



## Turbo-Schnecken stellen neue Broschüre vor

Ihre neue „Gesund + Fit-Broschüre“ stellen die Turbo-Schnecken vor. Ab Januar starten im Schneckenhaus nämlich die neuen Kurse. Von A wie AeroBOP bis Y wie Yoga können Interessierte verschiedene Sportarten kennenlernen. Die Broschüre ist erhältlich im Schneckenhaus oder via Internet unter [www.turbo-schnecken.com](http://www.turbo-schnecken.com). Weitere Infos gibt's telefonisch unter 023 51/9 74 44 80 oder per E-Mail

an [buero@turbo-schncken.com](mailto:buero@turbo-schncken.com)

### Gesundheits-Qigong

Durch das Anwenden der im Kurs erlernten Grundlagen sollen eigene Energien aktiviert und die Achtsamkeit geschult werden. (Dienstags, ab 15. Januar, von 10 bis 11 Uhr)

### Aerobic

Durch anspruchsvolle, aber einfach nachzuvollziehende Schrittkombinationen sollen Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit vermittelt werden. (Mittwochs, ab 09. Januar, von 18 bis 19 Uhr)

### Flexibar

Das Training soll die Tiefenmuskulatur auf ein-

fache Art und Weise kräftigen. (Mittwochs, ab 09. Januar, von 18:15 bis 19:15 Uhr)

### HIIT

Eine Herausforderung für alle Sportler, die in ihrem Training schon fortgeschritten sind. Mit vielseitigen Übungen wird der ganze Körper trainiert. (Mittwochs ab 09. Januar und donnerstags ab 10. Januar, jeweils von 19 bis 20 Uhr)

### Funktionelles Ganzkörpertraining

Mit bewährten Methoden, aber auch neuen Trends soll die Freude an der Bewegung gefördert, der Körper geformt und aufgerichtet werden (Freitags, ab 11. Januar, 10 bis 11 Uhr)