




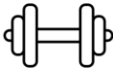




Kursplan und Trainingszirkel ab 3. Oktober 2022

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 – 9.45 Uhr Salsa-Dance	9.00 – 9.50 Uhr Stabil & Standfest		10.15 – 10.45 Uhr Fkt. Rückentraining+ ab 9.10.
13.00 – 13.30 Uhr Fkt. Rückentraining+	10.00 – 10.45 Uhr Pilates	9.30 – 10.15 Uhr Wirbelsäulen-Gym	10.00 – 10.45 Uhr Rücken gesund	10.15 – 11.15 Uhr Yoga	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; color: magenta; font-weight: bold; margin: 0;">MITGLIEDER-AKTION-2022</p>  <p style="text-align: center; color: white; font-weight: bold; margin: 5px 0;">TRAINIEREN MIT FREUNDEN ... BRINGT DOPPELT SPASS!</p> <p style="text-align: center; color: white; font-weight: bold; margin: 0;">Erhalte eine Fitness-Gutschrift im Wert von 20,22 €</p> <p style="margin: 5px 0;">Und so geht es...</p> <ul style="list-style-type: none"> Dein Gast meldet sich für den zertifizierten Krankenkassenkurs „Präventives Kraft-Ausdauer-Zirkeltraining“ an (8 Trainingseinheiten für 99 €). Dieses Training wird durch alle gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 100% finanziert (abhängig von Kasse). Du erhältst als Dankeschön pro Person und Kurs eine Fitness-Gutschrift auf deinen Beitrag von 20,22 €! <p style="margin: 0;">Alle Infos erhältst du am Servicetresen! Wir freuen uns auf dich und deine Gäste.</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> </div>	
			10.50 – 11.35 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 bis 31.10.	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 Ski-Fit ab 1.11.	17.15 – 18.00 Uhr Pilates & Faszien			
19.30 – 20.30 Uhr Langhantel	19.30 – 20.30 Uhr Zumba Dance	18.30 – 19.20 Uhr 3D-Zirkel Fläche	18.30 – 19.30 Uhr Langhantel			
		19.30 – 20.30 Uhr Yoga				

Club 55 Gesundheitstraining (feste Gruppen) ab 3. Oktober 2022

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	10.50-11.35 Uhr Club 55 + Rücken gesund
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 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 Euro pro Monat.

Viel Spaß wünschen eure Kursleiter

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