

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. Es hilft, die Körperhaltung zu verbessern, stärkt die Tiefenmuskulatur und schult die eigene Körperwahrnehmung.

Wann: donnerstags, ab 05. 05. 2011 (10 Wochen)
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Wo: Gymnastikhalle der Tinsberger Grundschule
Kursleitung: Karina Burkowski, DTB-Kursleiterin Pilates
Gebühr: Nichtmitglieder 60,00 EUR
 Turbo-Schnecken mit Breitensportbeitrag 15,00 EUR

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch
 Begrenzte Teilnehmerzahl!

Informationen und Anmeldung

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

Beckenbodengymnastik

Jeder Mensch hat ihn, jeder Mensch braucht ihn. Aber wer kennt schon seine Beschaffenheit?

Leider ist der Beckenboden immer noch ein Tabuthema. Es ist auch nicht einfach, Muskeln zu trainieren die nicht sichtbar und tief im Inneren verborgen sind.

Mit gezielten Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen trainieren wir für einen stabilen Beckenboden und eine sichere Haltung

Wann: donnerstags, ab 20. 01. 2011 (10 Wochen)
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Wo: Gymnastikhalle der Tinsberger Grundschule
Kursleitung: Karina Burkowski, DTB-Beckenbodentrainerin
Gebühr: Nichtmitglieder 60,00 EUR
 Turbo-Schnecken mit Breitensportbeitrag 15,00 EUR

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und warme Socken
 Begrenzte Teilnehmerzahl!

Informationen und Anmeldung

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

Entspannt in den Feierabend

Mal ehrlich:
 Wer nimmt sich schon zuhause genug Zeit 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: freitags ab 01. 04. 2011 (8 Wochen)
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Wo: Gesamtschule Gymnastikhalle
Kursleitung: Olga Rövenstrunk
Gebühr: 50,00 Euro für Nichtmitglieder
 10,00 Euro für Mitglieder mit Breitensportbeitrag

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

Informationen und Anmeldung

Olga Rövenstrunk 0151-40307771 oder
 E-Mail: roevenstrunk@turbo-schnecken.com

Unsere Füße und Kniegelenke

Sie tragen uns das ganze Leben - warum kümmern wir uns erst, wenn sie sich schmerzhaft bemerkbar machen? In einem 5-Wochenkurs wird durch Kräftigungs- und Dehnübungen die Knie- und Fußmuskulatur gekräftigt.

Wann: donnerstags, ab 05. 05. 2011
Uhrzeit: jeweils 17.30 - 18.30 Uhr
Dauer: 5 x 60 Minuten
Ort: Gymnastikhalle Berufskolleg Raitheplatz
Kursleitung: Katrin Holzzapfel
 Übungsleiterin „Sport in der Prävention“
Gebühr: 40,00 Euro für Nichtmitglieder
 10,00 Euro für Mitglieder mit Breitensportbeitrag

Informationen und Anmeldung

Katrin Holzzapfel, Tel. (02355) 40 12 18 oder
 E-Mail: holzapfel@turbo-schnecken.com

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

Wann: donnerstags, ab 03. 02. 2011
Uhrzeit: jeweils 17.30 - 18.30 Uhr
Dauer: 10 x 60 Minuten
Ort: Gymnastikhalle Berufskolleg Raitheplatz
Kursleitung: Kathleen Lehwald
Gebühr: 60,00 Euro für Nichtmitglieder
 10,00 Euro für Mitglieder mit Breitensportbeitrag

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Informationen und Anmeldung

Kathleen Lehwald (02352) 30670 oder
 E-Mail: lehwald@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 16. 02. 2011 (10 Wochen)
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Wo: Nattenberg-Stadion, Nebenplatz
Kursleitung: Arno Dumke
Gebühr: Nichtmitglieder 45 EUR
 Turbo-Schnecken mit Breitensportbeitrag 10,00 EUR

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Informationen und Anmeldung:

Arno Dumke, Tel. (02351) 79031 oder
 E-Mail: dumke@turbo-schnecken.com

REAKTIV Training - der neue Fitness Trend

Der „REAKTOR“ (Trainingshandgerät) ist ein neues, einzigartiges Trainingsgerät. Vom Einsteiger bis hin zum Profi. Das mobile Trainingsgerät ist sowohl indoor, als auch outdoor nutzbar.

