

**Angebot für Gäste
nur am 14.9.24**

**4 Wochen-Schnupper-
Mitgliedschaft für**

nur 9,99 € / Woche

**ohne Aufnahmegebühr
(spätester Beginn 30.9.24)**

**Was brauchst du
am LT-Aktiv-Tag?**

Sportsachen
(inkl. saubere Turnschuhe)
1 großes Trainingshandtuch

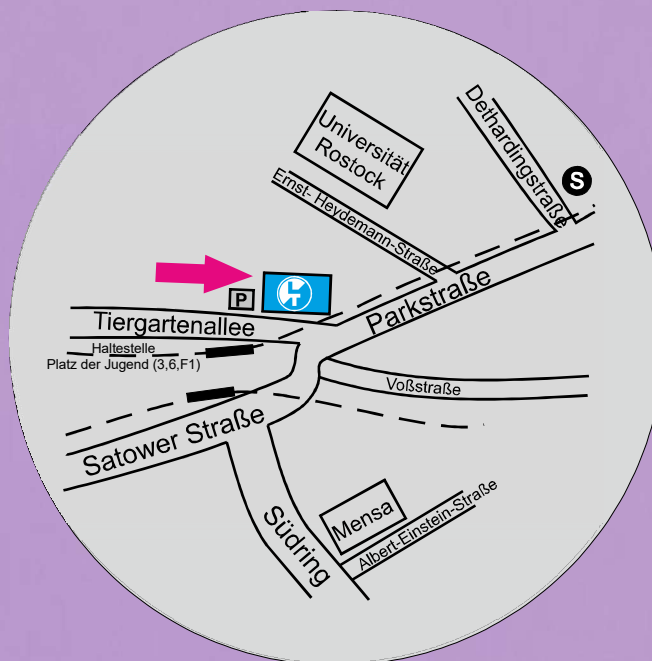
Teilnahmebedingungen?

alle Mitglieder,
Gäste ab 18 Jahren
Nutzung aller Angebote des Programms

Getränke?

Kaffee, Tee und Wasser im Verkauf

Wo ist der LT-Sportclub?



Anmeldung?

www.lt-sportclub.de
(Teilnehmerzahl begrenzt)



Informationen unter

0381 - 12 16 59 60

LT-Sportclub
Tiergartenallee 1-2
18059 Rostock
lt-sportclub.de

Öffnungszeiten
Mo-Fr 07.00 - 22.00 Uhr
Sa+So 10.00 - 16.00 Uhr

3. LT-Aktiv-Tag

Kostenlose Teilnahme!




**Samstag
14.9.2024
10-16 Uhr**

**Deine Zeit für Fitness
& Gesundheit**

www.lt-sportclub.de

Dein Programm am 3. LT-Aktiv-Tag am Samstag 14.9.2024

Belebendes Cardiotraining	Fließende Gesundheit	Warm Up 10.15 – 10.30 Studio 1	Stabile Kraft	Wohltuendes Rückentraining	
HIIT 10.30 – 11.00 Studio 1				3D-Zirkel 10.15 – 11.00 Gerätefläche	Funktionelles Rückentraining 10.15 – 10.45 Kursraum 2
Zumba– Party® 11.00 – 12.00 Studio 1				Langhantel 11.00 – 11.45 Kursraum 2	milon – Rückenzirkel® 11.00 – 12.00
Step Aerobic 12.15 – 13.00 Studio 1		Ernährungsworkshop „Runter mit dem Bluthochdruck!“ 15.00 – 15.45 Kursraum 2	Kraft-Stabi-Zirkel 11.15 – 11.45 Technogym-Zirkel	Flexx-Muskellänge® & Faszie 12.00 – 12.45	
DrumsAlive® 13.15 – 13.45 Studio 1	Pilates Flow 13.15 – 13.45 Kursraum 2		Sling – Zirkel 12.15 – 13.00 Kursraum 2	milon – Rückenzirkel® 13.00 – 14.00	
Ausdauer-Zirkel 13.15 – 13.45 Gerätefläche	Hatha Yoga 14.00 – 14.45 Kursraum 2		Kraft-Stabi-Zirkel 14.15 – 14.45 Technogym-Zirkel	milon – Rückenzirkel® 14.00 – 15.00	
Nordic Walking im Barnstorfer Wald 14.45 – 15.45 Outdoor			3D-Zirkel 15.00 – 15.45 Gerätefläche	Flexx-Muskellänge® & Faszie 15.00 – 15.45	

