

## Entspannt in den Feierabend

Mal ehrlich: Wer nimmt sich schon zuhause genug Zeit für sich zur Entspannung oder lässt einfach mal seine Seele baumeln? In diesem Kurs entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten körperlicher und seelischer Entspannung.

Der Alltag wird ausgeschaltet und Harmonie füllt ihren Geist und Körper. Progressiver Muskelentspannung folgen Traumreisen, Meditationen und Massagen. Eine Tasse Kräutertee rundet den Abend ab.

**Wann:** dienstags, ab 13. 09. 2011 (8 Wochen)  
**Uhrzeit:** 20.00 - 21.00 Uhr  
**Wo:** Gymnastikhalle Gesamtschule  
**Kursleitung:** Olga Rövenstrunk  
**Gebühr:** EUR 50,- für Nichtmitglieder  
 EUR 10,- für Mitglieder mit Breitensportbeitrag

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen. Begrenzte Teilnehmerzahl!

### Informationen und Anmeldung:

Olga Rövenstrunk 01 51 -40 30 77 71 oder  
 E-Mail: roevenstrunk@turbo-schnecken.com

## Laufen für Anfänger

Sie wollen den Traum leben und endlich laufen? Dann bitte hier entlang: Wir machen Sie fit in Theorie und Praxis! Sie sind Anfänger und nehmen sich schon seit langem vor, mit dem Laufen zu starten? Oder wollen nach längerer Pause wieder beginnen? Ihnen fehlt aber die nötige Motivation zum Loslegen? Kein Problem!

Wir helfen Ihnen dabei, Ihren Schweinehund zu überwinden und endlich Spaß am Laufen zu finden. Seien Sie dabei!

**Wann:** mittwochs, ab 14. 09. 2011 (10 Wochen)  
**Uhrzeit:** 18.00 - 19.00 Uhr  
**Wo:** Nattenberg-Stadion  
**Kursleitung:** Arno Dumke  
**Gebühr:** Nichtmitglieder EUR 45,-  
 Turbo-Schnecken mit Breitensportbeitrag EUR 10,-  
 Begrenzte Teilnehmerzahl!

### Informationen und Anmeldung:

Arno Dumke, Tel. (023 51) 7 90 31 oder  
 E-Mail: dumke@turbo-schnecken.com

## Nordic-Walking Technikkurs

Auffrischung gefällig?

In einem 4-wöchigen Crashkurs sollen die Grundtechniken des Nordic-Walkings mal wieder in Erinnerung gerufen und vertieft werden. Der Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrungen mit Nordic-Walking haben.

**Wann:** donnerstags, ab 15. 09. 2011 (4 Wochen)  
**Uhrzeit:** jeweils 17.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Nattenberg, Nebenplatz  
**Kursleitung:** Katrin Holzapfel  
 Übungsleiterin „Sport in der Prävention“  
**Gebühr:** EUR 25,- für Nichtmitglieder  
 EUR 10,- für Turbo-Schnecken  
 Begrenzte Teilnehmerzahl!

### Informationen und Anmeldung:

Katrin Holzapfel, Tel. (023 55) 40 12 18 oder  
 E-Mail: holzapfel@turbo-schnecken.com

## RAKTOR reaktives Training

Der RAKTOR ist ein neues, einzigartiges Trainingsgerät. Vom Einsteiger bis hin zum Profi. Das mobile Trainingsgerät ist sowohl Indoor, als auch Outdoor nutzbar. Vorteile des Raktor-Trainings:

- Total-Body-Workout (Ganzkörpertraining)
- trainiert Arme, Schulter, Bauch und Rücken beim gehen
- löst Verspannungen
- ideales Fettburning-Training
- wirkt körperstraffend
- schult die Körperwahrnehmung
- beinhaltet eine akustische und spürbare Trainingskontrolle

