



Kursplan und Trainingszirkel ab Mi., 2. September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.15 – 11.00 Uhr Stabil & Standfest Susanne	8.15 – 9.00 Uhr Fkt. Rückentraining+ & Faszie Janis	8.15 – 9.00 Uhr Wirbelsäulen-Gym Lena	9.30 – 10.00 Uhr Zumba-Gold Claudia	8.15 – 9.15 Uhr Stabil & Standfest Tina	10.10 – 10.40 Uhr Fkt. Rückentraining+ Team	10.10 – 10.40 Uhr Fkt. Rückentraining+ Team
13.00 – 13.30 Uhr Fkt. Rückentraining+ Team	9.15 – 10.15 Uhr Pilates Susanne	9.15 – 10.00 Uhr Rücken Mix Lena	10.15 – 11.00 Uhr Kursmix Claudia	9.40 – 10.40 Uhr Yoga & Entspannung Susanne		Langhantel & Faszie Jeannette
				11.15 – 11.45 Uhr Fkt. Rückentraining+ Team	<p>Kursraum 1 = Flexx Zirkel Kursraum 2 = max. 16 Personen Fkt. Training = max. 10 Personen Sling = max. 5 Personen</p> <p>Die Anmeldung erfolgt über Kurskarten, die ihr pro Besuch für euren Kurs am Service-Tresen beim Check In erhaltet.</p>	
17.30 – 18.10 Zumba - Step Yana	16.30 – 17.00 Uhr Fkt. Rückentraining+ Anna	17.15 – 18.00 Uhr Rücken fit Team	16.10 – 16.50 Uhr Sling-Training Janis	17.00 – 17.30 Uhr Step Team		
18.15 – 19.00 Body – Styling Yana	17.05 – 17.45 Uhr Sling- Training Anna	18.30 – 19.30 Uhr Freeletics  Janis - Outdoor bis 30.9.	17.00 – 18.00 Uhr Pilates Susanne	17.45 – 18.30 Uhr BBP & Rücken Team		
19.15 – 20.15 Uhr Langhantel Team	17.50 – 18.40 Uhr BBP Lena	19.30 – 20.30 Uhr Yoga & Entspannung Renate	18.10 – 19.10 Uhr Langhantel & Fascial Release Janis			
	19.15 – 20.00 Uhr Laufen - Einsteiger  Anna - Outdoor bis 30.9.					
	19.50 – 20.50 Zumba Yana					

Club 55 Gesundheitstraining (feste Gruppen) ab 2. September

Montag	Mittwoch	Donnerstag
8:15 – 9:15 Uhr Club 55 Tina (ausgebucht)	10:15 – 11:15 Uhr Club 55 Anna (ausgebucht)	8:15 – 9:15 Uhr Club 55 Wolle
9:15 – 10:15 Uhr Club 55 Tina (ausgebucht)	18:40 – 19:40 Uhr Club 55 Birgit	11:15 – 12:15 Uhr Club 55 Tina
11:05 – 12:05 Uhr Club 55 Tina (ausgebucht)		
15:15 – 16:15 Uhr Club 55 Luis		
16:20 – 17:20 Uhr Club 55 Lena		



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

Seit 13 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, Wolfgang, Birgit, Luis, Lena & Susanne