



**SCHNECKENHAUS**  
Dein Sport- und Vereinszentrum



Anmeldungen ab 1. Juni 2023

# GESUND & FIT

## mit den Turbo-Schnecken

Die neuen Kurse 2. Halbjahr 2023

## Die neuen Kurse - jetzt im Schneckenhaus

Dein Sport- und Vereinszentrum  
Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid



**Kostenlose Parkplätze!**

### Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken

Ausgabe 2. Halbjahr 2023

Herausgeber:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid

Telefon (0 23 51) 97 444 80

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

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



Unser Team im Schneckenhaus	4/5
Kurz vorgestellt	6
Allgemeine Infos / So meldest du dich an	8/9
<b>■ Präventionskurse nach § 20 SGB V</b>	 
Unsere Präventionskurse	11
Bewegen statt schonen	13
Yoga	15
<b>■ Gesund- &amp; Fit-Kurse</b>	
AeroBOP	16
Antara®	17
Aroha®	19
Bauch weg	20
Bodega reflow®	21
Brasils® <b>NEU!</b>	22
Feierabend-Yoga	23
Flexi-Bar®	24
Gelenke in Bewegung <b>NEU!</b>	25
HIIT meets Functional	26
Hula-Hoop	27
I-Cycling-Workout	28
Kaha®	29
LaGYM	31
Mixed Fit Outdoor <b>WIEDER DA!</b>	32
Morning Yoga	33
Nackenfit	34
Pilates	35
Tabata	37
Tabata soft <b>NEU!</b>	38
ThaiBo Workout	39
Walking/Nordic Walking <b>WIEDER DA!</b>	40
<b>■ Specials</b>	
Autogenes Training <b>NEU!</b>	42
Drums Alive® <b>WIEDER DA!</b>	43
Fantasiereise mit Klangschale <b>NEU!</b>	44
Mit Yoga ins neue Jahr <b>WIEDER DA!</b>	45
Progressive Muskelentspannung <b>NEU!</b>	46
Trommel-Workshop	47
YoMo® <b>NEU!</b>	48
Yoga-Meditation <b>NEU!</b>	49
<b>■ Reha-Sport</b>	
Allgemeine Infos zum Rehasport	Kostenübernahme durch deine Kasse!
	52/53

# Wir sind für dich da!

Ob Fragen zum Sportangebot, spezielle Details zu unseren Kursen oder auch organisatorische Anliegen - unser Team im Schneckenhaus hilft dir gerne weiter.



**Gisela Kaddatz**

Geschäftsführung



**Saskia Zilinski**

Ressortleitung  
Schneckenhaus



**Nicole Koch**

Verwaltung  
Rehasport



**Sarah Röllinghoff**

Freiwilligendienst



**Tim Müller**

Freiwilligendienst

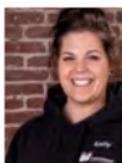
## Kontakt zu uns

Wir sind für dich wie folgt erreichbar:  
telefonisch unter 0 23 51 - 97 444 80,  
oder per E-Mail an [buer0@turbo-schnecken.com](mailto:buer0@turbo-schnecken.com)



**Kerstin Mlitz**

Stuudioleitung



**Kathy Marré**

Stuudio



**Marie D'Agostino**

Kursorganisation

Stuudio



**Antje Korreck**

Verwaltung

Stuudio



**Jonas Waack**

Duales Studium

Sportbusiness Management



## Janine Bergs

- geboren am 10.12.1977
- seit 2004 Mitglied bei den Turbo-Schnecken

■ **Janine stellt sich vor:** Hallo, mein Name ist Janine; ich bin in Lüdenscheid geboren und auch nach dem Abitur meiner Heimat treu geblieben.

### ■ **Du bist das neue Gesicht auf unserer Gesund & Fit-Broschüre: Wie war das Fotoshooting für dich?**

Über die Anfrage zum Fotoshooting war ich zunächst sehr überrascht, habe aber nach kurzer Überlegung gerne zugesagt. Da ich mit dem Fotografen schon lange befreundet bin, war es eine entspannte Atmosphäre.

### ■ **Wie oft trainierst du bei uns und was gefällt dir besonders gut bei den Turbo-Schnecken?**

Anfangen habe ich in einer Laufgruppe und war dort mehrere Jahre aktiv. Auch die Teilnahme an mehreren Halbmarathonläufen inklusive Vorbereitung war ein schönes Erlebnis. Zurzeit besuche ich zwei Kurse pro Woche: montags Kraftausdauer, donnerstags Rückentraining und zwischendurch noch diverse Specials. Besonders gut gefällt mir der Sport in der Gemeinschaft, vor allem, dass ich mit meinem Vater und meinen beiden Freundinnen die Kurse besuche. So können wir uns gegenseitig motivieren.

### ■ **Dein Schlussplädoyer...**

Euer Gesamtkonzept ist einfach klasse! Die regelmäßigen Kurse sowie die Specials. Mir gefällt besonders das Engagement der Turbo-Schnecken bei Events, wie z.B. dem Firmenlauf. Deshalb habe ich schon oft als Streckenposten oder auch am Grillstand mitgeholfen. In der Gruppe macht es mir einfach Spaß aktiv zu sein!

# Bis zu 500 Euro aus Ihrem **AOK-** **Gesundheitsbudget**

Bei uns ist mehr für Sie drin.  
Setzen Sie **Ihr AOK-Gesundheitsbudget**  
für Mehrleistungen Ihrer Wahl ein:

- Professionelle Zahnreinigung
- Osteopathie
- Zum Beispiel nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Arzneimittel der Homöopathie
- Zusätzliche Leistungen in der Schwangerschaft
- Schutzimpfungen

Ihr AOK-Gesundheitspartner  
**Michael Mirus** berät Sie gern  
unter **0800 2655-500477**.  
**Für weitere Infos einfach den  
QR-Code scannen.**



### ■ **Das solltest du über unsere Kurse wissen:**

Unsere Kursangebote richten sich sowohl an Einsteiger als auch an trainierte Sportler! Orientierung bieten dir hierbei die unterschiedlichen Intensitätsstufen: leicht, mittel, schwer!

