

# Kurserläuterungen

## Muskelkräftigung & Figurformung

Vielseitiges Training mit dem eigenem Körpergewicht oder Zusatzgeräten zum Aufbau der Kraftausdauer, Gewebestraffung von Problemzonen und einer optimalen Formung der Figur

## Herz-Kreislauf-Training & Fettverbrennung

Dynamische Ganzkörperbewegungen aus einfachen Grundschritten zur Verbesserung der Ausdauer und Ankurbelung des Fettstoffwechsels

## Dehnung & Entspannung

Anwendung verschiedener Dehnformen zum Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit sowie geistige und körperliche Regeneration durch verschiedene Entspannungsmethoden

## Dance & Choreographie

Erlernen tänzerischer Schrittkombinationen bis hin zu komplexen Choreographien aus diversen Tanzstilen, wie z.B. Jazz- und Streetdance sowie Lateinamerikanischen Tänzen Salsa oder Merengue

## Technikkurse

Vermittlung spezieller Bewegungstechniken

## Krankenkassenkurse

Kurse mit Anmeldung  
Zuschuss durch Krankenkassen  
bis zu 100 Prozent

Ausführliche Informationen zu allen Kursen  
unter [www.lt-sportclub.de](http://www.lt-sportclub.de)

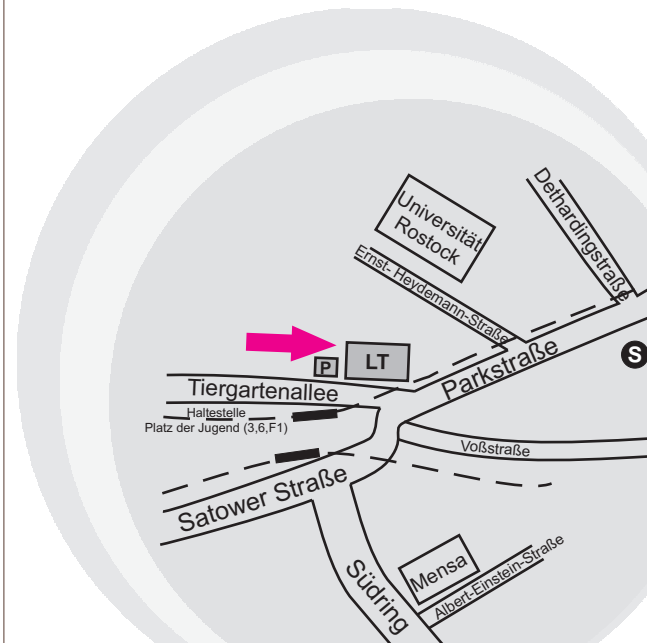
# Kontakt

**LT-Sportclub**  
**Tiergartenallee 1-2**  
**18059 Rostock**

Tel: 0381 - 12 16 59 60  
[info@lt-sportclub.de](mailto:info@lt-sportclub.de)  
[www.lt-sportclub.de](http://www.lt-sportclub.de)

## Öffnungszeiten

Mo - Fr 07.00 - 22.30 Uhr  
Sa / So 10.00 - 20.00 Uhr



**SPORTCLUB**  
trainieren und gut fühlen

# KURSPLAN & TRAININGSZIRKEL

ab 1. Januar 2018

**ZUMBA STEP**

**SCHRITT & VERGISS ALLES, WAS DU BISHER ÜBER STEP-AEROBIK WUSSTEST**

Wir präsentieren Zumba® Step-Aerobic Step-Übungen die deine Beine und deinen Po straffen und stärken! Und das alles, kombiniert mit dem Spaß der beliebtesten Zumba® Fitness-Party der Welt!