**Wann:** dienstags, ab 20. 09. 2011 (5 Wochen)  
**Uhrzeit:** 18.30 - 19.30 Uhr  
**Wo:** Christliche Realschule, Am Schäferland  
**Kursleitung:** Gerlinde Ufer/Grit Pretzel  
 Raktiv-Walking Instructor  
**Gebühr:** EUR 25,- zzgl. 10,- Leihgeb. für Nichtmitglieder  
 EUR 10,- zzgl. 10,- Leihgeb. für Turbo-Schnecken mit Breitensportbeitrag  
 (Die Leihgebühr wird beim Kauf des Trainingshandgerätes angerechnet)  
 Begrenzte Teilnehmerzahl!

### Informationen und Anmeldung:

Gerlinde Ufer, Tel. (023 51) 4 21 75 oder  
 Grit Pretzel, Tel. (023 51) 14 06 65  
 E-Mail: g.ufer@turbo-schnecken.com

## Eltern-Kind Anfängerkurs Inlineskaten

Sie möchten mit Ihrem Kind gemeinsam Inlineskaten lernen? In einem Grundkurs (Samstag/Sonntag) lernen wir spielerisch und mit viel Spaß die Grundtechniken des Inlineskatens sowie verschiedene Brems- und Kurventechniken, um sicher fahren zu können.

**Wann:** 17. und 18. 09. 2011 (Samstag/Sonntag)  
**Uhrzeit:** jeweils 10.00 - 14.30 Uhr  
**Ort:** Lüdenscheid (genauer Ort auf Anfrage)  
**Kursleitung:** Anja Moro  
 Übungsleiterin „Sport in der Prävention“  
**Gebühr:** EUR 25,- für Nichtmitglieder  
 EUR 20,- für Turbo-Schnecken mit Breitensportbeitrag  
 Begrenzte Teilnehmerzahl!

### Informationen und Anmeldung:

Anja Moro, Tel. (023 51) 45 61 12 oder  
 moro@turbo-schnecken.com

## Pilates

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

**Wann:** donnerstags, ab 15. 09. bis 1. 12. 2011 (10 Wochen)  
**Uhrzeit:** 18.00 - 19.00 Uhr  
**Wo:** Gymnastikhalle der Tinsberger Grundschule  
**Kursleitung:** Karina Burkowski, DTB-Kursleiterin Pilates  
**Gebühr:** Nichtmitglieder EUR 60,-  
 Turbo-Schnecken mit Breitensportbeitrag EUR 15,-  
 Begrenzte Teilnehmerzahl!

### Informationen und Anmeldung:

Karina Burkowski Tel. (023 51) 37 88 93 oder  
 E-Mail: k.burkowski@turbo-schnecken.com

## Schnecke trifft Möhre

Ein einfaches, aber geniales Ernährungskonzept für die Schnecke: Mal gesundheitsbewusst, mal genussüchtig, mal figurbetont, mal leistungsorientiert. Und konsequent individualisierbar. Empfohlen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und der Deutschen Sporthochschule Köln. Ohne erhobenen Zeigefinger vorgestellt von Heike Wilhelm

**Wann:** 05. 10. und 12. 10. 2011  
**Uhrzeit:** jeweils 18.00 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Cafeteria der AOK, Eingang Lösenbacher Straße  
**Kursleitung:** Heike Wilhelm, Diätassistentin  
**Gebühr:** EUR 15,- für Turbo-Schnecken  
 EUR 30,- für Nichtmitglieder  
 Begrenzte Teilnehmerzahl!

### Informationen und Anmeldung:

Turbo-Schnecken-Hotline (023 51) 98 56 30 oder  
 E-Mail: marre@turbo-schnecken.com

## Wandern

Das Wandern ist als Gesundheitssport besonders zu empfehlen, da man in jedem Alter, an fast jedem Ort und ohne große Ausrüstung seiner Gesundheit durch Wandern Gutes tun kann.

