





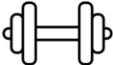


Kursplan und Trainingszirkel ab 10. April 2023

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+	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>SPORTCLUB trainieren und gut fühlen</p> <h2>Ernährungsworkshop Fett(e)</h2> <p>Nahrungsfette, körpereigene Fette, Fettgewebe, Fettleber... Wo ist mein Fett? Und wie halte ich meine Fettzellen gesund? Oder bin ich außen schlank und innen fett?</p> <p>Freitag, 12. Mai 13-14 Uhr oder 15.30-16.30 Uhr</p> <p>Workshopleiterin: Esther (Bachelor Sport- und Ernährungscoach)</p> <p>Bitte melde dich am Servicetresen oder telefonisch und reserviere Dir einen Platz!</p> <p><small>TIERGARTENALLEE 1-2 18059 ROSTOCK TEL.: 0381 - 12 16 59 69 E-MAIL: INFO@LT-SPORTCLUB.DE WWW.LT-SPORTCLUB.DE</small></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 Step-Workout	16.15 – 17.00 Uhr Sling-Training	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 3.5.  neu	17.10 – 17.55 Uhr Pilates & Faszien	 <p>KURSANGEBOT IntervalTraining 30 min effektives Cardiotraining Kurze Belastungs- & Pausendauer Level Einsteiger bis Fortgeschritten Herzfrequenzorientiert Erwärmung selbstständig</p> <p>Start: 13. April - 30. Juni Donnerstag 18.05-18.35 Uhr Trainerin: Esther</p> <p>SPORTCLUB trainieren und gut fühlen</p>		
19.30 – 20.30 Uhr Langhantel	19.00 – 20.00 Uhr Zumba Dance	18.30 – 19.15 Uhr 3D-Zirkel Fläche – bis 30.04.	18.05 – 18.35 Intervall-Training 13.04.-29.06. neu			
		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 April & Mai
Karfreitag & Samstag & Ostermontag (7., 8., 10.4.), 1. Mai & Pfingstmontag (29.5.) jeweils 10-15 Uhr
Ostersonntag (9.4.), Himmelfahrt (18.5.), Pfingstsonntag geschlossen

Club 55 Gesundheitstraining (feste Gruppen) ab 10. April 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