

KURSPLAN & TRAININGSZIRKEL ab 1. März 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30-9.20 Uhr Club 55 Plus 1 Gesundheitstraining	9.00-9.50 Uhr Pilates	8.30-9.15 Uhr Pilates	9.00-9.45 Uhr Arthrose Funktionstraining	9.00-9.50 Uhr Stabil & Standfest	9.15-9.45 Uhr neu Fkt. Rückentraining+	
9.30-10.20 Uhr Club 55 Plus 2 Gesundheitstraining	10.00-10.50 Uhr Pilates	9.30-10.15 Uhr Wirbelsäulengym	9.50-10.20 Uhr Koordinatives Ausdauertraining	10.15-11.30 Uhr Hatha Yoga & Entspannung	10.15-10.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	10.45-11.15 Uhr Fkt. Rückentraining+
10.30-11.00 Uhr Stabil & Standfest	11.00-12.00 Uhr neu Nordic Walking Krankenkassenkurs 21.4.-23.6. (8x) 109 €	10.30-11.20 Uhr Club 55 Plus Gesundheitstraining	10.30-11.30 Uhr Rücken gesund		11.30-12.00 Uhr Fkt. Dehntraining+	11.30-12.00 Uhr Fkt. Dehntraining+
11.10-12.00 Uhr Club 55 Plus Gesundheitstraining			12.15 & 13.30 Uhr Reha-Sport 1 & 2			
13.00-13.30 Uhr Fkt. Rückentraining+			15.45-16.45 Uhr Beckenboden Krankenkassenkurs 26.2.-23.4. (8x) 109 €			
		17.00-17.45 Uhr Rücken fit	15.45-16.45 Uhr TK-RückenPlus Krankenkassenkurs 30.4.-9.7. (9x) 135 €			
17.30-18.25 Uhr Body-Styling	17.15-17.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	17.50-18.20 Uhr Step-Workout	17.00-17.50 Uhr Pilates & Faszien	16.00-16.45 Uhr Entspannt ins Wochenende		
18.30-19.15 Uhr Zumba Step Mix	17.55-18.40 Uhr BBP	18.30-19.20 Uhr Club 55 Plus Gesundheitstraining	18.00-18.30 Uhr_r CIRCL Mobility	17.00-18.00 Uhr Kurs Mix		
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			

Beckenboden
in Balance neuer Kurs

MIT UNTERSTÜTZUNG DER KRANKENKASSEN BIS 100 % ZUSCHUSS

Do. 26.2. - 23.4.26
15.45-16.45 Uhr (8x)
109,00 €
abzgl. Zuschuss Krankenkasse

INFO & ANMELDUNG
LT-SPORTCLUB
Tel. 0381-12165960
info@lt-sportclub.de

SPORTCLUB
trainieren und gut fühlen