



**SCHNECKENHAUS**

Dein Sport- und Vereinszentrum



Anmeldungen ab 9. Dez. 2019

# GESUND & FIT

## MIT DEN TURBO-SCHNECKEN

Die neuen Kurse  
1. Halbjahr 2020

## **Die neuen Kurse - jetzt im Schneckenhaus**

Dein Sport- und Vereinszentrum  
Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid



**Kostenlose Parkplätze!**

### **Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken**

Ausgabe 1. Halbjahr 2020

Herausgeber:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid

Telefon (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com

www.turbo-schnecken.com



Unser Team im Schneckenhaus	4/5
Kurz vorgestellt	6
Bevor es losgeht...	7

## ■ Präventionskurse nach § 20 SGB V



Einleitung „Sport pro Gesundheit“	11
Aqua-Fitness	12
Bewegen statt schonen	13
Yoga	14

## ■ Modellprojekt: präventive und gesundheitsorientierte Kurse

Einleitung „Modellprojekt“	17
Frauen 50plus - kraftvoll und bewegt <b>Neu!</b>	18
Sport unter Männern <b>Neu!</b>	19
Berufseinstieg mit Sport und Spaß <b>Neu!</b>	20

## ■ Gesund- & Fit-Kurse

AeroBop	22
BBPR - Bauch, Beine, Po, Rücken	23
Ballett	24/25
Drums Alive <b>Wieder da!</b>	26
Faszien-Fitness <b>Wieder da!</b>	27
Fit in den Tag	29
Flexi-Bar	30
Funktionelles Fitnesstraining	31
Funktionelles Ganzkörpertraining	33
Indoor-Cycling	34/35
Kaha®	36
LaGYM-Dance Feeling	37
Laufen für Anfänger (Outdoor)	38
Line Dance	39
Mannschaftssport für Kids	40
Mixed Fit <b>Wieder da!</b>	41
MTB-Touren & Training (Outdoor)	42/43
Pilates für Einsteiger	45
Raktor Reaktives Walking-Training (Outdoor)	46
Tabata (HIIT) <b>Wieder da!</b>	47
Thai Bo meets Fun	48
Volleyball	50
Yoga	51
Zirkeltraining	52

## ■ Specials

Bogenschießen als Meditation <b>Neu!</b>	53
Erste Hilfe-Kurs <b>Neu!</b>	54
Schwitz dich fit	55

## ■ Reha-Sport Kurs wird mit ärztlicher Verordnung von deiner Krankenkasse übernommen!

Deine 5 Schritte und Infos zum Rehasport	57
Rehasport - Allgemeine Informationen	58/59



**Kostenübernahme  
durch deine Kasse!**

## Das sportliche Team im Fitness-Studio

Um dir ein attraktives und anspruchsvolles Sportprogramm anbieten zu können, stehen dir bei uns kompetente Übungsleiter zur Verfügung. Stetige Qualifizierungsmaßnahmen garantieren, dass alle Trainer im Schneckenhaus immer auf dem aktuellsten Stand sind. Wir machen dich fit:



**Bianka Kerwin**

Studieleitung

Staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin  
Sport-Therapeutin Orthopädie/Neurologie



**Karina Burkowski**

Studio

Fachtrainerin im Rehabilitations-  
und Gesundheitssport



**Christiane Felix-Thimm**

Studio

Staatlich geprüfte  
Sport- und Gymnastiklehrerin



**Kathy Marré**

Studio

Staatlich geprüfte Sport-  
und Bewegungstherapeutin



**Jutta Höschler**

Studio

Geprüfte Fitness-  
und Gerätetrainerin

## Das sportliche Team in unserer Geschäftsstelle

Ob Fragen zum Sportangebot, spezielle Details zu Kursen oder auch organisatorische Anliegen - unsere freundlichen Mitarbeiter/innen helfen dir gern weiter - entweder persönlich im Schneckenhaus oder auch telefonisch!



**Gisela Kaddatz**

Geschäftsführerin



**Christine Fischer**

Büro & Empfang

Ansprechpartnerin Organisation & Abwicklung der Rehabilitationsverordnungen



**Philipp Nübold**

Büro & Empfang

Ansprechpartner Organisation & Abwicklung der Kursangebote

➔ Büro im Schneckenhaus:

Telefon: (0 23 51) 97 444 80

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



## **Felix & Jürgen Linnepe**

- Felix, 22 Jahre, Verbundstudent
- Jürgen, 58 Jahre, verheiratet, zwei Kinder
- seit zwei Jahren sind die beiden Lüdenscheider im Schneckenhaus aktiv

### **■ Ihr seid die neuen Gesichter auf dem Titelblatt...**

Es wird sicher ungewöhnlich sein, sich nun vorn auf der aktuellen Kursbroschüre zu sehen; aber die Freude darüber, dass wir gefragt wurden zu "modelln", ist nach wie vor groß. Das Fotoshooting war sehr interessant und auch ein wenig anstrengend. Je nach Pose sein Körpergewicht zu halten und dabei stets zu lächeln war nicht so einfach. Es hat schon etwas gedauert bis das perfekte Foto im Kasten war!

### **■ Was gefällt euch bei den Turbo-Schnecken?**

Uns gefällt, dass man sein Sportprogramm in einem angenehmen Umfeld und unter kompetenter Aufsicht durchführen kann. Auch an den modernen eGYM-Geräten trainieren zu können ist aus unserer Sicht ein großer Pluspunkt!

### **■ Wie häufig geht ihr trainieren?**

Jürgen: Ich gehe so ca. zweimal die Woche ins Studio und ab und zu besuche ich auch mal einen Kurs.

Felix: Ich versuche nach Möglichkeit viermal die Woche ins Studio zu gehen, wenn ich in dem Zeitraum nicht auch noch einen Kurs besuche.

### **■ Was möchtet ihr abschließend noch sagen?**

Ihr könnt stolz auf das Schneckenhaus sein. Es hat sich nicht nur zu einer tollen Sportstätte entwickelt, sondern es ist auch zu einer Begegnungsstätte für die Bürger/innen aus dem Raum Bräucken/Kalve und Honsel/Worth geworden. Und durch das regelmäßige Training lernt man ja recht schnell andere Aktive kennen. Das macht Spaß!

**Anmeldungen** Für sämtliche Anmeldungen - das betrifft jeden Kurs unseres Programms - bitten wir dich, uns die **Originalanmeldung** auf den Seiten 61/62 ausgefüllt vorzulegen!

Telefonische Kursanmeldungen sind **nicht möglich!**

Für Informationen stehen wir dir jederzeit gerne zur Verfügung:

Telefon (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com

**Schade...** wenn dein Lieblings-Kurs nicht stattfinden konnte! Weil wir nicht wussten, dass du mit dabei gewesen wärst!

Deshalb unsere Bitte: rechtzeitig anmelden! Obwohl reges Interesse besteht, kommen Angebote nicht zustande, da Anmeldungen leider zu spät erfolgen!

**Versicherung** Wir geben uns größte Mühe, Unfälle jeglicher Art zu vermeiden. Falls dir doch einmal ein sportliches „Missgeschick“ passieren sollte, bist du als Kursteilnehmer auf jeden Fall **versichert** - und zwar sobald du dich auf unserem Gelände befindest.

...oder deine Grenzen austesten und richtig ins Schwitzen kommen? Oder einfach nur neue Leute kennen lernen? Willkommen bei den Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V., dem erfolgreichen Gegner deines inneren Schweinehundes.



Mit dieser Broschüre stellen wir unser umfangreiches Kursangebot vor. Sämtliche Kurse (mit Ausnahme der Outdoor-Angebote) finden statt im Schneckenhaus - Dein Sport- und Vereinszentrum, Bräuckenstr. 95, 58511 Lüdenscheid.

Mit der hohen Qualität der vielseitigen Angebote leisten die Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V. einen großen Beitrag zur allgemeinen Gesundheitsförderung. Neben den Präventions- und Fitnesskursen bieten wir auch Rehasport mit verschiedenen Schwerpunkten an. Weitere Infos findest du im hinteren Teil oder in unserem Sonderflyer.

