

# KURSPLAN & TRAININGSZIRKEL zum Jahreswechsel



**SPORTCLUB**  
trainieren und gut fühlen

**Montag  
24.12.  
7-15 Uhr**

**Donnerstag  
27.12.  
7-22 Uhr**

**Freitag  
28.12.  
7-22 Uhr**

**Samstag  
29.12.  
10-15 Uhr**

**Montag  
31.12.  
10-15 Uhr**

**Mittwoch  
2.1.  
7-22 Uhr**

**Donnerstag  
3.1.  
7-22 Uhr**

**Freitag  
4.1.  
7-22 Uhr**

Claudia 10.00-11.00 Uhr <b>Ganzkörpertraining</b> Kursraum 2 (1)	Claudia 9.00-10.00 Uhr <b>Zumba for all</b> Kursraum 2 (1)	Tina 8.25-9.25 Uhr <b>Stabil &amp; Standfest</b> Kursraum 2 (1)	Anna 10.30-11.00 Uhr <b>Fkt. Rückentraining +</b> Kursraum 2	Cindy 10.30-11.00 Uhr <b>3D-Zirkel-Endspurt</b> Fläche / OG 1 (V)	Tina 9.00-10.00 Uhr <b>Rücken-Entzücken 2019</b> Kursraum 2 (1)	Claudia 9.00-10.00 Uhr <b>Zumba for all</b> Kursraum 2 (1)	Tina 8.25-09.25 Uhr <b>Stabil &amp; Standfest</b> Kursraum 2 (1)
Lena 13.00-13.30 Uhr <b>3D-Zirkel-Geschenk</b> Fläche / OG 1 (V)	Claudia 10.00-11.00 Uhr <b>Kursmix</b> Kursraum 2 (1)	Susanne 9.35-10.35 Uhr <b>Pilates &amp; Faszien</b> Kursraum 2 (1)	Anna 11.15-12.15 Uhr <b>Sportbowle BBP-Mix</b> Kursraum 2 (1)		Isabell 17.00-17.50 Uhr <b>ES-KNALLT-Step</b> Kursraum 2 (1)	Claudia 10.00-11.00 Uhr <b>Kursmix</b> Kursraum 2 (1)	Kati 9.35-10.50 Uhr <b>Yoga &amp; Entspannung</b> Kursraum 2 (1)
Manu 16.30-17.15 Uhr <b>Fatburner-Step</b> Kursraum 2 (1)	Steven 11.15-11.45 Uhr <b>Fkt. Rückentraining +</b> Kursraum 2	Anna 12.15-12.30 Uhr <b>Fascial Release</b> Kursraum 2 (1)			Isabell 18.00-19.00 Uhr <b>Langhantel-BURNER</b> Kursraum 2 (1)	Team 11.15-11.45 Uhr <b>3D-Zirkel</b> Fläche / OG 1 (V)	Anna 11.15-11.45 Uhr <b>Fkt. Rückentraining +</b> Kursraum 2
Manu 17.20-18.05 Uhr <b>KNUSPER-Rücken</b> Kursraum 2 (1)	Team 17.00-17.40 Uhr <b>Step-Mix-2018</b> Kursraum 2 (1)		<b>Sonntag 30.12. 10-15 Uhr</b>		Steven 17.40-18.20 Uhr <b>Rope Skipping</b> Kursraum 1 (1)	Lena 17.00-18.00 Uhr <b>Pilates</b> Kursraum 2 (1)	Team 17.00-17.40 Uhr <b>Choreo-Step</b> Kursraum 2 (1)
Steven 17.40-18.20 Uhr <b>Rope Skipping</b> Kursraum 1 (1)	Team 17.45-18.30 Uhr <b>Ente-muss-weg-BBP</b> Kursraum 2 (1)				Jeannette 19.10-20.25 Uhr <b>Hallo-2019-Yoga</b> Kursraum 2 (1)	Janis 17.00-17.45 Uhr <b>3D-Zirkel</b> Fläche / OG 1 (V)	Team 17.45-18.30 Uhr <b>BBP+Rücken</b> Kursraum 2 (1)
Renate 18.15-19.30 Uhr <b>Tschüss-2018-Yoga</b> Kursraum 2 (1)		Janis 10.30-11.00 Uhr <b>Fkt. Rückentraining +</b> Kursraum 2				Lena 18.10-19.10 Uhr <b>Langhantel</b> Kursraum 2 (1)	
		Janis 11.10-11.40 Uhr <b>Bauch-MUSS-WEG</b> Fläche / OG 1 (1)				Lena 19.15-19.30 Uhr <b>Fascial Release</b> Kursraum 2 (1)	
	Tina 11.00-12.00 Uhr <b>Club 55</b> Kursraum 2				Anna 10.00-11.00 Uhr <b>Club 55</b> Kursraum 2	Tina 11.00-12.00 Uhr <b>Club 55</b> Kursraum 2	
					Anna 11.00-12.00 Uhr <b>Club 55</b> Kursraum 2		

**Wir wünschen  
allen Mitgliedern  
und Gästen eine  
wunderbare  
Weihnachtszeit und einen  
gesunden Start in das  
Jahr 2019!  
Euer Team im  
LT-Sportclub**

## Club 55 Kurse (feste Gruppen)

**Schließtage: Di., 25.12.2018, Mi., 26.12.2018 und Di., 1.1.2019.**