

## Alle Besonderheiten bei deinen Besuchen 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.
- Bei **vollständiger** Impfung bitte den gültigen Impfausweis zur Erfassung einmalig vorlegen.
- 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.**

## Kursplan und Trainingszirkel ab Mo, 7. Juni



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.30 – 11.00 Uhr <b>Stabil &amp; Standfest</b> Susanne	9.15 – 9.45 Uhr <b>Pilates</b> Susanne	8.15 – 9.00 Uhr <b>Pilates</b> Lena <b>neu</b>	9.30 – 10.00 Uhr <b>Salsa-Dance</b> Claudia	8.15 – 8.45 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b> Team		10.10 – 10.40 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b> Team
13.00 – 13.30 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b> Team	10.15 – 10.45 Uhr <b>Pilates</b> Susanne	9.30 – 10.15 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gym</b> Lena	10.30 – 11.00 Uhr <b>Kursmix</b> Claudia	9.15 – 9.45 Uhr <b>Stabil &amp; Standfest</b> Tina	<b>Kursraum 1 = Flexx Zirkel</b> <b>Kursraum 2 = max. 8 Personen</b> <b>Sling = max. 6 Personen</b> <b>Outdoor = max. 15 Personen</b>  Die Anmeldung erfolgt über <b>Kurskarten</b> , die ihr pro Besuch für euren Kurs am Service-Tresen beim Check In erhaltet.  <b>Outdoorkurse: Treffpunkt Innenhof am Parkplatz</b> (Teilnahme ohne Test möglich, Voranmeldung nicht nötig – genügend Plätze vorhanden)	
				10.15 – 11.15 Uhr <b>Yoga &amp; Entspannung</b> Susanne		
17.15 – 17.45 <b>Zumba Step</b> Yana	18.00 – 18.45 Uhr <b>BBP</b> Lena	17.15 – 18.00 Uhr <b>Rücken fit</b> Team	16.10 – 16.50 Uhr <b>Sling-Training</b> Janis	17.00 – 18.00 <b>Step &amp; BBP</b> Team <b>neu</b>		
18.15 – 19.00 <b>Body-Styling</b> Yana	19.15 – 20.00 Uhr <b>Laufen - Einsteiger</b> Anna <b>T</b>	18.30 – 19.30 Uhr <b>Freeletics</b> Janis <b>T</b>	17.15 – 18.00 Uhr <b>Pilates &amp; Faszien</b> Susanne			
19.30 – 20.30 Uhr <b>Langhantel</b> Team	20.00 – 21.00 <b>Zumba Dance</b> Yana	19.45 – 20.30 Uhr <b>Yoga</b> Renate	18.30 – 19.30 Uhr <b>Langhantel</b> Janis			

**Laufen für Einsteiger - Ausdauertraining stärkt dein Herz!**  
 Ob zum Stressabbau oder zur Stärkung deines Herz-Kreislauf-Systems - mithilfe eines regelmäßigen Lauftrainings tust du dir und deiner Gesundheit etwas Gutes. Du bist Anfänger oder möchtest nach langer Zeit wieder mit dem Lauftraining beginnen und hast Lust darauf ein paar zusätzliche Kalorien zu verbrennen? Dann schnappe dir deine Laufschuhe und schau am Dienstagabend vorbei. Dich erwarten verschiedene Laufprogramme für Einsteiger, vielfältige Technikübungen (ABC-Lauf) und Dehnungsübungen im Barnstorfer Wald! Ich freue mich auf deine Teilnahme – Anna!

**Freeletics – Training an der frischen Luft für bessere Fitness und Wohlbefinden!**  
 In diesem Kursformat werden Muskeln aufgebaut, Fett verbrannt und das Herz-Kreislaufsystem 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 inklusiv!  
 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 Mo., 7. Juni 2021

Montag	Mittwoch	Donnerstag
8.00 – 8.45 Uhr <b>Club 55</b> Outdoor	10.45 – 11.30 Uhr <b>Club 55</b> Outdoor	8.15 – 9.00 Uhr <b>Club 55</b> Outdoor
9.15 – 10.00 Uhr <b>Club 55</b> Outdoor	18.30 – 19.15 Uhr <b>Club 55</b> Outdoor	11.30 – 12.15 Uhr <b>Club 55</b> Outdoor
11.30 – 12.15 Uhr <b>Club 55</b> Outdoor		
15.00 – 15.45 Uhr <b>Club 55</b> Kursraum 2		
16.00 – 16.45 Uhr <b>Club 55</b> Kursraum 2		

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 **sprecht** 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, Birgit, Luis, Lena & Susanne

**T** **Der Großteil der Kurse findet aufgrund der Personenbegrenzung vorübergehend draußen im schönen Barnstorfer Wald statt.**

**Treffpunkt: Innenhof am Parkplatz**