

Schnecken bieten breites Angebot

Lüdenscheid – Seit dem 6. Dezember können Kurse und Angebote für das 1. Halbjahr 2022 im Schneckenhaus der Turbo-Schnecken gebucht werden. Das neue Programm des Breitensportvereins, in Heftform in einer Auflage von 3000 Exemplaren erschienen, bietet ein breites sportliches Angebot – von Präventionskursen bis zum hochintensiven Intervalltraining. » SPORT LOKAL

Sportliche Betätigung auf vielfache Art und Weise

BREITENSport Turbo-Schnecken stellen Programm für das erste Halbjahr 2022 vor / 60-seitiges Heft

Lüdenscheid – Seit dem 6. Dezember können Kurse und Angebote für das 1. Halbjahr 2022 im Schneckenhaus der Turbo-Schnecken gebucht werden. Auch das neue Programm des Breitensportvereins erschien an diesem Tag in Heftform in einer Auflage von 3000 Exemplaren und bietet ein umfassendes sportliches Angebot.

Verantwortlich für die Erstellung des 60-seitigen Programmheftes war diesmal Marie Torounidou, die für die Turbo-Schnecken als allgemeine und medizinische Fitnesstrainerin im Fitnessstudio des Schneckenhauses tätig ist. Gemeinsam mit dem ehemaligen Bufdi Jonas Waack, der noch als Unterstützer und Trainer für die Turbo-Schnecken aktiv ist, stellte sie jetzt das Programm mit insgesamt 33 verschiedenen Kursreihen vor.

„Das Heft enthält zum einen Präventionskurse, die von der Krankenkasse bezuschusst werden können“, erklärt Marie Torounidou. Beispiele hierfür wären unter anderem Aqua-Fitness zur Prävention gegen Übergewicht oder Yoga zur Stressbewältigung. „Zusätzlich bieten wir dann noch klassische Gruppenkurse an, die entweder bei uns im Schnecken-



Marie Torounidou und Jonas Waack stellen das neue Programmheft für das erste Halbjahr 2022 vor.

FOTO: OTHLINGHAUS

haus stattfinden oder Outdoor“, so Torounidou. Ein Beispiel hierfür wäre zum Beispiel Tabata (HIIT), bei dem es sich um eine Art Zirkeltraining handelt. „Bei diesem hoch intensiven Intervalltraining powert sich der Teilnehmer im Wechsel 40 Sekunden lang aus, danach gibt es eine 20-sekündige Ruhephase und danach geht es wieder von vorne los“, erklärt die Trainerin. Das Angebot richtet sich an Sportler, die in ihrem Training schon fortgeschritten sind und ihre kör-

perlichen Grenzen selbst gut einschätzen können.

Weitere Kursbeispiele im Angebot der Turbo-Schnecken wären Pilates oder Thai Bo, wo es um Box-Elemente geht. Weiter hinten im Programmheft werden schließlich auch einmalige Specials angeboten, die ideal sind, um bei den Turbo-Schnecken einmal probierhalber hereinzuschnuppern. Ein Beispiel hierfür ist das Angebot „Bogenschießen als Meditation“, das am 5. Februar stattfindet, sowie der Kurs „Fit ins Wo-

chenende“ am 22. Januar, bei dem es sich um ein abwechslungsreiches Gute-Laune-Angebot mit einer Länge von drei Stunden handelt, bei dem die Teilnehmer drei unterschiedliche Kursformate kennenlernen können. Ferner befinden sich auch zwei Erste-Hilfe-Kurse im Angebot, die am 27. März und 30. April ganztags stattfinden.

„Alle Angebote im Flyer kann man auch in Anspruch nehmen, wenn man kein Mitglied bei den Turbo-Schnecken ist“, betont Marie To-

rounidou. „Dann wird allerdings eine etwas höhere Gebühr fällig.“ Ferner verfügt das Schneckenhaus über ein Fitnessstudio – auch hier sind Trainingsangebote sowohl für Mitglieder als auch für Nicht-Mitglieder verfügbar. Im Programmheft, das im Schneckenhaus und in verschiedenen Arztpraxen oder an Orten und Einrichtungen, die mit Sport und Gesundheit zu tun haben, ausliegt, befinden sich weitere Infos zu den Preisen der Kurs- und Workshopangebote für Mitglieder und Nicht-Mitglieder sowie Anmeldebögen für die Angebote und eine Mitgliedschaft bei den Turbo-Schnecken. „Alle Anmeldungen müssen zwingend schriftlich erfolgen“, so Marie Torounidou. „Telefonische Anmeldungen sind grundsätzlich nicht möglich.“

Wer bereits Mitglied bei den Turbo-Schnecken ist, kann sich allerdings auch über ein Online-Portal für die Kurse anmelden. Derzeit finden sämtliche Kurse und Angebote der Turbo-Schnecken unter der 2G-Regel statt, und auch die Teilnehmerzahlen sind begrenzt, um die Abstände einhalten zu können. Masken müssen derzeit während der Kurse nicht getragen werden.

oth