HIIT Kurze Belastungsphasen mit kurzen aktiven Erholungsphasen mehrmals abwechselnd, spart Zeit, verbessert Ausdauer und Fettverbrennung (Hoch-Intensives-Intervall-Training)

Zumba® Entdecke den Tänzer in Dir und lass Dich von latein-amerikanischen Rhythmen mitreißen. Zumba stärkt Dich und macht glücklich.

Step Aerobic Einfache Schritte auf dem Step führen Dich zu einfachen Choreos – Spaß & Power garantiert.

Drums Alive® Erlebe die belebende Kraft des Trommelns mit Musik und Aerobic-Elementen. Nutze den Rhythmus als Quelle zur Inspiration! Sticks und Bälle warten auf Dich!

Ausdauer-Zirkel Kennst Du schon Varios, Ski-Ergometer & Co? Trainiere Deine Ausdauer auf verschiedenen Cardiogeräten– Abwechslung garantiert.

Nordic Walking Nutze 90% deiner Muskulatur in der Natur. Stöcke vorhanden. Bringe gern deine eigenen Stöcke mit zur optimalen Einstellung.

Pilates Flow Dynamisches Ganzkörpertraining mit Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Dehnung. Lerne Dein Powerhouse kennen & forme Deine Körpersilhouette.

Hatha Yoga Du suchst einen Ruhepunkt für Deine Gedanken? Achtsam kannst Du Deinen Körper und Atem wahrnehmen und mit Übungen - den Asanas- ins Spüren kommen. Erlebe Dich in Entspannung.

Warm Up Starte energetisch in den Tag und stimme Dich gesund und frisch auf Deinen LT-Aktiv-Tag ein.

Ernährungsworkshop Mit den richtigen Lebensmitteln und Essensstrategien kannst Du Deinen Blutdruck senken und Dein Wohlbefinden im Alltag steigern! Und... schmecken darf es auch!

Programmänderungen vorbehalten. Mit Anmeldung Begrenzte Plätze! www.lt-sportclub.de

3D-Zirkel Du suchst einen neuen „Kick“ für Dein Training? Dann erlebe Übungen, die Deinem Körper mehrdimensional alles abfordern.

Langhantel klares, einfaches Kraftausdauer-Training. Klassische Grundübungen mit der Langhantel wie z.B. Kniebeugen mit Rhythmusvariationen.

Kraft-Stabi-Zirkel Erlebe hydraulisches Gerätetraining. Du trainierst Deine Gegenspieler ausgewogen mit, Zwischenstationen fordern Deine Balance!

Sling-Training funktionelles, mit eigenem Körpergewicht und auf den ganzen Körper ausgerichteter Krafttraining im Schlingensystem.

Funktionelles Rückentraining Hier testen wir Deine Balancefähigkeit und aktivieren die tiefsensible Muskulatur v.a. Deine Rückenmuskulatur. Ganz nach dem Motto: „Wer nicht wackelt, trainiert nicht.“

milon®-Rückenzirkel Wir präsentieren Dir einen erfolgreichen, einfachen, schnellen und sicheren Weg zur Stärkung Deines Rückens im chipkarten gesteuerten milon-Kraft-Ausdauer-Zirkel. Lerne exzentrisches Training kennen.

flexx®-Muskellänge & Faszie Beweglichkeit und Schmerzfreiheit sind trainierbar, mit speziellen Geräten förderst Du Deine individuelle Bewegungsfreiheit und Entspannungsfähigkeit.