WENDE DICH AN DEINEN LEBENSLIEBLING ZUMBA® KURSLEITER, WENN DU WEITERE INFORMATIONEN ZUM KURS WÜNSCHT

**Yana Yatsenko**  
0381-12165960  
LT-SPORTCLUB.DE

**ab 8.1.2018**  
**jeden Montag**  
**17.30-18.10 Uhr**

[zumba.de/step](http://zumba.de/step)

Tiergartenallee 1 · 18059 Rostock · 03 81 / 12 16 59 60  
[info@lt-sportclub.de](mailto:info@lt-sportclub.de) · [www.lt-sportclub.de](http://www.lt-sportclub.de)

# KURSPLAN & BETREUTES ZIRKELTRAINING

## Montag

Martin  
8.30-9.30 Uhr  
**Milon & Technogym-Zirkel**

Claudia  
8.45-9.45 Uhr  
**Ganzkörpertraining**  
Kursraum 1 (2)

Claudia  
9.50-10.50 Uhr  
**Ganzkörpertraining**  
Kursraum 1 (2)

Martin  
13.00-13.30 Uhr  
**Fkt. Rückentraining +**  
Kursraum 2

Kerstin  
16.00-17.00 Uhr  
**Milon-Zirkel**

Claudio  
17.00-18.00 Uhr  
**Flexx-Zirkel**

Yana  
17.30-18.10 Uhr  
**Zumba-Step**  
Kursraum 2 (1) **Neu**

Stefan  
18.00-19.00 Uhr  
**3D-Zirkel**  
Fläche / OG 1 (V)

Yana  
18.15-18.55 Uhr  
**Body-Styling**  
Kursraum 2 (1)

Isabell  
19.00-19.25 Uhr  
**Bauch Pur +**  
Kursraum 2 (3)

Isabell  
19.30-20.30 Uhr  
**Langhantel**  
Kursraum 2 (1)

Änderungen vorbehalten  
Kurse starten mit 1 Person  
Detaillierte Kursinformationen  
[www.lt-sportclub.de](http://www.lt-sportclub.de)

## Dienstag

Claudio  
8.15-9.00 Uhr  
**Pilates-Faszientraining**  
Kursraum 2 (1)

Susanne  
9.15-10.15 Uhr  
**Pilates**  
Kursraum 2 (1)

Claudio  
9.30-10.00 Uhr  
**Milon-Zirkel** (V)

13.30-14.30 Uhr  
**Beckenboden in Balance**  
Krankenkassenkurs  
(06.03.-15.05.2018) (2)

Matthias  
17.00-18.00 Uhr  
**Mix Training**  
Technogym

Kerstin  
17.15-17.45 Uhr  
**Fkt. Rückentraining +**  
Kursraum 2 **Neu**

Martin  
18.00-19.00 Uhr  
**Milon-Zirkel**

Kerstin  
18.00-18.55 Uhr  
**BBP**  
Kursraum 2 (1)

18.00-19.00 Uhr  
**Beckenboden in Balance**  
Krankenkassenkurs  
(06.03.-15.05.2018) (2)

Kerstin  
19.00-19.30 Uhr  
**Step-Compact**  
Kursraum 2 (1)

Matthias  
19.00-20.00 Uhr  
**3D-Zirkel**  
Fläche / OG 1 (V)

Jasmina  
19.35 - 20.35 Uhr  
**ZUMBA Dance**  
Studio 1 (V)

## Mittwoch

Tina  
8.30-9.30 Uhr  
**Wirbelsäulengym**  
Kursraum 1 (1)

Susanne Kerstin  
9.00-10.00 Uhr  
**Rücken Mix**  
Kursraum 2 (1)

Martin  
11.00-12.00 Uhr  
**Milon & Technogym-Zirkel**

Kerstin  
15.00-15.30 Uhr  
**Milon-Zirkel**

Birgit  
16.30-17.30 Uhr  
**Flexx-Zirkel**

Manu  
17.15-18.15 Uhr  
**Rücken Fit**  
Kursraum 2 (1)

Manu  
18.20-18.45 Uhr  
**Bauch Pur +**  
Kursraum 2 (3)

Manu  
18.45-19.35 Uhr  
**Ski Fit**  
Kursraum 2 (1) **bis 31.1.**

Jeannette  
19.45-21.00 Uhr  
**Yoga & Entspannung**  
Kursraum 2 (1)

