

# Neues Format im Schneckenhaus

## Workout-Party zum Start ins Wochenende



Am Freitag veranstalteten die Turboschnecken eine Workout-Party.



Nach getaner Arbeit konnten sich die Aktiven am Büfett stärken.

Lüdenscheid – Zum Ausklang der Woche ein bisschen auspowern und dann mit einer Party ins Wochenende starten: Diese Möglichkeit boten die Turboschnecken am Freitagabend ihren Mitgliedern und allen anderen Interessierten mit einer Workout-Party. Brigitte Klein und Jutta Höschler vom Organisationsteam freuten sich über mehr als 100 Anmeldungen zu dem Abend, der unter dem Motto „Bewegen, Tanzen, Feiern“ stand.

Dabei ging es darum, etwas Neues auszuprobieren – und zwar nicht nur für diejenigen, die die Turboschnecken bislang nicht kannten, sondern auch für die Mitglieder und Übungsleiter. Deshalb standen nach dem Warm-up mit DJ Marco verschiedene halbstündige Workshops mit externen Kursleitern auf dem Programm. Dabei reichte die Palette vom Indoor-Cycling über Box Aerobic bis hin zum Rebounding, dem Training

auf dem Mini-Trampolin. Gymnastikbälle kamen bei Drums Alive zum Einsatz, während es bei Men's & Women's Work darum ging, ohne Geräte für mehr Bewegung im Alltag zu sorgen. Auch das Training mit der sogenannten Slashpipe, einer mit Wasser gefüllte Röhre, konnte ausprobiert werden. Mit 80er Dance gab es dann einen fließenden Übergang zur Party, wobei ausschließlich gesunde Snacks und Getränke ohne Alkohol angeboten wurden.

2018 hatten die Turboschnecken zum ersten Mal eine solche Workout-Party angeboten. Die Pandemie schob einer bereits angedachten Wiederholung einen Riegel vor, berichteten die Organisatorinnen. Nach der guten Resonanz und den positiven Rückmeldungen der Teilnehmer können sich Klein und Höschler vorstellen, solche Workout-Partys regelmäßig anzubieten.

FOTOS: GÖRLITZER

gör