



Gesund & Fit

mit den Turbo-Schnecken

Die neuen Kurse - 2. Halbjahr 2014

Die neuen Kurse - jetzt im Schneckenhaus.

Dein Sport- und Vereinszentrum
Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid



Gesund & Fit mit den Turbo-Schnecken

Ausgabe II/2014

Herausgeber:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.

Bräuckenstraße 95 · 58511 Lüdenscheid

Telefon (0 23 51) 97 444 80

www.turbo-schnecken.com



Präventionskurse nach § 20 SGB V



Rücken-Aktiv	5
Nordic-Walking für Anfänger	6
Aqua Fitness	7

**Anteilige
Kostenübernahme
durch Ihre Kasse!**

Gesund- und Fit-Kurse

Yoga	8
LaGYM Dance Feeling	9
Laufen für Anfänger	10
Easy-Cycling	11
Indoor-Cycling	12/13
AeroBop	14
Raktor - Reaktives Walking Training	15
Flexibar	16
Kantaera®	18
Fit in den Tag	19
Fit mit Kind	20
Bewegungsbaustelle für 1 bis 3-jährige	21
Aktiv sein - Aktiv bleiben!	22
Funktionelles Fitnesstraining	23
Pilates für Einsteiger	25
Beckenbodentraining	26
Get Flexible	27
Drums Alive	28/29
Faszination Körper	30

Specials

Erste Hilfe-Training	31
Wake-up am Sonntagmorgen	32/33

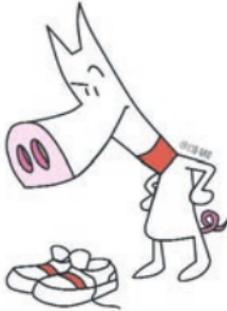
Reha-Sport Kurs wird mit ärztlicher Verordnung Ihrer Krankenkasse übernommen!

Ihre 5 Schritte und Infos zum Rehasport	34/35
Mach mit, werd fit - Reha-Sport Orthopädie	36/37
OnkoMotive - Sport in der Krebsnachsorge	38
Osteoporose	39
Herzsport	40
Sport bei Diabetes	41
Lungensport	42



**Kostenübernahme
durch Ihre Kasse!**

...oder Ihre Grenzen austesten und richtig ins Schwitzen kommen? Oder einfach nur neue Leute kennenlernen? 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 finden nach den Sommerferien 2014 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, Krebs in der Sportnachsorge sowie Sportangebote für Herz- Diabetes- und Lungenpatienten).

In unserem neuen Sport- und Vereinszentrum bieten wir 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!

Rücken-Aktiv

Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurses dar.

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

■ DETAILS KURS 1

Wann: freitags, ab 05. 09. 2014

Uhrzeit: 09.15 - 10.45 Uhr
(10 Wochen)

Kursleitung: Karina Burkowski,
Übungsleiterin „Sport in der Prävention“

■ DETAILS KURS 2

Wann: montags, ab 06. 10. 2014

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr
(10 Wochen)

Kursleitung: Gabi Marré, Übungsleiterin
„Sport in der Prävention“

Kursgebühr: € 90,- (begrenzte Teilnehmerzahl)

Infos &

Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@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 Sporteinsteiger.

■ DETAILS

Wann: montags, ab 01. 09. 2014

Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr
(10 Wochen)