### ■ **Zu den Preisen:**

Unter jedem Angebot findest du zwei Preise (für Mitglieder und Nicht-Mitglieder). Als Vereinsmitglied mit dem Beitrag „Erwachsener Plus“ kannst du an den Kursangeboten vergünstigt teilnehmen. Für dich gilt der Preis „TS-Plus“.

Aber auch als Nicht-Mitglied kannst du unsere Angebote nutzen. Dann gilt der Preis „für Nicht-Mitglieder“.

Du hast Interesse Vereinsmitglied zu werden? Dann melde dich bei uns!

### ■ **So meldest du dich zu den Kursen an:**

1. Suche passende Angebote für dich heraus.
2. Fülle das Anmeldeformular (S. 57) aus.
3. Gib das Anmeldeformular vor Ort ab.

Als Vereinsmitglied kannst du dich auch bequem über das Online-Portal anmelden. Entsprechende Anmeldedaten kannst du vor Ort anfordern.

**Anmeldungen per Telefon o. per E-Mail sind nicht möglich!  
Eine automatisierte Anmeldebestätigung erfolgt nur, wenn eine gültige E-Mail-Adresse hinterlegt ist.**

### ■ **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.

...oder deine Grenzen austesten, richtig ins Schwitzen kommen und dabei neue Leute kennenlernen?

Willkommen bei den Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V., dem erfolgreichen Gegner deines inneren Schweinehundes.



Mit dieser Broschüre stellen wir unser umfangreiches Kursangebot vor. Mit Ausnahme der Outdoor-Angebote finden sämtliche Kurse in unserem Vereinsdomizil an der Brückenstraße, dem „Schneckenhaus“, statt.

Mit der hohen Qualität der vielseitigen Angebote leisten wir, die Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V., einen großen Beitrag zur allgemeinen Gesundheitsförderung. Neben zahlreichen Präventions- und Fitnesskursen bieten wir auch Rehasport mit verschiedenen Schwerpunkten an. Darüber hinaus hast du auf 350 qm Trainingsfläche die Möglichkeit, an sieben Tagen in der Woche zu trainieren. Weitere Infos findest du im hinteren Teil dieser Broschüre oder in unseren Sonderflyern. 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 kennenlernen

Herzlich willkommen - wir freuen uns auf dich!



## 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.
- Für eine Körperfettanalyse werden Ihnen im Studio des Schneckenhauses **5 Energie-Euro** angerechnet!

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**

> Enervie Gruppe  
**STADTWERKE  
LÜDENSCHIED**  
In der Stadt zu Hause.

### **Wir sind qualifiziert: SPORT PRO GESUNDHEIT!**

Diese Zertifizierung verfolgt Ziele wie die Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen sowie die Verminderung von Risikofaktoren.

Sowohl unsere Kurse, die mit diesem Siegel ausgezeichnet sind, als auch die jeweiligen Übungsleitungen und wir als Verein erfüllen vorgegebene Qualitätskriterien. So garantieren wir dir eine hohe und gleichbleibende Qualität der Angebote.



### **■ Das solltest du über Präventionskurse wissen:**

Wir bieten zertifizierte Präventionssport-Kurse nach §20 SGB V an. Mit Präventionssport beugst du nicht nur Schmerzen und Vitalitätsverlust vor. Du kannst auch deine Muskeln stärken, deinen Stoffwechsel aktivieren, Gewicht reduzieren und deine Ausdauer steigern.

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme bis zu zwei Mal im Jahr zwischen 75% und 100% der Kurskosten!

### **■ So geht's:**

1. Melde dich über das Anmeldeformular (S. 57) zu einem der Präventionskurse an.
2. Nimm regelmäßig an dem Kurs teil.
3. Erhalte nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung, die du bei deiner Krankenkasse einreichen kannst.
4. Erhalte mind. 75% Zuschuss von deiner Krankenkasse!



**EINLADEN FEIERN GENIESSSEN**



**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)

→ 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



## Ein Ganzkörper-Kräftigungsprogramm

Hier ist der Name Programm! Neben einem abwechslungsreichen Training aus Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorischen, stabilitätsfördernden, dehnenden und entspannenden Übungen bekommst du auch das notwendige Know-how, um deine Haltung zu verbessern und Schmerzen zu reduzieren. Dieser Kurs richtet sich vor allem an Sportanfänger, Wiedereinsteiger und Personen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden.

### ■ Details

**Wann:** montags, ab 09. 10. 2023

**Uhrzeit:** 17:00 - 18:30 Uhr  
(10 Wochen)

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

**Kursgebühr:** € 100,-

**Kurslevel:** leicht



Du willst einen Einblick ins Training?  
Dann scanne diesen QR-Code!



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

## Yoga



In diesem Kurs erlernst und vertiefst du Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga. Die Verbindung der Asanas mit einem bewussten Atem dienen dazu, deinen Körper zu kräftigen und zu bewegen, deine Muskulatur zu dehnen, deine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und dich zu entspannen.

Die körperlichen Befindlichkeiten und Voraussetzungen werden berücksichtigt und der Yogaunterricht passt sich den Bedürfnissen und Fähigkeiten jedes Teilnehmers an.

### ■ Details

**Wann:** mittwochs, ab 23. 08. 2023

**Uhrzeit:** 19:45 - 21:15 Uhr  
(12 Wochen)

**Kursleitung:** Birgit Luther,  
Yogalehrerin

**Kursgebühr:** € 120,-

**Kurslevel:** mittel



**ohne Schuhe**

# AeroBOP

Du bewegst dich gerne in der Gruppe zu Musik? Du möchtest deine Koordination schulen und zusätzlich Bauch, Oberschenkel und Po (BOP) trainieren? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Dich erwartet eine Mischung aus leichten Aerobic-Schritten und einem gezielten BOP-Training.

## ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** dienstags, ab 12. 09. 2023 **(Kurs 1)**

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

**Wann:** donnerstags, ab 14. 09. 2023 **(Kurs 2)**

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

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

**Kursgebühr:** K 1,2 € 30,- TS-Plus  
€ 70,- Nicht-Mitglieder  
(10 Wochen)

**Kurslevel:** mittel 

# Antara®



Schaffe deine Grundlage zu einem attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper.

Hier steht das Core-System - die tiefste Muskelschicht des Rumpfes - im Zentrum des Trainings. Dadurch erlangst du einen kräftigeren Rücken, einen flacheren Bauch und eine starke Mitte.

