

## OUTDOOR CAMPUS

### Draußen gesund trainieren!

Ob im Studio oder im Kurs - das Training im Schneckenhaus erfreut sich seit vielen Jahren großer Beliebtheit. Und das nicht ohne Grund, denn hier stehen engagierten Sportlern zahlreiche Möglichkeiten zur Verfügung, aktiv zu werden und fit zu bleiben.

Sportliche Aktivitäten an der frischen Luft haben zuletzt einen wahren „Boom“ erlebt. Auf unserem neuen OUTDOOR CAMPUS bieten wir dir jetzt die Möglichkeit, draußen zu trainieren - und das in einem adäquaten und professionellen Rahmen!

Unser Campus, ein moderner Parcours auf insgesamt 100 qm, bietet 11 multifunktionale und smarte Stationen. Hier kannst du ganz nach Herzenslust aktiv sein. Dabei umfasst das Trainingskonzept drei Kernpunkte: POWER, CORE-STABILITY sowie MOBILITY. Ob Jung oder Alt, athletisch oder untrainiert - der Parcours bietet dir zahlreiche Möglichkeiten, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren und zu verbessern. Das Areal ist überdacht und schützt vor Sonne, Regen und Schnee.



## JETZT DABEI SEIN!

### Deine Vorteile:

- Stärkung des Immunsystems
- Power durch Vitamin D
- Training an der frischen Luft
- Stressabbau
- Mentale Stärkung
- Leistung durch Gruppenaktivität
- Qualifiziertes Personal

### Unsere Leistungen:

- Freies Training
- Personal Training
- Kleingruppen Training
- Kursangebote
- Präventionssport
- Rehasport
- Firmenfitness
- Ernährungsberatung

Weitere Infos unter:



**Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.**

Bräuckenstraße 95  
58511 Lüdenscheid

E-Mail: [bureau@turbo-schnecken.com](mailto:bureau@turbo-schnecken.com)

[www.turbo-schnecken.com](http://www.turbo-schnecken.com)

Telefon: 0 23 51 - 97 444 80



## OUTDOOR CAMPUS

Draußen gesund trainieren



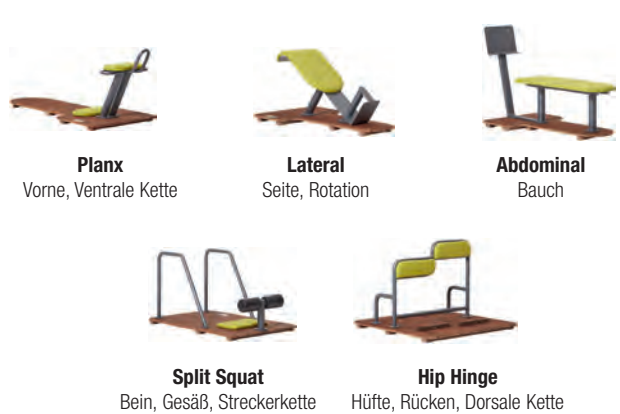
# TRAINING AN DER FRISCHEN LUFT



## Workout auf unserem OUTDOOR CAMPUS - das intelligente Trainingsformat in 3 Modulen

**Dr. WOLFF®**  
SPORTS & PREVENTION

■ **CORE STABILITY** - Das Workout für ein „starke Mitte“! Das Rumpfmuskeltraining beschert dir die perfekte Basis für eine optimale Rückengesundheit. Mal leicht und mal hochintensiv jedoch stets komplex und auch anspruchsvoll für einen gesunden Rücken!



■ **POWER** - ob Jung oder Alt, ob untrainiert oder fit: Hier findest du alle wichtigen Kraftübungen vom klassischen Freihantel-Workout bis zum funktionellen Sling-Training. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind hier eine ganz spezielle Herausforderung.



■ **MOBILITY** Durch den bewegungsarmen Alltag verkürzen Brust-, Hüft- und Beinmuskulatur. So kommt es zu Rücken- und Gelenkproblemen. Die Mobility-Station bietet dir viele Dehnübungen, deren Wirkung deine Beweglichkeit enorm verbessern kann!