Kursleitung: Katrin Holzapfel, Übungsleiterin
„Sport in der Prävention“

→ **Wo:** Nattenberg-Stadion

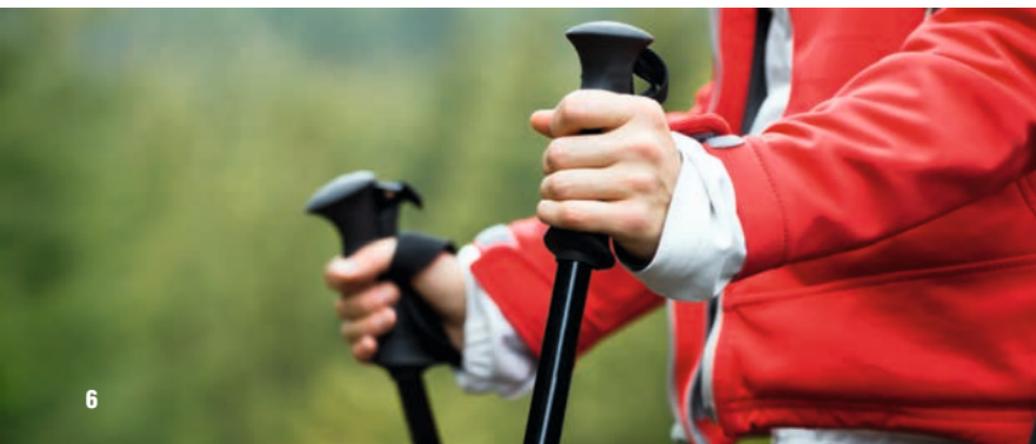
Kursgebühr: € 90,- (begrenzte Teilnehmerzahl)

Infos &

Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



**Nordic-Walking-Stöcke
leihweise inklusive**



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 KURS 1

Wann: donnerstags, ab 25. 09. 2014
Uhrzeit: 17.00 - 17.45 Uhr
(12 Wochen)
Kursgebühr: € 108,- (begrenzte Teilnehmerzahl)

■ DETAILS KURS 2

Wann: freitags, ab 26. 09. 2014
Uhrzeit: 18.30 - 19.15 Uhr
(11 Wochen)
Kursgebühr: € 99,- (begrenzte Teilnehmerzahl)
Kursleitung: Rahel Klusemann,
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin
→ Wo: Märkische Reha-Klinik, Hellersen

Infos & Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com

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 KURS 1

Wann: montags, ab dem 25. 08. 2014
Uhrzeit: 08.45 - 09.45 Uhr
(15 Wochen)

■ DETAILS KURS 2

Wann: dienstags, ab dem 26. 08. 2014
Uhrzeit: 20.30 - 21.30 Uhr
(15 Wochen)

Kursleitung: Olga Rövenstrunk,
Yogalehrerin (BYV)

Kursgebühren: € 112,50,- für Nichtmitglieder
€ 75,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Infos &

Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



LaGYM - Dance Feeling

LaGYM ist ein modernes, dynamisches Fitness-Tanz-Programm zum „Abtanzen“, das Spaß macht und gute Laune bringt. Es ist vor allem durch mitreißende Musik geprägt und einfach zu lernen! Leicht nachvollziehbare Schritte, Schrittfolgen und entsprechende Armvariationen machen das Programm aus, es gibt keine komplizierten Choreografien. LaGYM trainiert den ganzen Körper, die Koordination, die Beweglichkeit und trainiert das Herz-Kreislauf-System. LaGYM ist ein Fitness-Programm mit variablen Schwerpunkten - je nach Zeitgeist und Trend.

■ DETAILS KURS 1 & 2

Wann: montags, ab 25. 08. 2014
Uhrzeiten: 18.45 - 19.45 Uhr (**Kurs 1**)
20.15 - 21.15 Uhr (**Kurs 2**)
(jeweils 15 Wochen)
Kursleitung: Liz Striewe, LaGYM Instructor

■ DETAILS KURS 3 & 4

Wann: mittwochs, ab 10. 09. 2014
Uhrzeit: 20.30 - 21.30 Uhr (**Kurs 3**)
freitags, ab 12. 09. 2014*
09.00 - 10.00 Uhr (**Kurs 4**)
(jeweils 15 Wochen)
*Kinderbetreuung! (€ 2,50)
Kursleitung: Kathy Marré, LaGYM Instructor
Kursgebühr: € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)

**Infos &
Anmeldung:** Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@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!

■ DETAILS

- Wann:** mittwochs, ab 27. 08. 2014
(15 Wochen)
- Uhrzeit:** 18.00 - 19.00 Uhr
- Wo:** Nattenberg
- Kursleitung:** Arno Dumke, Übungsleiter Laufen
- Kursgebühr:** € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)

- Infos &
Anmeldung:** Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Easy-Cycling

Unsere Spinningkurse sind gesundheitsorientierte Ausdauerkurse. Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Senioren, Wiedereinsteiger und Personen, die Spaß am Radfahren haben und nun das „Indoor Cycling“ wieder oder erstmals entdecken wollen.

