

ANMELDUNG

Ja, ich bin dabei und möchte **verbindlich** an folgenden Kursen teilnehmen:

Kursbezeichnung	Datum	Uhrzeit	Übungsleiter	Kursgebühr €

SEPA Lastschriftmandat/Persönliche Angaben

Gesamt €

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 gezogene 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.

Name	Vorname
Straße	PLZ/Wohnort
Geburtsdatum	Telefon
Vereinsmitglied: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	E-Mail

IBAN	D	E
------	---	---

Dieses Lastschriftmandat hat Gültigkeit, bis ich es gegenüber dem Verein schriftlich widerrufe. Bei Minderjährigen bzw. bei beschränkter Geschäftsfähigen übernehmen die gesetzlichen Vertreter die persönliche Haftung der Beitragspflicht.

Ort, Datum	Unterschrift
	Unterschrift des Konto-Inhabers (bzw. gesetzlicher Vertreter)

Datenschutz:

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

Unterschrift (bzw. gesetzlicher Vertreter)

Draußen gesund trainieren!



OUTDOOR CAMPUS

Unser moderner Parcours bietet dir 11 smarte und multifunktionale Stationen für dein Workout: Trainiere Core Stability, Power & Mobility!



IMMUNITY BOOST



Stärke jetzt deine Immunabwehr nachhaltig und senke so dein Infektionsrisiko!

- Trainiere zielgerichtet, effektiv und abwechslungsreich in unserem Studio - unverbindlich 8 Wochen lang!
- Nutze **EGYM+** kostenfrei mit dem Trainingsziel „Immunity Boost“
- Profitiere von einem optimalen Trainingsreiz

Weitere Informationen:

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com

oder Telefon: 02351/9744480

SO BIST DU DABEI:

Die Anmeldung bitte leserlich ausfüllen, unterschreiben, abtrennen und im Büro im Schneckenhaus abgeben. Für Mitglieder des Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V. besteht die Möglichkeit einer Online-Anmeldung. Hierfür bitte die Zugangsdaten im Büro anfordern.

- Anmeldeschluss für die Angebote, jeweils 3 Tage vor Beginn!
- Es wird nach Buchung und nicht nach Anwesenheit abgerechnet!
- Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht!
- Telefonische Anmeldungen oder Reservierungen sind **nicht** möglich!

Weitere Infos:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.
Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenscheid

Telefon: 0 23 51 - 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Verhaltensregeln unter Corona-Auflagen:



Um allen Teilnehmern eine sichere und reibungslose Ausübung sportlicher Aktivitäten zu ermöglichen, bitten wir euch, die aktuellen Hygienestandards bzw. Regeln zu beachten:



Bitte **Mundschutz** tragen!



Regelmäßig **Hände** waschen oder desinfizieren!



Bitte 1,50 Meter **Mindestabstand** einhalten!

Weitere Hinweise und Informationen findet Ihr vor Ort im Schneckenhaus!



SOMMER, SONNE, SCHNECKENHAUS 2021



DAS KURSPROGRAMM IN DEN SOMMERFERIEN

TURBO-SCHNECKEN
LÜDENSCHIED E. V.

6 WOCHEN SPORTLICHER FERIEN-SPAß!



Kursgebühren: bis zu 1 Stunde € 4,- / Angebote > 1 Stunde € 5,-
Gewünschte Angebote bitte ankreuzen und umseitige Anmeldung ausfüllen!