## ■ Details

**Wann:** montags, ab 21. 08. 2023

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

**Kursleitung:** Claudia Korte,  
Dipl. Antara® Rückentrainerin

**Kursgebühr:** € 36,- TS-Plus  
€ 60,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel



Du willst einen Einblick ins Training?  
Dann scanne diesen QR-Code!

# Ihr Partner für Getränke & Mehr

## SCHULTE

GETRÄNKE & MEHR

*Unsere Leistungen für Sie:*

- ✓ *Veranstaltungsservice & Mietgut*
- ✓ *Individuelles Getränkesortiment*
- ✓ *Weinfach- & Hygieneberatung*
- ✓ *Marketing- & Serviceleistungen*
- ✓ *Persönliche Beratung*
- ✓ *Lieferservice*



✓ **KOMPETENT**    ✓ **SCHNELL**    ✓ **ZUVERLÄSSIG**

Getränke Schulte GmbH | Wintersohl 7 | 58791 Werdohl  
Tel. 02392 8089 - 100 | Fax 02392 8089 - 122  
[www.getraenkeservice-schulte.de](http://www.getraenkeservice-schulte.de)

# Aroha®

Ein Gesundheitskurs, der sowohl Körper als auch den Geist trainiert und der Seele gut tut.

Spannungsvolle und entspannende Elemente wechseln sich hier ab. So kannst du verborgene Energien freisetzen und Stress abbauen. Darüber hinaus verbessert Aroha® auch deine Ausdauer und Balance, die Flexibilität deiner Muskeln sowie dein gesamtes Körpergefühl.

## ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** mittwochs, ab 02. 08. 2023 (Kurs 1)  
08. 11. 2023 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr

**Kursleitung:** Claudia Waack,  
Aroha® Trainerin

**Kursgebühr:** K 1 € 30,- TS-Plus  
€ 50,- Nicht-Mitglieder  
(5 Wochen)

K 2 € 36,- TS-Plus  
€ 60,- Nicht-Mitglieder  
(6 Wochen)

**Kurslevel:** mittel 



ohne Schuhe

# Bauch weg

Wer wünscht sich nicht eine flache und definierte Körpermitte und weiß nicht genau, wie die Fettpölsterchen verschwinden sollen? Ein flacher Bauch will trainiert werden, aber natürlich nicht irgendwie!

Unter dem Motto „Der Bauch muss weg“ findest du hier ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur in Verbindung mit einem Ganzkörper-Workout.

## ■ Details

**Wann:** sonntags, ab 29. 10. 2023

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

**Kursleitung:** Jutta Höschler,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** € 25,- TS-Plus  
€ 40,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel 

# Bodega reflow<sup>®</sup>

## Bodystretch meets Yoga

B O D E G A  
*reflow*

Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch auf der Matte vereinen, machen deinen Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen auch mögliche Blockaden.

Lerne das Chakren-System kennen und wie die Energie-Räder in uns aufgebaut sind. Mit Bodega reflow<sup>®</sup> kommt deine Energie wieder zum Fließen!

### ■ Details (3 Kurse)

**Wann:** montags, ab 07. 08. 2023 (Kurs 1)

23. 10. 2023 (Kurs 2)

20. 11. 2023 (Kurs 3)

**Uhrzeit:** 20:15 - 21:00 Uhr  
(jeweils 4 Wochen)

**Kursleitung:** Kathy Marré,  
Bodega reflow<sup>®</sup> Trainerin

**Kursgebühr:** € 20,- TS-Plus  
€ 32,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** leicht  



ohne Schuhe

# Brasils® **Neu!**

TOGU Brasils®, das kleine Gadget für funktionelles Training und Stärkung der Tiefenmuskulatur! Das Workout ist besonders effektiv: In verschiedenen Übungen, wie z. B. Ausfallschritten, Kniebeugen, Liegestützen und Drehungen wird dein ganzer Körper gefordert und viele deiner Muskeln werden gleichzeitig beansprucht.

Unser Training mit TOGU Brasils® ist sehr gelenkschonend und damit für jedermann/-frau geeignet. Es kann nicht nur deine Koordination und Balance sowie Stabilität und Kraft im gesamten Körper verbessern, es macht auch noch unglaublich viel Spaß!

## ■ Details

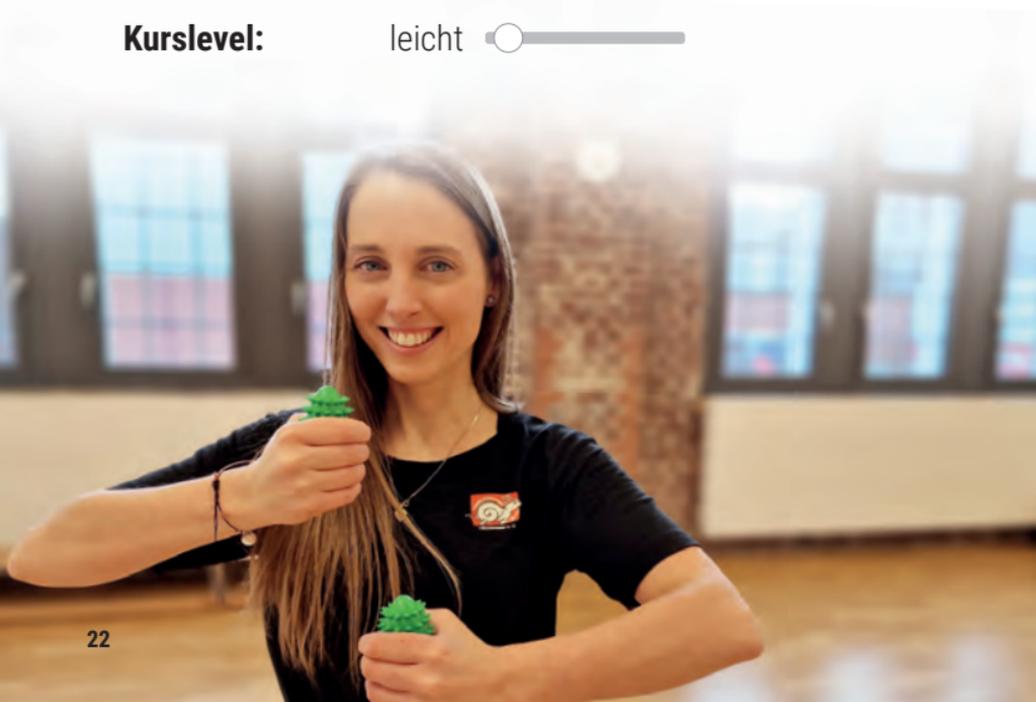
**Wann:** mittwochs, ab 18. 10. 2023

**Uhrzeit:** 18:15 - 19:15 Uhr  
(4 Wochen)

**Kursleitung:** Kathleen Lehwald,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** € 24,- TS-Plus  
€ 40,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** leicht



