

Montag

Martin
8.30-9.30 Uhr
Milon & Technogym-Zirkel ▽

Claudia
8.45-9.45 Uhr
Ganzkörpertraining
Kursraum 1 (2)

Claudia
9.50-10.50 Uhr
Ganzkörpertraining
Kursraum 1 (2)

Martin
13.00-13.30 Uhr
Fkt. Rückentraining +
Kursraum 2

Lena
16.40-17.20 Uhr
Sling-Training
Kursraum 2 **Neu**

Team
17.00-18.00 Uhr
Milon & Flexx-Zirkel ▽

Yana
17.30-18.10 Uhr
Zumba-Step
Kursraum 2 (1)

Cindy
18.10-18.55 Uhr
3D-Zirkel
Fläche / OG 1 ▽

Yana
18.15-18.55 Uhr
Body-Styling
Kursraum 2 (1)

Team
19.00-19.25 Uhr
Bauch Pur +
Kursraum 2 (3)

Isabell
19.30-20.30 Uhr
Langhantel
Kursraum 2 (1)

Dienstag

Cindy
8.10-8.40 Uhr
Fkt. Rückentraining +
Kursraum 2

Cindy
8.45-9.00 Uhr
Fascial Release
Kursraum 2 (1)

Susanne
9.15-10.15 Uhr
Pilates
Kursraum 2 (1)

Anna
16.15-16.45 Uhr
Fkt. Rückentraining +
Kursraum 2 **Neu**

Lena
17.10-18.00 Uhr
Mix Training
Technogym ▽

Anna
17.10-17.50 Uhr
Sling-Training
Kursraum 2 **Neu**

Renate
18.00-18.55 Uhr
BBP
Kursraum 2 (1)

Susanne/Anna
19.00-19.30 Uhr
Fatburner - Step
Kursraum 2 (1)

Steven
19.15-20.00 Uhr
3D-Zirkel
Fläche / OG 1 ▽

Jasmina
19.35 - 20.35 Uhr
ZUMBA Dance
Kursraum 2 (1)

Mittwoch

Tina
8.30-9.30 Uhr
Wirbelsäulengym
Kursraum 1 (1)

Susanne
Lena
9.00-10.00 Uhr
Rücken Mix
Kursraum 2 (1)

BBP & Rücken am Nachmittag
SPORTCLUB
Cindy
15.05-16.00 Uhr
BBP & Rücken
Kursraum 2 (1) **Neu**

Steven
17.40-18.20 Uhr
Rope Skipping
Kursraum 1 (1)

Manu
17.25-18.10 Uhr
Rücken Fit
Kursraum 2 (1)

Manu
18.15-19.00 Uhr
Ski Fit
Kursraum 2 (1) **bis 27.02.**

Manu
18.15-19.00 Uhr
Body-Styling
Kursraum 2 (1) **ab 06.03.**

Jeannette
19.10-20.25 Uhr
Yoga & Entspannung
Kursraum 2 (1)

Donnerstag

Steven
9.30-10.00 Uhr
3D-Zirkel
Fläche / OG 1 ▽

Claudia
9.30-10.00 Uhr
Zumba Gold
Kursraum 2 (1)

Claudia
10.00-11.00 Uhr
Kursmix
Kursraum 2 (1)

Janis
16.10-16.50 Uhr
Sling-Training
Kursraum 2 **Neu**

Susanne
17.00-18.00 Uhr
Pilates
Kursraum 2 (1)

Stefan
17.00-17.45 Uhr
3D-Zirkel
Fläche / OG 1 ▽

Stefan
18.10-19.10 Uhr
Langhantel
Kursraum 2 (1)

Susanne
18.15-18.45 Uhr
Fascial Motion
Kursraum 1 (1)

Stefan
19.15-20.00 Uhr
Cross Training
Kursraum 2 (3)

Stefan
20.00-20.15 Uhr
Fascial Release
Kursraum 2 (1)

Freitag

Tina
8.25-9.25 Uhr
Stabil & Standfest
Kursraum 2 (1)

Kati
9.35-10.50 Uhr
Yoga & Entspannung
Kursraum 2 (1)

Martin
11.15-11.45 Uhr
Fkt. Rückentraining +
Kursraum 2

Felix
17.00-18.00 Uhr
Technique Class
Fläche / OG 1

Team
17.00-17.40 Uhr
Choreo - Step
Kursraum 2 (1)

Team
17.45-18.30 Uhr
BBP & Rücken
Kursraum 2 (1)

Samstag

Team
10.30-11.00 Uhr
Fkt. Rückentraining +
Kursraum 2

Jeannette
11.15-12.15 Uhr
Langhantel
Kursraum 2 (1)

Jeannette
12.15-12.30 Uhr
Fascial Release
Kursraum 2 (1)

Team
15.00-16.00 Uhr
Milon & Flexx-Zirkel
Kursraum 2 **Neu**

Team
16.15-17.00 Uhr
3D-Zirkel
Fläche / OG 1 **Neu**

Sonntag

Team
10.30-11.00 Uhr
Fkt. Rückentraining +
Kursraum 2

Team
11.10-11.40 Uhr
Bauch Pur +
Fläche / OG 1 (1)

Team
14.00-14.45 Uhr
Mix Training
Technogym ▽ **Neu**

Änderungen vorbehalten
Kurse starten mit 1 Person
Detaillierte Kursinformationen
www.lt-sportclub.de



- Muskelkräftigung & Figurformung
 - Herz-Kreislauf-Training & Fettverbrennung
 - Dehnung & Entspannung
 - Dance & Choreographie
 - Erlernen von best. Techniken
 - Krankenkassenkurse
 - ✍ Mit Anmeldung
 - ▽ Variabler Einstieg / jede Minute
 - 🍎 Ernährungs-Workshops
- Level**
1 Alle
2 Basisstufe
3 Fortgeschrittene
4 Flexx-Nutzer