

Auf die Plätze – Fertig – Los! :))

Wir stellen dir im Folgenden alle Besonderheiten bei deinen Besuchen im LT-SPORTCLUB in den nächsten Wochen vor. Allem übergeordnet ist natürlich das Ziel, alles dafür zu tun, dass du gesund und sicher trainierst:

- Bitte erscheine nur gesund zum Training.
- Halte einen Mindestabstand von 2m im gesamten Sportbereich ein.
- Desinfiziere deine Hände beim Eintritt am Desinfektionsspender.
- Checke dich mit der Mitgliedskarte ein und aus. Gäste melden sich direkt am Tresen an und ab.
- Bitte komme möglichst in Trainingsbekleidung.
- Die Umkleidekabinen sollten in erster Linie für das Einstellen der Taschen und das Wechseln der Schuhe genutzt werden.
- Es dürfen nicht mehr als 60 Trainierende gleichzeitig ins Haus. Bitte gib anderen auch eine Chance und trainiere effektiv und nicht mehr als ca. 75 min.
- Unsere Öffnungszeiten: Mo-Fr: 7.00-22.00 Uhr / Sa: 10.00-20.00 Uhr / So 10.00-16.00 Uhr
Nutze gern die Nebenzeiten: Mo-Fr: 7.00-9.00 Uhr / 12.00-16.00 Uhr / 19.00-22.00 Uhr oder Sa und So.
- Die Benutzung der Duschen und des Saunabereiches ist möglich.
- Bringe zwei Handtücher mit zum Training. Ein Badehandtuch zum Unterlegen (140x70cm) und ein zweites zum Abwischen von Schweiß.
- Nach der Benutzung der Geräte sind diese eigenständig zu desinfizieren. Wir desinfizieren darüber hinaus ständig den gesamten Bereich.
- Zirkeltraining: Die Zirkelreihenfolge muss eingehalten werden. Der Start erfolgt im zwei-Minuten-Abstand.
- Entsorge benutzte Taschentücher bitte sofort im Mülleimer, anschließend Hände waschen.

10PLUS-Gesundheitsstudie

Wir bitten auch die Teilnehmer der 10 Plus-Gesundheitsstudie uns per Mail zu kontaktieren, um Informationen zum weiteren Ablauf bekannt zu geben. Auch hier gibt es gute Neuigkeiten, die wir allen per Mail gesandt haben.

Unser Kursbereich kann auch öffnen!

Auf Grund der besonderen Situation können max. 16 Mitglieder an den Kursen in der Diskothek und 8 Mitglieder an den Kursen im Kursraum teilnehmen (Sling: 4 Teilnehmer). Wir passen deshalb unser Kursprogramm mit einer größeren Anzahl von Kursen an, da wir auch Wechsel- und Desinfektionszeiten einplanen müssen.


Holt euch zur Reservierung eure Kurskarte am Servicetresen beim Check In.

Kursplan und Trainingszirkel ab 13. Juli

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:15 – 11:00 Uhr Stabil & Standfest Kursraum 2 (8)	8:15 – 9:00 Uhr Fkt. Rückentraining+ & Faszien Kursraum 2 (8)	8:15 – 9:00 Uhr Wirbelsäulen-Gym Studio 1 / Disko (16)	9:30 – 10:00 Uhr Zumba-Gold Studio 1 / Disko (16)	8:15 – 9:15 Uhr Stabil & Standfest Studio 1 / Disko (16)	10:30 – 11:00 Uhr Fkt. Rückentraining+ Kursraum 2 (8)	10:30 – 11:15 Uhr Fkt. Rückentraining+ & Faszien Kursraum 2 (8)
13:00 – 13:30 Uhr Fkt. Rückentraining+ Kursraum 2 (8)	9:15 – 10:15 Uhr Pilates Studio 1 / Disko (16)	9:15 – 10:00 Uhr Rücken Mix Studio 1 / Disko (16)	10:15 – 11:00 Uhr Kursmix Studio 1 / Disko (16)	9:40 – 10:40 Uhr Yoga & Entspannung Studio 1 / Disko (16)	11:15 – 12:15 Uhr Body-Styling Kursraum 2 (8)	
				11:15 – 11:45 Uhr Fkt. Rückentraining+ Kursraum 2 (8)	 <p>Die Anmeldung erfolgt über Kurskarten, die ihr pro Besuch für euren Kurs am Service-Tresen beim Check In erhaltet.</p> <p>Outdoor = max. Personen (12) (+) Treff auf dem Hof / Parkplatz ohne Check In</p>	
17:15 – 18:00 Uhr Zumba - Step Studio 1 / Disko (16)	16:15 – 16:45 Uhr Fkt. Rückentraining+ Kursraum 2 (8)	17:15 – 18:00 Uhr Rücken fit Studio 1 / Disko (16)	16:05 – 16:45 Uhr Sling-Training Kursraum 2 (4)	17:00 – 17:30 Uhr Step Studio 1 / Disko (16)		
18:15 – 19:00 Uhr Body – Styling Studio 1 / Disko (16)	17:00 – 17:40 Uhr Sling-Training Kursraum 2 (4)	18:30 – 19:30 Uhr Freeletics Outdoor-Treff Hof (12)	17:00 – 17:55 Uhr Pilates & Faszien Studio 1 / Disko (16)	17:45 – 18:30 Uhr BBP & Rücken Studio 1 / Disko (16)		
19:15 – 20:15 Uhr Langhantel Studio 1 / Disko (16)	18:00 – 19:00 Uhr BBP Studio 1 / Disko (16)	19:30 – 20:30 Uhr Yoga & Entspannung Studio 1 / Disko (16)	18:10 – 19:10 Uhr Langhantel Studio 1 / Disko (16)			
	19:15 – 20:00 Uhr Laufen - Einsteiger Outdoor-Treff Hof (12)	Freeletics – Was ist das? Ein motivierendes, natürliches Kraft- und Herzkreislauftraining mit dem eigenem Körpergewicht. Sport in der Natur für jedes Level. Janis freut sich auf euch				
	19:45 – 20:45 Uhr Zumba Studio 1 / Disko (16)					

