



Anmeldungen ab 10. Juli 2017

Gesund & Fit

mit den Turbo-Schnecken

Die neuen Kurse
2. Halbjahr 2017

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 2017

Herausgeber:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid

Telefon (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buer0@turbo-schnecken.com

www.turbo-schnecken.com



Unser Team im Schneckenhaus stellt sich vor	4/5
Bevor es losgeht...	6/7

Präventionskurse nach § 20 SGB V



Einleitung „Sport pro Gesundheit“	9
Aqua-Fitness	10
Bewegen statt schonen	11
Yoga	12

Gesund- und Fit-Kurse

Aerobic	14
AeroBop	15
Der Bauch muss weg	16
Ballett	18/19
Drums Alive	20/21
Faszie trifft Meridiane	22
Faszien sehnen sich nach Sauerstoff (Outdoor)	23
Fit in den Tag	24
Flexibar	25
Funktionelles Fitnesstraining	26
Get Flexible	27
Indoor-Cycling	28/29
LaGYM Dance Feeling	30
Laufen für Anfänger (Outdoor)	31
MTB-Touren & Training (Outdoor)	32/33
Mum & me Fitness	34
Pilates für Einsteiger	35
Raktor Reaktives Walking-Training (Outdoor)	36
Workout mit Brasils Neu!	37
Yoga	38
Zumba®	39
Zumba Step® Neu!	40

Reha-Sport Kurs wird mit ärztlicher Verordnung von Ihrer Krankenkasse übernommen!

Ihre 5 Schritte und Infos zum Rehasport	41
Rehasport - Allgemeine Informationen	42/43



**Kostenübernahme
durch Ihre Kasse!**

Das sportliche Team im Fitness-Studio

Um Ihnen ein qualitativ hochwertiges Sportprogramm anbieten zu können, stehen Ihnen bei uns hochqualifizierte Übungsleiter zur Verfügung. Durch stetige Weiterbildungsmaßnahmen sind die Trainer bei den Turbo-Schnecken immer auf dem neuesten Stand.

Wir machen Sie fit:



Bianka Kerwin

Studioleitung

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 Ihnen entweder persönlich im Schneckenhaus oder auch telefonisch gerne weiter:

Telefon: (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Gisela Kaddatz

Geschäftsführerin



Christine Fischer

Büro & Empfang

Ansprechpartnerin Organisation & Abwicklung
der Rehabilitationsverordnungen



Beate Rump

Büro & Empfang

Ansprechpartnerin Organisation
und Abwicklung Kursangebote

Anmeldungen Für sämtliche Anmeldungen - das betrifft jeden Kurs unseres Programms - bitten wir Sie, uns die **Originalanmeldung** auf den Seiten 45/46 ausgefüllt vorzulegen!

Telefonische Kursanmeldungen sind **nicht** möglich!

Für Informationen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung:

Telefon (0 23 51) 97 444 80

E-mail: buero@turbo-schnecken.com

Versicherung Wir geben uns größte Mühe, Unfälle jeglicher Art zu vermeiden. Falls Ihnen doch mal ein sportliches „Missgeschick“ ereilen sollte, sind Sie als Kursteilnehmer auf jeden Fall **versichert** - und zwar sobald Sie sich auf unserem Gelände befinden.

...oder Ihre 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 Ihres inneren Schweinehundes.



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

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: Orthopädie, Osteoporose, Psychiatrie, Depressionen, Neurologie, Sport in der Krebsnachsorge sowie Sportangebote für Herz-, Diabetes- und Lungenpatienten und Sport für Menschen mit Demenz (weitere Infos s. Sonderflyer).

In unserem neuen Sport- und Vereinszentrum haben Sie auf 350 qm Trainingsfläche die Möglichkeit, an sieben Tagen in der Woche zu trainieren (weitere Infos siehe Umschlagseite).

Unser Ziel ist, dass Sie sich bei uns wohl fühlen.

Wir bieten:

- 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 Sie!



