

KURSPLAN & TRAININGSZIRKEL, ab 8. April 2019

Montag

Martin
8.30-9.30 Uhr
Milon & Technogym-Zirkel (V)

Claudia
8.45-9.45 Uhr
Ganzkörpertraining (2)

Claudia
9.50-10.50 Uhr
Ganzkörpertraining (2)

Martin
13.00-13.30 Uhr
Fkt. Rückentraining +
Kursraum 2

Lena
16.40-17.20 Uhr
Sling-Training
Kursraum 2

Team
17.00-18.00 Uhr
Milon & Flexx-Zirkel (V)

Yana
17.30-18.10 Uhr
Zumba-Step (1)

Cindy
18.10-18.55 Uhr
3D-Zirkel
Fläche / OG 1 (V)

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

Susanne
9.15-10.15 Uhr
Pilates (1)

Anna
16.30-17.00 Uhr **Neu**
Fkt. Rückentraining +
Kursraum 2

Lena
17.10-18.00 Uhr
Mix Training
Technogym (V)

Anna
17.10-17.50 Uhr
Sling-Training
Kursraum 2

Renate
18.00-18.55 Uhr
BBP (1)

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

Steven
19.15-20.00 Uhr
3D-Zirkel
Fläche / OG 1 (V)

Yana
19.45 - 20.45 Uhr **Neu**
ZUMBA Dance (1)

Mittwoch

Tina
8.30-9.30 Uhr
Wirbelsäulengym
Kursraum 1 (1)

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

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

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

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

Janis
18.30-19.15 Uhr **Neu**
Freelatics
Outdoor (1)

Manu
18.15-19.00 Uhr
Body-Styling
Kursraum 2 (1)

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

Donnerstag

Steven
9.30-10.00 Uhr
3D-Zirkel
Fläche / OG 1 (V)

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

Susanne
17.00-18.00 Uhr
Pilates
Kursraum 2 (1)

Stefan
17.00-17.45 Uhr
3D-Zirkel
Fläche / OG 1 (V)

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 (1)

Team
15.00-16.00 Uhr
Milon & Flexx-Zirkel (V)

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
Milon & Flexx-Zirkel (V)

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

Unsere nächsten Events
Wanderung: Do., 16. Mai | 10-13 Uhr
Citylauf: So., 19. Mai | 14.30 Uhr
Drachenboot: Sa., 13. Juli | 8-18 Uhr

NEUES MITGLIEDEREVENT
27. Rostocker Citylauf
Sonntag, 19. Mai (14:30 Uhr)

Liebe LT-Sportclub Mitglieder,
in diesem Jahr möchten wir gerne wieder mit euch am Staffellauf (5 x 3,5 km) teilnehmen!
Es wird eine gemeinsame Laufvorbereitung geben.
Die Anmeldung erfolgt an der Rezeption.
Ansprechpartner: Janis & Steven

SPORTCLUB
trainieren und gut fühlen

- 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