Vorteile des REAKTIV-Trainings:

- Total-Body-Workout (Ganzkörpertraining)
- trainiert Arme, Schultern, Bauch und Rücken beim Gehen
- löst Verspannungen
- verbessert den Lauf-/Walkingstil
- ideales Fatburning-Training
- wirkt körperstraffend
- schult die Körperwahrnehmung
- beinhaltet eine akustische Trainingskontrolle

Wann: dienstags, ab 03. 05. 2011 (5 Wochen)

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr
Wo: Christliche Realschule, Am Schäferland
Kursleitung: Gerlinde Ufer/Grit Pretzel
Gebühr: Nichtmitglieder 25,00 EUR + 10 EUR Leihgebühr
 Mitglieder 10,00 EUR + 10,00 EUR Leihgebühr
 (Die Leihgebühr wird beim Kauf des Trainingshandgerätes angerechnet)

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Informationen und Anmeldung

Grit Pretzel, Tel. 0178 - 7600411 oder
 E-Mail: pretzel@turbo-schnecken.com

Herausgeber/Impressum:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.
 Postfach 28 65, 58478 Lüdenscheid
 www.turbo-schnecken.com
 Mail: info@turbo-schnecken.com
 Turbo-Schnecken-Hotline: 02351/985630



Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken



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 besseren 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 Spannungsfähigkeit) zu steigern.

Wann: dienstags ab 03. 05. 2011 (10 Wochen)
Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Wo: Berufsschule Raitheplatz-Gymnastikhalle
Kursleitung: Claudia Korte, Übungsleiterin
„Sport in der Prävention“
Kursgebühr: 90,00 EUR

→ Das Kurskonzept erfüllt die Kriterien des § 20 Abs. 1 SGB V5, Gesundheitsförderung und kann daher von den gesetzlichen Krankenkassen **anerkannt und bezuschusst** werden!
Begrenzte Teilnehmerzahl!
In der Kursgebühr sind ein ausführliches Kursmanual sowie eine hochwertige Gymnastikmatte enthalten!

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

Präventives Herz-Kreislauftraining

Dieser Kurs dient speziell zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Insbesondere werden das Herz-Kreislaufsystem sowie das Immunsystem gestärkt und die Kondition kontinuierlich verbessert. Ein leichtes Ausdauertraining beginnend mit Erwärmung und Gymnastik aus dem Cardio Bereich dienen zur Einführung in die Walking-Einheit, die mit einer leichten Entspannungsphase enden wird.

Wann: donnerstags ab 13. 01. 2011 (10 Wochen)
Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Wo: Adolf-Reichwein-Gesamtschule (Gymnastikhalle)
Kursleitung: Jutta Höschler,
Übungsleiterin „Sport in der Prävention“
Kursgebühr: 90,00 EUR

→ Das Kurskonzept erfüllt die Kriterien des § 20 Abs. 1 SGB V5, Gesundheitsförderung und kann daher von den gesetzlichen Krankenkassen **anerkannt und bezuschusst** werden!
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Informationen und Anmeldung:
Jutta Höschler, Tel. (023 51) 38 10 66 oder
E-Mail: hoeschler@turbo-schnecken.com

Nordic-Walking-Kurse 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 korrekt durchgeführt wird. Technischschulung, 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 Sporteinsteiger. In der Kursgebühr sind Nordic-Walkingstöcke als Leihmaterial enthalten.