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

Sport pro Gesundheit

Bewegung bzw. sportliche Betätigung haben umfassende Wirkungen auf Ihr Wohlbefinden, Ihre 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 Ihnen 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 Ihr Herz-Kreislauf-System stärken, Ihr Skelett-System, wie beispielsweise den Rücken, stabilisieren oder auch gezielte Stressbewältigung verfolgen.
- Viele Krankenkassen haben das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Mitglieder haben die Möglichkeit, sich über § 20 SGB V einen Teil der Kurskosten rückerstatten zu lassen. Fragen Sie vor Aufnahme des Angebots Ihre Krankenkasse.



➔ 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 (2 KURSE)

Wann: donnerstags, ab 31. 08. 2017 **(Kurs 1)**
ab 02. 11. 2017 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 17.15 - 18.00 Uhr
(jeweils 8 Wochen)

Kursleitung: Dorothea Damski,
Sport- und Gymnastiklehrerin

Kursgebühr: € 72,- (begrenzte Teilnehmerzahl)

➔ **Wo:** Märkische Reha-Kliniken, Hellersen

➔ 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 Rückenurses dar.

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

■ DETAILS

- Wann:** montags, ab 09. 10. 2017
- 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

- Wann:** mittwochs, ab 27. 09. 2017
- Uhrzeit:** 19.45 - 21.15 Uhr
(8 Wochen)
- Kursleitung:** Birgit Luther,
Yogalehrerin
- Kursgebühr:** € 80,- (begrenzte Teilnehmerzahl)

Fair. Menschlich. Nah.



Gut für alle, die
Spaß am Sport und
an Gemeinschaft haben.



 Sparkasse
Lüdenscheid

Körperlich fit und gemeinsam aktiv sein – das Angebot der Sportvereine in Lüdenscheid und Umgebung ist vielfältig ... und ein wichtiger sozialer Faktor. Deshalb unterstützt die Sparkasse ganz bewusst die örtlichen Vereine. Denn die Sparkasse übernimmt Verantwortung und fördert diejenigen, die dazu beitragen, unsere Region attraktiv zu gestalten.



Aerobic

Der Klassiker ist zurück!

Die Trendsportart aus den 80ern ist wieder da! Wir bieten ein einmaliges sportliches Erlebnis, was Euch garantiert begeistern wird!

Mit neuem Facelift präsentiert sich der Klassiker in allen schweißtreibenden Facetten: hier werden nicht nur Ausdauer und Agilität trainiert. Auch Koordination und Schnelligkeit werden durch anspruchsvolle, aber einfach nachzuvollziehende Kombinationen von moves bzw. Schrittfolgen vermittelt. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund, begleitet von House und Dance-Music sorgt unsere Trainerin für heftiges Schwitzen!

■ DETAILS

- Wann:** mittwochs, ab 06. 09. 2017
(12 Wochen)
- Uhrzeit:** 18.00 - 19.00 Uhr
- Kursleitung:** Erika Götte, Übungsleiterin C-Lizenz
- Kursgebühr:** € 72,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)



AeroBOP

Die Stunde startet mit einem aeroben Aufwärmtraining mit Cardio-Teil zu fetziger Musik. Einfach zu erlernende Schritte werden in einer kleinen Kombi zusammengefügt.

Im Anschluss werden unterschiedliche Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po und Rücken trainiert.

Die Stunde hilft, die Koordination zu schulen und den Stützapparat zu stärken. Gezielte Dehnübungen zum Abschluss dürfen dabei nicht fehlen.

■ DETAILS

Wann: mittwochs, ab 06. 09. 2017 **(Kurs 1)**

Uhrzeit: 16.30 - 17.30 Uhr

Wann: donnerstags, ab 07. 09. 2017 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 09.30 - 10.30 Uhr
(jeweils 12 Wochen)

Kursleitung: Kerstin Cramer-Lüttringhaus
Übungsleiterin C-Lizenz

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

Der Bauch muss 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“ trainieren wir gezielt die Bauch- und Rückenmuskulatur in Verbindung mit einem Ganzkörper-Workout. Wir lernen effiziente Übungen kennen, um unsere Bauchmuskeln in den Griff zu bekommen.