# Feierabend-Yoga

Beende den Tag mit einer Auszeit für dich selbst. Durch eine bewusste Atmung und fließende Bewegungen lernst du, dich auf dich selbst zu fokussieren, deinen Körper zu kräftigen, deine Muskulatur zu dehnen und dich zu entspannen.

## ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** donnerstags, ab 10. 08. 2023 (Kurs 1)  
ab 19. 10. 2023 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr  
(jeweils 8 Wochen)

**Kursleitung:** Marie D'Agostino,  
Yoga-Trainerin

**Kursgebühr:** € 24,- TS-Plus  
€ 56,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel



ohne Schuhe

# Flexi-Bar®

Beim Training mit dem Flexi-Bar® aktivierst du deine Tiefenmuskulatur in Bauch, Rücken und Beckenboden. Durch dieses ganzheitliche Training optimierst du die Stellung deiner Gelenke, verbesserst deine Sensomotorik sowie deine Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit. Darüber hinaus verbessert das regelmäßige Workout mit dem Flexi-Bar® die Durchblutung deiner Muskulatur!

## ■ Details

**Wann:** mittwochs, ab 09. 08. 2023

**Uhrzeit:** 18:15 - 19:15 Uhr  
(10 Wochen)

**Kursleitung:** Kathleen Lehwald,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** € 30,- TS-Plus  
€ 70,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel 

# Gelenke in Bewegung **Neu!**

Sportliche Aktivitäten sind essenziell für Gesundheit und Wohlbefinden. Wer sich regelmäßig bewegt, rostet nicht! Besonders die Gelenke profitieren davon. Durch gezieltes Training produziert dein Körper vermehrt Gelenkschmiere und liefert so wichtige Nährstoffe für den Knorpel in den Gelenken. Lass uns jetzt gemeinsam aktiv werden und die Gelenke in Schwung bringen!

## ■ Details

**Wann:** mittwochs, ab 02. 08. 2023

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

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

**Kursgebühr:** € 24,- TS-Plus  
€ 40,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** leicht  

# HIIT meets Functional

Bei diesem hochintensiven Training steht der Wechsel zwischen intensiver Belastung und Erholung im Vordergrund. Alle Übungen sind harmonisch aufeinander abgestimmt - so trainierst du sowohl Kraft als auch Ausdauer. HIIT meets Functional bietet dir den perfekten Rahmen, um dich mal wieder so richtig auszupowern!

## ■ Details

**Wann:** donnerstags, ab 10. 08. 2023

**Uhrzeit:** 18:15 - 19:00 Uhr  
(6 Wochen)

**Kursleitung:** Antje Korreck,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** € 21,- TS-Plus  
€ 49,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel 

# Hula-Hoop

Mit dem Hula-Hoop-Reifen kannst du durch das Kreisen spielerisch überschüssige Pfunde am Bauch verlieren und vor allem deine Rückenmuskulatur stärken. Außerdem verbessert das Training mit dem Reifen Motorik, Haltung und Ausdauer. Und egal, ob drinnen oder draußen: Das „Hullern“ in der Gruppe bringt garantiert einen Riesenspaß! Wer einen eigenen Hula-Hoop-Reifen besitzt, kann diesen gern zum Kurs mitbringen!

