

Unsere Gesundheitskurse 2026

80- 100 % Zuschuss durch Ihre Krankenkasse



Milon – Präventives Kraftausdauerzirkeltraining

8x nach Absprache ganzjährig (mehrfache Nutzung pro Jahr möglich!)
effizientes Training an elektronisch gesteuerten Geräten

99 €

Zuschuss bis
100%

Beckenboden stabilisieren und Kräftigung

Do., 26.2.- 23.4.2026 (2.4. kein Kurs) **15.45-16.45 Uhr (8x)**
Funktionelles Training unter Einbeziehung der Bauch- und Rückenmuskulatur

109 €

Zuschuss bis
100%

Nordic Walking

Di., 21.4.- 23.6.2026 (19 / 26.5. kein Kurs) **11.00-12.00 Uhr (8x)**
Erlernen verschiedener Lauftechniken des Nordic Walking im Barnstorfer Wald

109 €

Zuschuss bis
100%

TK-RückenTraining Rücken Plus - Gesundes Krafttraining Kurs

Do., 30.4.- 9.7.2026 (14. / 28.5. kein Kurs) **15.45-16.45 Uhr (9x)**
6 Trainingseinheiten im Kursraum mit Übungen zur Kräftigung, 3x Gerätetraining

135 €

Zuschuss bis
100%

Ernährungskurs myintense+

8 Wochen nach Absprache ganzjährig
Bis zu 4 kg abnehmen, Online Coaching mit 9 Coaching Videos

129 €

Zuschuss bis
100%

Anmeldung

LT-Sportclub
Tiergartenallee 1-2

Tel.: 0381 -12165960
www.lt-sportclub.de

Mo-Fr 07.00-22.00 Uhr
Sa-So 09.00-17.00 Uhr

LT-Sportclub
Tiergartenallee 1-2
18059 Rostock

Tel.: 0381-12165960
Fax: 0381-1216556
info@lt-sportclub.de

Verbindliches Anmeldeformular Gesundheitskurse

Alle Felder sind Pflichtfelder

Vorname	Nachname	Geb.-Datum
Straße	PLZ & Ort	Tel. Nummer
Mail-Adresse	Krankenkasse	
<input type="checkbox"/> Beckenboden in Balance: 8x	Tag / Zeit: _____	109,00 EUR
<input type="checkbox"/> Nordic Walking: 8x	Tag / Zeit: _____	109,00 EUR
<input type="checkbox"/> TK-RückenTraining: 9x	Tag / Zeit: _____	135,00 EUR
<input type="checkbox"/> Milon - Präventives Kraftausdauerzirkeltraining*: 8x		
Kurs 1:	Zeitraum 6 Wochen von: _____ bis: _____ 2026	99,00 EUR
Kurs 2:	Zeitraum 6 Wochen von: _____ bis: _____ 2026	99,00 EUR
<input type="checkbox"/> Myintense+-Online Ernährungskurs*:		129,00 EUR
<input type="checkbox"/> Auf Wunsch zzgl. 8x Sauna (bitte ankreuzen):		60,00 EUR

Gesamtsumme:

***Der Trainingstransponder** wird zum Zweck für die Dauer der Nutzung des Aktionszeitraumes zur Verfügung gestellt und wird vom Aktionsteilnehmer pfleglich behandelt. Der Trainingstransponder wird am Ende des Aktionszeitraumes im ordentlichen einwandfreien Zustand zurück gegeben. **Bei Verlust oder Beschädigung ist eine Gebühr von 20,00 € an den Sportclub zu entrichten.**

Den Allgemeinen Bedingungen, Zahlung- und Rücktrittsbedingungen, der Datenschutzgrunderklärung sowie die Erlaubnis zur Kundenkommunikation (nachfolgende drei Seiten) stimme ich mit meiner Unterschrift zu.

Einzugsermächtigung: Ich ermächtige die LT-Sportpalast GmbH den nachfolgenden Zahlungsbetrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der LT-Sportpalast GmbH auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

IBAN DE ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____

Kontoinhaber _____

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Allgemeine Bedingungen, Zahlung- und Rücktrittsbedingungen, DSGVO

Unsere Präventions-/Gesundheitskurse sind geprüft und als eine Maßnahme der Prävention nach § 20 SGB V bei den Krankenkassen anerkannt. Die Teilnehmer sollten bei Ihrer Krankenkasse nach der Höhe des Zuschusses (zwischen 80-100 Prozent) nachfragen. Nach Ende des Kurses und 80%iger Teilnahme erhalten die Teilnehmer eine Bestätigung. Diese ist bei der Krankenkasse für die Erstattung einzureichen. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, die Veranstaltung aus wichtigem Grund (z.B. zu geringer Teilnehmerzahl) abzusagen und Änderungen vorzunehmen. Sie erhalten spätestens eine Woche vor Beginn des Kurses eine telefonische Absage, sollte der Kurs ausfallen. In dem Fall, wird die Teilnehmergebühr zurück erstattet.