■ DETAILS KURS 1

Wann: mittwochs, ab dem 20. 08. 2014
Uhrzeit: 17.30 - 18.00 Uhr
(15 Wochen)

■ DETAILS KURS 2

Wann: donnerstags, ab dem 21. 08. 2014
Uhrzeit: 19.00 - 19.30 Uhr
(15 Wochen)

Kursleitung: Klaus-Peter Isenberg,
Übungsleiter Prävention

Kursgebühren: € 45,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Infos &

Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Indoor-Cycling

Als Indoorcycling oder Spinning® werden Gruppentrainingsprogramme 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 Widerstands wählt jedoch jede/r Fahrer/in selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren. Somit ist Indoorcycling auch für Anfänger geeignet.

■ DETAILS (5 KURSE)

Wann: montags, ab 25. 08. 2014

Uhrzeiten: 18.00 - 19.00 Uhr

(Klaus-Peter Isenberg)

19.15 - 20.15 Uhr

(Gabi Isenberg)



Wann: mittwochs, ab 20. 08. 2014
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr
(Gabi Isenberg)

Wann: donnerstags, ab 21. 08. 2014
Uhrzeiten: 20.15 - 21.15 Uhr
(Klaus-Peter Isenberg)

Wann: freitags, ab 10. 10. 2014
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
(Liz Striewe)

10er-Karte: € 40,- TS mit Breitensportbeitrag
Termine frei wählbar! € 60,- für Nichtmitglieder
Teilnahme im Studiobeitrag inklusive!
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Infos & Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



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



AeroBOP

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

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 KURS 1

Wann: mittwochs, ab dem 27. 08. 2014
Uhrzeit: 16.30 - 17.30 Uhr
(15 Wochen)

■ DETAILS KURS 2

Wann: donnerstags, ab dem 28. 08. 2014*
Uhrzeit: 09.30 - 10.30 Uhr
(15 Wochen)
*Kinderbetreuung! (€ 2,50)

Kursleitung: Kerstin Cramer-Lüttringhaus

Kursgebühren: € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Infos &

Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com

RAKTOR Reaktives Walking-Training

Der RAKTOR ist ein neues und einzigartiges Trainingsgerät - vom 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 dem 23. 09. 2014
Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr (5 Wochen)
Wo:	Christliche Realschule, Am Schäferland
Kursleitung:	Grit Pretzel, Reaktiv-Walking-Instructorin
Kursgebühr:	€ 25,- für Nichtmitglieder € 10,- TS mit Breitensportbeitrag zzgl. € 10,- Leihgebühr (begrenzte Teilnehmerzahl)
Infos & Anmeldung:	Telefon (0 23 51) 97 444 80 E-Mail: buero@turbo-schnecken.com

Flexibar

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. Flexibars werden zur Verfügung gestellt

■ DETAILS (2 KURSE)

Wann: mittwochs, ab 20. 08. 2014 **(Kurs 1)**

Uhrzeit: 18.15 - 19.15 Uhr

freitags, ab 22. 08. 2014 **(Kurs 2)**

16.15 - 17.15 Uhr

(jeweils 15 Wochen)

Kursleitung: Kathleen Lehwald,
Übungsleiterin C-Lizenz

Kursgebühr: € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)

**Infos &
Anmeldung:**

Telefon (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Kantaera®

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination.

Mit einem Tempo von 128 bpm liegt das KANTAERA® - Training unter der Geschwindigkeit eines normalen Aerobictrainings. Hierdurch werden die Bewegungspräzision und die Bewegungskontrolle, also gelenkschonende Übungsausführung, besonders betont - auch bei den ansatzweise schnellkräftigen Bewegungen der Kampfsportelemente.

Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA® für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet.