## ■ Details

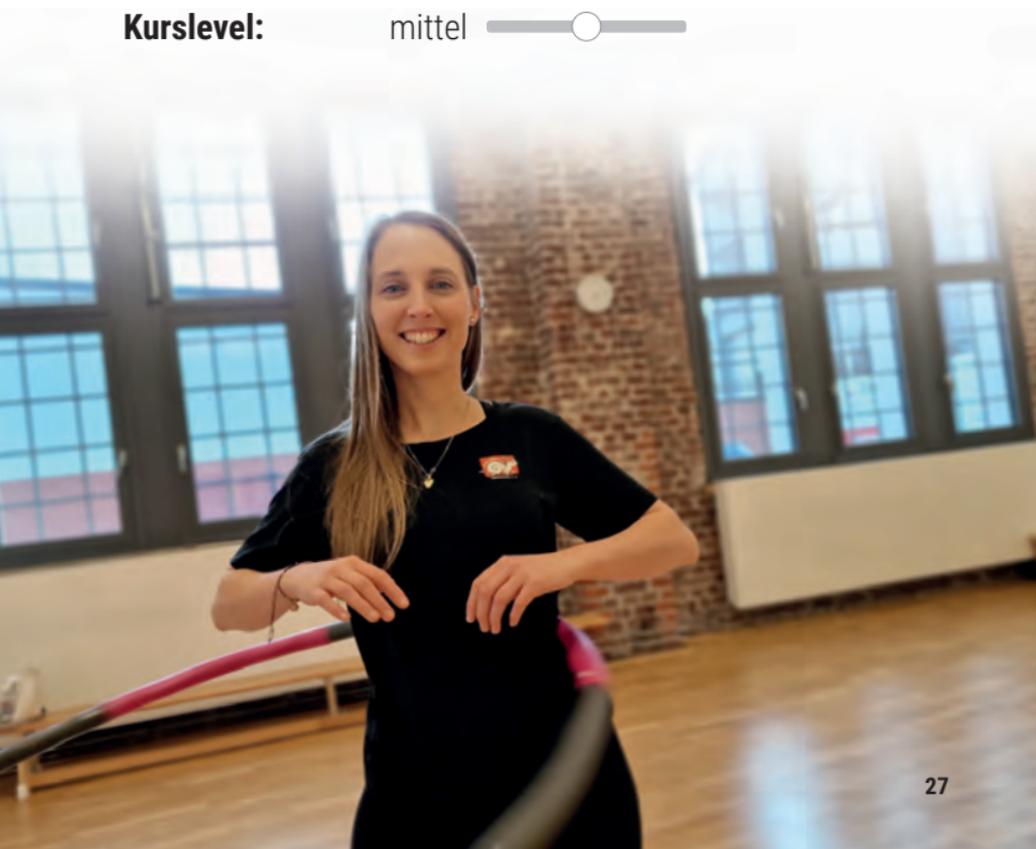
**Wann:** donnerstags, ab 10. 08. 2023

**Uhrzeit:** 17:00 - 17:45 Uhr  
(8 Wochen)

**Kursleitung:** Julia Schülers,  
Übungsleiterin C-Lizenz

**Kursgebühr:** € 24,- TS-Plus  
€ 56,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel



# I-Cycling Workout

Du möchtest deine Ausdauer und Fitness trainieren oder Beine und Po in Form halten? Dann ist dieses Programm genau das Richtige für dich. Das klassische Indoor-Cycling wird durch Kraftübungen für den Oberkörper ergänzt.

## ■ Details

**Wann:** montags, ab 25. 09. 2023

**Uhrzeit:** 18:45 - 19:45 Uhr  
(5 Wochen)

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

**Kursgebühr:** € 30,- TS-Plus  
€ 50,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel



# Kaha®

Durch langsam fließende Bewegungen kannst du deinen Körper kräftigen, dehnen, mobilisieren und deinen Geist zur Ruhe kommen lassen. Inspiriert ist das Training vom Taiji, Qi Gong sowie Yoga.

Kaha® bedeutet „energiegeladen“ und ist somit für jeden geeignet, der sich vitaler fühlen möchte.

## ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** mittwochs, ab 30. 08. 2023 (Kurs 1)  
ab 25. 10. 2023 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr  
(jeweils 8 Wochen)

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

**Kursgebühr:** € 24,- TS-Plus  
€ 56,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** leicht 

Gemacht, um zu halten.

**ALBERTS**®

# WERDE TEIL DES TEAMS

Starte deine Ausbildung bei Alberts!

AUSGEZEICHNETER  
AUSBILDUNGSBETRIEB  
AZUBI-GEPRÜFT  
2022

**JETZT BEWERBEN!**

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

# LaGYM

LaGYM ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, bei dem der Spaß im Vordergrund steht! Mit einer bunten Mischung aus lateinamerikanischen Tänzen und Hip-Hop bringst du deinen ganzen Körper in Bewegung.

Dank leichter Choreografien trainiert sich deine Ausdauer fast von selbst.

## ■ Details (3 Kurse)

**Wann:** montags, ab 07. 08. 2023 **(Kurs 1)**  
ab 23. 10. 2023 **(Kurs 2)**  
ab 20. 11. 2023 **(Kurs 3)**

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr  
(jeweils 4 Wochen)

**Kursleitung:** Kathy Marré,  
LaGYM Instructor

**Kursgebühr:** € 24,- TS-Plus  
€ 40,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel 



Du willst einen Einblick ins Training?  
Dann scanne diesen QR-Code!

# Mixed Fit Outdoor **Wieder da!**

Bist du bereit für ein effektives und belebendes Training unter freiem Himmel?

Unser beliebtes Kurs-Angebot „Mixed Fit Outdoor“ ist wieder da! Es verbindet Ausdauertraining mit Übungen, die deine Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessern. Die Trainingsgeräte sind das Gelände und zahlreiche „Materialien“, welche die Natur vorgibt. So entsteht ein abwechslungsreiches und spannendes Workout - inklusive Sauerstoff-Booster!

## ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** dienstags, ab 06. 06. 2023 (Kurs 1)  
29. 08. 2023 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 17:30 - 19:00 Uhr

➔ **Wo:** Bunte Brücke, Neuenhofer Straße  
Abzweig Brenscheid

**Kursleitung:** Gabi Marré,  
Übungsleiterin B-Lizenz

**Kursgebühr:** K 1 € 30,- TS-Plus  
€ 70,- Nicht-Mitglieder  
(10 Wochen)

K 2 € 20,- TS-Plus  
€ 40,- Nicht-Mitglieder  
(5 Wochen)

**Kurslevel:** mittel 



outdoor

# Morning Yoga

Starte deine Woche mit einer Auszeit für dich selbst. Tanke Energie und Kraft für die bevorstehende Woche. Durch eine bewusste Atmung und fließende Bewegungen lernst du, dich auf dich selbst zu fokussieren.

## ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** montags, ab 07. 08. 2023 (Kurs 1)  
ab 23. 10. 2023 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 09:00 - 10:00 Uhr  
(jeweils 8 Wochen)

**Kursleitung:** Marie D'Agostino,  
Yoga-Trainerin

**Kursgebühr:** € 24,- TS-Plus  
€ 56,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel



ohne Schuhe



# Nackenfit

Wer kennt das nicht: Das intensive Arbeiten am Bildschirm führt oft zu massiven und schmerzhaften Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich! Wer nicht genau weiß, welche Übungen hilfreich sind, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern, ist in unserem Kurs genau richtig. „Nackenfit“ bietet dir nicht nur Übungen zur Kräftigung und Mobilisation, sondern auch zahlreiche Dehnübungen sowie Tipps zur korrekten Haltung, um Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen vorzubeugen und zu lindern.

## ■ Details (2 Kurse)

- Wann:** montags, ab 07. 08. 2023 **(Kurs 1)**  
**Uhrzeit:** 18:45 - 19:45 Uhr
- Wann:** mittwochs, ab 04. 10. 2023 **(Kurs 2)**  
**Uhrzeit:** 17:00 - 18:00 Uhr
- Kursleitung:** Claudia Waack,  
Übungsleiterin B-Lizenz
- Kursgebühr:** € 24,- TS-Plus  
€ 40,- Nicht-Mitglieder  
(jeweils 4 Wochen)
- Kurslevel:** leicht 

# Pilates

Beim Pilates handelt es sich um ein sanftes und effektives Training, das dazu dient, den Körper zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Hier verbesserst du deine Körperhaltung, stärkst deine Tiefenmuskulatur, deinen Beckenboden und schulst deine eigene Körperwahrnehmung.

