

Kursplan und Trainingszirkel ab 1. November 2024

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	8.15 – 9.05 Uhr Arthrose- Funktionstraining	9.00 – 9.50 Uhr Stabil & Standfest	10.15 – 10.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	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	9.15 – 9.50 Uhr Salsa-Dance	10.15 – 11.30 Uhr Hatha Yoga	11.30 – 12.00 Uhr Funktionelles Dehntraining	11.30 – 12.00 Uhr Funktionelles Dehntraining
			10.00 – 10.50 Uhr & 11.00 – 11.50 Uhr Rücken gesund		Club 55+ Gesundheitstraining <i>Komm' mit uns in Schwung!</i> Montag 8.30 – 9.20 Uhr 9.30 – 10.20 Uhr 11.10 – 12.00 Uhr 16.00 – 16.50 Uhr Mittwoch 10.30 – 11.20 Uhr 18.30 – 19.20 Uhr Balance, Koordination, Beweglichkeit, Kraftausdauer, Sturzprophylaxe, Herz-Kreislauf-Training und Freude im sozialen Verband!	
		17.00 – 17.45 Uhr Rücken fit	16.15 – 17.00 Uhr Sling-Training	16.00 – 16.45 Uhr Entspannt ins Wochenende		
17.30 – 18.25 Uhr Body-Styling	17.15 – 17.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	17.50 – 18.20 Uhr Step-Workout / Ski-Fit <u>ab 20.11.</u>	17.10 – 17.55 Uhr Pilates & Faszien	17.00 – 18.00 Uhr Kurs-Mix*		
18.30 – 19.15 Uhr Zumba Step	18.00 – 18.45 Uhr BBP	18.30 – 19.00 Uhr 3D-Zirkel	18.00 – 18.45 Hatha Yoga	*Jeden Freitag eine einzigartige Mischung Kursleiter & Thema: BBP, Step, Pilates, Rücken, Langhantel u.a. Stundenthema auf unserer Homepage		
19.30 – 20.30 Uhr Langhantel Mix	19.00 – 20.00 Uhr Zumba Dance	19.30 – 20.30 Uhr Hatha Yoga	19.00 – 20.00 Uhr Selbstverteidigung & Box-Workout <u>ab 14.11.</u>			

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