





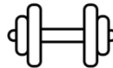


# Kursplan und Trainingszirkel ab Mittwoch, 1. September 2021

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

## 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 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 <b>Club 55</b>	10.45 – 11.30 Uhr <b>Club 55</b>	8.15 – 9.00 Uhr <b>Club 55</b>
9.15 – 10.00 Uhr <b>Club 55</b>	18.30 – 19.15 Uhr <b>Club 55</b>	11.30 – 12.15 Uhr <b>Club 55</b>
11.30 – 12.15 Uhr <b>Club 55</b>		
15.00 – 15.45 Uhr <b>Club 55</b>		
16.00 – 16.45 Uhr <b>Club 55</b>		

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, Claudia, Birgit, Luis, Lena & Susanne