■ DETAILS

Wann: sonntags, ab 05. 11. 2017

Uhrzeit: 09.30 - 10.15 Uhr
(5 Wochen)

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

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





AOK
Die Gesundheitskasse.



Jetzt punkten mit dem AOK-Prämien- programm

aok.praemienprogramm.de

AOK NORDWEST – Gesundheit in besten Händen.

200
Punkte für
Turbo-
Schnecken

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®

Drums Alive® ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von den vielen anderen Trainingsprogrammen unterscheidet.

Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen, die die Füße zum Stampfen und den Körper in Bewegung bringen.

Drums Alive® kombiniert traditionelle Aerobicsschritte mit dem energiegeladenen Rhythmus des Trommelns mit Drumsticks auf einem großen Gymnastikball. Es ist ein ganzheitliches Workout für Körper, Geist und Seele.

Zu lauten Beats trommelt man dabei in der Gruppe mit zwei Drumsticks auf Gymnastikbällen herum. Aerobic-Elemente, Gymnastikübungen und Tanzschritte verschmelzen mit Drum-Choreografien. Ein außergewöhnliches Erlebnis, das vor allem unheimlich viel Spaß macht.



■ DETAILS

Wann: montags, ab 04. 09. 2017

Uhrzeit: 18.45 - 19.45 Uhr (**Kurs 1**)

20.00 - 21.00 Uhr (**Kurs 2**)

(jeweils 10 Wochen)

Kursleitung: Alexandra Böhm,
Group Fitness Trainer

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



Faszie

trifft Meridiane

In diesem Kurs erlebt Ihr „bewegte Faszien“ in Verbindung mit abwechslungsreichen Qi-Gong Bewegungen. „Faszio“ trainiert das Bindegewebe mit viel Bewegung und sorgt für Vitalität und Bewegungsfreiheit. Qi-Gong steigert die Körperwahrnehmung und erhöht das Wohlbefinden.

■ DETAILS (4 KURSE)

- Wann:** montags, ab 28. 08. 2017 **(Kurs 1)**
ab 09. 10. 2017 **(Kurs 2)**
- Uhrzeit:** 11.15 - 12.15 Uhr
(Kurs 1 „Schnupperkurs“ 4 Wochen,
Kurs 2 über 8 Wochen)
- Wann:** freitags, ab 01. 09. 2017 **(Kurs 3)**
ab 13. 10. 2017 **(Kurs 4)**
- Uhrzeit:** 16.15 - 17.15 Uhr
(Kurs 3 „Schnupperkurs“ 4 Wochen,
Kurs 4 über 8 Wochen)
- Kursgebühr (1,3):** € 24,- für Nichtmitglieder
€ 10,- TS mit Breitensportbeitrag
- Kursgebühr (2,4):** € 48,- für Nichtmitglieder
€ 20,- TS mit Breitensportbeitrag
- Kursleitung:** Anke Buczko, DTB-Faszien-Kursleiterin
(jeweils begrenzte Teilnehmerzahl)

Faszien sehnen sich nach Sauerstoff

In diesem Outdoorkurs Kurs erlebt ihr „bewegte Faszien“ in Verbindung mit abwechslungsreichen Qi-Gong Bewegungen. Faszio® trainiert das Bindegewebe mit viel Bewegung und sorgt für Vitalität und Bewegungsfreiheit. Qi-Gong steigert die Körperwahrnehmung und erhöht das Wohlbefinden.

Erlebt in diesem Kurs ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Kombinationstraining für den ganzen Körper.

