



Kursplan und Trainingszirkel ab 1. Mai 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+	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 Stretch & Relax	11.30 – 12.00 Uhr Stretch & Relax
	11.00 – 12.00 Uhr Nordic Walking Krankenkassenkurs 8x 3.9.-22.10. / Anmeldung 99 €		11.00 – 11.50 Uhr Rücken gesund		<div data-bbox="1624 510 2128 1204" data-label="Complex-Block"> <p>Freeletics</p> <p>Läuferische Fitness, Eigengewichtsübungen, Turnen, Klettern, Überwinden natürlicher Hindernisse & eine Menge Spaß im Barni & Leichtathletikstadion ... !</p>  <p>ab 8. Mai Mi. 18.30-19.25 Uhr Treff am Servicetresen mit Outdoorschuhen</p>  </div>	
	13.00 – 14.00 Uhr Beckenboden in Balance Krankenkassenkurs 8x 8.10.-3.12. / Anmeldung 99 €		16.15 – 17.00 Uhr Sling-Training			
	16.30 – 17.00 Uhr Technogym-Stabi-Zirkel	17.00 – 17.45 Uhr Rücken fit	17.10 – 17.55 Uhr Pilates & Faszien	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	18.00 – 18.30 Uhr 3D-Zirkel*	17.00 – 18.00 Uhr Step & BBP		
18.30 – 19.15 Uhr Zumba Step	18.00 – 18.45 Uhr BBP	18.30 – 19.25 Uhr Freeletics Outdoor ab 8.5.	18.05 – 18.35 Drums Alive			
19.30 – 20.30 Uhr Langhantel	19.00 – 20.00 Uhr Zumba Dance	19.30 – 20.30 Uhr Hatha Yoga	18.45 – 19.45 Uhr Langhantel			

3D-Zirkel*: Bitte erwärmt Euch vorher selbstständig mind. 10 min. Wir empfehlen Rudern, Vario, Ski-Ergometer

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
1.Mai & Pfingsten 10-16 Uhr
9. Mai Himmelfahrt geschlossen

Club 55 Gesundheitstraining (feste Gruppen) ab 1. Mai 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