

Alle Besonderheiten bei deinen Besuchen ab dem 23.08.2021 im LT-SPORTCLUB

Allem übergeordnet ist natürlich das Ziel, alles dafür zu tun, dass du gesund und sicher trainierst:

- Bitte erscheine nur gesund zum Training.
- Das Training aktuell ist nur mit einem Gesundheitsnachweis möglich. Für Schüler reicht ein gültiger Schülerschein / -ticket!
 1. Geimpft (Impfpass einmalig mitbringen)
 2. Genesen (Nachweis Gesundheitsamt)
 3. Getestet (Negatives Corona-Testzertifikat)
 - ➔ Wir bieten Schnelltests vor Ort an (Kosten 2,00 EUR) oder
 - ➔ bringe einen Selbsttest mit und führe ihn vor Ort durch. Dafür plane bitte 15 Mehraufwand / Wartezeit ein.
 - ➔ Antigen-Schnelltests gelten 24 h, PCR-Tests 48 h, Selbsttests vor Ort gelten tagesaktuell.
- Terminvergabe erfolgt direkt im LT-Sportclub - unsere großzügigen Trainingsflächen ermöglichen einen reibungslosen Ablauf.
- Es dürfen nicht mehr als 60 Trainierende gleichzeitig ins Haus. Bitte gib anderen auch eine Chance und trainiere effektiv und nicht mehr als ca. 75 min.
- Bitte trage eine Maske, **außer beim Training**.
- Halte einen Mindestabstand von 2m im gesamten Sportbereich ein.
- Desinfiziere deine Hände beim Eintritt am Desinfektionsspender.
- Checke dich mit der Mitgliedskarte wie gewohnt ein und aus, Gäste melden sich direkt am Tresen an und ab und nutze die Luca-App.
- Unsere Öffnungszeiten: Mo - Fr: 7-22 Uhr / Sa + So 10-16 Uhr
Nutze gern die Nebenzeiten (weniger Personen): Mo-Fr: 7-9/12-16/19-22 Uhr/Sa+So
- Bringe zwei Handtücher mit zum Training. Ein Badehandtuch zum Unterlegen (140x70cm) und ein zweites zum Abwischen von Schweiß.
- Nach der Benutzung der Geräte sind diese eigenständig zu desinfizieren. Wir desinfizieren darüber hinaus ständig den gesamten Bereich.
- Zirkeltraining: Die Zirkelreihenfolge muss eingehalten werden. Der Start erfolgt im zwei-Minuten-Abstand.
- Umkleiden, Duschen und die 70° Sauna (Mo-Fr ab 9 Uhr, Sa+So ab 11 Uhr) sind geöffnet.

Unser Kursbereich kann auch öffnen!

Auf Grund der besonderen Situation können max. 8 Mitglieder an den Kursen teilnehmen (Sling: 6 Personen). Wir passen deshalb unser Kursprogramm mit einer größeren Anzahl von Kursen an, da wir auch Wechsel- und Desinfektionszeiten einplanen müssen.

Holt euch zur Reservierung eure Kurskarte am Servicetresen beim Check In.

Um allen Mitgliedern eine Chance zu geben, bitten wir euch nur einen Kurs pro Woche zu besuchen.

