

# Ab Donnerstag 25.11.2021 gilt im LT-SPORTCLUB

## Geimpft / Genesen + Getestet = 2G Plus

Alle Tests werden auch in unserem Restaurant ,KLOCK 8‘ anerkannt!

1. Geimpft (zertifizierter Impfpass mit QR-Code einmalig mitbringen)
  2. Genesen (Nachweis Original Gesundheitsamt)
  3. ... + Tests: Welche Tests sind möglich?
- 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 oder
- tagesaktuellen Selbsttest unter Aufsicht (Arbeitgeber, Apotheke etc.) oder
- Gültigkeit: Selbst- / Schnelltests (tagesaktuell), Antigen-Schnelltest (max. 24 Std.) oder PCR-Test (max. 24 Std.)

### Ausnahmen:

- Personen unter 18 Jahren (amtlicher Nachweis) reicht ein negatives Testergebnis
  - 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.

# Unser Kursbereich!

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.

## 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	<p><b>SKI FIT</b></p> <p>Mi. 18-18.30 Uhr Manuela Fischer - Sportlehrerin Start: 3. November</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervalltraining zur Verbesserung von Konditionierung und Energiebereitstellung</li> <li>• Optimierung der Grund- und Bewegungshaltung</li> <li>• Gleichgewichtstraining, Verbesserung Schwerpunktlage, Ganzkörperstabilisation</li> <li>• Abfahrtstraining</li> </ul>	
		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		
17.15 – 18.00 Uhr Zumba Step	17.15-17.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	18.00-18.30 Uhr Ski-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 – 19.15 Uhr 3D-Zirkel Fläche	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			
<p><b>YOGA - PRÄVENTIONSKURS</b> mit Zuschuss von deiner Krankenkasse - 8 Wochen, einmal wöchentlich 05.11. - 23.12.2021, freitags 15 - 16 Uhr deine Investition von 150,00€</p>		<p>MIX aus Pilates - Faszientraining - Meditation und YOGAworkout - Geist freimachen - Verspannungen lösen - Muskulatur kräftigen - gesund und leistungsfähig bleiben</p>		<p>Leitung: Angela Brüggmann Yoga Teacher Advanced IYKG 500+ Anmeldung: mail@yogainn-rostock.de mobil 0176 . 84222161</p>		

## 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

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