

KURSPLAN & TRAININGSZIRKEL, ab 6. Januar 2020

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|--|--|---|--|--|
| 8.45-9.45 Uhr Ganzkörpertraining ② | 8.10-8.40 Uhr Fkt. Rücken-Zirkel ① | 8.15-9.10 Uhr Wirbelsäulengym ① | 9.30-10.00 Uhr Zumba Gold ① | 8.25-9.25 Uhr Stabil & Standfest ① | 10.30-11.00 Uhr Fkt. Rücken-Zirkel ① | 10.30-11.00 Uhr Fkt. Rücken-Zirkel ① |
| 9.50-10.50 Uhr Ganzkörpertraining ② | 8.45-9.00 Uhr Fascial Release & Stretching ① | 9.15-10.10 Uhr Rücken Mix ① | 10.00-11.00 Uhr Kursmix ① | 9.35-10.50 Uhr Yoga & Entspannung ① | 11.15-12.00 Uhr Langhantel ① | 11.10-11.40 Uhr BBPR & Stretch ① |
| 13.00-13.30 Uhr Fkt. Rücken-Zirkel ① | 9.15-10.15 Uhr Pilates ① | 17.25-18.10 Uhr Rücken Fit ① | 16.10-16.50 Uhr Sling-Training ① | 11.15-11.45 Uhr Fkt. Rücken-Zirkel ① | 12.00-12.45 Uhr BBPR & Stretch ① | |
| 17.30-18.10 Uhr Zumba-Step ① | 13.30 - 14.30 Uhr Beckenboden in Balance Krankenkassenkurs (03.03.-05.05.2020) ② | 17.40-18.20 Uhr Rope Skipping ① | 17.00-18.00 Uhr Pilates ① | 17.00-18.00 Uhr Technique Class ① | | |
| 18.10-18.55 Uhr 3D-Zirkel ① | 16.30-17.00 Uhr Fkt. Rücken-Zirkel ① | 18.15-19.00 Uhr Body-Styling ① | 17.00-17.45 Uhr 3D-Zirkel ① | 17.00-17.40 Uhr Choreo & Cardio ① | | |
| 18.15-18.55 Uhr Body-Styling ① | 17.10-17.50 Uhr Sling-Training ① | 18.15-19.00 Uhr Ski-Fit ① | 18.10-19.10 Uhr Langhantel ① | 17.45-18.30 Uhr BBP & Rücken ① | | |
| 19.00-19.25 Uhr Bauch Pur + ③ | 18.00 - 19.00 Uhr TK-Rückentraining Plus Krankenkassenkurs (14.1.-10.03.2020) ② | 19.10-20.25 Uhr Yoga & Entspannung ① | 18.15-18.45 Uhr Fascial Motion ① | | | |
| 19.30-20.30 Uhr Langhantel ① | 18.00 - 19.00 Uhr Beckenboden in Balance Krankenkassenkurs (24.03.-19.05.2020) ② | | 19.15-20.00 Uhr Cross Training ③ | | | |
| | 18.00-19.00 Uhr BBP ① | | 20.00-20.15 Uhr Fascial Release & Stretching ① | | | |
| | 19.05-19.35 Uhr Fatburner - Step ① | | | | | |
| | 19.45 - 20.45 Uhr ZUMBA Dance ① | | | | | |

Level
1 Alle
2 Basisstufe
3 Fortgeschrittene

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

Öffnungszeiten

Mo - Fr 07.00-22.00 Uhr
Sa 10.00-20.00 Uhr
So 10.00-16.00 Uhr