1. Ferienwoche (KW 27)

<input type="checkbox"/> KAHA	Mo.	05.07.	17:45-18:45 Uhr	Petra Findegenant
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Mo.	05.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Bauch Beine Po	Di.	06.07.	09:00-10:00 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Haltung und Bewegung	Di.	06.07.	10:00-11:00 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Burn it out	Di.	06.07.	10:15-11:15 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Aktiv am Stilleking ¹	Di.	06.07.	11:00-12:30 Uhr	Uwe Lassen
<input type="checkbox"/> Draußen gesund trainieren <small>oc</small>	Di.	06.07.	13:45-14:45 Uhr	Studio-Trainerin
<input type="checkbox"/> Power Zirkel	Di.	06.07.	18:00-19:00 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Mobility/Dehn dich	Mi.	07.07.	18:15-19:15 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	07.07.	18:15-19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Tabata unter freiem Himmel ²	Mi.	07.07.	18:00-19:00 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Mi.	07.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Mixed Workout	Do.	08.07.	16:30-17:30 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Bauch weg	Do.	08.07.	18:00-18:45 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Pilates	Do.	08.07.	17:45-18:45 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Do.	08.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Outdoor-Cycling (bei Regen Indoor!)	Do.	08.07.	19:30-20:30 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Fr.	09.07.	10:00-11:00 Uhr	Alexander Waack

2. Ferienwoche (KW 28)

<input type="checkbox"/> KAHA	Mo.	12.07.	17:45-18:45 Uhr	Petra Findegenant
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Mo.	12.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Bauch Beine Po	Di.	13.07.	09:00-10:00 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Burn it out	Di.	13.07.	10:15-11:15 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Draußen gesund trainieren <small>oc</small>	Di.	13.07.	13:45-14:45 Uhr	Studio-Trainerin
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining	Di.	13.07.	18:00-19:00 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Tabata unter freiem Himmel ²	Mi.	14.07.	18:00-19:00 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Mi.	14.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	14.07.	18:15-19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Mixed Workout	Do.	15.07.	16:30-17:30 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Pilates	Do.	15.07.	17:45-18:45 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Bauch weg	Do.	15.07.	18:00-18:45 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Do.	15.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack

→ Fortsetzung 2. Ferienwoche

<input type="checkbox"/> Tabata	Do.	15.07.	19:00-20:00 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Outdoor-Cycling (bei Regen Indoor!)	Do.	15.07.	19:30-20:30 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Fr.	16.07.	10:00-11:00 Uhr	Alexander Waack

3. Ferienwoche (KW 29)

<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Mo.	19.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Bauch Beine Po	Di.	20.07.	09:00-10:00 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Haltung und Bewegung	Di.	20.07.	10:00-11:00 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Burn it out	Di.	20.07.	10:15-11:15 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Draußen gesund trainieren <small>oc</small>	Di.	20.07.	13:45-14:45 Uhr	Studio-Trainerin
<input type="checkbox"/> Power Zirkel	Di.	20.07.	18:00-19:00 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Mi.	21.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	21.07.	18:15-19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Mini Band/Loops BBP	Mi.	21.07.	18:15-19:15 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Mixed Workout	Do.	22.07.	16:30-17:30 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Pilates	Do.	22.07.	17:45-18:45 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Bauch weg	Do.	22.07.	18:00-18:45 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Do.	22.07.	18:00-19:00 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Outdoor-Cycling (bei Regen Indoor!)	Do.	22.07.	19:30-20:30 Uhr	Alexander Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Fr.	23.07.	10:00-11:00 Uhr	Alexander Waack

4. Ferienwoche (KW 30)

<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Mo.	26.07.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Bauch Beine Po	Di.	27.07.	09:00-10:00 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Burn it out	Di.	27.07.	10:15-11:15 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Draußen gesund trainieren <small>oc</small>	Di.	27.07.	13:45-14:45 Uhr	Studio-Trainerin
<input type="checkbox"/> Drums Alive	Di.	27.07.	18:00-19:00 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Aktiv am Stilleking ¹	Di.	27.07.	18:00-19:30 Uhr	Uwe Lassen
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Mi.	28.07.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	28.07.	18:15-19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Power Zirkel	Mi.	28.07.	18:15-19:15 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Faszientraining für jedermann	Mi.	28.07.	18:15-19:15 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> Mixed Workout	Do.	29.07.	16:30-17:30 Uhr	Marie Torounidou

¹ Aktiv am Stilleking, reaktives Outdoortraining: Treffpunkt Bunte Brücke, Neuenhofer Str.