Hier erlernst du eine bewusste und harmonische Atmung und die Aktivierung des Beckenbodens. Dich erwartet ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit einfühlbaren und meditativen Elementen.

## ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** mittwochs, ab 09. 08. 2023 (Kurs 1)  
ab 18. 10. 2023 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr  
(jeweils 8 Wochen)

**Kursleitung:** Marie D'Agostino,  
Pilates-Trainerin

**Kursgebühr:** € 24,- TS-Plus  
€ 56,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel 

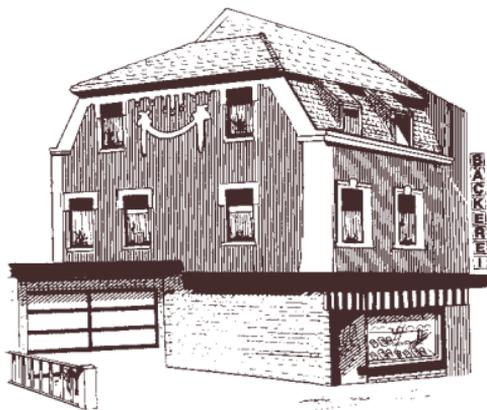


ohne Schuhe

# 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

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

# Tabata

Deine Ziele sind Fettverbrennung und Muskelaufbau? Bei diesem intensiven Training steht der Wechsel zwischen Belastung und Erholung im Vordergrund. Durch feste Trainings- und Pausensequenzen profitierst du zudem maximal vom Nachbrenneffekt. Werde mit jedem Training ein bisschen besser und definiere deine Grenzen neu!

## ■ Details

**Wann:** dienstags, ab 10. 10. 2023

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr

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

**Kursgebühr:** € 30,- TS-Plus  
€ 70,- Nicht-Mitglieder  
(10 Wochen)

**Kurslevel:** schwer  A horizontal progress bar with a white circle at the end, indicating a high difficulty level.

# Tabata soft **Neu!**

Dein Ziel ist die Fettverbrennung und der Muskelaufbau? Bei diesem intensiven Training steht der Wechsel zwischen Belastung und Erholung im Vordergrund. Durch feste Trainings- und Pausensequenzen profitierst du zudem maximal vom Nachbrenneffekt. Werde mit jedem Training ein bisschen besser und definiere deine Grenzen neu! Die Kraft steht hier im Vordergrund, während die Ausdauer weniger trainiert wird. Dadurch ist die Intensität etwas geringer.

## ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** dienstags, ab 08. 08. 2023 **(Kurs 1)**

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr

**Wann:** sonntags, ab 29. 10. 2023 **(Kurs 2)**

**Uhrzeit:** 10:15 - 11:15 Uhr

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

**Kursgebühr:** **K 1** € 24,- TS-Plus  
€ 40,- Nicht-Mitglieder  
(4 Wochen)

**K 2** € 30,- TS-Plus  
€ 50,- Nicht-Mitglieder  
(5 Wochen)

**Kurslevel:** mittel 

# ThaiBo Workout

Beim ThaiBo Workout erwartest dich eine Kombination aus Aerobic-, klassischen Boxsport- und Workout-Elementen. Du beanspruchst und trainierst all deine Muskelgruppen und verbesserst deine allgemeine Fitness.

## ■ Details (2 Kurse)

**Wann:** mittwochs, ab 30. 08. 2023 (Kurs 1)  
ab 25. 10. 2023 (Kurs 2)

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr  
(jeweils 8 Wochen)

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

**Kursgebühr:** € 24,- TS-Plus  
€ 56,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel 

# Walking/ **Wieder da!** Nordic-Walking

Walking ist eine einfache Aktivität, die jeder praktizieren kann, unabhängig von Alter oder Fitnessniveau. Durch die Verwendung von speziellen Stöcken trainierst du beim Nordic-Walking den Arm- und Oberkörperbereich, was den gesamten Bewegungsapparat stärkt. Nordic-Walking fördert eine gute Körperhaltung und verbrennt in der Regel etwas mehr Kalorien. Zudem kannst du Verspannungen im Schulter-Nackebereich lösen und die Gelenke entlasten.

Die Trainingsdistanz in unserem Kurs beträgt ca. 5-6 km. Du kannst selbst entscheiden, ob du mit oder ohne Stöcke walken möchtest.

## ■ Details

- Wann:** dienstags, ab 04. 07. 2023
- Uhrzeit:** 10:00 - ca. 11:15 Uhr  
(5 Wochen)
- ➔ **Wo:** Bunte Brücke, Neuenhofer Straße  
(Wanderparkplatz)
- Kursleitung:** Heidi Witt, NW-Basic-Instructor  
Techniktrainerin für Läufer
- Kursgebühr:** € 30,- TS-Plus  
€ 50,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** leicht



outdoor



**SPECIALS**

# Autogenes Training **Neu!**

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, die dir zu innerer Ruhe und Gelassenheit verhelfen kann. Es kann jederzeit und überall praktiziert werden, was es zu einer einfachen und effektiven Methode macht, Beschwerden wie Kopfschmerzen & Migräne, Muskelverspannungen oder auch Schlafprobleme zu lindern.

Autogenes Training kann dir helfen, Stress abzubauen, Angstzustände zu reduzieren, dein Immunsystem zu stärken und eine allgemeine Verbesserung des Wohlbefindens zu fördern.

## ■ Details

- Wann:** Sonntag, 17. 09. 2023
- Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr
- Kursleitung:** Christa de Boer,  
Entspannungspädagogin
- Kursgebühr:** € 10,- TS-Plus  
€ 15,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** leicht



ohne Schuhe

# Drums Alive® **Wieder da!**

## Trommeln für deine Fitness

Du suchst nach einer aufregenden Art, um fit zu bleiben? Dir sind Spaß, Action & Rhythmus beim Training wichtig? Dann ist Drums Alive® das perfekte Workout für dich!

Durch rhythmisches Trommeln auf dem Gymnastikball wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die Koordination verbessert und die Tiefenmuskulatur trainiert, was dir zu einer besseren Körperhaltung und einem strafferen Körper verhelfen kann. Das Training in der Gruppe steigert den Spaßfaktor noch zusätzlich!