DETAILS

- Wann:** donnerstags, ab 21. 08. 2014
(15 Wochen)
- Uhrzeit:** 20.15 - 21.15 Uhr
- Kursleitung:** Gabi Striewe, Kantaera® Instructor
- Kursgebühr:** € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)
- Infos & Anmeldung:** Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com

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 01. 09. 2014

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr
(15 Wochen)

Kursleitung: Olga Rövenstrunk, Übungsleiterin C

Kursgebühr: € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Infos &

Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Fit mit Kind

Fitness nach der Rückbildungsgymnastik - dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse der Frauen nach einer Schwangerschaft abgestimmt.

Kondition wird auf- und Fett abgebaut während das Baby bzw. Kind mit dabei ist. Ein Mix aus Kraft und Ausdauer stärkt und kräftigt den gesamten Körper; Übungen aus dem Pilates stärken speziell den Beckenboden und sorgen für eine straffe und schöne Figur. Die Babys können bei einigen Übungen als Gewicht dienen.

■ DETAILS

- Wann:** dienstags, ab 26. 08. 2014
(15 Wochen)
- Uhrzeit:** 09.30 - 10.30 Uhr
- Kursleitung:** Rahel Klusemann,
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin
- Kursgebühr:** € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)
- Infos &
Anmeldung:** Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Bewegungsbaustelle für 1 bis 3-jährige

Bewegungsfreude und das gemeinsame Erleben steht im Vordergrund des Bewegungsangebotes. Wir klettern, hüpfen, singen und haben viele Spaß. Erste Geräteaufbauten werden erkundet und Sing- und Bewegungslieder runden das Angebot ab. Selbstverständlich kommen die Mamas oder Papas mit. Bequeme Sportkleidung und rutschfeste Socken oder Krabbelschuhe sollten nicht fehlen.

■ DETAILS

- Wann:** montags, ab 25. 08. 2014
(15 Wochen)
- Uhrzeit:** 15.45 - 16.45 Uhr
- Kursleitung:** Rahel Klusemann,
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin
- Kursgebühr:** € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)
- Infos &
Anmeldung:** Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Aktiv sein - Aktiv bleiben!

Ein alter Spruch sagt „Wer rastet, der rostet“! Das wollen wir jedoch nicht, schon gar nicht mit zunehmendem Alter. Also was tun?

Alles kommt in Bewegung - Kopf, Nacken, Schultern, Rücken und Bauch, Knie- und Fußgelenke. Gleichgewichts-, Kraft- und Dehnungsübungen und zum Schluss etwas zur wohligen Entspannung, nach dem Motto „kraftvoll, schwungvoll und entspannt durchs Leben“. Trainiert wird in allen Lebenslagen, im Stehen, im Sitzen und im Liegen mit und ohne Geräte.

■ DETAILS (2 KURSE)

- Wann:** mittwochs, ab 27. 08. 2014
(15 Wochen)
- Uhrzeit:** 10.30 - 11.30 Uhr
- Kursleitung:** Simone Göttner, Übungsleiterin C
- Kursgebühr:** € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)
- Infos &
Anmeldung:** Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Funktionelles Fitnessstraining

Ein 15 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 Übungen zur Verbesserung von 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 26 .08. 2014
(15 Wochen)
- Uhrzeit:** 18.15 - 19.15 Uhr
- Kursleitung:** Arno Dumke, Übungsleiter C
- Kursgebühr:** € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)
- Infos &
Anmeldung:** Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



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 KURS 1

Wann: dienstags, ab 26. 08. 2014 **(Kurs 1)**
Uhrzeit: 10.45 - 11.45 Uhr
(15 Wochen)
Kursleitung: Rahel Klusemann, Pilates-Trainerin

■ DETAILS KURS 2 & 3

Wann: montags, ab 01. 09. 2014 **(Kurs 2)**
Uhrzeit: 11.30 - 12.30 Uhr
(15 Wochen)
Wann: donnerstags, ab 04. 09. 2014 **(Kurs 3)**
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
(15 Wochen)
Kursleitung: Karina Burkowski, Pilates-Trainerin
Kursgebühr: € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Infos &

Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com

Beckenbodentraining

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.