- Muskelkräftigung & Figurformung
- Herz-Kreislauf-Training & Fettverbrennung
- Dehnung & Entspannung
- Dance & Choreographie

## Donnerstag

Claudio  
9.30-10.00 Uhr  
**3D-Zirkel**  
Fläche / OG 1 (V)

Claudia  
10.00-11.00 Uhr  
**Kursmix**  
Kursraum 2 (1)

Susanne  
17.00-18.00 Uhr  
**Pilates**  
Kursraum 2 (1)

Stefan  
17.00-17.45 Uhr  
**3D-Zirkel**  
Fläche / OG 1 (V)

Stefan  
18.00-19.00 Uhr  
**Langhantel**  
Kursraum 2 (1)

Susanne  
18.15-18.45 Uhr  
**Fascial Motion**  
Kursraum 1 (1)

Stefan  
19.00-19.45 Uhr  
**Cross Training**  
Kursraum 2 (3)

Martin  
19.30-20.00 Uhr  
**Milon-Zirkel**

Stefan  
19.45-20.00 Uhr  
**Fascial Release**  
Kursraum 2 (1)

- Erlernen von best. Techniken
- Krankenkassenkurse
- Mit Anmeldung
- ▽ Variabler Einstieg / jede Minute
- Ernährungs-Workshops

## Freitag

Tina  
9.00-10.00 Uhr  
**Stabil & Standfest**  
Kursraum 2 (1)

Annette  
9.00-10.15 Uhr  
**Yoga & Entspannung**  
Kursraum 1 (1)

Martin  
11.15-11.45 Uhr  
**Fkt. Rückentraining +**  
Kursraum 2

Isabell  
17.00-17.40 Uhr  
**Step-Mix**  
Kursraum 2 (1)

Isabell  
17.45-18.30 Uhr  
**BBP & Rücken**  
Kursraum 2 (1)

19.00-20.30 Uhr  
**Qigong**  
**Krankenkassenkurs**  
**Donnerstag**  
(ab 11.01.2018)  
externer Kurs - Anmeldung  
unter Kai Erleben  
0381 - 3750916  
[www.qigong-kai-erleben.de](http://www.qigong-kai-erleben.de) (1)

**Level**  
1 Alle  
2 Basisstufe  
3 Fortgeschrittene  
4 Flexx-Nutzer

## Samstag

Team  
10.30-11.00 Uhr  
**Fkt. Rückentraining +**  
Kursraum 2

Jeannette  
11.15-12.15 Uhr  
**Body Workout**  
Kursraum 2 (1)

Jeannette  
12.15-12.30 Uhr  
**Fascial Release**  
Kursraum 2 (1)

## Sonntag

Team  
10.30-11.15 Uhr  
**3D-Zirkel**  
Fläche / OG 1 (V)

Team  
12.30-13.00 Uhr  
**Fkt. Rückentraining +**  
Kursraum 2

**ZUMBA STEP**

**SCHRITT & VERGISS ALLES, WAS DU BISHER ÜBER STEP-AEROBIK WUSSTEST**

Wir präsentieren Zumba® Step-Aerobic Step-Workout die ideale Mischung aus aerobem Fitnesstraining, Musik und Spaß. Und das alles abwechselnd mit dem Spaß der beliebten Zumba® Fitness-Party-Workouts!

**WENDE DICH AN DEINE ZUMBA® LEHRERIN ZUMBA®-KURSLEITER, WECHSELN MITTELE INFORMATIONEN ZUM KURS WÜNSCHT!**

**Yana Yatsenko**  
0381-12165960  
LT-SPORTCLUB DE

**ab 8.1.2018 jeden Montag 17.30-18.10 Uhr**

[zumba.de/step](http://zumba.de/step)

Tiergartenallee 1 · 18059 Rostock · 03 81 / 12 16 59 40  
info@lt-sportclub.de · www.lt-sportclub.de