

Das Kursprogramm in den Sommerferien 2014
bei den Turbo-Schnecken Lüdenscheid

Ja ich bin aktiv dabei!

Anmeldung

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße, PLZ, Wohnort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Ich möchte **verbindlich** an den folgenden Kursen teilnehmen:

KW	Kursbezeichnung	Datum	Uhrzeit	Übungsleiter
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

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 DE76ZZ00000161852

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 _____

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 _____

BITTE BEACHTEN:
→ Anmeldeschluss für alle Kurse 5 Tage vor Beginn!
→ Abgerechnet wird nach Buchung - nicht nach Anwesenheit!



Sommer, Sonne, Schneckenhaus.

Das Kursprogramm in den Sommerferien 2014
Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V.



Herausgeber:
Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.
Bräuckenstrasse 95, 58511 Lüdenscheid

Telefon 0 23 51 - 97 444 80
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com
Internet: www-turbo-schnecken.com

SOMMER, SONNE, SCHNECKENHAUS

Unser Kursangebot in den Sommerferien:

1. Ferienwoche (KW 28)

<input type="checkbox"/> Rückentraining	Montag	07.07.	16:00 - 17:00 Uhr	Christine Noll
<input type="checkbox"/> Stationstraße Kraft	Montag	07.07.	17:30 - 18:30 Uhr	Holger Korte
<input type="checkbox"/> Indoor-Cycling	Montag	07.07.	18:30 - 19:30 Uhr	Gabi Isenberg
<input type="checkbox"/> Aero-BOP*	Dienstag	08.07.	10:00 - 11:00 Uhr	Kerstin Cramer-Lüttringhaus
<input type="checkbox"/> Workout mit Brasils	Dienstag	08.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Claudia Korte
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mittwoch	09.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Body-Fit	Donnerstag	10.07.	17:45 - 18:45 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Karibische Step-Aerobic	Donnerstag	10.07.	19:00 - 20:00 Uhr	Carmen Markio

2. Ferienwoche (KW 29)

<input type="checkbox"/> Seniorengymnastik	Montag	14.07.	14:00 - 15:00 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Bewegungsbaustelle	Montag	14.07.	15:45 - 16:45 Uhr	Britta Werdes
<input type="checkbox"/> Stationstraße Balance	Montag	14.07.	17:30 - 18:30 Uhr	Holger Korte
<input type="checkbox"/> Aero-BOP*	Dienstag	15.07.	10:00 - 11:00 Uhr	Kerstin Cramer-Lüttringhaus
<input type="checkbox"/> Workout mit Brasils	Dienstag	15.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Claudia Korte
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mittwoch	16.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Body-Fit	Donnerstag	17.07.	17:45 - 18:45 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Karibische Step-Aerobic	Donnerstag	17.07.	19:00 - 20:00 Uhr	Carmen Markio
<input type="checkbox"/> Indoor-Cycling	Donnerstag	17.07.	20:00 - 21:00 Uhr	Klaus-Peter Isenberg
<input type="checkbox"/> Bewegungsbaustelle	Freitag	18.07.	10:00 - 11:00 Uhr	Britta Werdes

*kostenlose Kinderbetreuung!

3. Ferienwoche (KW 30)

<input type="checkbox"/> Bewegungsbaustelle	Montag	21.07.	15:45 - 16:45 Uhr	Britta Werdes
<input type="checkbox"/> Stationsstraße Ausdauer	Montag	21.07.	17:00 - 18:00 Uhr	Holger Korte
<input type="checkbox"/> Seniorengymnastik	Dienstag	22.07.	10:00 - 11:00 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Workout mit Brasils	Dienstag	22.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Claudia Korte
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mittwoch	23.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Body-Fit	Donnerstag	24.07.	17:45 - 18:45 Uhr	Christa Timm

4. Ferienwoche (KW 31)

<input type="checkbox"/> Seniorengymnastik	Montag	28.07.	14:00 - 15:00 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Rückentraining	Montag	28.07.	16:00 - 17:00 Uhr	Christine Noll
<input type="checkbox"/> Body Form & Fit	Dienstag	29.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Jutta Höschler
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mittwoch	30.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Body-Fit	Donnerstag	31.07.	17:45 - 18:45 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Raktor meets Theraband	Freitag	01.08.	17:30 - 18:30 Uhr	Katrin Holzapfel

Einfach gewünschte Kurse ankreuzen!