→ Das Kurskonzept erfüllt die Kriterien des § 20 Abs. 1 SGB V5, Gesundheitsförderung und kann daher von den gesetzlichen Krankenkassen **anerkannt und bezuschusst** werden!
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kurs I
Wann: dienstags ab 01. 02. 2011 (10 Wochen)
Uhrzeit: 09.00 - 10.30 Uhr
Wo: Nattenberg-Stadion, Treffpunkt:
Kursleitung: Karina Burkowski,
Übungsleiterin „Sport in der Prävention“
Kursgebühr: 90,00 EUR

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

Kurs II
Wann: donnerstags ab 03. 02. 2011 (10 Wochen)
Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Wo: Nattenberg-Stadion, Treffpunkt:
Kursleitung: Katrin Holzapfel,
Übungsleiterin „Sport in der Prävention“
Kursgebühr: 90,00 EUR

Informationen und Anmeldung:
Katrin Holzapfel, Tel. (0 23 55) 40 12 18 oder
E-Mail: holzapfel@turbo-schnecken.com

Kurs III
Wann: dienstags ab 03.05.2011 (10 Wochen)
Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Wo: Nattenberg-Stadion, Treffpunkt:
Kursleitung: Gabi Marré,
Übungsleiterin „Sport in der Prävention“
Kursgebühr: 90,00 EUR

Informationen und Anmeldung:
Gabi Marré, Tel. (023 51) 98 56 30 oder
E-Mail: marre@turbo-schnecken.com

Schnecke trifft Möhre Freude an der Bewegung in Verbindung mit gesundheitsbewusstem Essen

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!

Zusätzlich bietet der Kurs der AOK „Fettarm essen“ in 3 Einheiten Theorie und 2 Einheiten Kochpraxis einen Einblick in die Zusammensetzung von Fetten und fettarmer Ernährung. Die Kocheinheiten zeigen wie lecker fettarme Kost sein kann, die alle Nährstoffe abdeckt und das persönliche Wohlbefinden stärkt. Die Teilnehmer bekommen die Möglichkeit, ihr Ernährungsverhalten zu überdenken und zu verändern.

Cardio-Aktiv
Wann: dienstags ab 02. 02. 2011 bis 05. 04. 2011
Uhrzeit: jeweils 17.00 - 18:30 Uhr
Dauer: 10 x 90 Minuten
Ort: Gymnastikhalle Berufskolleg Raitheplatz
Kursleitung: Gabi Marré
Übungsleiterin „Sport in der Prävention“

Fettbewusst Essen
Wann: donnerstags ab 17. 03. 2011 bis 14. 04. 2011
Uhrzeit: jeweils 18.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 3 x 120 Minuten Theorie
Ort: AOK, Knapper Str. 59, Lüdenscheid
Dauer: 2 x 180 Minuten Praxis
Ort: Praxis Inab, Wendelpfad
Kursleitung: Heike Wilhelm, Diätassistentin

Kursgebühr 140,00 EUR, für AOK Versicherte 80,00 EUR
In der Kursgebühr ist eine hochwertige Gymnastikmatte enthalten

→ Das Kurskonzept erfüllt die Kriterien des § 20 Abs. 1 SGB V5, Gesundheitsförderung und kann daher von den gesetzlichen Krankenkassen **anerkannt und bezuschusst** werden!
Begrenzte Teilnehmerzahl! Begrenzte Teilnehmerzahl

Informationen und Anmeldung:
Gabi Marré, Tel. (023 51) 98 56 30 oder
E-Mail: marre@turbo-schnecken.com

→ 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!

Indian Balance Den Körper kraftvoll bewegen, während die Seele ausruht.

Das Indian-Balance-Training bietet einen ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Muskelkontraktion und bewusster Atmung.

Während Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Muskulatur trainiert werden, findet die Seele Ausgleich und Entspannung für neue Lebenskraft. Ziel ist es, die Verbindung zum natürlichen Körpergefühl wieder herzustellen

In 6 Kursstunden werden die Grundzüge dieses fließenden Body & Mind Workouts für Rücken, Bauch, Beine und Po erlernt.

Wann: dienstags ab 11. 01. 2011 (6 Wochen)
Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Wo: Gymnastikhalle Gesamtschule
Kursgebühr: Nichtmitglieder 40,00 EUR
Turbo-Schnecken mit
Breitensportbeitrag 10,00 EUR

Bitte warme Antirutschsocken oder Gymnastik/Tanzschuhe (am besten ist Barfuß) mitbringen!

Informationen und Anmeldung
Dorothee Boppert, Tel. (023 51) 4 32 31 31
oder E-Mail: boppert@turbo-schnecken.com

