

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
10.30 – 11.00 Uhr Stabil & Strandfest	9.00 – 9.45 Uhr Pilates zum Erfrischen	8.30 – 9.15 Uhr Pilates zum Erfrischen	9.15 – 9.50 Uhr Salsa-Sommer-Dance	9.00 – 9.50 Uhr Stabil & Strandfest	10.15 – 10.45 Uhr Sommer-Sonne-Fkt. Rückentraining+
13.00 – 13.30 Uhr Sommer-Sonne-Fkt. Rückentraining+	10.00 – 10.45 Uhr Pilates zum Erfrischen	9.30 – 10.15 Uhr Wirbelsäulen-Welle	10.00 – 10.50 Uhr Rücken-Urlaub	10.15 – 11.15 Uhr Sanfter Sommer Yoga	11.30 – 12.00 Uhr Funktionelles Dehntraining
	13.00 – 14.00 Uhr Beckenboden in Balance Krankenkassenkurs 8x 8.10.-3.12. / Anmeldung 99 €	13.00 – 14.00 Uhr Nordic Walking Krankenkassenkurs 8x 25.9.-13.11. / Anmeldung 99 €	11.00 – 11.50 Uhr Rücken-Urlaub		 <p>MITGLIEDER werben MITGLIEDER Aktionszeitraum 1.7. - 31.8.</p> <p>fitness</p> <p>JETZT NEUES MITGLIED WERBEN und 8 WOCHEN GRATIS trainieren!*</p> <p>*Bei Neuwerbung einer Jahres- oder Zweijahres-Mitgliedschaft im Aktionszeitraum trainiert ihr auch 8 Wochen kostenfrei (Halbjahresvertrag oder ermäßigte Mitgliedschaft 4 Wochen kostenfrei).</p> <p>www.lt-sportclub.de </p>
				16.00 – 16.45 Uhr Entspannt ins Wochenende Wieder ab 1.9.!!!	
17.30 – 18.25 Uhr Beach-Body-Styling		17.00 – 17.45 Uhr Rücken feelings	16.15 – 17.00 Uhr Heiß, heißer, Sling	17.00 – 18.00 Uhr Mountain-Step & BBP	
18.30 – 19.15 Uhr Zumba-Energy-Step	17.15 – 17.45 Uhr Sommer-Sonne-Fkt. Rückentraining+	17.50 – 18.45 Uhr Sonne-Gehen-Laufen Feel Freeletics im Barni & Laufstadion 	17.10 – 17.55 Uhr Pilates Flow	 <p>3. LT-Aktiv-Tag Kostenlose Teilnahme!</p> <p>Deine Zeit für Fitness & Gesundheit</p> <p>Zumbati: Sling, Step-Aerobic, Drums Alive, 3D-Training, Funktionelles Rückentraining, Pilates, Yoga, Nordic Walking, Rückenwerkstatt, Barni & Laufst., Ernährungsworkshop u.v.m.</p> <p>Samstag 14.09.2024 10-16 Uhr Info & Anmeldung ☎ 0381-12165960 www.lt-sportclub.de</p>	
19.30 – 20.30 Uhr Schwitzhantel Mix	18.00 – 18.45 Uhr Bikini-Body-Power	17.50 – 18.20 Uhr Step-Workout Wieder ab 1.9.!!!	18.05 – 18.35 Uhr Heißes Cardio-Trommeln Drums Alive		
	19.00 – 20.00 Uhr Summer-Zumba	19.30 – 20.30 Uhr Yoga & Meer	18.45 – 19.45 Uhr Hot-Langhantel		

Club 55 Gesundheitstraining (feste Gruppen) ab 1. Juli 2024

Montag	Mittwoch	Donnerstag
8.30 – 9.20 Uhr Club 55	10.30 – 11.20 Uhr Club 55	8.15 – 9.05 Uhr Club 55
9.30 – 10.20 Uhr Club 55	18.30 – 19.20 Uhr Club 55	
11.10 – 12.00 Uhr Club 55		
16.00 – 16.50 Uhr Club 55		

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

Seit 14 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 sprecht uns gern an, in welchem Kurs noch Plätze vorhanden sind. Die extra Kosten belaufen sich auf 5,00 Euro pro Monat.

Viel Spaß wünschen eure Kursleiter

Tina, Claudia, Birgit, Esther, Anja & Susanne