

# KURSPLAN & TRAININGSZIRKEL ab 17. November 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 & 9.30 Uhr <b>Club 55 Plus 1&amp;2</b> Gesundheitstraining	9.00-9.45 Uhr <b>Pilates</b>	8.30-9.15 Uhr <b>Pilates</b>	9.15-10.00 Uhr <b>Arthrose</b> Funktionstraining	9.00-9.50 Uhr <b>Stabil &amp; Standfest</b>	10.15-10.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	10.15-10.45 Uhr Fkt. Rückentraining+
10.30-11.00 Uhr <b>Stabil &amp; Standfest</b> Kurs nur im Stehen	10.00-10.45 Uhr <b>Pilates</b>	9.30-10.15 Uhr <b>Wirbelsäulengym</b>	10.15-11.00 Uhr <b>Samba-Dance</b>	10.15-11.30 Uhr <b>Hatha Yoga</b> & Entspannung	11.30-12.00 Uhr Fkt. Dehntraining+	11.30-12.00 Uhr Fkt. Dehntraining+
11.10-12.00 Uhr <b>Club 55 Plus</b> Gesundheitstraining		10.30-11.20 Uhr <b>Club 55 Plus</b> Gesundheitstraining	11.10-12.00 Uhr <b>Rücken gesund</b>			
13.00-13.30 Uhr Fkt. Rückentraining+		17.00-17.45 Uhr <b>Rücken fit</b>	12.15 & 13.15 Uhr <b>Reha-Sport 1 &amp; 2</b>			
		17.50-18.20 Uhr <b>Ski-Fit</b>		16.00-16.45 Uhr <b>Entspannt ins Wochenende</b>		
17.30-18.25 Uhr <b>Body-Styling</b>	17.15-17.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	18.30-19.20 Uhr <b>Club 55 Plus</b> Gesundheitstraining	17.00-17.50 Uhr <b>Pilates &amp; Faszien</b>	17.00-18.00 Uhr <b>Kurs Mix</b>		
18.30-19.15 Uhr <b>Zumba Step Mix</b>	17.55-18.40 Uhr <b>BBP</b>	18.30-19.00 Uhr <b>Functional Fitness</b> Fläche	18.00-18.30 Uhr <b>CIRCL Mobility™</b>			
19.30-20.30 Uhr <b>Langhantel Mix</b>	18.45-19.45 Uhr <b>Zumba</b>	19.30-20.30 Uhr <b>Hatha Yoga</b>	18.40-19.30 Uhr <b>Krafttraining</b>			

**SPORTCLUB**  
trainieren und gut fühlen

## Ski - fit

Vorbereitung ist alles : )  
Mi., 17.50-18.20 Uhr II Start: 19. November



- Intervalltraining zur Verbesserung von Konditionierung und Energiebereitstellung
- Optimierung der Grund- und Bewegungshaltung
- Gleichgewichtstraining, Verbesserung Schwerpunktage, Ganzkörperstabilisation
- Abfahrtstraining



**0381 - 12 16 59 60**  
TIERGARTENALLEE 1-2, 18059 ROSTOCK



LT-SPORTCLUB.DE [INFO@LT-SPORTCLUB.DE](mailto:INFO@LT-SPORTCLUB.DE)

ÖFFNUNGSZEITEN MO-FR 7-22 Uhr & SA-SO 10-16 Uhr

Änderung vorbehalten.