Im anderen Fall laden wir Sie schriftlich ein. Teilnahme erfolgt nur mit vorheriger Anmeldung! Die Platzzahl ist begrenzt auf höchstens 15 Teilnehmer. Kursangebot ohne Sauna.

Bei Nichtgewährung einer Einzugsermächtigung fallen zusätzlich 5,00 Euro

Bearbeitungsgebühren an. Seit dem 1. Januar 2014 hat die LT-Sportpalast GmbH auf das SEPA –Verfahren umgestellt. Jede Rückbuchung aus Lastschriften wird mit einer Gebühr von 7,00 Euro in Rechnung gestellt. Die Kurskosten werden zu Beginn des Kurses Mittels einmaliger Einzugsermächtigung gezahlt.

Bei Rücktritt der verbindlichen Anmeldung entsteht bis 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn eine Bearbeitungsgebühr von 10 EUR. Ab der 3. Woche werden 50% Stornogebühren, aber der 2. Woche die volle Summe der Teilnehmergebühr berechnet. Ärztliches Attest oder sonstige Ausfälle können wir nicht berücksichtigen. Im Falle eines Rücktritts kann eine Ersatzperson benannt werden. Dies ist nur vor Kursbeginn möglich. Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen sowie die Datenschutzgrundverordnung habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne ich an.

Kundenkommunikation

Ich bin damit einverstanden, dass zum Zwecke der Kundenkommunikation (z.B. Vereinbarung von Terminen lt. Betreuungssystem, Kursplaninfo oder Stilllegungs- und Kündigungsmanagement) meine Kontaktdaten über die Wege „Briefversand“, „E-Mail“ und „Telefon“ von der LT-Sportpalast GmbH genutzt werden können. Ich bin bereit, an Ihrer Kundenkommunikation teilzunehmen. Dafür stimme ich der Speicherung meiner personenbezogenen Daten durch die LT-Sportpalast GmbH zu. Ich bin darauf hingewiesen worden, dass ich diese Zustimmung jederzeit schriftlich an die LT-Sportpalast GmbH widerrufen kann (Art. 7 Abs. 3 DSGVO).

Mir ist bekannt, dass mein jederzeit möglicher Widerruf der Einwilligung die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt (Art. 7 Abs. 3 Satz 2 DSGVO).

Datenschutzerklärung bei Erhebung von personenbezogenen Daten gemäß der Datenschutz-Grundverordnung der LT-Sportpalast GmbH

1. Grundsätzliches

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten hat für die LT-Sportpalast GmbH einen besonderen Stellenwert. Datenerhebung, -verarbeitung und -nutzung erfolgen auf Grund eines mit Ihnen geschlossenen Vertrages, einer erteilten Einwilligung oder einer rechtlichen Erlaubnis. Die Anforderungen an den Schutz dieser sensiblen Informationen fließen in unsere Geschäftsprozesse ein und werden dort durch vielfältige technische wie organisatorische Maßnahmen sichergestellt. Falls anonymisierte Daten für den Geschäftszweck ausreichend sind, wird auch nur auf diese anonymisierte Form der Daten zurückgegriffen.

2. Verwendung personenbezogener Daten

Wir werden Ihre Bestands- und Nutzungsdaten (persönliche Daten, Bankdaten, Gesundheits- und Vitalitätsdaten, Trainingsdaten) nur erheben, verarbeiten oder nutzen, soweit dies für die Abwicklung des Vertragsverhältnisses erforderlich ist. Wir werden Ihre persönlichen Daten nicht verkaufen, verleihen oder anderweitig an Dritte weitergeben. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt ohne Ihre Einwilligung nur dann, wenn wir hierzu gesetzlich verpflichtet sind.