In unserem Sport- und Vereinszentrum hast du auf 350 qm Trainingsfläche die Möglichkeit, an sieben Tagen in der Woche zu trainieren (weitere Infos siehe Umschlagseite). Wir setzen alles daran, dass du dich bei uns wohl fühlst.

Unser Angebot:

- Gesundheit und Fitness für Jung und Alt
- Sport und Bewegung für Wohlbefinden und mehr Lebensqualität
- Spaß und Lebensfreude
- Gemeinsam stark und fit werden
- Sich selbst und andere besser kennen lernen

Willkommen - Wir freuen uns auf dich!





**EINLADEN FEIERN GENIESSEN**



**FLEISCHEREI E. F. GEIER GmbH & Co KG**

Kalver Straße 30 · 58515 Lüdenscheid

Telefon Büro: 02351-676300

Telefon Laden: 02351-4486

Mail: [info@f-geier.de](mailto:info@f-geier.de)



## 2 Energie-Euro pro Kurs-Buchung\* 5 Energie-Euro pro Körperfettanalyse

\* aus dem aktuellen "Gesund- & Fitprogramm!"

Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten, Aktionen & Gutscheinen

- Bei den Turbo-Schnecken Lüdenscheid können Sie pro Kurs-Buchung aus dem aktuellen Flyer „Gesund & Fit“ **2 Energie-Euro** einlösen.
- Im Studio des Schneckenhauses erhalten Sie eine Körperfettanalyse für **5 Energie-Euro**.

Stadtwerke Lüdenscheid GmbH  
Energietreff  
Rathausplatz 21  
58507 Lüdenscheid  
[www.stadtwerke-luedenscheid.de](http://www.stadtwerke-luedenscheid.de)

Kostenfreie Service-Hotlines:  
Telefon 0800. 157 1000  
Telefax 0800. 157 1001  
[privatkunden@stadtwerke-luedenscheid.de](mailto:privatkunden@stadtwerke-luedenscheid.de)

**In der Stadt zu Hause**

> Energie Gruppe

**STADTWERKE  
LÜDENSCHIED**

In der Stadt zu Hause.

# Sport pro Gesundheit

Bewegung bzw. sportliche Betätigung haben umfassende Wirkungen auf dein Wohlbefinden, deine Zufriedenheit und Lebensqualität. Darüber hinaus tragen sportliche Aktivitäten entscheidend dazu bei, Risikofaktoren zu vermindern und damit Krankheiten vorzubeugen.

Unsere Angebote mit dem Qualitätssiegel **Sport pro Gesundheit** möchten auch "Nicht-Sportler" auf ihrem Weg zu einem bewegteren Leben begleiten.



Was bietet das Qualitätssiegel?

- Die Vereine und Verbände garantieren dir eine hohe und gleichbleibende Qualität der Angebote. Denn für alle zertifizierten Gesundheitsprogramme gelten verbindliche Qualitätskriterien.
- Die Qualitätssiegel-Angebote setzen auf die präventive Wirkung von Bewegung. Sie können dein Herz-Kreislauf-System stärken, dein Skelett-System, wie beispielsweise den Rücken, stabilisieren oder auch gezielte Stressbewältigung verfolgen.
- Viele Krankenkassen haben das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Teilnehmer haben die Möglichkeit, sich über § 20 SGB V einen Teil der Kurskosten rückerstatten zu lassen. Frage vorab bei deiner Krankenkasse nach, im Besonderen, wenn die Dauer des Präventionskurses unter 10 Wochen liegt!



➔ *Das Kurskonzept erfüllt die Kriterien des § 20 Abs. 1 SGB V Gesundheitsförderung und kann daher von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden.*

## Aqua-Fitness



Wasser ist das ideale Element, um gelenkschonende Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und ein Herz-Kreislauftraining hervorragend zu kombinieren. Auch die geplagte Wirbelsäule wird im Wasser stark entlastet, aber gleichzeitig schonend mittrainiert. Positiv wirkt sich die Wassergymnastik auf unser Herz-Kreislauf-System und überschüssige Pfunde aus.

Kein anderes Trainingssystem kann Muskelkraft, Bindegewebe und Beweglichkeit durch den natürlichen Wasserdruck mit ein- und demselben Programm verbessern. Durch den Wasserwiderstand ist das Training effektiv und trotzdem gelenkschonend! Zudem ist ein Training im Wasser stressabbauend und entspannend.

### ■ DETAILS (3 KURSE)

- Wann:** donnerstags, ab 09. 01. 2020 (Kurs 1)  
ab 26. 03. 2020 (Kurs 2)  
ab 25. 06. 2020 (Kurs 3)
- Uhrzeit:** 17:15 - 18:00 Uhr
- ➔ **Wo:** Märkische Reha-Kliniken, Hellersen
- Kursleitung:** Meike Schröter,  
Sport- und Gymnastiklehrerin
- Kursgebühr:** € 90,- (10 Wochen) (Kurs 1 & 2)  
€ 72,- (8 Wochen) (Kurs 3)  
(begrenzte Teilnehmerzahl)

➔ *Das Kurskonzept erfüllt die Kriterien des § 20 Abs. 1 SGB V Gesundheitsförderung und kann daher von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden.*

## Bewegen statt schonen



Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Rückenkurses dar.

Spielerische Körperwahrnehmungsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisationen, Lockerungen, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken tragen dem ganzheitlichen Aspekt des Rückentrainings Rechnung.

### ■ DETAILS

- Wann:** montags, ab 27. 01. 2020
- Uhrzeit:** 17:00 - 18:30 Uhr  
(10 Wochen)
- Kursleitung:** Gabi Marré, Übungsleiterin  
„Sport in der Prävention“
- Kursgebühr:** € 90,- (begrenzte Teilnehmerzahl)

➔ *Das Kurskonzept erfüllt die Kriterien des § 20 Abs. 1 SGB V Gesundheitsförderung und kann daher von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden.*

## Yoga



Dieser Kurs baut auf die Erfahrungen und Kenntnisse aus dem Anfängerkurs auf. Auch hier steht der Mensch mit seinen körperlichen Befindlichkeiten und Voraussetzungen im Mittelpunkt, denn nicht die perfekte Form der Haltung steht im Vordergrund, sondern der Mensch mit seinen individuellen Möglichkeiten.

Ziel des Übens ist es, zur Ruhe zu kommen und Stressbelastungen abzubauen. Die Achtsamkeit wird geschult und wir lernen, neu auf unseren Körper zu hören. Positive Veränderungen an Körper und Seele werden erlebbar. Atemtechniken und Übungen in der Stille unterstützen diesen Weg.

In diesem Kurs werden die Körperhaltungen (asanas) in aufbauenden Übungen vorbereitet und durch fließende Bewegungen miteinander verbunden. Im Vordergrund steht die achtsame und ruhige Bewegung in harmonischer Verbindung zum Atem.

### ■ DETAILS (2 KURSE)

**Wann:** mittwochs, ab 15. 01. 2020 **(Kurs 1)**  
ab 22. 04. 2020 **(Kurs 2)**

**Uhrzeit:** 19:45 - 21:15 Uhr

**Kursleitung:** Birgit Luther,  
Yogalehrerin

**Kursgebühr:** € 100,- (10 Wochen) **(Kurs 1)**  
€ 80,- (8 Wochen) **(Kurs 2)**  
(begrenzte Teilnehmerzahl)





GAH ALBERTS

# WIR SUCHEN JUNGE MENSCHEN MIT IDEEN

AUSGEZEICHNETER  
AUSBILDUNGSBETRIEB  
AZUBI-GEPRÜFT

2019



**JETZT BEWERBEN!**

[gah.de/ausbildung](https://gah.de/ausbildung)



# Modellprojekt

## Präventive & gesundheitsorientierte Kurse

Ab Januar nehmen die Turbo-Schnecken am Modellprojekt "Präventive und gesundheitsorientierte Kurse" teil. Ziele des Angebots sind unter anderem:

- Zielgruppenspezifische, zertifizierte sowie gesundheitsorientierte Angebote im Sportverein umzusetzen
- Die Wirksamkeit der Kurse im Anschluss wissenschaftlich zu untersuchen

Das Modellprojekt wird gefördert durch den Landessportbund Nordrhein-Westfalen. Dazu werden Kurse eingerichtet, deren Teilnehmer momentan in keinem regelmäßigen Gesundheitsangebot aktiv sind.