■ DETAILS

Wann: dienstags, ab 29. 08. 2017 **(Kurs 1)**
ab 10. 10. 2017 **(Kurs 2)**

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr
(Kurs 1 „Schnupperkurs“ 4 Wochen,
Kurs 2 über 8 Wochen)

→ **Wo:** Freie Christliche Realschule,
Am Schäferland

Kursleitung: Anke Buczko, DTB-Faszien-Kursleiterin

Kursgebühr (1): € 24,- für Nichtmitglieder
€ 10,- TS mit Breitensportbeitrag

Kursgebühr (2): € 48,- für Nichtmitglieder
€ 20,- TS mit Breitensportbeitrag
(jeweils begrenzte Teilnehmerzahl)



outdoor

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

Wann: montags, ab 04. 09. 2017

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr
(10 Wochen)

Kursleitung: Olga Rövenstrunk,
Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: € 60,- für Nichtmitglieder
€ 25,- TS mit Breitensportbeitrag
(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 06. 09. 2017
- Uhrzeit:** 18.15 - 19.15 Uhr
(12 Wochen)
- Kursleitung:** Kathleen Lehwald,
Übungsleiterin C-Lizenz und B-Lizenz
Haltung und Bewegung
- Kursgebühr:** € 72,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(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 die 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

- Wann:** dienstags, ab 19. 09. 2017
- Uhrzeit:** 18.15 - 19.15 Uhr
(10 Wochen)
- Kursleitung:** Arno Dumke, Übungsleiter C-Lizenz
- Kursgebühr:** € 60,- für Nichtmitglieder
€ 25,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)



Get Flexible

Dehnübungen halten den Körper geschmeidig und gesund. Das Dehnen und Stretching ist enorm wichtig, um die Leistungen in vielen Sportarten zu verbessern. Zugleich ist es wichtig für die Erholung und Regeneration des allgemeinen Wohlbefindens.

Stretching ist eine wirksame Methode, eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu erreichen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und zur Hilfe bei der Bewältigung des Alltags sowie zur Vorbeugung von Haltungsschwächen.

Zudem verbessert es die sportlichen Leistungen, vergrößert die Anzahl der Bewegungsmöglichkeiten und beugt Unlust, Muskelverspannungen, Müdigkeit und Verkrampfungen vor.

■ DETAILS

- Wann:** montags, ab 04. 09. 2017 **(Kurs 1)**
- Uhrzeit:** 11.15 - 12.15 Uhr
(10 Wochen)
- Wann:** donnerstags, ab 07. 09. 2017 **(Kurs 2)**
- Uhrzeit:** 19.00 - 20.00 Uhr
(10 Wochen)
- Kursleitung:** Olga Rövenstrunk,
Übungsleiterin C-Lizenz
- Kursgebühr:** € 60,- für Nichtmitglieder
€ 25,- TS mit Breitensportbeitrag
(jeweils begrenzte Teilnehmerzahl)



Indoor-Cycling

Als Indoor-Cycling oder Spinning® werden Gruppen-Trainings-Programme bezeichnet, die meist als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoorbikes 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 unterschiedlichem 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.



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



■ DETAILS

- Wann:** jeweils montags, ganzjährig,
nicht vom 16. 10. 17 bis 13. 11. 17
- Uhrzeiten:** 17.30 - 18.30 Uhr (**Martin Kock**)
19.00 - 20.00 Uhr (**Martin Kock**)
- Wann:** dienstags,
ab 07. 11. 17 bis 27. 03. 18
- Uhrzeit:** 18.00 - 19.00 Uhr (**Michael Voss und Team**)
- Wann:** donnerstags,
ab 31. 08. 17 bis 26. 10. 17
- Uhrzeit:** 18.00 - 19.00 Uhr (**Michael Voss und Team**)
- Wann:** donnerstags,
ab 09. 11. 17 bis 29. 03. 18
- Uhrzeit:** 17.30 - 18.30 Uhr (**Michael Voss und Team**)

10er-Karte:

Termine frei wählbar!

€ 60,- für Nichtmitglieder
€ 40,- TS mit Breitensportbeitrag
Teilnahme im Studiobeitrag inklusive!
(begrenzte Teilnehmerzahl)
Reservierung der Fahrräder beim
Übungsleiter per E-mail:
kock@turbo-schnecken.com
m.voss@turbo-schnecken.com



LaGYM - Dance Feeling

LaGYM ist eine moderne, dynamische Kombination aus lateinamerikanischen Rhythmen und den neusten Gute-Laune-Liedern der Charts. Leichte Schrittkombinationen und immer wechselnde Choreographien machen das „auswendig lernen“ 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 somit den ganzen Körper, die Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System! Also los: Sportschuhe an - Hüfte schütteln!