■ DETAILS

Wann: freitags, ab 05. 09. 2014*
(15 Wochen)

Uhrzeit: 11.00 - 12.00 Uhr
*Kinderbetreuung! (€ 2,50)

Kursleitung: Karina Burkowski,
Beckenbodentrainerin

Kursgebühr: € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)

**Infos &
Anmeldung:** Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Get Flexible

Dehnübungen, die den Körper geschmeidig und gesund halten. 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, um 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:** donnerstags, ab 04. 09. 2014
(15 Wochen)
- Uhrzeit:** 19.00 - 20.00 Uhr
- Kursleitung:** Olga Rövenstrunk,
Übungsleiterin C
- Kursgebühr:** € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)
- Infos &
Anmeldung:** Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



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 Fitnessball. Es ist ein ganzheitlicher Workout für Körper, Geist und Seele.

Zu lauten Beats trommelt man dabei in der Gruppe mit zwei Drum Sticks auf Gymnastik(Fit)bällen herum. Aerobic-Elemente, Gymnastikübungen und Tanzschritte verschmelzen mit Drum-Choreografien. Ein außergewöhnliches Erlebnis, das vor allem unheimlich viel Spaß macht. Es werden DrumSticks, Fitbälle und Hocker zur Verfügung gestellt.



■ DETAILS (3 KURSE)

Wann: mittwochs, ab 27. 08. 2014

Uhrzeit: 19.15 - 20.15 Uhr **(Kurs 1)**

Kursleitung: Liz Striewe,
Drums Alive Instructorin

Wann: dienstags, ab 02. 09. 2014

Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr **(Kurs 2)**

Kursleitung: Jennifer Frankowiak
Drums Alive Instructorin

Wann: mittwochs, ab 03. 09. 2014

Uhrzeiten: 18.00 - 19.00 Uhr **(Kurs 3)**

Kursleitung: Jennifer Frankowiak,
Drums Alive Instructorin

Kursgebühr: € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl,
alle Kurse jeweils 15 Wochen)

Infos &

Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Faszination Körper

Ein rundes Programm! Die verschiedenen Übungen und Kursstunden, die sich von Woche zu Woche abwechseln, dienen gleichermaßen der Dehnung und Kräftigung des Körpers, wie auch der Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke.

Durch den Einsatz unterschiedlichster Kleingeräte - oder auch einmal „nur des eigenen Körpers als Gerät“ - gleicht keine Stunde der anderen. Ob Single- oder Partnerübungen: Spaß, Sport, Motivation stehen an erster Stelle.

■ DETAILS

Wann: mittwochs, ab 20. 08. 2014

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
(15 Wochen)

Kursleitung: Klaus-Peter Isenberg,
ÜL „Sport in der Prävention“

Kursgebühr: € 75,- für Nichtmitglieder
€ 30,- TS mit Breitensportbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Infos &

Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Erste Hilfe-Training

Beim Thema „Erste Hilfe“ sind wir häufig unsicher. Das liegt daran, dass bei vielen der Erste Hilfe-Kurs schon länger zurück liegt. Damit die Handgriffe im Notfall, unter Stress und Zeitdruck, aber richtig sitzen, sollte das Erlernte regelmäßig trainiert werden.

Wir wiederholen die Basis und die Grundlagen der Ersten Hilfe, das Erkennen und Einschätzen von Gefahren und die Durchführung der richtigen Maßnahmen.

Hinweis: bei unserem Angebot handelt es sich um ein Erste Hilfe Training, weshalb keine Bestätigungen zur Verlängerung eines Erste Hilfe-Scheins ausgestellt werden können !

■ DETAILS

Wann: Sonntag, 09. 11. 2014

Uhrzeit: 11.00 - 14.00 Uhr

Kursgebühr: € 5,- Unkostenbeitrag
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Infos &

Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



Wake-up am Sonntagmorgen

➔ Immer wieder sonntags...unter diesem Motto bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Sportprogramm zum Kennenlernen! Ob Indoor-Cycling, Kantaera, Step-Aerobic, Drums Alive - an jedem Sonntag können Sie in eine andere sportlichen Spezialität „hineinschnuppern“. Alle Kurse werden als Einzelstunde angeboten - ohne Verpflichtung.