Dies möchten wir als Turbo-Schnecken unterstützen und bieten daher von Zeit zu Zeit Wanderungen unter der Leitung von Peter Bild an.

**Informationen** zum Datum, Treffpunkt und Zeit werden auf der Homepage bekannt gegeben oder können unter Tel. (023 51) 2 80 65 (Peter Bild) oder per email bild@turbo-schnecken.com erfragt werden.

Herausgeber/Impressum:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.  
 Postfach 28 65, 58478 Lüdenscheid  
 www.turbo-schnecken.com  
 Mail: info@turbo-schnecken.com  
 Turbo-Schnecken-Hotline: 023 51/98 56 30



# Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken II. Halbjahr 2011

Stand 07/2011

# 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. Die Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDEHEIT 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.



## Präventionskurse (Die Kursangebote mit dem Qualitätssiegel werden durch Ihre Krankenkasse bezuschusst!)

### Rücken-Fit



Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Körper zu trainieren und Ihren Rücken zu stärken?

Rücken-Fit ist ein Konzept mit ganzheitlichem Ansatz, mit dem Ziel, Bewegungsmangel und Rückenbeschwerden vorzubeugen sowie durch ein vielfältiges Bewegungsangebot die eigene Fitness (Beweglichkeit, Körperhaltung, Kraft-, Koordinations-, Ausdauerleistungs- und Entspannungsfähigkeit) zu steigern.

**Wann:** donnerstags ab 08. 09. 2011 (10 Wochen)  
**Uhrzeit:** 17.30 - 19.00 Uhr  
**Wo:** Gymnastikhalle der Adolf-Reichwein-Gesamtschule  
**Kursleitung:** Claudia Korte, Übungsleiterin  
**Kursgebühr:** EUR 90,-  
 In der Kursgebühr ist ein ausführliches Kursmanual enthalten!

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

**Informationen und Anmeldung:**  
 Claudia Korte, Tel. (023 51) 56 777 55 oder  
 E-Mail: c.korte@turbo-schnecken.com

### Cardio-Aktiv Herz-Kreislauftraining für Ungeübte



Herz-Kreislaufkrankungen durch Bewegungsmangel und falsche Ernährung stehen in den modernen Industriegesellschaften an erster Stelle der Todesursachen.

Die Turbo-Schnecken möchten mit einem Sportangebot die Freude an der Bewegung, wachsender Fitness und Wahrnehmung des eigenen Körpers wecken.

Das Kurskonzept „Cardio-Aktiv – Herz-Kreislauftraining für Jung und Alt“ zielt in 10 Kurseinheiten auf ein regelmäßiges Training ab. Durch „weniger ist mehr“ werden die Kursteilnehmer ohne Ehrgeiz und Leistungszwang an den Sport herangeführt.

Regelmäßige Bewegung ist ein Kernstück des ganzheitlichen Wohlbefindens!

Fortsetzung Cardio Aktiv

**Wann:** dienstags ab 13. 09. 2011 (10 Wochen)  
**Uhrzeit:** 17.00 - 18.30 Uhr  
**Wo:** Gymnastikhalle Berufskolleg Raitheplatz  
**Kursleitung:** Gabi Marré, Übungsleiterin  
 „Sport in der Prävention“  
**Kursgebühr:** EUR 90,-

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

**Informationen und Anmeldung:**  
 Gabi Marré, Tel. (0 23 51) 98 56 30 oder  
 E-Mail: marre@turbo-schnecken.com

### Nordic-Walking für Anfänger



Nordic-Walking besitzt durch die Ganzkörperbeanspruchung besondere Chancen hinsichtlich der Trainingseffektivität. Allerdings kann man diesen Nutzen nur erreichen, wenn das Nordic-Walking-Training möglichst korrekt durchgeführt wird. Techniks Schulung, in Verbindung mit Muskelaufbau und Dehnübungen, stehen im Vordergrund, kommunikative Spiele und kleine Entspannungstechniken runden den Kurs ab. Das Angebot richtet sich vor allem an Sportneinsteiger.