■ DETAILS

- Wann:** montags, ab 11. 09. 2017 **(Kurs 1)**
bis einschl. 04. 12. 2017
(10 Wochen)
- Uhrzeit:** 18.45 - 19.45 Uhr
- Wann:** mittwochs, ab 13. 09. 2017 **(Kurs 2)**
bis einschl. 06. 12. 2017
(10 Wochen)
- Uhrzeit:** 19.00 - 20.00 Uhr
- Kursgebühr:** € 60,- für Nichtmitglieder
€ 25,- TS mit Breitensportbeitrag
- Kursleitung:** Kathy Marré, LaGYM Instructor
(jeweils begrenzte Teilnehmerzahl)

Laufen für Anfänger

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 20. 09. 2017
(10 Wochen)

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

→ **Wo:** Nattenberg-Stadion

Kursleitung: Arno Dumke, Übungsleiter Laufen

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



outdoor



MTB Touren & Training

Sie treiben gerne Sport an der frischen Luft, fühlen sich wohl in der Gruppe und sind gerne mit dem MTB unterwegs? Dann sind Sie bei unseren Mountainbikern genau richtig. Unsere ausgebildeten MTB-Guides sind allesamt Profis und zeigen Ihnen auf unseren abwechslungsreichen Routen rund um Lüdenscheid die schönsten Trails und Mountainbike-Strecken.

Von Frühjahr bis Herbst gehen unsere Mountainbiker 2 mal pro Woche in verschiedenen Leistungsstufen auf Trainingsausfahrten. Darüber hinaus bieten wir regelmäßig diverse Tagestouren an. Egal ob Einsteiger oder Profi - hier findet jeder sein Tempo. Auch Themen wie Reifen-, Bremsenwechsel und Fahrtechnik kommen in unseren Workshops nicht zu kurz!

■ DETAILS

Wann: jeweils montags
Uhrzeit: 17.30 Uhr (Treffen)
→ Wo: Hohe Steinert (Level 2)

Wann: jeweils mittwochs
Uhrzeit: 17.30 Uhr (Treffen)
→ Wo: Fa. Hueck / Ecke Talstraße
(Level 1 & 2)



Tourguides:

→ Ralf Lippe
DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailsout,
ADFC MTB Tour-Guide

→ Frank Ackermann
DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailsout

→ Thorsten Ohm
C-Trainer Mountainbike,
DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailsout
Übungsleiter C Breitensport

→ Günter Tholen
DIMB/BDR zertifizierter MTB-Trailsout

Bei allen Touren besteht Helmpflicht!

Weitere Infos:

Thorsten Ohm
C-Trainer Mountainbike
Telefon (mobil) 01 71 - 6 43 84 19



outdoor



Mum & me Fitness

Ein Kurs für Mütter mit Babys (bis 12 Monate)

Mutter sein, Frau bleiben - der Wunsch nach der „alten Figur“ steht neben einem glücklichen Familienleben oft im Fokus der Mütter. In diesem Kurs könnt ihr gemeinsam Sport treiben und spielerisch mit eurem Baby trainieren.

Ausdauertraining und ein langsamer Muskelaufbau mit Bewegungen, die auch dem Baby Freude machen, stehen bei diesem Kurs im Vordergrund.

→ Ein Erwachsener kann nur mit einem Baby trainieren. Herzlich eingeladen sind nicht nur Mutter, sondern auch Papa, Oma oder Tante.

■ DETAILS

Wann: dienstags, ab 05. 09. 2017

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr
(10 Wochen)

Kursleitung: Alexandra Böhm,
Group-Fitness-Trainer

Kursgebühr: € 36,- für Nichtmitglieder
€ 15,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)



Pilates für Einsteiger

Pilates ist ein äußerst sanftes und zugleich effektives Training, das dazu dient, den Körper zu kräftigen und zu formen, 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 21. 09. 2017

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
(10 Wochen)

Kursleitung: Karina Burkowski,
Pilates-Trainerin

Kursgebühr: € 60,- für Nichtmitglieder
€ 25,- TS mit Breitensportbeitrag
(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.