➔ Beim „Bewegungsspaß für Kids“ wird das Schneckenhaus zum Abenteuer-Spielplatz! Mattenlandschaften, Baumodule, Trampoline, Rollbretter, Bälle - für nur 5,- Euro kann die ganze Familie toben, klettern, springen, kriechen und hüpfen. Für Eltern, denen durch alltägliche Verpflichtungen gemeinsamer Sport mit den Kindern oft verwehrt bleibt, ist unser Sonntags-Kurs eine ideale Möglichkeit, mit den Kids aktiv zu bleiben.

■ DETAILS

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr, jeweils sonntags

Kursgebühren: € 3,- pro Kurs
€ 5,- Bewegungsspaß für Kids
pro Familie
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Infos &

Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com

Alle Termine - immer am Sonntag:

07. 09. 2014 - **Line Dance für Anfänger**
bei Holger Korte

14. 09. 2014 - **Indoor-Cycling**
bei Michael Voss



**Jeden Sonntag
von 10.00 - 11.00 Uhr**

21. 09. 2014 - **Step-Aerobic**

bei Carmen Markio

28. 09. 2014 - **Bewegungsspaß für Kids am Wochenende**

bei Britta Werdes

05. 10. 2014 - **Body Form und Fit**

bei Jutta Höschler

12. 10. 2014 - **Kantaera**

bei Gabi Isenberg

19. 10. 2014 - **Indoor-Cycling**

bei Klaus Isenberg

26. 10. 2014 - **Bewegungsspaß für Kids am Wochenende**

bei Britta Werdes

02. 11. 2014 - **Line Dance für Anfänger**

bei Holger Korte

09. 11. 2014 - **Functional Trainig**

bei Katrin Holzapfel

16. 11. 2014 - **Drums Alive**

bei Liz Striewe

23. 11. 2014 - **Step-Aerobic**

bei Carmen Markio

30. 11. 2014 - **Drums Alive**

bei Jennifer Frankowiak

07. 12. 2014 - **Fitte Füße/Haltungsschulung**

bei Gabi Marré

14. 12. 2014 - **Raktor Reaktives Training**

bei Grit Pretzel

21. 12. 2014 - **Indoor-Cycling**

bei Michael Voss

28. 12. 2014 - **Bewegungsspaß für Kids am Wochenende**

bei Britta Werdes



**Jeden Sonntag
von 10.00 - 11.00 Uhr**

Ihre 5 Schritte zur Teilnahme am

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 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, wann die Rehasportkurse angeboten werden.

5. Teilnahme am Rehasport

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

Was wird geboten/Was erwartet Sie in Ihrer Gruppe?

In den Reha-Sportgruppen 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
- Hallenschuhe mit einer hellen und sauberen Sohle
- Bitte kommen Sie rechtzeitig zum Beginn Ihres Kurses!

Was tun, wenn Sie einmal nicht am Training teilnehmen können?

Wenn Sie durch unvorhergesehene Ereignisse nicht in der Lage sein sollten, am Rehasport teilzunehmen, informieren Sie uns bitte umgehend!

Auch bei „geplanten“ Fehlzeiten (z.B. wegen Urlaub) informieren Sie bitte rechtzeitig (mind. 12 Stunden Beginn des Kurses) den Übungsleiter oder die Kolleginnen am Empfang!

➔ Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com

Mach mit - werd fit!

Reha Orthopädie

Haben Sie Arthrose, Skoliose, degenerative Erkrankungen, Morbus Bechterow, Bandscheiben-/Wirbelsäulenschäden, Hüft-/oder Knie-Endoprothesen oder Beschwerden im Schulterbereich?