**Wann:** dienstags ab 13. 09. bis 29. 11. 11  
 (10 Wochen)  
**Uhrzeit:** 09.00 - 10.30 Uhr  
**Wo:** Nattenberg-Stadion  
**Kursleitung:** Karina Burkowski,  
 Übungsleiterin „Sport in der Prävention“  
**Kursgebühr:** EUR 90,-  
 In der Kursgebühr sind Leihstöcke enthalten  
 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.

**Informationen und Anmeldung:**  
 Karina Burkowski Tel. (0 23 51) 37 88 93 oder  
 E-Mail: k.burkowski@turbo-schnecken.com

### Nordic-Walking

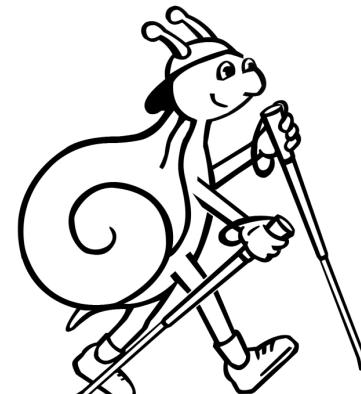


Ein Kurseinstieg zum Nordic Walking im Gesundheitsbereich. Die Teilnehmer werden über das Erlernen der Technik und einem systematischen Aufbau, beim Gehen mit den Stöcken, an das Nordic Walken herangeführt. Die Kondition wird verbessert, und die Haltung beim Gehen geschult. Letztlich wird das Walken zum Ausdauertraining und das Erlernen zur Verbesserung des Immunsystems ist nicht nur für trainierte sondern gerade für untrainierte Teilnehmer attraktiv.

**Wann:** donnerstags 15. 09. 2011 bis 17. 11. 2011  
 (10 Wochen)  
**Uhrzeit:** 17.30 - 19.00 Uhr  
**Wo:** Nattenberg-Stadion  
**Kursleitung:** Jutta Höschler,  
 Übungsleiterin „Sport in der Prävention“  
**Kursgebühr:** EUR 90,-  
 In der Kursgebühr sind Leihstöcke enthalten  
 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.

**Informationen und Anmeldung:**  
 Jutta Höschler, Tel. (0 23 51) 38 10 66 oder  
 E-Mail: j.hoeschler@turbo-schnecken.com



## Gesund & Fit-Kurse

→ Hier und auf der Rückseite dieses Flyers stellen wir Ihnen weitere attraktive Kurse aus unserem „Gesund & Fit“-Programm vor. Diese Angebote werden allerdings von den Krankenkassen derzeit nicht bezuschusst!

### 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.

**Wann:** donnerstags, ab 08. 09. 2011 (10 Wochen)  
**Uhrzeit:** jeweils 17.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Turnhalle Vogelberg  
**Kursleitung:** Kathleen Lehwald  
**Gebühr:** EUR 60 für Nichtmitglieder  
 EUR 10 für Mitglieder mit Breitensportbeitrag  
 Begrenzte Teilnehmerzahl!

**Informationen und Anmeldung:**  
 Kathleen Lehwald (0 23 52) 3 06 70 oder  
 E-Mail: lehwald@turbo-schnecken.com

### Aqua-Fitness

Gelenkschonende Gymnastik im nassen Element mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Schwimmbrettern, Poolnoodles und natürlich Musik. Auf sanfter Art wird der Körper gestärkt, das Herz-Kreislaufsystem in Schwingung gebracht.

**Wann & Wo:** unterschiedliche Termine, laufend neue Kurse  
 in den Märkischen Reha-Kliniken GmbH

**Informationen und Anmeldung:**  
 Anja Kipp (0 23 51) 46 50 15 oder  
 E-Mail: Anja.Kipp@reha-mk.de  
 Internet: www.reha-mk.de