

**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

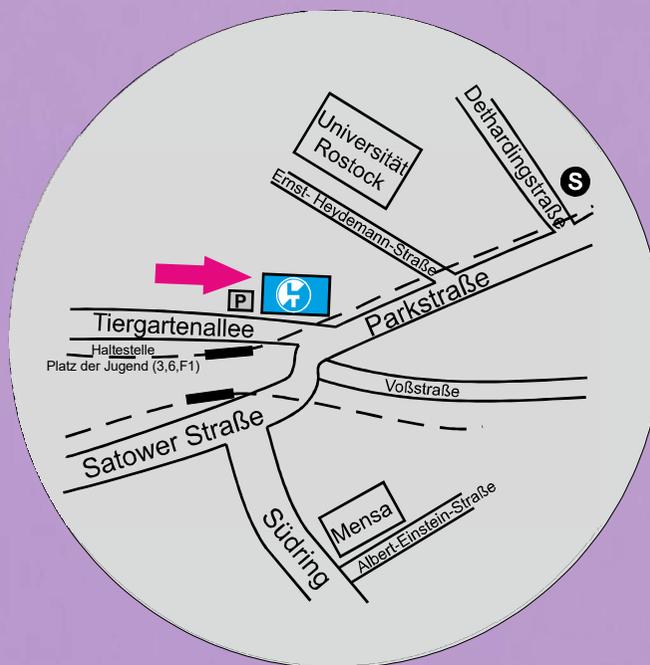
**Teilnahmebedingungen?**

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](http://www.lt-sportclub.de)  
(Teilnehmerzahl begrenzt)



**Informationen unter**

**0381 - 12 16 59 60**

LT-Sportclub  
Tiergartenallee 1-2  
18059 Rostock  
[lt-sportclub.de](http://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](http://www.lt-sportclub.de)

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

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