Es ist vorgesehen, die Kursangebote durch Befragungen der Teilnehmer und Übungsleiter anschließend durch eine Evaluation auszuwerten.

➔ Die Teilnehmer der gesundheitsorientierten Kurse bezahlen an den Verein die Kursgebühr von € 125,- (der Landessportbund erstattet € 100,- zurück, analog der Rückerstattung der Krankenkassen für zertifizierte Kurse).

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# Frauen 50 plus - kraftvoll und bewegt **Neu!**

## Allgemeines Kräftigungsprogramm für Frauen ab 50

Dieses Kursangebot richtet sich an gesundheitsbewusste Frauen ab 50 Jahren, die Freude und Spaß an Bewegung haben. Wenn du auf der Suche nach einem moderaten sportlichen Angebot in netter und angenehmer Atmosphäre bist, dann bist du hier genau richtig.

Wir trainieren sämtliche Muskelgruppen und bieten zahlreiche Übungen an, die nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die Kondition verbessern. Eine Entspannungseinheit mit sanften und gezielten Dehnungen rundet die Stunde ab.

### **■** DETAILS

**Wann:** mittwochs, ab 15. 01. 2020

**Uhrzeit:** 11:00 - 12:00 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Petra Findegenant,  
Übungsleiterin C-Lizenz

**Kursgebühr:** € 125,- (begrenzte Teilnehmerzahl)  
€ 100,- Rückerstattung nach  
Kursteilnahme!



# Sport unter Männern

## Mach mit! **Neu!**

### **Sportliches Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung**

Du brauchst dringend mal wieder einen sportlichen Ausgleich zum Job? Joggen und Fitnessstudio sind nichts für dich? Wenn dir der Sport mit Ball schon immer mehr Spaß gemacht hat, dann haben wir hier das Richtige für dich!

Durch sportlich-spielerische Aktivitäten mit und ohne Ball wirst du fitter und setzt dich mit deiner persönlichen Belastungssteuerung im Sport und Alltag gezielt auseinander. Am Beispiel von diversen Bewegungs- und Spielformen werden Bezüge zur Gesundheit aufgezeigt. Der sportliche Spaß unter Männern, ohne Erfolgsdruck, steht in diesem Kursangebot klar im Vordergrund.

#### **■ DETAILS**

- Wann:** donnerstags, ab 09. 01. 2020
- Uhrzeit:** 20:15 - 21:15 Uhr  
(10 Wochen)
- Kursleitung:** Philipp Nübold,  
Übungsleiter C-Lizenz
- Kursgebühr:** € 125,- (begrenzte Teilnehmerzahl)  
€ 100,- Rückerstattung nach  
Kursteilnahme!



# Berufseinstieg mit Sport und Spaß **Neu!**

## Programm zur Ausdauerförderung junger Menschen

Wer ganz neu in einen Beruf einsteigt, für den ist erst einmal vieles ungewohnt und anstrengend. Ein sportlicher Ausgleich kann dem damit verbundenen Stress entgegenwirken!

Mit unserem Angebot "Berufseinstieg mit Sport & Spaß" bieten wir dir die Möglichkeit, dich im Anschluss an deine Arbeit sportlich auszutoben - und das ganz in deiner Nähe.

Wir trainieren nicht allein Kraft und Ausdauer. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen optimieren wir Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Alle Übungen sind aufeinander abgestimmt und bieten so ein harmonisches Ganzkörpertraining.

In angenehmer Atmosphäre kommt der Spaßfaktor hier garantiert auch nicht zu kurz. Jetzt dabei sein!

### ■ DETAILS

**Wann:** donnerstags, ab 09. 01. 2020

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Claudia Waack,  
Übungsleiterin C-Lizenz

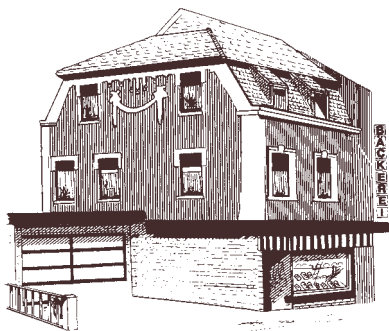
**Kursgebühr:** € 125,- (begrenzte Teilnehmerzahl)  
€ 100,- Rückerstattung nach  
Kursteilnahme!



# Täglich frisch und handgemacht!

Genießen Sie unsere Vielfalt  
an Broten und Brötchen,  
belegt oder pur, köstliche  
Kuchen, Teilchen und Kekse  
in vielen Sorten – von Ihrem  
Lüdenscheider Bäcker!

Aus der eigenen Backstube



# Engelhardt

Bäckerei-Konditorei Thomas Engelhardt

Reckenstraße 5 · 58511 Lüdenscheid

Telefon 0 23 51 / 8 19 22 · Fax 0 23 51 / 8 19 73

[baeckerei\\_engelhardt@t-online.de](mailto:baeckerei_engelhardt@t-online.de)

[www.baeckerei-engelhardt.com](http://www.baeckerei-engelhardt.com)

# AeroBOP

Du bewegst dich gern in der Gruppe zu Musik? Du möchtest deine Koordination schulen und zusätzlich noch etwas Bauch, Beine, Po und Rücken trainieren? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig.

Nach einem aeroben Aufwärmtraining gibt es einen kleinen Aerobic-Part. Dort werden wir eine über die Kurswochen leicht zu erlernende Choreographie mit einfachen Schritten einstudieren. Im Anschluss widmen wir uns dem BOP und trainieren die unterschiedlichsten Muskelregionen. Mit gezielten Dehnübungen schließen wir die Stunden ab.

## ■ DETAILS (4 KURSE)

**Wann:** mittwochs, ab 08. 01. 2020 **(Kurs 1)**  
ab 22. 04. 2020 **(Kurs 3)**

**Uhrzeit:** 16:30 - 17:30 Uhr

**Wann:** donnerstags, ab 09. 01. 2020 **(Kurs 2)**  
ab 23. 04. 2020 **(Kurs 4)**

**Uhrzeit:** 09:30 - 10:30 Uhr

**Kursleitung:** Kerstin Cramer-Lüttringhaus  
Übungsleiterin C-Lizenz

**Kursgebühr:** 1, 2 € 30,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 72,- für Nichtmitglieder  
(12 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

3 € 22,50 TS mit Breitensportbeitrag  
€ 54,- für Nichtmitglieder  
(9 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

4 € 17,50 TS mit Breitensportbeitrag  
€ 42,- für Nichtmitglieder  
(7 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

# BBPR

## Bauch, Beine, Po, Rücken

Eine trainierte und wohlgeformte Körpermitte ist es, was (nicht nur) Frauen wollen: BBPR ist ein Workout für die Bereiche Bauch, Beine, Po und Rücken.

Wir arbeiten sowohl im Stand als auch auf der Matte und fordern und kräftigen zum Teil unter Einsatz von Kleingeräten unsere Muskulatur. Die Ergebnisse zeigen sich in einem strafferen Gewebe und einer höheren Kraftausdauer. Durch individuelle Levels und Gewichte kommt jeder dabei auf seine Kosten.

### ■ DETAILS

**Wann:** sonntags, ab 19. 01. 2020

**Uhrzeit:** 09:15 - 10:00 Uhr  
(5 Wochen)

**Kursleitung:** Jutta Höschler,  
Übungsleiterin B-Lizenz  
"Haltung und Bewegung"

**Kursgebühr:** € 10,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 25,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)



# Ballett

## Der Tanzklassiker in Anlehnung an die Waganowa-Methode

Ballett - eine Faszination! In diesem Lernprogramm geht es darum, die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, geistig und emotional Schritte, Bewegungen und Formen zu verinnerlichen, sie zu beherrschen, zu führen, zu wissen, was man tut und entsprechend „Herr im eigenen Haus“, im eigenen Körper zu sein. Die Bewegungen sollen im höchsten Maße musikalisch ausgeführt werden.