Wir verarbeiten folgende personenbezogenen Daten

1. Stammdaten (Vor- und Nachname, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer, E-Mail, Foto, IBAN, BIC,)
2. Vertragsdaten (Art des Vertrages, Vertragslaufzeit, Zahlungsmodalitäten, offene Verbindlichkeiten)
3. Daten über Art und Umfang der Nutzung der vom LT-Sportclub angebotenen Leistungen
4. Trainingsdaten (Einstellung der Trainingsgeräte und bei der Nutzung der Geräte erhobene Daten)
5. Gesundheitsbezogene Daten, die z.B. im Rahmen von Checks erhoben wurden (z.B. Anamnese, Befunde, Therapien)
6. Weitere Daten in Abhängigkeit von Vertragsmodi: Krankenkasse, Nachweis über Ausbildung oder Studium, Erziehungsberechtigte bei Minderjährigen.

Insbesondere erfolgt eine Nutzung dieser personenbezogenen Daten für Zwecke der Kundenkommunikation und Werbung nur, wenn Sie uns ausdrücklich hierzu Ihre Einwilligung erteilt haben. Sie haben jederzeit ein Widerrufsrecht hinsichtlich einer erteilten Einwilligung.

Falls Sie Ihre Daten löschen lassen wollen, können Sie das jederzeit in der Rubrik „Widerspruch geltend machen“ veranlassen.

3. Sicherheit Ihrer Daten

Die LT-Sportpalast GbmH hat technische und organisatorische Sicherheitsmaßnahmen getroffen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust, Zerstörung, Manipulation und unberechtigtem Zugriff zu schützen. Alle Mitarbeiter sowie unsere externen Dienstleister sind zur Einhaltung des Datenschutzgesetzes und zum vertraulichen Umgang mit personenbezogenen Daten verpflichtet. Wenn Sie hierzu Rückfragen haben, wenden Sie sich bitte an den Datenschutzbeauftragten unter info@lt-sportclub.de.

4. Speicherung Ihrer Daten

Bei Austritt löschen wir Ihre personenbezogenen Daten nach einer Frist von 6 Monaten. Personenbezogene Daten, die die Beitragsverwaltung betreffen, müssen wir solange speichern, wie sie nach den gesetzlichen Bestimmungen erforderlich sind.

5. Sie haben folgende Rechte:

Das Rechts auf Auskunft über die verarbeiteten personenbezogenen Daten, das Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten, das Recht auf Löschung nicht mehr erforderlicher Daten bzw. auf Einschränkung der Verarbeitung solcher Daten, ein Widerspruchsrecht gegen die Verarbeitung Ihrer Daten für Direktmarketing. Bei Verstößen gegen das Datenschutzrecht haben Sie ein Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde: Der Landesbeauftragte für Datenschutz- und Informationsfreiheit Mecklenburg Vorpommern, Schloss Schwerin, Lennéstraße 1, 19053 Schwerin.

Sie können die Löschung Ihrer personenbezogenen Daten verlangen. Ihr Anspruch auf Löschung hängt u.a. davon ab, ob die Sie betreffenden Daten von uns zur Erfüllung unserer gesetzlichen Aufgaben noch benötigt werden. Bei einer bestehenden Mitgliedschaft können nur solche Daten gelöscht werden, die nicht zur Verwaltung Ihrer Mitgliedschaft nötig sind.

Sie können jederzeit Auskunft über die von der LT-Sportpalast GmbH über Sie gespeicherten Daten erhalten. In Ihrem Auskunftsantrag sollten Sie Ihr Anliegen präzisieren, um uns das Zusammenstellen der erforderlichen Daten zu erleichtern. Bei Bedarf schreiben Sie uns dazu eine E-Mail an: info@lt-sportclub.de.

6. Widerspruch geltend machen

Sie können jederzeit Ihre Zustimmung zur Erhebung und Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten durch die LT-Sportpalast GmbH widerrufen.

Bitte schreiben Sie uns dazu eine E-Mail an info@lt-sportclub.de.

Bitte verwenden Sie bei Ihrem Widerspruch folgende Daten:

Vorname, Nachname, E-Mail-Adresse, Sind Sie Mitglied Ja / Nein, Ihre Mitgliedsnummer.

Einen Werbewiderspruch können Sie zu jeder Zeit durchführen.

LT-Sportpalast GmbH
Tiergartenallee 1-2
18059 Rostock

St.-Nr: 079/113/00979
DE29ZZZ00000865560
HRB 9499
www.lt-club.de

Geschäftsführung:
Dipl.-Ing. Toralf Bumann
Dipl.-Ing. Witzan Schmidt

Bankverbindung
Commerzbank Rostock
BIC: COBADEFF130
IBAN:
DE28130400000116626300