

WIR HABEN WEITER FÜR EUCH GEÖFFNET!

Geimpft / Genesen (+ Getestet) = 2G Plus

Wir erstellen auf Wunsch Testzertifikate mit 24 h Gültigkeit

Diese werden auch in unserem Restaurant ‚KLOCK 8‘ anerkannt!

- Wir bieten **Schnelltests vor Ort an (Kosten 2,50 EUR)** oder bringe einen **Selbsttest** mit und führe ihn vor Ort durch. Plane 15 min Wartezeit ein!
- tagesaktuellen Selbsttest unter Aufsicht (Arbeitgeber, Apotheke etc.)
Gültigkeit: Selbst- / Schnelltests (tagesaktuell), Antigen-Schnelltest (max. 24 Std.) oder PCR-Test (max. 24 Std.)
- Geimpft (zertifizierter Impfpass mit QR-Code einmalig mitbringen)
- Genesen (Nachweis Original Gesundheitsamt)

Ausnahmen:

- Schüler unter 18 Jahren reicht ein Schülernachweis (in den Ferien mit Test!)
 - Geboosterte Personen benötigen keinen Testnachweis. Eine Booster-Impfung ist erst ab dem 15. Tag gültig.
 - Personen, die sich aus medizinischen Gründen nicht impfen lassen können, nur mit einem Nachweis (ärztliches Zeugnis im Original) **und** Test
 - Schwangere (Nachweis via Attest oder Mutterpass) können ebenfalls nur ein tagesaktuelles Testergebnis vorzeigen.
- Terminvergabe erfolgt direkt im LT-Sportclub - unsere großzügigen Trainingsflächen ermöglichen einen reibungslosen Ablauf.
 - Bitte erscheine nur gesund zum Training.
 - 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 Saunen (Mo-Fr ab 9 Uhr, Sa+So ab 11 Uhr) sind geöffnet.

Öffnungszeiten zum Jahreswechsel:

Fr., 24.12. (10.00-14.00 Uhr), Sa., 25.12. + So., 26.12. geschlossen

Fr., 31.12. (10.00-15.00 Uhr), Sa., 01.01. geschlossen

An allen anderen Tagen gelten die bekannten Öffnungszeiten

Unser Kursbereich!

Sonder-Kursplan 23.12.-2.1.2022

Kursplan und Trainingszirkel zum Jahresende 2021



Donnerstag 23.12.	Montag 27.12.	Dienstag 28.12.	Mittwoch 29.12.	Donnerstag 30.12.	Freitag 31.12.	Sonntag 02.01.
9.15 – 9.45 Uhr FELIZ NAVIDAD-Salsa	10.30 – 11.00 Uhr Stabil. & Standfest	9.15 – 9.45 Uhr Bye Bye-Pilates	8.30 – 9.00 Uhr Bye Bye-Pilates	9.15 – 9.45 Uhr Last-Salsa-Dance	10.30 – 11.00 Uhr ENDSPURT – Fkt. Rückentraining+	10.30 – 11.00 Uhr KATER – Fkt. Rückentraining+
10.00 – 10.30 Uhr CHRISTMAS-Kursmix	13.00 – 13.30 Uhr Best of - Fkt. Rückentraining+	10.15 – 10.45 Uhr Bye Bye-Pilates	9.15 – 9.45 Uhr 3 Haselnüsse für Rücken	10.00 – 10.30 Uhr PROSPERO - Kursmix	11.15 - 12.00 Uhr TSCHÜSS-2021 - BBPR	11.15 – 12.00 Uhr Neues Jahresglück - BBPR
10.45 – 11.15 Uhr CHRISTMAS-Kursmix				10.45 – 11.15 Uhr PROSPERO - Kursmix	Club 55 Kurse: Do., 23.12.21 11:30 - 12:15 Uhr Mo., 27.12.21 9:15 - 10:00 Uhr 11:30 - 12:15 Uhr Mi., 29.12.21 18:45 - 19:30 Uhr Alle anderen Kurse pausieren vom 27.12. bis 31.12.2021.	
16.10 – 16.45 Uhr LECKER-Sling				16.10 – 16.45 Uhr Es-knallt-Sling		
17.15 – 18.00 Uhr Heiliges Pilatestraining	17.15 – 18.00 Uhr Zumba-YEAH-Step	17.15-17.45 Uhr ADIÓS-Fkt. Rückentraining+	17.00 – 17.45 Uhr Rücken- ENTZÜCKEN	17.15 – 18.00 Uhr DANKE-Pilates		
18.30 – 19.30 Uhr KNUSPER-Langhantel	18.15 – 19.00 Uhr Різдво-Styling	18.15 – 19.00 Uhr Ente muss weg - BBP	18.00 - 18.30 Uhr Après-Ski-Fit	18.30 – 19.30 Uhr POWER-Langhantel		
	19.30 – 20.30 Uhr SANTA-Langhantel	20.00 – 21.00 Uhr Seid ihr bereit?- Zumba	18.30 – 19.15 Uhr 3D-ENERGY-Zirkel Fläche			
Schließstage: Sa., 25.12.2021; So., 26.12.2021 und Sa., 01.01.2022 Sonderöffnungszeiten: Fr., 24.12.2021: 10:00-14:00 Uhr und Fr., 31.12.2021: 10:00-15:00 Uhr						

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

 Die Anmeldung erfolgt über **Kurskarten**, die ihr pro Besuch für euren Kurs am Service-Tresen beim Check In erhaltet.

Kursplan bis 22.12. und ab 3.1.2022

Kursplan und Trainingszirkel ab 1. November 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+		10.15 – 10.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	
13.00 – 13.30 Uhr Fkt. Rückentraining+	10.15 – 10.45 Uhr Pilates	9.00 – 9.30 Uhr Wirbelsäulen-Gym	10.00 – 10.30 Uhr Kursmix	9.15 – 10.00 Uhr Stabil & Standfest			
		9.45 – 10.15 Uhr Wirbelsäulen-Gym	10.45 – 11.15 Uhr Kursmix	10.15 – 11.15 Uhr Yoga			
		17.00 – 17.45 Uhr Rücken fit	16.10 – 16.45 Uhr Sling-Training	15.00-16.00 Uhr Yoga-Präventionskurs 05.11.-23.12.21 neu			
17.15 – 18.00 Uhr Zumba Step	17.15-17.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	18.00-18.30 Uhr Ski-Fit neu	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 – 19.15 Uhr 3D-Zirkel Fläche neu	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				
		YOGA - PRÄVENTIONSKURS mit Zuschuss von deiner Krankenkasse - 8 Wochen, einmal wöchentlich 05.11. - 23.12.2021, freitags 15 - 16 Uhr deine Investition von 150,00€		MIX aus Pilates - Faszientraining - Meditation und YOGAworkout - Geist freimachen - Verspannungen lösen - Muskulatur kräftigen - gesund und leistungsfähig bleiben			Leitung: Angela Brüggmann Yoga Teacher Advanced IYGA 500+ Anmeldung: mail@yogainn-rostock.de mobil 0176 . 84222161

Holt euch zur Reservierung eure Kurskarte am Servicetresen beim Check In (max. 10 Personen / Kurs).

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

Club 55 Gesundheitstraining (feste Gruppen) ab Mittwoch, 1. November 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	18.45 – 19.30 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