

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. 03. 2012 (10 Wochen)
Uhrzeit: jeweils 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Gymnastikhalle Gesamtschule
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

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. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Wann: freitags, ab 20. 04. 2012 (8 Wochen)
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Wo: Gymnastikhalle Gesamtschule
Kursleitung: Olga Rövenstrunk
Gebühr: EUR 50,- für Nichtmitglieder
 EUR 10,- für Mitglieder mit Breitensportbeitrag
 Begrenzte Teilnehmerzahl!

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

Anfängerkurs Inline-Skaten

Wackelige Knie, Panik im Blick und die Arme weit ausgestreckt um den nächsten Laternenpfahl zu umklammern? Bei uns nicht! Schritt für Schritt lernen wir in der Halle die Grundtechniken des Inlineskatens, sowie verschiedene Brems- und Kurvortechniken, um im Sommer draußen sicher fahren zu können. Es ist geplant, die letzten Kursstunden draußen zu skaten. Nach Ablauf des Kurses besteht die Möglichkeit über den Verein weiter zu skaten.

Wann: montags, ab 12. 03. 2012 (10 Wochen)
Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Wo: Bolzhalle an der Höh
Kursleitung: Evelyn Gärtner-Dumke, Skateinstructor
Gebühr: EUR 50,- für Nichtmitglieder
 EUR 31,- für Mitglieder mit Beitrag
 Laufen/Walken
 EUR 10,- für Mitglieder mit Breitensportbeitrag

Informationen und Anmeldung:
 Evelyn Gärtner-Dumke (0 23 51) 7 90 31 oder
 E-Mail: dumke@turbo-schnecken.com

Sport in der Krebsnachsorge

OnkoMotive - Sportliche Motivation nach Tumorerkrankungen
 Das Sportangebot bietet Frauen und Männern nach Tumorerkrankungen - individuell nach ihrer körperlichen Verfassung - die Möglichkeit, auf moderate Art und Weise Sport zu treiben.

Wann: jeden Mittwoch
Uhrzeit: 15.30 - 16.30 Uhr
Wo: Sporthalle AOK, Knapper Straße 59

OnkoWalking
 Onko-Walking ist eine äußerst wirksame und gesundheitsfördernde Sportart für Krebspatienten, da neben den positiven körperlichen Auswirkungen auch psychische und seelische Aspekte zum Guten beeinflusst werden.

Wann: jeden Donnerstag, ab 19. 04. 2012
Uhrzeit: 15.30 - 16.30 Uhr
Wo: Stadtpark, Parkplatz Mercure

Informationen und Anmeldung:
 Karina Burkowski, lizenzierte Übungsleiterin für Sport in der Krebsnachsorge des Landessportbundes
 Tel. (0 23 51) 37 88 93 oder
 E-Mail: k.burkowski@turbo-schnecken.com

Latein-Amerikanische Dance-Fitness

Schwing Dich fit mit Latino-Musik! Kannst Du nicht stillsitzen bei den Rhythmen von Salsa, Mambo, Flamenco, Merenque oder Reggaeton? Zumba heißt Genießen, Spaß haben, Tanzen und gleichzeitig den Körper formen. Besuch diesen neuen Workshop bei den Turbo-Schnecken und entdecke, wie schnell Du diese leicht nachzutanzenden Tanzschritte lieben lernst. Die mitreißenden lateinamerikanischen Dance-Rhythmen machen frei und, einmal ausprobiert, kannst Du nicht mehr damit aufhören.

Lateinamerikanische Dance-Fitness bedeutet Party und Spaß haben. Dieser Kurs kombiniert Tanz- und Fitnessbewegungen zu Latino-Musik, wie Merenque, Cumbia, Calypso, Salsa, Reggaeton, aber auch Hiphop und Flamenco. Die Choreografie dieser Fitness ist sehr einfach und für jedermann geeignet, der Spaß an Bewegung zu guter Musik hat.

Kurs I montags, ab 09. 01. 2012 (10 Wochen)
Kurs II montags, ab 16. 04. 2012 (10 Wochen)
Uhrzeit: jeweils 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Gymnastikhalle des Berufskollegs Raitheplatz
Kursleitung: Liz Striewe
Gebühr: EUR 45,- für Nichtmitglieder
 EUR 20,- für Mitglieder mit Breitensportbeitrag

Kurs I dienstags, ab 10. 01. 2012 (10 Wochen)
Kurs II dienstags, ab 17. 04. 2012 (10 Wochen)
Uhrzeit: jeweils 20.00 - 21.00 Uhr
Ort: Gymnastikhalle Adolf-Reichwein Gesamtschule
Kursleitung: Liz Striewe
Gebühr: EUR 45,- für Nichtmitglieder
 EUR 20,- für Mitglieder mit Breitensportbeitrag

Informationen und Anmeldung:
 Liz Striewe (0 23 51) 5 67 83 87 oder
 E-Mail: lstriewe@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. (0 23 51) 2 80 65 (Peter Bild) oder per email bild@turbo-schnecken.com erfragt werden.

