



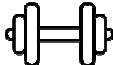




Kursplan und Trainingszirkel ab 25. November 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.30 – 11.00 Uhr Stabil & Standfest	9.15 – 9.45 Uhr Pilates	8.15 – 8.45 Uhr Pilates	9.15 – 9.45 Uhr Salsa-Dance	8.15 – 8.45 Uhr Fkt. Rückentraining+		10.30 – 11.00 Uhr Fkt. Rückentraining+
13.00 – 13.30 Uhr Fkt. Rückentraining+	10.15 – 10.45 Uhr Pilates	9.00 – 9.30 Uhr Wirbelsäulen-Gym	10.00 – 10.30 Uhr Kursmix	9.15 – 10.00 Uhr Stabil & Standfest	 <p>SKI fit SPORTCLUB trainieren und gut fühlen</p> <p>Mi., 18-18.30 Uhr Manuela Fischer - Sportlehrerin Start: 3. November</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intervalltraining zur Verbesserung von Konditionierung und Energiebereitstellung • Optimierung der Grund- und Bewegungshaltung • Gleichgewichtstraining, Verbesserung Schwerpunktlage, Ganzkörperstabilisation • Abfahrtstraining 	
		9.45 – 10.15 Uhr Wirbelsäulen-Gym	10.45 – 11.15 Uhr Kursmix	10.15 – 11.15 Uhr Yoga		
		17.00 – 17.45 Uhr Rücken fit	16.10 – 16.45 Uhr Sling-Training			
17.15 – 18.00 Uhr Zumba Step	17.15-17.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	18.00-18.30 Uhr Ski-Fit	17.00 – 17.30 Uhr Pilates & Faszien	17.00 – 18.00 Uhr Step & BBP		
18.15 – 19.00 Uhr Body -Styling	18.15 – 19.00 Uhr BBP	18.30 – 19.15 Uhr 3D-Zirkel Fläche	17.45 – 18.15 Uhr Pilates & Faszien			
19.30 – 20.30 Uhr Langhantel	20.00 – 21.00 Uhr Zumba Dance	19.45 – 20.45 Uhr Yoga	18.30 – 19.30 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

Die Anmeldung erfolgt über **Kurskarten**, die ihr pro Besuch für euren Kurs am Service-Tresen beim Check In erhaltet.

Club 55 Gesundheitstraining (feste Gruppen) ab **Mittwoch, 1. November 2021**

Montag	Mittwoch	Donnerstag
8.00 – 8.45 Uhr Club 55	10.45 – 11.30 Uhr Club 55	8.15 – 9.00 Uhr Club 55
9.15 – 10.00 Uhr Club 55	18.45 – 19.30 Uhr Club 55	11.30 – 12.15 Uhr Club 55
11.30 – 12.15 Uhr Club 55		
15.00 – 15.45 Uhr Club 55		
16.00 – 16.45 Uhr Club 55		

Unser **Club 55 Gesundheitstraining** entstand aus einer Studie in Zusammenarbeit mit der Uniklinik Rostock im Jahr 2007.

Seit 14 Jahren 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 spricht uns gern an, in welchem Kurs noch Plätze vorhanden sind. Die extra Kosten belaufen sich auf 5,00 Eur pro Monat.

Viel Spaß wünschen eure Kursleiter

Tina, Anna, Janis, Claudia, Birgit, Luis, Lena & Susanne

Die Anmeldung erfolgt über **Kurskarten**, die ihr pro Besuch für euren Kurs am Service-Tresen beim Check In erhaltet.

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