Je Einzelstunde EUR 2,50



5. Ferienwoche (KW 32)

<input type="checkbox"/> Drums Alive	Montag	04.08.	18:30 - 19:30 Uhr	Jennifer Frankowiak
<input type="checkbox"/> Seniorengymnastik	Dienstag	05.08.	10:00 - 11:00 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Funkt. Fitnessstraining	Dienstag	05.08.	18:00 - 19:00 Uhr	Arno Dumke
<input type="checkbox"/> Rücken und Knie Fit	Mittwoch	06.08.	10:30 - 11:30 Uhr	Simone Göttner
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mittwoch	06.08.	18:00 - 19:00 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Spiel & Spaß für Kids*	Donnerstag	07.08.	15:00 - 16:00 Uhr	Lisa Reich & Jannik Hartwig
<input type="checkbox"/> Raktor meets Theraband	Freitag	08.08.	17:30 - 18:30 Uhr	Katrin Holzapfel

* bis 7 Jahre!

6. Ferienwoche (KW 33)

<input type="checkbox"/> Seniorengymnastik	Montag	11.08.	14:00 - 15:00 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Drums Alive	Montag	11.08.	18:30 - 19:30 Uhr	Jennifer Frankowiak
<input type="checkbox"/> Karibische Step-Aerobic	Dienstag	12.08.	09:30 - 10:30 Uhr	Carmen Markio
<input type="checkbox"/> Funkt. Fitnessstraining	Dienstag	12.08.	18:00 - 19:00 Uhr	Arno Dumke
<input type="checkbox"/> Rücken und Knie Fit	Mittwoch	13.08.	10:30 - 11:30 Uhr	Simone Göttner
<input type="checkbox"/> Flexibar	Mittwoch	13.08.	18:00 - 19:00 Uhr	Kathleen Lehwald
<input type="checkbox"/> Body-Fit	Donnerstag	14.08.	17:45 - 18:45 Uhr	Christa Timm
<input type="checkbox"/> Karibische Step-Aerobic	Donnerstag	14.08.	19:00 - 20:00 Uhr	Carmen Markio
<input type="checkbox"/> Raktor meets Theraband	Freitag	15.08.	17:30 - 18:30 Uhr	Katrin Holzapfel

7. Ferienwoche (KW 34)

<input type="checkbox"/> Indoor-Cycling	Montag	18.08.	18:30 - 19:30 Uhr	Gabi Isenberg
<input type="checkbox"/> Funkt. Fitnessstraining	Dienstag	19.08.	18:00 - 19:00 Uhr	Arno Dumke

SPECIALS

Summer Sport Edition - drei Stunden in Aktion mit La Gym, Kantaera und Drums Alive

Jennifer Frankowiak, Liz Striewe & Gabi Isenberg
Samstag, 19. Juli von 10:00 - 13:00 Uhr; inklusive Müsliriegel und Getränkepatrate EUR 10,-

Yoga - Erlernen des Sonnengrußes mit Birgit Schroeder

29. Juli, 05. August und 12. August von 19:15 - 20:15 Uhr; inklusive kleiner Abschlussüberraschung EUR 15,-

Achtsamkeitsmeditation mit Birgit Schroeder

Samstag, 09. August von 13:00 - 16:00 Uhr, EUR 10,-

Radtour durchs Münsterland mit Michael Voss

26. Juli und 23. August (nähere Infos siehe Sonderflyer)

Kräuterwanderung mit Anton Kaddatz

an der Hütte Tinghausen im Minterbeektal mit anschließender Verköstigung
am 02. August von 11.00 bis 15.00 Uhr, EUR 10,- (nähere Infos siehe Sonderflyer)

KOSTENLOS!

Schnupperballett für jedes Alter Freitag, 08. und 15. August jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr
Susanne Langmann-Eyer

→ Anmeldungen unter: buero@turbo-schnecken.com
oder unter Telefon: 0 23 51 - 97 444 80

COUPON!
PERSONAL-
TRAINING im Studio
Hast Du Lust, unser Studio zu testen?
Terminvereinbarung: 0 23 51 - 97 444 80
oder per Mail: buero@turbo-schnecken.com