Jede Unterrichtsstunde hat einen klaren Ablauf, das Exercise an der Stange, das Exercise in der Mitte des Saals, das Adagio und das Allegro. Langsame und schnelle, kurze, raumgreifende und filigrane Bewegungen geben ein perfektes Bild von Plastizität und Mobilität.

### ■ DETAILS

**Wann:** freitags, ab 15:00 Uhr  
je nach Altersklasse

**Kursleitung:** Ballettschule Susanne Langmann-Eyer

**Kursgebühr:** Mitgliederbeitrag  
zzgl. Beitrag Ballett  
(begrenzte Teilnehmerzahl)





### **15.00 Uhr - Vorschulballett (4 bis 6 Jahre)**

„KINDER BEGREIFEN RHYTHMISCHE STRUKTUREN ÜBER IHREN KÖRPER“

Im Vorschulballett lernen Kinder Rhythmen zu klatschen, zu sprechen, zu gehen, zu stampfen oder zu laufen; sie lernen Rhythmus zu halten oder bewusst zu variieren. Mit freiem Tanz, aber auch mit eingeübten Choreografien können sich die Kleinen ausprobieren.

### **16.00 Uhr - Kinderballett (7 bis 11 Jahre)**

„TANZ UND MUSIK SIND GESCHWISTER“

Ebenso wie im Vorschulballett nimmt die spielerische Bewegungserziehung im „Kinderballett“ eine große Rolle ein. In diesem Kurs wird das Körperbewusstsein geschult. Ausflüge in den phantasievollen Kindertanz schulen Kreativität, Raumgefühl und Körperhaltung der Kinder.

### **17.00 Uhr - Ballett für Teenager (12 bis 15 Jahre)**

„TANZEN MACHT KREATIV“

Die Übungen an der Stange, Barre und Bewegung im Raum gewinnen an Bedeutung. Die ersten Fachbegriffe wie Plié, Battement tendu, Grand Battement, Pirouette, Changement, Arabesque und Pas de chat werden genauer erläutert.

### **18.00 Uhr - Ballett für Teenager II (ab 16 Jahre)**

„TANZEN SORGT FÜR SOZIALES MITEINANDER“

Hier wird Ballett immer mehr zum Tanz. Durch neue Kombinationen, die nun auch ohne Spiegel geübt werden, festigt sich mehr und mehr die eigene Körperwahrnehmung. Dies trainiert Stand, Schwung und Balance.

### **19.00 Uhr - Ballett für Erwachsene (ab 18 Jahre)**

„...DENN BEIM TANZ KOMMT MAN IMMER WIEDER AUF SICH SELBST ZURÜCK, WIRD AUF SICH ZURÜCKGEWORFEN.“

Das Spitzentanz-Training wird anspruchsvoller und umfangreicher. Nach den Übungen an der Stange und im Raum schließt sich ein intensives Training an. Weil die Kombinationen und Figuren jetzt immer komplexer geraten, werden Schüler hier ganz individuell betreut und begleitet.

# Drums Alive **Wieder da!**

Er ist wieder da - unser beliebter und so besonderer Klassiker! Drums Alive verbindet auf spannende Weise Bewegung und Rhythmus. Hier werden traditionelle Aerobic-Schritte mit energiegeladenen Rhythmen kombiniert.

Die Teilnehmer trommeln dazu mit echten Drumsticks auf großen Gymnastikbällen. Tanzschritte, Gymnastik und Aerobic-Elemente verschmelzen hierbei mit Drum-Choreografien und bieten dir ein ganzheitliches und vielfältiges Workout. Ein außergewöhnliches Erlebnis für Körper, Geist und Seele, was garantiert für zahlreiche Schweißperlen und vor allem für ganz viel Spaß sorgen wird!

## ■ DETAILS (2 KURS)

**Wann:** donnerstags, ab 09. 01. 2020 **(Kurs 1)**  
ab 23. 04. 2020 **(Kurs 2)**

**Uhrzeit:** 20:15 - 21:15 Uhr

**Kursleitung:** Claudia Waack,  
Übungsleiterin C-Lizenz

**Kursgebühr:** **1** € 30,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 72,- für Nichtmitglieder  
(12 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

**2** € 20,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 48,- für Nichtmitglieder  
(8 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

# Faszien-Fitness

Wieder da!

Die Einbeziehung der Faszien als sinnvolle Ergänzung zum Fitnessstraining ist in aller Munde.

Was man bislang nur den Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe. Faszien reagieren auf Belastungen und Reize. Heute weiß man: wenn sie verkleben oder verfilzen, können Bewegungsprobleme und Schmerzen die Folge sein. Ein abwechslungsreiches Faszientraining kann Abhilfe schaffen und für spürbare Schmerzreduzierung, mehr Vitalität und Bewegungsfreiheit sorgen.

In diesem Angebot (insgesamt 2 bewegte Stunden) gibt es neben vielen abwechslungsreichen Übungen auch zahlreiche Infos zum Thema Faszien!

## ■ DETAILS

- Wann:** 2 Termine, jeweils montags,  
am 06. 01. 2020 und 13. 01. 2020
- Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr
- Kursleitung:** Gabi Marré,  
DTB-Faszio® Kursleiterin
- Kursgebühr:** € 5,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 12,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)



# ICH WILL GANZ HOCH HINAUS!



## Früh übt sich...

...wer ein Meister werden will!

Musik hat einen ganz besonderen Einfluss auf die Entwicklung Ihres Kindes. Durch intensive Beschäftigung mit Musik entwickeln Kinder Fähigkeiten, die für ihr Leben prägend sind: Zuhören, Rücksichtnahme, Miteinander, Toleranz, Konzentration und vieles mehr.

Mit **Max & Mia** bieten wir ein Konzept, welches nicht allein musikalische Fähigkeiten fördert, sondern auch frühzeitig soziale Kompetenzen vermittelt sowie das Sprachvermögen schult. Sprechen Sie uns an!

**AUTH FOR MUSIC**

Telefon: 02351-22488



[www.authformusic.de](http://www.authformusic.de)

Mail: [info@authformusic.de](mailto:info@authformusic.de)

# Fit in den Tag

Hast du ein schönes und gemütliches Wochenende hinter dir und möchtest mit Fitness und Power beschwingt eine neue Woche beginnen?

Wir werden mit flotter Musik den Morgen begrüßen, alle Muskelgruppen durchtrainieren und mit viel Kraft und mit positiven Eindrücken in die Woche starten.

## ■ DETAILS (2 KURSE)

**Wann:** montags, ab 13. 01. 2020 (Kurs 1)  
ab 20. 04. 2020 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr

**Kursleitung:** Olga Rövenstrunk,  
Übungsleiterin C-Lizenz

- Kursgebühr:**
- 1 € 27,50 TS mit Breitensportbeitrag  
€ 66,- für Nichtmitglieder  
(11 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)
  - 2 € 17,50 TS mit Breitensportbeitrag  
€ 42,- für Nichtmitglieder  
(7 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)



# Flexi-Bar

Flexi-Bar eröffnet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann.

Beim Flexi-Training arbeiten die tief und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung. Ganzheitliches tiefenmuskuläres Training optimiert die Stellung der Gelenke, verbessert die Sensomotorik, die Muskeldurchblutung, die Konzentrations-, Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit.

Es ist keine Vorerfahrung nötig, es gibt keine Altersbegrenzung. Allerdings sollte bei körperlichen Problemen vorher eine Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Flexi-Bars werden zur Verfügung gestellt

## ■ DETAILS

- Wann:** mittwochs, ab 08. 01. 2020
- Uhrzeit:** 18:15 - 19:15 Uhr  
(13 Wochen)
- Kursleitung:** Kathleen Lehwald,  
Übungsleiterin C-Lizenz und B-Lizenz  
"Haltung und Bewegung"
- Kursgebühr:** € 33,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 78,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)

# Funktionelles Fitnessstraining

Ein 10-Wochen-Kurs für Sportler und (noch) Nichtsportler! Mit einfachen Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer wird in kurzer Zeit eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit und eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens erreicht.