Unsere Kursstunden beinhalten:

- gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen
- Sturzprophylaxe
- Erlernen von Rücken- und gelenkschonenden Verhaltensweisen

■ DETAILS (8 KURSE)

Wann: dienstags, ab 26. 08. 2014
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr (**Kurs 1, K. Burkowski**)
20.15 - 21.15 Uhr (**Kurs 2, K. Burkowski**)

Wann: mittwochs, ab 27. 08. 2014
Uhrzeiten: 10.00 - 11.00 Uhr (**Kurs 3, K. Burkowski**)
17.00 - 18.00 Uhr (**Kurs 4, G. Isenberg**)

Wann: donnerstags, ab 28. 08. 2014
Uhrzeiten: 08.00 - 09.00 Uhr (**Kurs 5, K. Burkowski**)
09.15 - 10.15 Uhr (**Kurs 6, K. Burkowski**)
14.30 - 15.30 Uhr (**Kurs 7, G. Isenberg**)
16.30 - 17.30 Uhr (**Kurs 8, K. Burkowski**)

Kursleitung: Karina Burkowski & Gabi Isenberg
Übungsleiterinnen für
Rehabilitationssport Orthopädie

Kursgebühr: Abrechnung über Ihre Krankenkasse

Infos & Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



**Kostenübernahme
durch Ihre Kasse!**

Unsere Kursstunden beinhalten:

- **Den gezielten Muskelaufbau**
- **Schulung von Alltagsbewegungen**
- **Erlernen von Rückenschonenden Verhaltensweisen**
- **Erlernen von Entspannungstechniken**



OnkoMotive

OnkoMotive - sportlich motivierte Bewegung nach Tumorerkrankungen für Frauen und Männer.

Das Sportangebot ermöglicht Frauen und Männern nach Tumorerkrankungen individuell nach ihren körperlichen Möglichkeiten auf moderate Art und Weise Sport zu treiben.

Jede Kursstunde beinhaltet gezielte Übungen zum Muskelaufbau, Dehn- und Wahrnehmungsübungen zur Vermeidung von Schonhaltungen, Verbesserung des Gleichgewichts, Koordinationsübungen, Entspannungstechniken und vieles mehr.

■ DETAILS

- Wann:** mittwochs, ab 20. 08. 2014
(Dauerangebot)
- Uhrzeit:** 15.30 - 16.30 Uhr
- Kursleitung:** Karina Burkowski,
Übungsleiterin in der Krebsnachsorge
- Kursgebühr:** Abrechnung über Ihre Krankenkasse
- Infos & Anmeldung:** Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



**Kostenübernahme
durch Ihre Kasse!**

Osteoporose

Reha Orthopädie

Haben Sie Arthrose, Skoliose, degenerative Erkrankungen, Morbus Bechterow, Bandscheiben-/Wirbelsäulenschäden, Hüft-/oder Knie-Endoprothesen oder Beschwerden im Schulterbereich?

Unsere Kursstunden beinhalten:

- gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen
- Sturzprophylaxe
- Erlernen von Rücken- und gelenkschonenden Verhaltensweisen

■ DETAILS

Wann: montags, ab 25. 08. 2014

Uhrzeit: 10.15 - 11.15 Uhr

Kursleitung: Karina Burkowski, Übungsleiterin für Rehabilitationssport Orthopädie

Kursgebühr: Abrechnung über Ihre Krankenkasse

Infos &

Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



**Kostenübernahme
durch Ihre Kasse!**

Herzsport

oder auch Koronarsport ist eine Rehabilitationsmaßnahme für Menschen mit Herzerkrankungen, z. B. nach einem Herzinfarkt. Speziell auf deren Bedürfnisse zugeschnitten werden mittels Gymnastik-, Ausdauer- und Entspannungsübungen persönliches Tempo und Leistungsfähigkeit ausgelotet. Während des gesamten Trainings (ca. 1 Std.) befinden sich die Teilnehmer unter ärztlicher Aufsicht.