² Tabata unter freiem Himmel: Treffpunkt Schulhof Christliche Realschule Schäferland

→ Fortsetzung 4. Ferienwoche

<input type="checkbox"/> Pilates	Do.	29.07.	17:45-18:45 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Do.	29.07.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Fr.	30.07.	10:00-11:00 Uhr	Jonas Waack

5. Ferienwoche (KW 31)

<input type="checkbox"/> Balanced Workout	Mo.	02.08.	17:45-18:45 Uhr	Petra Findegenant
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Mo.	02.08.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Bauch Beine Po	Di.	03.08.	09:00-10:00 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Haltung und Bewegung	Di.	03.08.	10:00-11:00 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Burn it out	Di.	03.08.	10:15-11:15 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Draußen gesund trainieren <small>oc</small>	Di.	03.08.	13:45-14:45 Uhr	Studio-Trainerin
<input type="checkbox"/> Tabata	Di.	03.08.	17:45-18:45 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Mi.	04.08.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining	Mi.	04.08.	18:15-19:15 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Faszientraining für jedermann	Mi.	04.08.	18:15-19:15 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	04.08.	18:15-19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Mixed Workout	Do.	05.08.	16:30-17:30 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Pilates	Do.	05.08.	17:45-18:45 Uhr	Marie Torounidou
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Do.	05.08.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Fr.	06.08.	10:00-11:00 Uhr	Jonas Waack

6. Ferienwoche (KW 32)

<input type="checkbox"/> Balanced Workout	Mo.	09.08.	17:45-18:45 Uhr	Petra Findegenant
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Mo.	09.08.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Draußen gesund trainieren <small>oc</small>	Di.	10.08.	13:45-14:45 Uhr	Studio-Trainerin
<input type="checkbox"/> Tabata	Di.	10.08.	17:45-18:45 Uhr	Claudia Waack
<input type="checkbox"/> Aktiv am Stilleking ¹	Di.	10.08.	18:00-19:30 Uhr	Uwe Lassen
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Mi.	11.08.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mi.	11.08.	18:15-19:15 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Faszientraining für jedermann	Mi.	11.08.	18:15-19:15 Uhr	Gabi Marré
<input type="checkbox"/> Funktionelles Training <small>Outdoor Campus</small>	Do.	12.08.	18:00-19:00 Uhr	Jonas Waack
<input type="checkbox"/> Zirkeltraining HIIT <small>Outdoor Campus</small>	Fr.	13.08.	10:00-11:00 Uhr	Jonas Waack

OC=Outdoor Campus

SPECIALS - EINMALIGE ANGEBOTE!

- Fit ins Wochenende** mit Sonja Ising
Samstag, 10. Juli, 10:00 - 13:30 Uhr im Schneckenhaus, € 20,-
- Box Aerobic von 10:00 - 11:00 Uhr
- Dance Mix von 11:15 - 12:15 Uhr
- Pilates von 12:30 - 13:30 Uhr
- Antara** mit Claudia Korte
Sonntag, 11. Juli, 10:00 - 10:45 Uhr im Schneckenhaus, € 7,-
- Military Fitness** mit Alexander Waack
Samstag, 17. Juli, 11:00 - 12:00 Uhr im Schneckenhaus, € 7,-
- Antara** mit Claudia Korte
Sonntag, 18. Juli, 10:00 - 10:45 Uhr im Schneckenhaus, € 7,-
- Die Kniebeuge** mit Alexander Waack
Samstag, 24. Juli, 11:00 - 12:30 Uhr im Schneckenhaus, € 7,-
- Antara** mit Claudia Korte
Sonntag, 25. Juli, 10:00 - 10:45 Uhr im Schneckenhaus, € 7,-
- Yoga für den Beckenboden** mit Birgit Luther
jeweils dienstags, am 03. und 10. August, 19:00 - 20:00 Uhr
im Schneckenhaus, € 15,- (nicht einzeln buchbar!)
- Yoga und Meditation** mit Birgit Luther
Freitag, 13. August, 15:00 - 18:00 Uhr im Schneckenhaus, € 15,-
- Sommerspecial mit den „Fantastischen 4“**
mit Gabi Marré, Claudia Waack, Petra Findegenant & Claudia Korte
Sonntag, 15. August, 09:45 - 14:30 Uhr
im Schneckenhaus, € 20,-