### ■ Details

**Wann:** Dienstag, 26. 09. 2023

**Uhrzeit:** 19:15 - 20:15 Uhr

**Kursleitung:** Claudia Waack,  
Drums Alive® Instructor

**Kursgebühr:** € 10,- TS-Plus  
€ 15,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel 

# Fantasiereise **Neu!** mit Klangschale

Entschleunige den Alltag mit kleinen Momenten des Innehaltens. Spezielle Klänge unterstützen in Verbindung mit Sprache den Entspannungsprozess und die Imagination. Vor allem ein gesunder Umgang mit Stress und die Verarbeitung bestimmter Emotionen kann hiermit positiv beeinflusst werden.

## ■ Details

- Wann:** Sonntag, 17. 12. 2023
- Uhrzeit:** 10:00 - 11:30 Uhr
- Kursleitung:** Christa de Boer,  
Entspannungspädagogin
- Kursgebühr:** € 15,- TS-Plus  
€ 20,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** leicht



ohne Schuhe

# Mit Yoga **Wieder da!** ins neue Jahr

Gönne Dir zwei inspirierende Stunden, um nach der Weihnachtszeit „zwischen den Jahren“ innezuhalten und das vergangene Jahr abzuschließen. Mit gemeinsamen Atemübungen, mit sanften und dynamischen Asanas (Körperübungen) sowie meditativen Elementen helfen wir dir, dich auf das neue Jahr 2024 einzustimmen.

## ■ Details

**Wann:** Donnerstag, 28. 12. 2023

**Uhrzeit:** 17:00 - 19:00 Uhr

**Kursleitung:** Birgit Luther,  
Yoga-Lehrerin

**Kursgebühr:** € 15,- TS-Plus  
€ 20,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** leicht



ohne Schuhe

# Progressive **Neu!** Muskelentspannung

Muskelverspannungen gehen oft mit Stress und Ängsten einher. Sie bedingen einander und können sich so verstärken. Die Grundlage der PME bildet das gezielte Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen in Armen, Beinen, Schultern, Nacken und auch im Gesicht. Unsere Übungen werden in einer bestimmten Reihenfolge im Sitzen oder Liegen ausgeführt. So kannst du auf sanfte Art Stress abbauen. Das Training wirkt ausgleichend und beruhigend auf Körper und Geist.

## ■ Details

- Wann:** Sonntag, 15. 10. 2023
- Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr
- Kursleitung:** Christa de Boer,  
Entspannungspädagogin
- Kursgebühr:** € 10,- TS-Plus  
€ 15,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** leicht



ohne Schuhe

# Trommel-Workshop

Trommeln schafft Lebensfreude, ist wie Medizin! Es macht den Kopf frei, stimuliert den Ur-Lebens-Rhythmus, setzt Emotionen frei. Lass dich vom Herzschlag Afrikas und der senegalesischen Lebensfreude anstecken!

Das Instrument dazu ist die westafrikanische Djembé-Trommel. Der Workshop lädt dazu ein, die Djembé kennen und lieben zu lernen. Eingübt werden die Grundtöne und die „Hand zu Hand“ Spielweise. Probiere es doch mal aus. Wir freuen uns auf dich!

Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

## ■ Details

<b>Wann:</b>	Sonntag, 24. 09. 2023
<b>Uhrzeit:</b>	10:30 - 12:30 Uhr
<b>Kursleitung:</b>	Malik Sillah, Trommler in den Gruppen „Mama Africa Abene“ und „Afrikunda“
<b>Assistenz:</b>	Mitglieder der Trommlergruppe „Like Africa“
<b>Kursgebühr:</b>	€ 30,- TS-Plus € 40,- Nicht-Mitglieder
<b>Kurslevel:</b>	leicht <input type="range"/>

# YoMo<sup>®</sup>

Neu!

## Yoga in Flow

YoMo<sup>®</sup> ist ein körperlicher, dynamischer Yoga-Stil, bei dem die Übungen - analog passend zur Musik - fließend ineinander übergehen. Unser Special unterteilt sich in vier Phasen: Eingangsmeditation, Sonnengruß, Übungsphase von Asana-Flows und Endentspannung.

Diese Yoga-Einheit kräftigt deinen Körper und schenkt dir neue Energie! Deine Atmung und deine Bewegungen werden so in Einklang gebracht, dein Geist kommt durch die achtsame Durchführung der einzelnen Übungen zur Ruhe.

### ■ Details

**Wann:** Sonntag, 22. 10. 2023

**Uhrzeit:** 10:30 - 12:00 Uhr

**Kursleitung:** Sarah Voiss,  
YoMo<sup>®</sup>-Instructor

**Kursgebühr:** € 15,- TS-Plus  
€ 20,- Nicht-Mitglieder

**Kurslevel:** mittel



ohne Schuhe

# Yoga-Meditation **Neu!**

**Erfahre Stille, erlebe deinen Atem, verweile im Augenblick**

Mit unserem Angebot „Yoga-Meditation“ möchten wir euch in die „Erfahrung der Einheit“ führen. Wirkungsvolle Yoga-Werkzeuge wie Atemübungen und Entspannungstechniken sowie gezielte Achtsamkeitslenkung können dir zu mehr geistiger Klarheit und innerer Ruhe verhelfen.

Meditation verbindet und integriert Körper, Atem und Geist. Asanapraxis in Atemachtsamkeit, Prānāyāma, Rezitation und Stillepraxis sowie Gehmeditation sind essentielle Bestandteile dieses Trainings.

## ■ Details

- Wann:** Freitag, 17. 11. 2023
- Uhrzeit:** Ankommen um 18:30 Uhr  
Trainingszeit 18:45 - 20:45 Uhr
- Kursleitung:** Birgit Luther,  
Yoga-Lehrerin
- Kursgebühr:** € 15,- TS-Plus  
€ 20,- Nicht-Mitglieder
- Kurslevel:** mittel



ohne Schuhe



# DRAUSSEN gesund trainieren

## Outdoor Campus

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener - das Workout auf dem Outdoor-Campus ist die ideale Ergänzung für dein Sportprogramm! Unser Campus, ein moderner Parcours auf insgesamt 100 qm, bietet elf 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 und Beweglichkeit zu trainieren und zu verbessern. Das Areal ist überdacht und schützt vor Sonne, Regen und Schnee.