Möglichst ohne Einsatz von Hilfsmitteln werden alle großen Muskelgruppen trainiert und in einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit geschult.

Aufbauende Einheiten und Übungsschwerpunkte mit differenzierten Trainingsniveaus und Variationen ermöglichen ein Mitmachen nach dem Motto „Jeder wie er kann und möchte“.

## ■ DETAILS (2 KURSE)

**Wann:** dienstags, ab 14. 01. 2020 **(Kurs 1)**  
ab 21. 04. 2020 **(Kurs 2)**

**Uhrzeit:** 18:15 - 19:15 Uhr

**Kursleitung:** Katrin Holzapfel,  
Übungsleiterin B-Lizenz  
"Haltung & Bewegung", "Herz-Kreislauf"

**Kursgebühr:** 1 € 30,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 72,- für Nichtmitglieder  
(12 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

2 € 25,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 60,- für Nichtmitglieder  
(10 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)



# Aktiv!

## Energie für unsere Region.

Wir fördern die Fitness in unserer Stadt.  
Mit dem Sponsoring zahlreicher Vereine.  
Von Klein bis Groß, von Amateur bis Profi.

[www.stadtwerke-luedenscheid.de](http://www.stadtwerke-luedenscheid.de)  
Service-Hotline: 0 800.157 1000

>Energie Gruppe

**STADTWERKE  
LÜDENSCHIED**

In der Stadt zu Hause.



# Funktionelles Ganzkörpertraining

Mit bewährten Methoden, aber auch neuen Trends wird die Freude an der Bewegung gefördert, der Körper geformt und aufgerichtet.

Das abwechslungsreiche Gymnastikprogramm beginnt zunächst mit leichtem Kreislauftraining. Dann folgt die Kräftigung der diagonalen Muskelketten, die unter Einbeziehung der Faszien für die Aufrichtung des Körpers sorgen. Zum Ende hin wird die Stunde mit Entspannungsübungen abgeschlossen.

## ■ DETAILS (2 KURSE)

**Wann:** freitags, ab 10. 01. 2020 **(Kurs 1)**  
ab 24. 04. 2020 **(Kurs 2)**

**Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Gundel Schulte,  
Sportlehrerin

**Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 60,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)

# Indoor-Cycling

Als Indoor-Cycling oder Spinning® werden Gruppen- trainings-Programme bezeichnet, die meist als Ausdauer- sport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoor- bikes oder Spinbikes, mit Musik ausgeführt werden.

Trainiert wird unter Anleitung eines „Instructor“ oder „Presenter“ genannten Trainers. Der Instructor gibt mittels Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt, etc.) und die relative Höhe des Widerstands vor.

Die tatsächliche Höhe des Widerstandes wählt jedoch jede/r Fahrer/in selbst. Dadurch können Personen mit unterschied- lichem Leistungsniveau gemeinsam trainieren. Somit ist Indoor-Cycling auch für Anfänger geeignet.

Die Kurse können frei gewählt werden. Es werden 10er- Karten ausgegeben, mit denen alle Kurse in Anspruch genommen werden können.

## **Reservierung der Fahrräder bei den Übungsleitern per E-Mail:**

[ackermann@turbo-schnecken.com](mailto:ackermann@turbo-schnecken.com)

[m.voss@turbo-schnecken.com](mailto:m.voss@turbo-schnecken.com)

[wenzel@turbo-schnecken.com](mailto:wenzel@turbo-schnecken.com)



## ■ DETAILS

**Wann:** montags, ab 06. 01. 20 (durchgängig)  
**Uhrzeiten:** 17:30 - 18:30 Uhr (Volker Wenzel)

**Wann:** montags, ab 06. 01. 20 bis 23. 03. 20  
**Uhrzeiten:** 18:45 - 19:45 Uhr (Frank Ackermann)

**Wann:** dienstags, ab 21. 01. 20 bis 24. 03. 20  
**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr (Michael Voss)

**Wann:** mittwochs, ab 08. 01. 20 bis 25. 03. 20  
**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr (Frank Ackermann)

**Wann:** mittwochs, ab 08. 01. 20 bis 25. 03. 20  
**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr (Frank Ackermann)

### 10er-Karte:

Termine frei wählbar!

€ 40,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 60,- Nichtmitglieder/Outdoormitglieder  
Teilnahme im Studiobeitrag inklusive!  
(begrenzte Teilnehmerzahl)



**Indoor-Cycling-Räder  
neuester Generation!**



# Kaha®

Kaha® bedeutet „energiegeladen“ und ist inspiriert vom Qigong, Taiji und dem klassischen Yoga. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen, hauptsächlich im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich und führt zu innerer Ruhe. Verstärkt werden die fließenden Bewegungen durch Musik aus Neuseeland, Samoa und Hawaii.

Kaha ist geeignet für Sportanfänger, Wiedereinsteiger und Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden.

## ■ DETAILS (2 KURSE)

**Wann:** mittwochs, ab 15. 01. 2020 **(Kurs 1)**  
ab 22. 04. 2020 **(Kurs 2)**

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Petra Findegenant,  
Kaha®-Instructorin

**Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 60,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)

# LaGYM - Dance Feeling

LaGYM ist eine moderne, dynamische Kombination aus lateinamerikanischen Rhythmen und den neuesten Gute-Laune-Liedern der Charts. Leichte Schrittkombinationen und stetig wechselnde Choreographien machen das „Auswendiglernen“ überflüssig und bringen Spaß und gute Laune!

LaGYM ist vor allem durch die mitreißende Musik geprägt! Die bunte Mischung aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia und Hip Hop macht LaGYM aus und trainiert den ganzen Körper, die Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System! Also los: Sportschuhe an - Hüfte schütteln!

## ■ DETAILS (4 KURSE)

**Wann:** montags, ab 06. 01. 2020 **(Kurs 1)**  
ab 11. 05. 2020 **(Kurs 3)**

**Uhrzeit:** 18:45 - 19:45 Uhr

**Wann:** mittwochs, ab 08. 01. 2020 **(Kurs 2)**  
ab 13. 05. 2020 **(Kurs 4)**

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr

**Kursleitung:** Kathy Marré,  
LaGYM Instructor

**Kursgebühr: 1, 2** € 32,50 TS mit Breitensportbeitrag  
€ 78,- für Nichtmitglieder  
(13 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

**3, 4** € 12,50 TS mit Breitensportbeitrag  
€ 30,- für Nichtmitglieder  
(5 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

# Laufen für Anfänger

## Runter vom Sofa - hinein in die Laufschuhe!

Du willst den Traum leben und endlich laufen? Dann bitte hier entlang: Wir machen dich fit in Theorie und Praxis!

Du bist Anfänger und nimmst dir schon seit langem vor, mit dem Laufen zu starten? Oder willst nach längerer Pause wieder beginnen? Dir fehlt aber die nötige Motivation zum Loslegen? Kein Problem! Wir helfen dir dabei, deinen inneren Schweinehund zu überwinden und endlich Spaß am Laufen zu finden. Sei dabei!

### ■ DETAILS

**Wann:** mittwochs, ab 18. 03. 2020

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
(10 Wochen)

→ **Wo:** Nattenberg-Stadion

**Kursleitung:** Arno Dumke,  
Übungsleiter Laufen

**Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 60,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)



**outdoor**

# Line Dance

Line Dance stammt ursprünglich aus den USA. Getanzt wird in Formation, d. h. in Reihe und Block. Die Schritte unterscheiden sich deutlich von denen in den Standardtänzen.

An 12 Sonntagen werden Einzeltänze, Kreis- und Partner-tänze eingeübt. Es wird nicht mehr nur nach Country-Musik getanzt, Line Dance funktioniert heute in sämtlichen Musikrichtungen!

## ■ DETAILS

**Wann:** i. d. R. jeden 1. Sonntag im Monat,  
Einstieg jederzeit möglich!

**Uhrzeit:** 10:00 - 11:30 Uhr  
genaue Termine bitte jeweils beim  
Kursleiter erfragen, E-Mail:  
[h.korte@turbo-schnecken.com](mailto:h.korte@turbo-schnecken.com)

**Kursleitung:** Holger Korte

**Kursgebühr:** € 50,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 85,- für Nichtmitglieder  
(bei ganzjähriger Teilnahme,  
begrenzte Teilnehmerzahl)



# Mannschaftssport für Kids

Ob Handball, Fußball oder Basketball - im Mannschaftssport steht ganz klar die Gemeinschaft im Fokus! In unserem Angebot für Grundschüler im Alter von 6 bis 10 Jahren vermitteln wir Dinge wie Teamgeist und das Miteinander, aber auch Fairness und Rücksichtnahme.

