

# Ferienspaß im Schneckenhaus

Angebot der Turbo-Schnecken richtet sich ausdrücklich an Nicht-Mitglieder

VON BJÖRN OTHLINGHAUS

Lüdenscheid – Die Turbo-Schnecken haben unter dem Motto „Sommer, Sonne, Schneckenhaus 2020“ ihr neues Kursprogramm für die Sommerferien veröffentlicht. Sechs Wochen lang bietet der Verein im Sport- und Freizeitzentrum Schneckenhaus an der Brückenstraße 95 einen breit gefächerten sportlichen Ferienspaß an, bei dem für jeden Geschmack und nahezu alle sportlichen Neigungen das Richtige dabei sein dürfte.

„Unser Sommerprogramm wurde im Jahr 2014 von unserem damaligen Bufdi Lisa Reich entwickelt und findet seitdem jedes Jahr statt“, erklärt Brigitte Klein, die Vorsitzende der Turbo-Schnecken, die das neue Programm gemeinsam mit Philipp Nybold, der für die Kursverwaltung der Turboschnecken zuständig ist, im Schneckenhaus vorstellte.

„Das Angebot ist ausdrücklich auch für Menschen gedacht, die nicht Mitglied bei den Turbo-Schnecken sind, einfach mal in unser Programm hineinschnuppern möchten und schauen wollen, was wir so alles anbieten.“ Jeder kann an den Kursen gegen eine Gebühr von vier Euro bei einer Teilnahmezeit bis zu einer Stunde mitmachen. Angeboten werden während der sechs Wochen Sommerferien unter anderem Kurse zu den Themen „Der Bauch muss weg“, Rückengymnastik, Line Dance, Zirkeltraining, Fatburner, Step Aerobic, „Bauch, Beine, Po“, Thai Bo und vieles mehr.

„Wir verfügen im Schneckenhaus über drei große Hallen mit insgesamt 300 Quadratmetern Platz, in de-



Die beiden Trainerinnen Kathy Marré (links) und Bianka Kerwin sowie Philipp Nybold, der für die Kursverwaltung bei den Turbo-Schnecken zuständig ist, stellten das geplante Sommerprogramm vor.

FOTO: OTHLINGHAUS

nen wir die Abstandsregeln gut einhalten und die Fenster jederzeit öffnen können“, erklärt Klein.

Darüber hinaus sei im Gebäude ein Corona-Hygiene-Konzept umgesetzt worden, das unter anderem ein Ein-Wege-System beinhaltet, das Begegnungen zwischen Besu-

chern minimiere sowie viele Möglichkeiten biete, sich die Hände zu desinfizieren. Ferner bestehe eine Maskenpflicht im Gebäude, nicht aber in den Kursen.

Während die meisten Kursangebote in den unterschiedlichen Ferienwochen mehrfach durchgeführt werden,

gibt es im Programm auch spezielle, einmalige Angebote (» Infokästen). Ferner gibt es die Möglichkeit, für den kompletten Zeitraum der Sommerferien (29. Juni bis 11. August) einen Coupon für sechs Wochen Studiotraining zum Preis von 39 Euro zu buchen.

## Besondere Angebote

- **Yoga mit Olga Rövenstrunk** – Termin: Samstag, 4. Juli, 10 bis 14 Uhr – Ort: Schneckenhaus, 18 Euro
- **Stadtführung mit Jürgen Linnepe** – Termin: Sonntag, 5. Juli, 11.30 bis 13.30 Uhr – Ort: Treffpunkt Foyer Rathaus, 5 Euro
- **„Fitte Füße“ mit Kathleen Lehwald** – Termin: Sonntag, 26. Juli, 10 bis 11.30 Uhr – Ort: Schneckenhaus, 8 Euro
- **Schnupper-Yoga mit B. Luther** – Termin: Montag, 27. Juli, 18.30 bis 20 Uhr – Ort: Schneckenhaus, 12 Euro
- **Yoga und Meditation mit Birgit Luther** – Termin: Freitag, 31. Juli, 15 bis 18 Uhr – Ort: Schneckenhaus, 15 Euro

## Das Programm

Weitere Infos gibt es im gedruckten Kursprogramm, das auch online unter [www.turbo-schnecken.com](http://www.turbo-schnecken.com) zu finden ist.

## „Lecker – Schlank“

Die Turbo-Schnecken bieten während der Sommerferien das 30-Tage-Programm „Einfach – Lecker – Schlank“ an, bei dem die Teilnehmer einfach zwischen zwei und sechs Kilo abnehmen können sollen. Enthalten ist unter anderem eine Körperanalyse zu Beginn und zum Abschluss sowie ein Kochbuch mit 90 individuell zusammengestellten Rezepten. Mitglieder zahlen 19,90 Euro, Nichtmitglieder 49,90 Euro inklusive vier Wochen Studiotraining. Der Start des Angebots ist ab 29. Juni täglich möglich, letzter Starttermin ist am 11. August.