Unser Rehasport „Herz“

- hilft bei der Wiederherstellung und Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten
- setzt das häufig in der Rehabilitationsklinik begonnene „Umlernen“ fort
- hilft dabei, im Alltag mit der gesundheitlichen Einschränkung sicher umzugehen
- fördert das gesundheitsbewusste Verhalten im Umgang mit Risikofaktoren
- mindert das Rückfallrisiko
- ermöglicht sportliche Betätigung unter ärztlicher Kontrolle

■ DETAILS

Wann: freitags, ab 22. 08. 2014

Uhrzeit: 19.15 - 20.15 Uhr

Kursleitung: Christiane Felix-Thimm,
Übungsleiterin für Rehabilitationssport

Kursgebühren: Abrechnung über Ihre Krankenkasse

Infos &

Anmeldung: Telefon (0 23 51) 97 444 80

E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



**Kostenübernahme
durch Ihre Kasse!**

Bewegung, Spiel und Sport gegen Diabetes

Regelmäßige Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil bei der Behandlung von Diabetes. Das Sportangebot in diesem Kurs beinhaltet ein spielerisches aber gezieltes Ausdauertraining sowie Entspannungsübungen, die sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Durch regelmäßige Kontrolle des Blutzuckerspiegels - auch während der Sportstunden - werden Teilnehmer über Ihr aktuelles Leistungsniveau informiert. Der Sport „Diabetes“ bietet Patienten:

- Steigerung der Insulin-Sensibilität
- Senkung des Blutzuckerspiegels
- Verringerung der Medikamentendosis
- Verbesserung des Glukose- und Fettstoffwechsels
- Positive Beeinflussung der Risikofaktoren
- Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Selbstwahrnehmung

■ DETAILS

Wann:	donnerstags, ab 21. 08. 2014
Uhrzeit:	14.00 - 15.00 Uhr
Kursleitung:	Christiane Felix-Thimm, Übungsleiterin für Rehabilitationssport
Kursgebühren:	Abrechnung über Ihre Krankenkasse
Infos & Anmeldung:	Telefon (0 23 51) 97 444 80 E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



**Kostenübernahme
durch Ihre Kasse!**

Reha-Sport Lunge

Regelmäßige Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil bei der Behandlung von Lungenproblemen. Das Sportangebot „Lungensport“ im Bereich Rehasport bietet vielseitige Inhalte rund um Bewegung, Kräftigung und Entspannung.

Der Sport „Lungensport“ (oft auch COPD) bietet Patienten:

- Überprüfungen des Sauerstoffgehaltes
- Übungen zu Atemtechniken
- Fördert das Bewusstsein für Risikofaktoren
- Lernen des alltäglichen Umgangs
- hilft bei der Wiederherstellung und Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten

■ DETAILS

Wann:	montags, ab 25. 08. 2014
Uhrzeit:	14.30 - 15.30 Uhr
Kursleitung:	Christiane Felix-Thimm, Übungsleiterin für Rehabilitationssport
Kursgebühren:	Abrechnung über Ihre Krankenkasse
Infos & Anmeldung:	Telefon (0 23 51) 97 444 80 E-Mail: buero@turbo-schnecken.com



**Kostenübernahme
durch Ihre Kasse!**



Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail

Ich melde mich verbindlich für den nachfolgenden Kurs an:

Name des Kursangebotes

Wochentag/Uhrzeit

Kursgebühr

Mitglied

Ja

Nein

Wir weisen darauf hin, dass Sie beim Besuch des Kurses durch den Verein versichert sind.

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V., Postfach 2865, 58478 Lüdenscheid

Gläubiger-Identifikationsnummer DE76ZZZ00000161852

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.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail:

Kontoinhaber

IBAN

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

BIC

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

Geldinstitut

Datum

Unterschrift Kontoinhaber bzw. gesetzlicher Vertreter

➔ **Abgerechnet wird nach Buchung - nicht nach Anwesenheit!**



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
- Individuelle Kinderbetreuung
- Ausreichende Parkplätze



Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V.

Bräuckenstraße 95
51588 Lüdenscheid
Telefon (0 23 51) 97 444 80
schneckenhaus@turbo-schnecken.com

eGYM

Dr. WOLFF®
von sport & Freizeit

pulsefitness®

TOMAHAWK



EXTRA GUTSCHEIN!

Kostenloses Personal-Training im Studio der Turbo-Schnecken!
(Anmeldung erforderlich)

www.turbo-schnecken.com