Wir zeigen außerdem, dass alte Klassiker wie Brennball und Völkerball alles andere als langweilig sind! Hier können die Kids Energie und Spieltrieb freien Lauf lassen und sich mal so richtig „auspowern“. Jetzt dabei sein!

## ■ DETAILS

**Wann:** jeweils mittwochs

**Uhrzeit:** 16:15 - 17:15 Uhr

**→ Wo:** Sporthalle am RaitHELplatz

**Kursleitung:** Laura Diergardt,  
Übungsleiterin C-Lizenz

Weitere Infos per E-Mail:

[l.diergardt@turbo-schnecken.com](mailto:l.diergardt@turbo-schnecken.com)





# Mixed Fit

Wieder da!

Möchtest du mit viel Elan und den besten Voraussetzungen in die neue Sommersaison starten? Dann ist dies genau der richtige Kurs für dich.

An 8 Trainingstagen werden wir jeweils 60 Minuten lang Spaß haben, aus der Puste kommen, Muskeln aufbauen, Koordination schulen und die Faszien trainieren. Eine Entspannungseinheit rundet das Programm ab.

## ■ DETAILS

**Wann:** montags, ab 20. 04. 2020

**Uhrzeit:** 17:30 - 18:30 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Gabi Marré, Übungsleiterin  
„Sport in der Prävention“

**Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 60,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)



# MTB-Touren & Training

Du treibst gern Sport an der frischen Luft, fühlst dich wohl in der Gruppe und bist gerne mit dem MTB unterwegs? Dann bist du bei unseren Mountainbikern genau richtig. Unsere ausgebildeten MTB-Guides sind allesamt erfahrene Biker und zeigen dir auf unseren abwechslungsreichen Routen rund um Lüdenscheid die schönsten Trails und Mountainbike-Strecken.

Von Frühjahr bis Herbst gehen unsere Mountainbiker zweimal pro Woche in verschiedenen Leistungsstufen auf Trainings-ausfahrten. Darüber hinaus bieten wir regelmäßig diverse Tagestouren an. Egal ob Einsteiger oder ambitionierter Radsportler - hier findet jeder etwas nach seinen Vorlieben. Neben den Touren bieten wir auch Kurse rund ums Mountainbike und zum Thema Fahrtechnik an.

## ■ DETAILS

- |                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| <b>Wann:</b>    | jeweils montags            |
| <b>Uhrzeit:</b> | 17:30 Uhr (Treffen)        |
| <b>→ Wo:</b>    | Hohe Steinert              |
| <b>Wann:</b>    | jeweils mittwochs          |
| <b>Uhrzeit:</b> | 17:30 Uhr (Treffen)        |
| <b>→ Wo:</b>    | Fa. Hueck / Ecke Talstraße |

## Tourguides:

→ Frank Ackermann

DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailscout

Mobil: 01 75 - 1 75 83 78

→ Ralf Lippe

DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailscout,

ADFC MTB Tour-Guide

Mobil: 01 75 - 4 01 09 79

→ Thorsten Ohm

C-Trainer Mountainbike,

DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailscout

Übungsleiter C Breitensport

Mobil: 01 71 - 6 43 84 19

→ Günter Tholen

DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailscout

Mobil: 01 63 - 2 34 36 93

## Weitere Infos:

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

**Bei allen Touren besteht Helmpflicht!**



**outdoor**





# Miteinander ist einfach.



[sparkasse-luedenscheid.de](http://sparkasse-luedenscheid.de)

## Weil man vereint mehr erreicht.

Vereine fördern das Miteinander: Menschen kommen zusammen und tragen dazu bei, unsere Region attraktiv zu gestalten.

Als fest vor Ort verankerter Finanzdienstleister fördert die Sparkasse das vielfältige Vereinsleben in sportlichen, kulturellen und sozialen Bereichen.



Sparkasse  
Lüdenscheid

# Pilates für Einsteiger

Pilates ist ein äußerst sanftes und zugleich effektives Training, das dazu dient, den Körper zu kräftigen und zu formen, ihn zu dehnen und zu entspannen. Es hilft, die Körperhaltung zu verbessern, stärkt die Tiefenmuskulatur und schult die eigene Körperwahrnehmung.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ *(Joseph Pilates)*

## ■ DETAILS

- Wann:** donnerstags, ab 16. 01. 2020
- Uhrzeit:** 19.00 - 20.00 Uhr  
(10 Wochen)
- Kursleitung:** Karina Burkowski,  
Pilates-Trainerin
- Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 60,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)

# RAKTOR **Reaktives Walking-Training**

Der RAKTOR ist ein neues und einzigartiges Trainingsgerät - für Einsteiger bis hin zum Profi. Das mobile Trainingsgerät begleitet uns beim Reaktiv Walking in der Natur.

Reaktiv Walking ist einfach zu lernen. Es ist schonend für die Gelenke und bietet einen optimal dosierbaren Trainingseffekt. Die komplette Schulterpartie, die Rücken- und Bauchmuskulatur wird bis in die Tiefen mittrainiert. Darüber hinaus wird das Bindegewebe an den Oberarmen gestärkt.

## ■ DETAILS

- Wann:** dienstags, ab 28. 04. 2020  
**Uhrzeit:** 18:15 - 19:15 Uhr  
(5 Wochen)
- ➔ **Wo:** Christliche Realschule, Am Schäferland
- Kursleitung:** Grit Pretzel/Lissie Hopp,  
Reaktiv-Walking-Instructor
- Kursgebühr:** € 15,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 35,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)



**outdoor**



# Tabata (HIIT) Wieder da!

HIIT bedeutet „highly intensive interval training“ und ist für Sportler geeignet, die in ihrem Training schon fortgeschritten sind und ihre körperlichen Grenzen selbst gut einschätzen können. Das Training besteht aus einer Belastungs- sowie aus einer Regenerationsphase, welche in kurzen Zeitabständen immer im Wechsel absolviert werden.

Tabata oder "HIIT" ist sehr flexibel und kann je nach körperlicher Fitness individuell gestaltet werden. Dabei verbessert es Ausdauer und Muskelaufbau sowie die Fettverbrennung (mit Nachbrenneffekt!) und trainiert dabei den ganzen Körper mit sehr vielseitigen Übungen.

## ■ DETAILS (2 KURSE)

**Wann:** dienstags, ab 14. 01. 2020 **(Kurs 1)**

**Uhrzeit:** 19:30 - 20:30 Uhr  
(10 Wochen)

**Wann:** sonntags, ab 19. 01. 2020 **(Kurs 2)**

**Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr  
(5 Wochen)

**Kursleitung:** Claudia Waack,  
Übungsleiterin C-Lizenz

**Kursgebühr:**

- 1 € 25,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 60,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)
- 2 € 12,50,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 30,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)

# Thai Bo meets Fun

Dieser 10-Wochen Fitnesskurs richtet sich an alle, die Spaß und Freude an einem vielseitigen und abwechslungsreichen Kraft- und Ausdauertraining haben.

Thai Bo verbindet Aerobic mit Elementen aus dem Kampfsport wie Boxen und Kickboxen. Es beansprucht und trainiert zahlreiche Muskelpartien, stärkt den gesamten Körper und erhöht damit die allgemeine Fitness.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## ■ DETAILS (2 KURSE)

**Wann:** mittwochs, ab 15. 01. 2020 **(Kurs 1)**  
ab 22. 04. 2020 **(Kurs 2)**

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Petra Findegenant,  
Übungsleiterin C-Lizenz

**Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 60,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)





# Volleyball

Aufgrund der großen Nachfrage in der Volleyballabteilung bieten die Turbo-Schnecken im neuen Jahr eine zusätzliche Trainingszeit an. Ab dem 9. Januar können Interessierte in der Sporthalle der Kalver Grundschule aktiv dabei sein. Wer Lust hat in ungezwungener Atmosphäre Volleyball zu spielen, ist hier herzlich willkommen!