➔ Weitere Infos am Empfang oder auf unserer Webseite [www.turbo-schnecken.com](http://www.turbo-schnecken.com)



### ■ **Deine Vorteile:**

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

### ■ **Unsere Leistungen:**

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



### ■ Das solltest du über Rehasport wissen:

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.

Beim Sport in der Rehabilitation geht es primär darum, eine gleichmäßige Kräftigung aller Muskelgruppen herbeizuführen. Wir bieten dir:

- eine maximale Teilnehmerzahl von 15 pro Gruppe
- Übungseinheiten von 45-60 Minuten
- Gruppentraining mit verschiedenen Kleingeräten
- vielfältige Entspannungsübungen

### ■ Diese Reha-Kurse bieten wir an:

- Orthopädie
- Onko Motive
- Osteoporose
- Herzsport (Bewegung unter ärztlicher Kontrolle)
- Lungensport
- Psychiatrie/Depression
- Long-COVID
- Neurologie
- Schlaganfall
- Demenz



**REHASPORT**  
im Schneckenhaus

## ■ Dein Weg zum Rehasport:

Du hast eine Verordnung 56 „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ von deinem Arzt erhalten und weißt nicht wie es weitergeht?

Dann komm mit deiner, von der Krankenkasse noch nicht genehmigten Verordnung vor Ort vorbei, damit wir deine Kontaktdaten und passende Kurszeiten aufnehmen können. Deine Ansprechpartnerin Nicole Koch wird sich schnellstmöglich bei dir melden, um alles weitere mit dir zu besprechen.

➔ Da die Nachfrage nach Rehasport-Kursen in der Regel sehr groß ist, musst du unter Umständen auf eine Warteliste gesetzt werden.

## ■ Kontakt:

Ansprechpartnerin: Nicole Koch

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



**Kostenübernahme  
durch deine Kasse!**





# Modern & Effizient trainieren

## Unser Studio

Möchtest du aktiv sein, aber dennoch flexibel bezüglich der Trainingszeiten? Dann ist das Training im Studio die optimale Alternative für dich!

Auf 350 qm Trainingsfläche kannst du deinen ganzen Körper trainieren. Dafür stehen dir neben unserem Kraftzirkel auch Cardio-Geräte, ein Dehnzirkel und weiteres Trainingsmaterial zur Verfügung.

Unsere Smart Strength Geräte von EGYM sind elektronisch und chipkartengesteuert, dokumentieren fortlaufend deinen Trainingsfortschritt und stellen sich automatisch auf dich ein. Durch eine vorgegebene Rhythmisierung an den Geräten garantieren wir einen idealen Muskelanspruch und ein gelenkschonenderes Training.

Unsere qualifizierten Trainer führen vorab und in regelmäßigen Abständen eine sportmotorische Testung durch. Entsprechend deiner persönlichen Ziele und Bedürfnisse erstellen sie einen optimalen Trainingsplan für dich und betreuen dich während deines Trainings.



Jetzt starten:

**GUTSCHEIN**

über ein kostenloses und  
unverbindliches Probetraining!



### ■ Deine Vorteile:

- qualifiziertes Fachpersonal
- flexible Trainingszeiten an sieben Tagen in der Woche
- individuelles Training
- EGYM-Trainingsgeräte der neuesten Generation
- kurze, effektive Trainingsintervalle
- Outdoor Campus inklusive

### ■ Unsere Leistungen:

- sportmotorische Testungen
- Muskelaufbautraining
- Herz- Kreislauftraining
- Beweglichkeitstraining
- Training bei Osteoporose
- Ernährungsberatung



Terminvereinbarungen und weitere Infos:

Tel. 02351/9744480 oder [studio@turbo-schnecken.com](mailto:studio@turbo-schnecken.com)

Jetzt anmelden!

happy  figur

**BRING DEIN  
IMMUN  
SYSTEM  
IN TOPFORM**

**BESSER  
ESSEN**

**RICHTIG  
TRAINIEREN**

**MEHR  
ENERGIE**

**BIS ZU 100 %  
KOSTENBETEILIGUNG  
DER KRANKENKASSE MÖGLICH**

**8 Wochen online-Coaching & Training im Studio  
mit individuellem Trainings- u. Ernährungsplan  
inkl. 4 Körperfettanalysen & Betreuung!**

happyfigur wird von allen Krankenkassen bezuschusst.



## 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 Lüden. 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. gesetzl. 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

# EMSCULPT®

Neu und exklusiv  
in Lüdenscheid!



4 SITZUNGEN – JE 30 MINUTEN

## Knackiger Po, definierte Figur, Waschbrettbauch

Unterstützen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten mit einer medizinischen Innovation aus den USA: Emsculpt® Supramaximale Kontraktionen ermöglichen effektiven Muskelaufbau bei gleichzeitiger Reduktion von Fettgewebe. Die Anwendung ist unkompliziert und dabei außergewöhnlich effektiv! Besuchen Sie uns in der Knapper Straße in Lüdenscheid. Wir beraten Sie gern!

[www.emsculpt-luedenscheid.de](http://www.emsculpt-luedenscheid.de)



Scan me!



**AESTHETIC  
LÜDENSCHIED**

Dr. Dr. med. univ. Florian J. Kupilas  
Karlstr. 9-11 / Knapper Str. 24, 58507 Lüdenscheid  
Telefon: 023 51-38699



# SCHNECKENHAUS

Dein Sport- und Vereinszentrum

## SPORT IST UNSER DING!

- Training im Schneckenhaus, dem einzigartigen und hochmodernen Sportzentrum
- Zirkeltraining auf einer Fläche von 350 qm
- Outdoor Campus auf 100 qm
- qualifizierte Trainer/innen und Übungsleiter/innen
- Indoor-Cycling
- großzügige Kursräume, Meetingraum für Tagungen
- umfangreiches Kursangebot - Indoor & Outdoor
- Rehasport in unterschiedlichen Bereichen
- Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“
- Sportangebote für alle Generationen
- Ernährungsberatung
- 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	<b>Feiertage</b>	09:00 - 13:00 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

**E G Y M**

**Dr. WOLFF**  
SPORTS & PREVENTION

**pulsefitness**

**TOMAHAWK**