Die Vorteile des Raktor-Trainings:

- Total-Body-Workout (Ganzkörpertraining)
- beinhaltet eine akustische und spürbare Trainingskontrolle

■ DETAILS

Wann: dienstags, ab 05. 09. 2017

Uhrzeit: 18.15 - 19.15 Uhr
(5 Wochen)

Wo: Christliche Realschule, Am Schäferland

Kursleitung: Grit Pretzel,
Reaktiv-Walking-Instructorin

Kursgebühr: € 35,- für Nichtmitglieder
€ 15,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)



outdoor



Workout mit Brasils

Es macht Spaß und geht ganz schnell - denn das Brasil-Workout setzt auf das schlaue Zusammenspiel von Stabilisation, Bewegung und Rhythmus.

Die Kraftübungen werden dabei einfach in einer bestimmten Position gehalten und durch gezielte Mini-Bewegungen mit Gewichten noch intensiviert. In diesem Moment kommt die Tiefenmuskulatur ins Spiel, wir richten uns auf und nehmen Haltung an - die Figur wird definierter und sichtbar straffer.

DETAILS

- Wann:** montags, ab 04. 09. 2017
(4 Wochen)
- Uhrzeit:** 17.00 - 18.00 Uhr
- Kursleitung:** Claudia Korte,
Übungsleiterin C-Lizenz und B-Lizenz
Haltung und Bewegung
- Kursgebühr:** € 24,- für Nichtmitglieder
€ 10,- TS mit Breitensportbeitrag
(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

Wann: dienstags, ab 05. 09. 2017

Uhrzeit: 20.30 - 21.30 Uhr
(10 Wochen)

Kursleitung: Olga Rövenstrunk,
Yogalehrerin (BYV)

Kursgebühr: € 70,- für Nichtmitglieder
€ 50,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)



Zumba®

Zumba® verbindet Tanz und Fitness, ohne dass die Teilnehmer selber gute Tänzer sein müssen. Bei Zumba kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf die gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl.

Zumba® ist ein bunter Bewegungsmix. Tanz- und Bewegungsschritte stammen von lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Reggeaton, Cumbia, Merengue, Samba etc. ab.

Das Wichtige ist, Spaß daran zu haben. Egal wie fit oder wie alt man ist. Zumba ist für jeden geeignet, denn die Intensität des Trainings kann individuell gesteuert werden.

Zumba® ist auch wie "verstecktes" Training zu sehen. Über die Freude am Tanz merken die Teilnehmer nicht direkt, dass es reales Training ist. Letztendlich führt Zumba zu einer Kondition mit Widerstands- und Muskelaufbau, um den ganzen Körper zu stärken.

Fitness can be Fun. See your Smile in Class!

Zur Teilnahme an dem Kurs sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich.

■ DETAILS

Wann:	donnerstags, ab 07. 09. 2017 (10 Wochen)
Uhrzeit:	10.45 - 11.45 Uhr
Kursleitung:	Elizeni Würtz, Zumba®-Instructorin
Kursgebühr:	€ 65,- für Nichtmitglieder € 30,- TS mit Breitensportbeitrag (begrenzte Teilnehmerzahl)

Zumba Step® **Neu!**

Zumba Step® ist ein Kurs, in dem du mit viel Spaß deinen ganzen Körper trainierst. Durch den Einsatz des Steppers werden alle großen Muskeln, besonders aber Oberschenkel, Beine und Po, gefordert. Nebenbei trainierst du dein Herz-Kreislaufsystem. Damit ist Zumba Step® ein echter Kalorienverbrenner.

Wie beim klassischen Zumba® stehen Spaß und Musik im Vordergrund. Zumba Step® ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet..