Der Spaß am Spiel steht bei uns ganz klar im Vordergrund! Grundkenntnisse in Sachen Technik und ein wenig Ballgefühl solltest du mitbringen. Ebenso ist ein Mindestalter von 16 Jahren Voraussetzung, um bei uns mitzuspielen.

## ■ DETAILS

**Wann:** donnerstags, ab 09. 01. 2020

**Uhrzeit:** 17:45 - 19:45 Uhr

**→ Wo:** Grundschule Kalve

**Infos bei:** Ayleen Wenzel  
E-Mail: [awenzel@turbo-schnecken.com](mailto:awenzel@turbo-schnecken.com)  
Mobil: 01 63 - 882 77 68

Michael Bönnen  
E-Mail: [boennen@turbo-schnecken.com](mailto:boennen@turbo-schnecken.com)  
Mobil: 01 70 - 1 55 34 18

**Gebühr:** Die Gebühr ist im Breitensportbeitrag enthalten, Dauerangebot (begrenzte Teilnehmerzahl)

# Yoga

Möchtest du deine innere Mitte finden? Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen? Kraft und Flexibilität in allen Bereichen aufbauen? Dann bist du hier genau richtig, denn Yoga bedeutet die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga ist für alle geeignet.

## ■ DETAILS (4 KURSE)

**Wann:** montags, ab 13. 01. 2020 (Kurs 1)  
ab 20. 04. 2020 (Kurs 3)

**Uhrzeit:** 20:15 - 21:15 Uhr

**Wann:** dienstags, ab 14. 01. 2020 (Kurs 2)  
ab 21. 04. 2020 (Kurs 4)

**Uhrzeit:** 20:30 - 21:30 Uhr

**Kursleitung:** Olga Rövenstrunk,  
Yogalehrerin (BYV)

**Kursgebühr:** 1, 2 € 55,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 77,- für Nichtmitglieder  
(11 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

3, 4 € 35,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 49,- für Nichtmitglieder  
(7 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)



# Zirkeltraining

Dass der Begriff Zirkeltraining zu unrecht als „angestaubte“ Pflichtübung gesehen wird, beweisen wir dir in unserem Kurs von Claudia Waack.

Ganz neu interpretiert, kannst du aus zahlreichen Übungen von unserem „Circuit Training“ profitieren. Denn hier werden nicht nur Kraft und Ausdauer trainiert: alle Übungen sind aufeinander abgestimmt und bieten so ein harmonisches Ganzkörpertraining, ohne bestimmte Muskelgruppen vorzeitig zu ermüden.

Mit abwechslungsreichen Trainingseinheiten optimierst du nicht nur Koordination - auch Schnelligkeit und Beweglichkeit werden deutlich verbessert. Das Trainieren in der Gruppe sorgt für den entsprechenden Spaßfaktor!

## ■ DETAILS

- Wann:** donnerstags, ab 23. 04. 2020
- Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr
- Kursleitung:** Claudia Waack,  
Übungsleiterin C-Lizenz
- Kursgebühr:** € 20,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 48,- für Nichtmitglieder  
(8 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl)

# Bogenschießen als Meditation **Neu!**

Die Mitte der Scheibe ist das Ziel. Ob wir sie treffen oder nicht, ist unserer Orientierung geschuldet. Was nehmen wir wahr, wenn wir mehr und mehr auf uns selbst achten? Finden wir den optimalen Stand? Können wir unseren Atem kontrollieren? Spüren wir den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung?

Wir laden dich ein, in ruhiger aber strukturierter Atmosphäre nicht nur das Zentrum der Zielscheibe zu focussieren, sondern auch die eigene Mitte zu finden. Dieser Workshop vermittelt den Umgang mit Pfeil und Bogen, beinhaltet Stilleübungen und ermöglicht regen Austausch in der Gruppe über eigene Erfahrungen. Bögen (auch Linkshandbögen) werden zur Verfügung gestellt. Bitte standsichere Hallenschuhe sowie einen kleinen Imbiss und Getränke für den eigenen Bedarf mitbringen.

## ■ DETAILS

- Wann:** Samstag, 25. 04. 2020
- Uhrzeit:** 10:00 - 16:00 Uhr
- Kursleitung:** Andrea Lohmann,  
Diplom-Tanzpädagogin,  
Trainerin für Pilates und Power-Gym
- Kursgebühr:** € 40,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 65,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)



# Erste Hilfe-Kurs **Neu!**

Beim Sport kann einiges passieren. Gut, wenn man sich und anderen zu helfen weiß. Dieses Seminar richtet sich an alle Sportler und Trainer und liefert folgende Inhalte:

- Anwendung der Pech-Regel
- Versorgung von Wunden
- Erkennen von Knochenbrüchen und Verstauchungen sowie Prellungen
- Anlegen von Stützverbänden
- Maßnahmen bei Unterkühlung und Hitzschlag
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit, Schwindel und Schock
- Herz-Lungen-Wiederbelebung und Umgang mit dem Defibrillator

Dieser Kurs dient auch zur Erlangung der betrieblichen Ersthelfer-Qualifikation

## ■ DETAILS

- Wann:** Samstag, 14. 03. 2020
- Uhrzeit:** 09:00 - 16:30 Uhr
- Kursleitung:** Pascal Hülle, Sanitätsschule Sauerland
- Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 35,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)

➔ Für Helfer/innen beim Firmenlauf 2020 ist die Teilnahme kostenfrei!

**Sanitätsschule**  
Sauerland



# Schwitz dich fit mit Sonja

3 Stunden lang die eigene Fitness mit Musik verbessern:

**Slashpipe:** Hier trainieren wir Kraft, Ausdauer, Körperhaltung und Koordination. Die "Slashpipe" sorgt für ein ganz neues Körpergefühl und bietet viel Freude für die Sinne: Das Auge folgt dem Wasser, die Ohren hören das lebhaftes Plätschern, fast wie ein Tag am Meer!

**Pilates mit Brasils:** Dieses Ganzkörpertraining eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters und jeden Konditionstyps. Das sanfte Training kräftigt die tiefliegende Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur und dehnt gleichzeitig verkürzte Muskeln. Wir arbeiten mit Togu Brasils, welche die Tiefenmuskulatur intensiv ansprechen.

**Power Body Workout:** Hier kräftigen wir unsere gesamte Muskulatur und verbessern die Ausdauer. Mit ganz neuen Bewegungen fordern wir Körper und Geist. (Für die Teilnahme benötigst du Turnschuhe und ein Handtuch).

## ■ DETAILS

**Wann:** Samstag, 28. 03. 2020

**Uhrzeit:** 11:00 - 14:00 Uhr

**Kursleitung:** Sonja Ising,  
Diplom-Tanzpädagogin,  
Trainerin für Pilates und Power-Gym

**Kursgebühr:** € 10,- TS mit Breitensportbeitrag  
€ 20,- für Nichtmitglieder  
(begrenzte Teilnehmerzahl)





# Jetzt punkten mit dem AOK-Prämien- programm

[aok.praemienprogramm.de](https://aok.praemienprogramm.de)

AOK NORDWEST – Gesundheit in besten Händen.

200  
Punkte für  
Turbo-  
Schnecken



# Rehasport



### → **Bevor du am Rehasport teilnehmen kannst,**

frage bitte im Büro nach, ob wir dir im entsprechenden Kurs einen Platz zur Verfügung stellen können! Da die Nachfrage nach Rehasportkursen sehr groß ist, muss unter Umständen mit Wartezeiten gerechnet werden.

Büro im Schneckenhaus: Telefon (0 23 51) 97 444 80

### **1. Körperliche Beschwerden**

Wenn körperliche Beschwerden vorhanden sind, kann dir dein Arzt eine Verordnung über Rehasport ausstellen. Die Entscheidung, welche Behandlungsmaßnahme für dich speziell geeignet ist, obliegt dem behandelnden Arzt.

