhnt), 14.15 bis 15 Uhr Richtig sitzen am Arbeitsplatz (ChiroConcept Birt), 15.15 bis 16 Uhr Demenz „Prävention und Bewegung“ (Arnd Bader), 16 bis 16.45 Das Leberfastenkonzept für Typ2-Diabetiker (Martina Reintke)

**Mitmachangebote:** 11 bis 11.45 Uhr Step Aerobic, 11 bis 11.30 Uhr Indoor-Cycling, 12 bis 12.45 Uhr Fitness für Männer, 13 bis 13.45 Uhr Flexibar, 14 - 14.45 Uhr Fasziendehnung, 14 bis 14.30 Uhr Indoor-Cycling, 15.30 bis 16 Uhr Entspannter Rücken, 16 bis 16.45 Uhr Raktor-Reaktives Walkingtraining