RAKTOR - reaktives Training

Der RAKTOR ist ein neues, einzigartiges Trainingsgerät - vom Einsteiger bis hin zum Profi. Das mobile Trainingsgerät nutzen wir in der freien Natur. Vorteile des Raktor-Trainings:
 - Total-Body-Workout (Ganzkörpertraining)
 - trainiert Arme, Schulter, Bauch und Rücken beim gehen
 - löst Verspannungen
 - ideales Fettburning-Training
 - wirkt körpertraffend
 - schult die Körperwahrnehmung
 - beinhaltet eine akustische und spürbare Trainingskontrolle

Wann: dienstags, ab 17. 04. 2012 (5 Wochen)
Uhrzeit: jeweils 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. (0 23 51) 4 21 75 oder
 Grit Pretzel, Tel. (0 23 51) 14 06 65
 E-Mail: g.ufer@turbo-schnecken.com

Aqua-Fitness

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

Herausgeber/Impressum:
 Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.
 Postfach 28 65, 58478 Lüdenscheid
 www.turbo-schnecken.com
 Mail: info@turbo-schnecken.com
 Turbo-Schnecken-Hotline: 0 23 51/98 56 30



Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken I. Halbjahr 2012

Stand 07/2011

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

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 GESUNDHEIT möchten auch „Nicht-Sportler“ auf ihrem Weg zu einem bewegteren Leben begleiten.

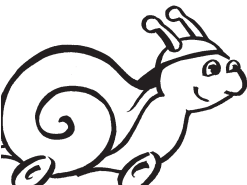


Was bietet das Qualitätssiegel?

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.



■ 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: dienstags, ab 24. 01. 2012 (10 Wochen)
Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Wo: Gymnastikhalle des Berufskollegs Raitheplatz
Kursleitung: Claudia Korte,
 Übungsleiterin „Sport in der Prävention“
Kursgebühr: EUR 90,-
 In der Kursgebühr ist ein ausführliches Kursmanual enthalten!

Informationen und Anmeldung:
 Claudia Korte, Tel. (02351) 5677755 oder
 E-Mail: c.korte@turbo-schnecken.com

■ Herz-Kreislauftraining für Überrübte

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!

Wann: dienstags, ab 17. 04. 2012 (10 Wochen)
Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Wo: Gymnastikhalle Berufskolleg Raitheplatz
Kursleitung: Gabi Marre, Übungsleiterin
 „Sport in der Prävention“
Kursgebühr: EUR 90,-
 Begrenzte Teilnehmerzahl

Informationen und Anmeldung:
 Gabi Marre, Tel. (02351) 985630 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. 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-Walking-Stöcke als Leihmaterial enthalten.

Wann: dienstags, ab 17. 04. 2012 (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


Informationen und Anmeldung:
 Karina Burkowski Tel. (02351) 378893 oder
 E-Mail: k.burkowski@turbo-schnecken.com

■ Nordic-Walking

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. Technischschulung, in Verbindung mit Muskelaufbau und Dehnübungen wird in diesem Kurs vermittelt.

Wann: donnerstags, ab 22. 03. 2012 (10 Wochen)
Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Wo: Nattenberg-Stadion
Kursleitung: Katrin Holzapfel,
 Übungsleiterin „Sport in der Prävention“
Kursgebühr: EUR 90,-
 In der Kursgebühr sind Leihstöcke enthalten
 Begrenzte Teilnehmerzahl

Informationen und Anmeldung:
 Katrin Holzapfel, Tel. (02355) 401218 oder
 E-Mail: holzapfel@turbo-schnecken.com

 → Alle Kurse mit dem Siegel erfüllen die Kriterien des § 20 Abs. 1 SGB V Gesundheitsförderung und können daher von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden.

→ 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!

■ 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 26. 01. 2012 (10 Wochen)
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr
Wo: Gymnastikhalle der Tinsberger Grundschule
Kursleitung: Karina Burkowski, DTB-Beckenbodentrainerin
Gebühr: Nichtmitglieder 60,- EUR
 Turbo-Schnecken mit
 Breitensportbeitrag 15,- EUR
 Begrenzte Teilnehmerzahl!

Informationen und Anmeldung:
 Karina Burkowski Tel. (02351) 378893 oder
 E-Mail: k.burkowski@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 15. 02. 2012 (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. 0151-27094003 oder
 E-Mail: dumke@turbo-schnecken.com

■ RAKTOR - reaktives Training

Der RAKTOR ist ein neues, einzigartiges Trainingsgerät. Das mobile Trainingsgerät ist sowohl Indoor als auch Outdoor nutzbar. In diesem Kurs starten wir mit dem Training in der Halle.

Vorteile des Raktortrainings:
 - Total-Body-Workout (Ganzkörpertraining)
 - Löst Verspannungen
 - Ideales Fettburning-Training
 - Wirkt körpertraffend
 - Schult die Körperwahrnehmung
 - Beinhaltet eine akustische und spürbare Trainingskontrolle
 - Eine moderne Mischung aus Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen

Wann: donnerstags, ab 26. 01. 2012 (8 Wochen)
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Wo: Sporthalle Vogelberg
Kursleitung: Katrin Holzapfel, Raktiv-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:
 Katrin Holzapfel, Tel. (02355) 401218 oder
 E-Mail: holzapfel@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 19. 04. 2012 (10 Wochen)
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 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. (02351) 378893 oder
 E-Mail: k.burkowski@turbo-schnecken.com