### **2. Arztbesuch**

Wenn dein Arzt den Rehasport befürwortet, stellt er dir die Verordnung 56 „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ aus. Wichtig ist das Kreuz auf der Verordnung beim Rehabilitationssport und nicht beim Funktionstraining.

### **3. Verordnung über Rehasport**

Diese Verordnung 56 muss vor der Teilnahme am Rehasport von deiner Krankenkasse genehmigt werden! Du musst ebenso auf der Rückseite der Verordnung unterschreiben.

### **4. Terminvereinbarung**

Sobald die genehmigte Verordnung durch deine Krankenkasse vorliegt, melde dich bitte unter Tel. (0 23 51) 97 444 80 oder am Empfang des Schneckenhauses. Hier erfährst du die Termine, an denen die Rehasportkurse angeboten werden.

## Was erwartest dich in der Rehasport-Gruppe?

In den Rehasport-Gruppen findest du Menschen, die ähnlich wie du von einer Einschränkung betroffen sind. Neben dem gemeinsamen Sporttreiben ist auch der Austausch mit Anderen ein wichtiges Element des Rehasports. Dabei steht immer der ganze Mensch im Mittelpunkt. Ziel ist es, eine gleichmäßige Kräftigung aller Muskelgruppen herbeizuführen.

- Max. 15 Teilnehmer pro Gruppe
- Die Dauer einer Übungseinheit beträgt 60 Minuten
- Gruppengymnastik mit verschiedensten Kleingeräten
- Vielfältige Entspannungsübungen

## Welche Dinge musst du zum Training mitbringen?

- Handtuch
- Getränk in einer Kunststoffflasche
- Bequeme Kleidung
- Sportschuhe mit einer hellen und sauberen Sohle
- Bitte komm rechtzeitig zum Beginn deines Kurses!



## Welche Kurse bieten wir?

Wir bieten dir ein breit gefächertes Rehasportprogramm an. Solltest du eine ärztliche Verordnung vorliegen haben, kannst du an unserem Kursprogramm teilnehmen.

Die Rehakurse finden regelmäßig wöchentlich statt und ermöglichen dir somit jederzeit den Einstieg. Folgende Bereiche werden mit unseren Rehakursen abgedeckt:

- **Orthopädie**
- **Onko Motive**
- **Osteoporose**
- **Herzsport** (Bewegung unter ärztlicher Kontrolle)
- **Lungensport**
- **Psychiatrie/Depressionen**
- **Neurologie**

Die Abrechnung der Verordnung erfolgt direkt über die gesetzliche Krankenkasse!

Weitere Informationen:

Telefon (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



**Kostenübernahme  
durch deine Kasse!**

## Sport für Menschen mit Demenz

Unser Gehirn braucht regelmäßiges Training. Je mehr es gefordert wird, desto mehr Nervenverbindungen bilden sich. Durch regelmäßige Bewegung entwickelt sich Demenz nachweislich auch bei bereits erkrankten Menschen langsamer! Außerdem sorgt Sport im Verein für Kontakte und stärkt das Selbstbewusstsein. Positives Fazit: Betroffene brauchen somit weniger pflegerische Unterstützung und Medikamente.

**Demenz-Sportgruppe** jeden Mittwoch, 14:15 - 15:15 Uhr



**SCHNECKENHAUS**  
Dein Sport- und Vereinszentrum



**Sag'**

**HASTA LA VISTA  
zu den Pfunden!**

**Info-Veranstaltung am  
Freitag, 24. Jan. 2020, 18.00 Uhr  
im Schneckenhaus**

Mit unserem **Turbo-Schnecken-Ernährungsprogramm**  
kannst du innerhalb von 8 Wochen

- 6 bis 10 Kilo Gewicht reduzieren
- 5 bis 10 cm Bauchumfang verlieren
- ohne zu hungern - mit vollen Tellern

### **Weitere Informationen**

unter 0 23 51 - 97 444 80

oder buero@turbo-schnecken.com

**figur**  **scout**

**Achtung - Keine telefonische Anmeldung möglich!**



Name, Vorname\*

Geburtsdatum\*

Straße\*

PLZ, Wohnort\*

Telefon\*

E-Mail

**Anmeldung und Lastschriften-  
mandat (s. Rückseite)  
bitte komplett ausfüllen!**

**Ich melde mich verbindlich für den nachfolgenden Kurs an:**

Name des Kursangebotes

Startdatum/Wochentag/Uhrzeit

Name des Kursangebotes

Startdatum/Wochentag/Uhrzeit

Name des Kursangebotes

Startdatum/Wochentag/Uhrzeit

Ich bin bereits Mitglied im Verein  Ja  Nein

**Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht! Wir benachrichtigen dich jedoch, falls Kurse ausgebucht sind, ausfallen oder Änderungen eintreten.**

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass du beim Besuch der Kurse durch den Verein **versichert** bist.

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V., Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenscheid  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE76ZZZ00000161852

**Rücktrittsregelung**

Mit der Anmeldung verpflichtest du dich zur Zahlung der Kursgebühr. Du kannst dich bis eine Woche vor Kursbeginn in schriftlicher Form (Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V., Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenscheid) kostenlos wieder abmelden. Bei Nichtbeachtung dieser Frist wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von EUR 15,- erhoben. Mit Beginn des Kurses wird die komplette Kursgebühr fällig. Bei gesundheitlichen Problemen, die eine Kursteilnahme verhindern, wird um persönliche Rücksprache gebeten.

\* Pflichtfelder - bitte immer komplett ausfüllen!

## SEPA Lastschriftmandat

Mandatsreferenz ist die Mitglieds- oder Teilnehmernummer

Ich ermächtige den Verein Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V. widerruflich, meinen Kursbeitrag bei Fälligkeit von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verein Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die Kursgebühr wird zum 1. des auf den Kursbeginn folgenden Monats abgebucht.

➔ **Abgerechnet wird nach Buchung - nicht nach Anwesenheit!**

---

Name, Vorname

Geburtsdatum

---

Straße, PLZ, Wohnort

---

Telefon

E-Mail:

---

Kontoinhaber

---

IBAN

---

Geldinstitut

---

Datum

**X** Unterschrift Kontoinhaber bzw. gesetzlicher Vertreter

### Datenschutz:

Mit dieser Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten gemäß den gesetzlichen Bestimmungen (EU-DS-GVO, BDSG) verarbeitet werden. Dies gilt auch für die Nutzung und Verwendung von Personenbildern.

---

Datum

**X** Unterschrift



# 18. AOK-Firmenlauf

**Termin schon mal vormerken:**

**Freitag, 5. Juni 2020**

**Rathausplatz Lüdenscheid**

Für Beschäftigte aller Firmen und Behörden der Region



# SCHNECKENHAUS

Dein Sport- und Vereinszentrum

## SPORT IST UNSER DING!

- Training im Schneckenhaus, dem einzigartigen und hochmodernen Sportzentrum
- Zirkeltraining auf einer Fläche von 350 m<sup>2</sup>
- qualifizierte Trainer/innen und Übungsleiter/innen
- Indoor-Cycling auch mit Multi-Media-Unterstützung
- großzügige Kursräume und Meetingraum für Tagungen
- umfangreiches Kursangebot - Indoor & Outdoor
- Rehasport in allen Bereichen
- Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“
- Sportangebote für alle Generationen
- Ernährungsberatung und Bistro
- ausreichend Parkplätze u. v. m.

### Unsere Studio-Öffnungszeiten

<b>Montag</b>	08:00 - 21:30 Uhr	<b>Freitag</b>	08:00 - 21:00 Uhr
<b>Dienstag</b>	08:00 - 21:30 Uhr	<b>Samstag</b>	08:00 - 15:00 Uhr
<b>Mittwoch</b>	08:00 - 21:30 Uhr	<b>Sonntag</b>	09:00 - 14:00 Uhr
<b>Donnerstag</b>	08:00 - 21:30 Uhr		



#### Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenscheid  
Telefon (0 23 51) 97 444 80  
buero@turbo-schnecken.com  
www.turbo-schnecken.com

**eGYM**

**Dr. WOLFF®**

**pulsefitness**

**TOMAHAWK**