Wir aktualisieren den Kursplan bei jeder Änderung auf unserer Homepage!

Club 55 Gesundheitstraining (feste Gruppen) ab 13. Juli

Montag	Mittwoch	Donnerstag
8:15 – 9:15 Uhr Club 55 Studio 1 / Disko	10:15 – 11:15 Uhr Club 55 Studio 1 / Disko	8:15 – 9:15 Uhr Club 55 Studio 1 / Disko
9:30 – 10:30 Uhr Club 55 Studio 1 / Disko	18:15 – 19:15 Uhr Club 55 Studio 1 / Disko	11:15 – 12:15 Uhr Club 55 Studio 1 / Disko
10:45 – 11:45 Uhr Club 55 Studio 1 / Disko		
15:30 – 16:30 Uhr Club 55 Kursraum 2		
16:00 – 17:00 Uhr Club 55 Studio 1 / Disko		



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

LT- Outdoor – Ausdauerchallenge



**OUTDOOR gemeinsam
AUSDAUER Kilometer
CHALLENGE sammeln**



Walking, Nordic-Walking, Joggen,
Fahrradfahren und mehr
(alles als Einzelperson erlaubt)
z.B.: 25. März, Radfahren, 10 km, 20 min
Schickt uns eine Mail eurer Aktivität an:
ltausdauerchallenge@googlemail.com
Gesamtstatistik auf unserer Homepage
www.lt-sportclub.de

Wir haben gemeinsam bereits die **10.000 km** geknackt, davon ihr Mitglieder allein bald 8.000 km! Super!

Wir möchten die Aktion gern mit euch 2020 weiterführen!

Jede Form von moderatem Ausdauertraining stärkt euer Herz, euer Immunsystem und schenkt euch jede Menge Glückshormone! :))

LT-Sportclub - Ausdauerchallenge				Gesamt:						
Trainer	Dauer	km	Anzahl	Mitglieder & Trainer			Mitglieder	Dauer	km	Anzahl
gesamt:	333:00:32	3110,13	315	933:09:19	10170	781	gesamt:	600:08:47	7059,71	466
Laufen	146:38:16	822,66	97				Laufen	94:11:07	854,26	120
Radfahren	106:12:27	1863,53	154				Radfahren	288:36:42	5186,34	221
Walken/ N. Walking	67:53:27	312,16	52				Walken/ N. Walking	146:32:19	766,53	107
Inlineskaten	12:16:22	111,78	12				Inlineskaten	70:48:39	252,58	18

Citylauf 21km	01:50:03	21,18	1	Citylauf 10km	1:02:50	10,12	1
Citylauf 3,5km	00:23:00	3,5	1	Citylauf 10km	1:02:50	10,12	1
				Citylauf 3,5km	0:23:00	3,50	1

Stand vom 21.06.2020

Programmänderung -55 Plus Gesundheitsclub-



Unsere vierte Erlebniswanderung mit Jens-Udo Zießnitz in der Rostocker Heide wird in den Spätsommer verschoben.

Der neue Termin für den Otto-Reutter-Nachmittag ist Donnerstag, der 1. Oktober von 15.00-17.00 Uhr.



**Hier einige Wirkungen von
gesundheitsorientiertem Training und gesunder Ernährung**

- Stärkung des Immunsystems: Schutz vor Infektionen oder günstigerer Verlauf
- Schutz vor krankmachenden Zellveränderungen
- Vorbeugung vor Wirbelsäulen- und Haltungsschäden
- Gewichtsreduktion durch Muskelaufbau und aktive Energieverbrennung
- Schutz und Verbesserung von Osteoporose, Gelenkschäden (Knie- und Hüftarthrose)
- Senkung Blutzuckerspiegel – Schutz der Gefäße
- Verbesserung des Blutdrucks und Blutfettwerte
- Reduzierung von Sekundärerkrankungen (Diabetes Typ 2, koronare Herzerkrankung u.a.)
- Stärkung psychischer Ressourcen – Stressabbau
- Vorbeugung und Hilfe bei Depressionen und Burnout



Wir freuen uns sehr auf das Wiedersehen mit dir in deinem SPORTCLUB.

Dein LT-SPORTCLUB-Team