








Kursplan und Trainingszirkel ab 1. Februar 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+ 4.2. - 31.3. neu	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>ANIMAL MOVES</p> <p>NEUER KURS</p> <p>ANIMAL MOVES kombiniert Kräftigung der Muskulatur, hohe koordinative Förderung, Erweiterung der Beweglichkeit sowie Beanspruchung faszieller Strukturen miteinander. Schrittweise werden tiernahe Bewegungsformen nahe gebracht, die später in animalischen Flows münden.</p> <p>Donnerstag 18.05-18.35 Uhr 9. Februar bis 30. März</p> <p>Tel 0381-12165960 info@lt-sportclub.de www.lt-sportclub.de</p> 	
			11.00 – 11.50 Uhr Rücken gesund			
		17.00 – 17.45 Uhr Rücken fit				
17.30 – 18.15 Uhr Body-Styling	17.15 – 17.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	17.50 – 18.20 Uhr Ski-Fit bis 28.02.	16.15 – 17.00 Uhr Sling-Training	17.00 – 18.00 Uhr Step & BBP		
18.30 – 19.15 Uhr Latino-Step	18.00 – 18.45 Uhr BBP	17.50 – 18.20 Uhr Step-Workout ab 1.3. neu	17.10 – 17.55 Uhr Pilates & Faszien			
19.30 – 20.30 Uhr Langhantel	19.00 – 20.00 Uhr Zumba Dance	18.30 – 19.15 Uhr 3D-Zirkel Fläche	18.05 – 18.35 Uhr Animal Moves 9.2.-30.3. neu			
		19.30 – 20.30 Uhr Yoga	18.45 – 19.45 Uhr Langhantel			

Club 55 Gesundheitstraining (feste Gruppen) ab 01. Februar 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	11.00 – 11.50 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!

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 Euro pro Monat.

Viel Spaß wünschen eure Kursleiter

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