■ DETAILS

Wann:	donnerstags, ab 07. 09. 2017
Uhrzeit:	20.15 - 21.15 Uhr (10 Wochen)
Kursleitung:	Elizeni Würtz, Zumba®-Instructorin
Kursgebühr:	€ 65,- für Nichtmitglieder € 30,- TS mit Breitensportbeitrag (begrenzte Teilnehmerzahl)

Rehasport



1. Körperliche Beschwerden

Wenn körperliche Beschwerden vorhanden sind, kann Ihnen Ihr Arzt eine Verordnung über Rehasport ausstellen. Die Entscheidung, welche Behandlungsmaßnahme für Sie geeignet ist, obliegt dem behandelnden Arzt.

2. Arztbesuch

Wenn Ihr Arzt den Rehasport befürwortet, stellt er Ihnen die Verordnung 56 „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ aus. Diese ist auch bei uns erhältlich. 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 Ihrer Krankenkasse genehmigt werden! Sie müssen ebenso auf der Rückseite der Verordnung unterschreiben.

4. Terminvereinbarung

Sobald die genehmigte Verordnung durch Ihre Krankenkasse vorliegt, melden Sie sich bitte unter Tel. 0 23 51 - 97 444 80 oder am Empfang des Schneckenhauses. Hier erfahren Sie dann die Termine, an denen die Rehasportkurse angeboten werden.

5. Teilnahme am Rehasport

Teilnehmen kann jeder, der eine genehmigte Verordnung vom Arzt und der Krankenkasse hat.

Was erwartet Sie in der Rehasport-Gruppe?

In den Rehasport-Gruppen finden Sie Menschen, die ähnlich wie Sie 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 müssen Sie zum Training mitbringen?

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



Welche Kurse bieten wir?

Wir bieten Ihnen ein breit gefächertes Rehasportprogramm an. Sollten Sie eine ärztliche Verordnung vorliegen haben, können Sie an unserem Kursprogramm teilnehmen.

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

- **Orthopädie**
- **Onko Motive**
- **Osteoporose**
- **Herzsport** (Bewegung unter ärztlicher Kontrolle)
- **Bewegung und Sport bei Diabetes**
- **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 Ihre 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!**

Mit unserem **Turbo-Schnecken-Ernährungsprogramm**

können Sie 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**

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

(steht auf der Rückseite der Geldkarte oder bei der Bank bitte nachfragen)

Geldinstitut

Datum

Unterschrift Kontoinhaber bzw. gesetzlicher Vertreter



SPORT IST UNSER DING!

Sie möchten ein sportliches Event realisieren?

Wir sind Ihr kompetenter Partner in Sachen Breitensport! Wir organisieren:

- sportliche Projekte in Schulen und Kindergärten
- Sportveranstaltungen in und für Firmen und Behörden
- Betriebliche Gesundheitsförderung:
Mit uns als Partner stärken Sie Ihr wichtigstes Kapital: Ihre Mitarbeiter
- Gesundheitstage

Nähere Infos unter Telefon 0 23 51 - 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



SCHNECKENHAUS

Dein Sport- und Vereinszentrum

DIE ZUKUNFT IST HIER!

- 350 qm Trainingsfläche
- Zirkeltraining der neuesten Generation
- Individuelles Training nach verschiedenen Programmen
- Moderne Trainingssteuerung
- Trainingsfortschritte jederzeit und online abrufbar
- Indoor-Cycling – auch mit Multimedia-Unterstützung
- 3 großzügige Kursräume
- Über 55 Kursangebote
- Anerkannte Qualitätssiegel (Sport pro Gesundheit, Reha)
- Sportangebot für alle Generationen
- Ernährungsberatung
- Ausreichende Parkplätze

Unsere Studio-Öffnungszeiten

Montag	08.00 - 21.30 Uhr	Freitag	08.00 - 21.00 Uhr
Dienstag	08.00 - 21.30 Uhr	Samstag	08.00 - 15.00 Uhr
Mittwoch	08.00 - 21.30 Uhr	Sonntag	09.00 - 14.00 Uhr
Donnerstag	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

