KURSPLAN & TRAININGSZIRKEL ab 15. September 2025

SPORTCLUB
trainieren und gut fühlen

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 & 9.30 Uhr **Club 55 Plus 1&2** Gesundheitstraining	9.00-9.45 Uhr **Pilates**	8.30-9.15 Uhr **Pilates**	9.15-10.00 Uhr **Arthrose** Funktionstraining	9.00-9.50 Uhr **Stabil & Standfest**	10.15-10.45 Uhr **Fkt. Rückentraining+** ab Oktober - beachte Aktiv-Tage	10.15-10.45 Uhr **Fkt. Rückentraining+** Oktober - beachte Aktiv-Tage
10.30-11.00 Uhr **Stabil & Standfest**	10.00-10.45 Uhr **Pilates**	9.30-10.15 Uhr **Wirbelsäulengym**	neu 10.15-11.00 Uhr **Samba-Dance**	10.15-11.30 Uhr **Hatha Yoga** **& Entspannung**	11.30-12.00 Uhr **Fkt. Dehntraining+** ab Oktober - beachte Aktiv-Tage	11.30-12.00 Uhr **Fkt. Dehntraining+** Oktober - beachte Aktiv-Tage
11.10-12.00 Uhr **Club 55 Plus** Gesundheitstraining		10.30-11.20 Uhr **Club 55 Plus** Gesundheitstraining	11.10-12.00 Uhr **Rücken gesund**			
13.00-13.30 Uhr **Fkt. Rückentraining+**	neu 13.15-14.15 Uhr **Beckenboden** **in Balance** Krankenkassenkurs 8x Start 7.10. / Anmeldung 109 €	17.00-17.45 Uhr **Rücken fit**	neu 12.15 & 13.15 Uhr **Reha-Sport 1 & 2**	16.00-16.45 Uhr **Entspannt ins** **Wochenende** ab 10.10.		
		17.50-18.20 Uhr **Step-Workout**	neu 15.00-16.00 Uhr **TK-RückenTraining** Krankenkassenkurs 9x Start 9.10. / Anmeldung 135 €	17.00-18.00 Uhr **Kurs Mix**		
17.30-18.25 Uhr **Body-Styling**	17.15-17.45 Uhr **Fkt. Rückentraining+**	18.30-19.00 Uhr **3D-Training** Fläche	17.00-17.50 Uhr **Pilates & Faszien**			
18.30-19.15 Uhr **Zumba Step Mix**	17.55-18.40 Uhr **BBP**	18.30-19.20 Uhr **Club 55 Plus** Gesundheitstraining	neu 18.00 & 18.30 Uhr **CIRCL Mobility™**			
19.30-20.30 Uhr **Langhantel Mix**	18.45-19.45 Uhr **Zumba**	19.30-20.30 Uhr **Hatha Yoga**	18.40-19.30 Uhr **Krafttraining**			

Änderung vorbehalten.

0381 - 12 16 59 60
TIERGARTENALLEE 1-2, 18059 ROSTOCK
LT-SPORTCLUB.DE INFO@LT-SPORTCLUB.DE
ÖFFNUNGSZEITEN MO-FR 7-22 Uhr & SA-SO 10-16 Uhr