Kursplan und Trainingszirkel ab Mittwoch, 1. September 2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.30 – 11.00 Uhr Stabil & Standfest	9.15 – 9.45 Uhr Pilates	8.15 – 8.45 Uhr Pilates	9.15 – 9.45 Uhr Salsa-Dance	8.15 – 8.45 Uhr Fkt. Rückentraining+		10.10 – 10.40 Uhr Fkt. Rückentraining+
13.00 – 13.30 Uhr Fkt. Rückentraining+	10.15 – 10.45 Uhr Pilates	9.00 – 9.30 Uhr Mobility-Gym	10.00 – 10.30 Uhr Kursmix	9.15 – 9.45 Uhr Stabil & Standfest	<p>Kursraum 2 = max. 8 Personen Sling = max. 6 Personen</p> <p>Die Anmeldung erfolgt über Kurskarten, die ihr pro Besuch für euren Kurs am Service-Tresen beim Check In erhaltet.</p> <p> Treff: Vor dem Eingang zum LT-Sportclub (Anmeldung am Check In).</p>	
		9.45 – 10.15 Uhr Wirbelsäulen-Gym	10.45 – 11.15 Uhr Kursmix	10.15 – 11.15 Uhr Yoga Bei schönem Wetter im Wald		
			16.10 – 16.45 Uhr Sling-Training			
17.15 – 18.00 Uhr Zumba Step	17.15-17.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	17.15 – 18.00 Uhr Rücken fit	17.00 – 17.30 Uhr Pilates & Faszien	17.00 – 18.00 Uhr Step & BBP		
18.15 – 19.00 Uhr Body-Styling	18.15 – 19.00 Uhr BBP	18.30 – 19.30 Uhr Freeletics	17.45 – 18.15 Uhr Pilates & Faszien			
19.30 – 20.30 Uhr Langhantel	20.00 – 21.00 Uhr Zumba Dance	19.45 – 20.45 Uhr Yoga	18.30 – 19.30 Uhr Langhantel			

Freeletics – Training an der frischen Luft für bessere Fitness und Wohlbefinden!

In diesem Kursformat werden Muskeln aufgebaut, Fett verbrannt und das Herzkreislaufsystem trainiert – Level: Alle. Durch die vielfältigen Möglichkeiten im Barnstorfer Wald Sport zu treiben (Bänke, Bewegungsparcours, Bälle & Gewichte), wird bei jedem Training ein neuer Reiz gesetzt. Warm Up und abschließendes Dehnen inklusive!

Ich freue mich auf deine Teilnahme – Janis!

LT-Sportclub
Tiergartenallee 1-2
18059 Rostock

Tel: 0381 – 12165960
info@lt-sportclub.de
www.lt-sportclub.de

Öffnungszeiten
Mo - Fr 07.00-22.00 Uhr
Sa & So 10.00-16.00 Uhr

Club 55 Gesundheitstraining (feste Gruppen) ab Mittwoch, 1. September 2021



Montag	Mittwoch	Donnerstag
8.00 – 8.45 Uhr Club 55	10.45 – 11.30 Uhr Club 55	8.15 – 9.00 Uhr Club 55
9.15 – 10.00 Uhr Club 55	18.30 – 19.15 Uhr Club 55	11.30 – 12.15 Uhr Club 55
11.30 – 12.15 Uhr Club 55		
15.00 – 15.45 Uhr Club 55		
16.00 – 16.45 Uhr Club 55		

Unser Club 55 Gesundheitstraining entstand aus einer Studie in Zusammenarbeit mit der Uniklinik Rostock im Jahr 2007.

Seit 14 Jahren bieten wir neben unseren offenen Kursen die Club 55 Kurse in einer festen Gruppe mit begrenzter Personenzahl an.

Inhalte: Herz-Kreislauf-Training, Kraftausdauer, Balance, Koordination, Beweglichkeit und Freude im sozialen Verband!

Möchtet ihr immer einen sicheren Platz in einer dieser Gruppen?

Dann spricht uns gern an, in welchem Kurs noch Plätze vorhanden sind. Die extra Kosten belaufen sich auf 5,00 Eur pro Monat.

Viel Spaß wünschen eure Kursleiter

Tina, Anna, Janis, Claudia, Birgit, Luis, Lena & Susanne

LT-Sportclub
Tiergartenallee 1-2
18059 Rostock

Tel: 0381 – 12165960
info@lt-sportclub.de
www.lt-sportclub.de

Öffnungszeiten
Mo - Fr 07.00-22.00 Uhr
Sa & So 10.00-16.00 Uhr