



Kursteilnehmer und Übungsleiter freuen sich auf die große Workout-Party im Schneckenhaus. Jutta Höschler von der Arbeitsgruppe „Events“ (Mitte) stellte das Programm am Donnerstag zusammen mit Brigitte Klein vor. ■ Foto: Jakob Salzmann

# „Bewegen, tanzen und feiern“

Große Workout-Party der Turbo-Schnecken am 2. März im Schneckenhaus

Von Monika Salzmann

**LÜDENSCHEID** ■ Die Turbo-Schnecken laden für Freitag, 2. März, zur großen Workout-Party unter dem Motto „Bewegen, tanzen und feiern“ ins Schneckenhaus ein.

Damit jeder mitmachen und sich nach Lust und Laune sportlich betätigen kann, haben die „Schnecken“ ein buntes, abwechslungsreiches Programm mit bewährten und neuen Trainingsmethoden zusammengestellt. Ab 18 Uhr kommen sportlich Aktive im Sport- und Vereinszentrum an der Bräuckenstraße 95 auf ihre Kosten.

Das Programm der Sportparty, bei der es ab 22 Uhr „It's partytime“ mit heißer Musik zum Abtanzen heißt, stellten am Donnerstag Brigitte Klein und Jutta Höschler von der Arbeitsgruppe „Events“ des Vereins vor. Je nach Neigung, steht Schnecken und Nicht-Schnecken auf der Studio-Trainingsflä-

che und in den Hallen ein breites Angebot zum Ausprobieren zur Verfügung.

Oben auf der Trainingsfläche bringt DJ Marco von Anfang an die Teilnehmer mit satten Beats in Stimmung und hat für Musikwünsche ein offenes Ohr. Jeweils 45 bewegte Minuten bringen anschließend die Indoor-Cycling-Instructoren Frank Ackermann und Michael Voss Sportbegeisterte ins Schwitzen. Den Auftakt macht Frank Ackermann, der Einsteiger in das Gruppen-Ausdauer-Training auf stationären Fahrrädern einführt. Michael Voss demonstriert anschließend in zwei Trainingseinheiten, wieviel Spaß das Radfahren zu treibenden Rhythmen macht und wie gesund es obendrein ist, sich kräftig abzustrampeln.

Für die Angebote in den Hallen konnten die Turbo-Schnecken wie im Vorjahr beim „Bewegten Wochenende“ den Personal-Trainer Stefan Höchst aus Siegen gewinnen.

## Der Zeitplan:

Studio/Cycling: 18 Uhr Start-up, 18.30-19.15 Uhr Lockerer Einstieg in das Indoor-Cycling, 19.30-20.15 Uhr Spaß beim Indoor-Cycling, 20.30-21.15 Uhr Gesund und fit mit Indoor-Cycling.

Workshops Halle 1-3: 18-18.30 Uhr Richtiges Warm-up, 18.45-19.15 Turbo-Tuning (nach der HIIT-Methode), 19.30-20.00 Uhr Slashpipe, 20.15-20.45 Uhr Core-Training und 21-21.30 Uhr Fitness-Dance-Class zu Dance & House Music.

Zum richtigen Warm-up, das Grundvoraussetzung jeder sportlichen Aktivität ist, Turbo-Tuning nach der HIIT-Methode (Intervalltraining zur Fettverbrennung) und Core-Training zur Verbesserung der Körperstabilität und Koordination leitet der erfahrene Trainer die Kursteilnehmer an.

Zur Sache geht's abschlie-

ßend beim Fitness-Dance zu Dance & Housemusic, „schweißtreibend und absolut motivierend“, wie es im ausliegenden Flyer heißt.

Zusammen mit Stefan Höchst kommt Sonja Ising, Trainerin im Präventions- und Trainingsbereich und „eine absolute Powerfrau“, nach Lüdenscheid. In ihrem Workshop lädt sie zum Training mit der Slashpipe, einem transparenten, mit Wasser gefüllten Kunststoffrohr, ein. Zahlreiche Muskeln werden beim Training, bei dem es die unruhigen Wasserbewegungen auszugleichen gilt, beansprucht. Alle Workshops sind kostenlos.

Zur Stärkung halten die Turbo-Schnecken Fitness-Drinks und andere Getränke bereit. Fingerfood gibt's im Schnecken-Bistro. Der besseren Planung wegen wird um Anmeldung gebeten. Ein Anmeldecoupon liegt dem Flyer bei, der auch von der Homepage heruntergeladen werden kann.