

Kursplan und Trainingszirkel ab 4. September 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
10.30 – 11.00 Uhr Stabil & Standfest	9.00 – 9.45 Uhr Pilates	8.30 – 9.15 Uhr Pilates	9.15 – 9.50 Uhr Salsa-Dance	9.00 – 9.50 Uhr Stabil & Standfest	10.15 – 10.45 Uhr Fkt. Rückentraining+ ab 7.10.	10.15 – 10.45 Uhr Fkt. Rückentraining+		
13.00 – 13.30 Uhr Fkt. Rückentraining+	10.00 – 10.45 Uhr Pilates	9.30 – 10.15 Uhr Wirbelsäulen-Gym	10.00 – 10.50 Uhr Rücken gesund	10.15 – 11.15 Uhr Yoga	 <p>2. LT-Aktiv-Tag Kostenlose Teilnahme!</p> <p>Deine Zeit für Fitness & Gesundheit</p> <p>Zumba®, Sling, Step-Aerobic, Drums Alive®, 3D-Training, Yoga, Pilates, Atemtechniken, Fuß und Fascial Release, Rückenzentrum Milon® & Flexx®, Nordic Walking, Ernährungsworkshop u.v.m. (Programmänderung vorbehalten)</p> <p>Sonntag 22.10.2023 10-18 Uhr</p> <p>Infos & Anmeldung ☎ 0381-12165960 www.lt-sportclub.de (Teilnehmerzahl begrenzt)</p> <p>Tanz mit DJ in Studio 1</p> <p>LT-Sportclub Tiergartenallee 1-2 18059 Rostock</p> <p>Öffnungszeiten Mo-Fr: 07.00 - 22.00 Uhr Sa+So: 10.00 - 16.00 Uhr</p>			
			11.00 – 11.50 Uhr Rücken gesund					
		17.00 – 17.45 Uhr Rücken fit	16.15 – 17.00 Uhr Sling-Training					
17.30 – 18.15 Uhr Body-Styling	17.15 – 17.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	17.50 – 18.20 Uhr Step-Workout bis 8.11. Ski-Fit ab 15.11. <small>neu</small>	17.10 – 17.55 Uhr Pilates & Faszien	17.00 – 18.00 Uhr Step & BBP				
18.30 – 19.15 Uhr Zumba Step	18.00 – 18.45 Uhr BBP	18.30 – 19.20 Uhr Freeletics - Outdoor bis 27.9.	18.05 – 18.35 Intervall-Training bis 19.10.	 <p>DRUMS ALIVE®</p> <p>FITNESS TROMMELN RHYTHMIK</p> <p>MUSIK GLÜCKLICH SEIN</p> <p>Start 2. November Donnerstag 18.05-18.35 Uhr</p> <p>SPORTCLUB</p>				
19.30 – 20.30 Uhr Langhantel	19.00 – 20.00 Uhr Zumba Dance	18.30 – 19.15 Uhr 3D-Zirkel ab 4.10.	18.05 – 18.35 Drums Alive ab 2.11.-14.12. <small>neu</small>					
		19.30 – 20.30 Uhr Yoga	18.45 – 19.45 Uhr Langhantel					

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

Öffnungszeiten an Feiertagen im Oktober
 Dienstag 3. & 31. Oktober 10.00-16.00 Uhr

Club 55 Gesundheitstraining (feste Gruppen) ab 4. September 2023

Montag	Mittwoch	Donnerstag
8.30 – 9.20 Uhr Club 55	10.30 – 11.20 Uhr Club 55	8.15 – 9.05 Uhr Club 55
9.30 – 10.20 Uhr Club 55	18.30 – 19.20 Uhr Club 55	
11.10 – 12.00 Uhr Club 55		
16.00 – 16.50 Uhr Club 55		



Unser **Club 55 Gesundheitstraining** entstand aus einer Studie in Zusammenarbeit mit der Uniklinik Rostock im Jahr 2007.

Seit 2008 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!

Möchtest du einen festen Platz in einer dieser Gruppen?

Dann sprich uns gern an, in welchem Kurs noch Plätze vorhanden sind. Die extra Kosten belaufen sich auf 5,00 Euro pro Monat.

Viel Spaß wünschen eure Kursleiter

Tina, Janis, Claudia, Birgit, Esther, Hannes, Lena & Susanne