

Kursplan und Trainingszirkel ab 1. September 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	9.15 – 9.50 Uhr Salsa-Dance	9.00 – 9.50 Uhr Stabil & Standfest	10.15 – 10.45 Uhr Fkt. Rückentraining+ ab 5.10.	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 – 11.30 Uhr Hatha Yoga	11.30 – 12.00 Uhr Funktionelles Dehntraining ab 5.10.	11.30 – 12.00 Uhr Funktionelles Dehntraining
	13.00 – 14.00 Uhr Beckenboden in Balance Krankenkassenkurs 8x Start 8.10. / Anmeldung 99 €	13.00 – 14.00 Uhr Nordic Walking Krankenkassenkurs 8x Start 25.9. / Anmeldung 99 €	11.00 – 11.50 Uhr Rücken gesund		 <p>3. LT-Aktiv-Tag Kostenlose Teilnahme!</p> <p>Deine Zeit für Fitness & Gesundheit</p> <p>Zumba®, Sling, Step-Aerobic, Drums Alive®, 3D-Training, Funktionelles Rückentraining, Pilates, Yoga, Nordic Walking, Rückenzentrum Miloni® & Flex®, Ernährungsworkshop u.v.m. (Programmänderung vorbehalten)</p> <p>Samstag 14.09.2024 10-16 Uhr Infos & Anmeldung ☎ 0381-12165960 www.lt-sportclub.de (Teilnehmerzahl begrenzt)</p> <p><small>LT-Sportclub Tiergartenallee 1-2 18059 Rostock</small> <small>Öffnungszeiten Mo-Fr 07:00 - 22:00 Uhr Sa & So 10:00 - 16:00 Uhr</small></p>	
			15.00 – 16.00 Uhr TK-RückenTraining „Rücken Plus - Gesundes Krafttraining mit Geräten“ Krankenkassenkurs 9x Start 26.9. / Anmeldung 135 €			
		17.00 – 17.45 Uhr Rücken fit	16.15 – 17.00 Uhr Sling-Training	16.00 – 16.45 Uhr Entspannt ins Wochenende ab 20.9.		
17.30 – 18.25 Uhr Body-Styling	17.15 – 17.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	17.50 – 18.20 Uhr Step-Workout	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 – 19.00 Uhr 3D-Zirkel* ab 2.10.	18.05 – 18.35 Drums Alive	3D-Zirkel*: Bitte erwärmt Euch vorher selbstständig mind. 10 min. Wir empfehlen Rudern, Vario, Ski-Ergometer		
19.30 – 20.30 Uhr Langhantel Mix	19.00 – 20.00 Uhr Zumba Dance	19.30 – 20.30 Uhr Hatha 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

Sonderöffnungszeiten
3. & 31. Oktober 10-16 Uhr

Club 55 Gesundheitstraining (feste Gruppen) ab 1. September 2024

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, Claudia, Birgit, Anja, Esther & Susanne