

# Kursplan und Trainingszirkel ab 1. März 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.30 – 11.00 Uhr <b>Stabil &amp; Standfest</b>	9.00 – 9.45 Uhr <b>Pilates</b>	8.30 – 9.15 Uhr <b>Pilates</b>	<b>9.30 – 10.15 Uhr</b> <b>Arthrose-</b> <b>Funktionstraining</b>	9.00 – 9.50 Uhr <b>Stabil &amp; Standfest</b>	10.15 – 10.45 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b>	10.15 – 10.45 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b>
13.00 – 13.30 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b>	10.00 – 10.45 Uhr <b>Pilates</b>	9.30 – 10.15 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gym</b>	<b>10.30 – 11.00 Uhr</b> <b>Aerobic Mix</b>	10.15 – 11.30 Uhr <b>Hatha Yoga &amp; Entspannung</b>	11.30 – 12.00 Uhr <b>Funktionelles Dehntraining</b>	11.30 – 12.00 Uhr <b>Funktionelles Dehntraining</b>
	13.15 – 14.15 Uhr <b>Beckenboden in Balance</b> Krankenkassenkurs 8x Start 18.3. / Anmeldung 109 €	11.45 – 12.45 Uhr <b>Nordic Walking</b> Krankenkassenkurs 8x Start 7.5. / Anmeldung 109 €	<b>11.15 – 12.00 Uhr</b> <b>Rücken gesund</b>		<p><b>Club 55+ Gesundheitstraining</b> <i>Komm' mit uns in Schwung!</i></p>  <p><b>Montag</b> 8.30 Uhr 9.30 Uhr 11.10 Uhr 16.00 Uhr</p> <p><b>Mittwoch</b> 10.30 Uhr 18.30 Uhr</p> <p><b>50 min: Balance, Koordination, Beweglichkeit, Kraftausdauer, Sturzprophylaxe, Herz-Kreislauf-Training und Freude mit anderen!</b></p>	
			12.15 – 13.00 Uhr & 13.15 – 14.00 Uhr <b>REHA-SPORT</b>			
		17.00 – 17.45 Uhr <b>Rücken fit</b>	16.15 – 17.00 Uhr <b>Sling-Training</b>	16.00 – 16.45 Uhr <b>Entspannt ins Wochenende</b>		
17.30 – 18.25 Uhr <b>Body-Styling</b>	17.15 – 17.45 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b>	17.50 – 18.20 Uhr <b>Step-Workout</b>	17.10 – 17.55 Uhr <b>Pilates &amp; Faszien</b>	17.00 – 18.00 Uhr <b>Kurs-Mix*</b>		
18.30 – 19.15 Uhr <b>Zumba Step</b>	18.00 – 18.45 Uhr <b>BBP</b>	18.30 – 19.00 Uhr <b>3D-Zirkel</b>	18.00 – 18.45 <b>Hatha Yoga</b>	<p><b>*Jeder Kurs eine einzigartige Mischung Kursleiter &amp; Thema:</b> BBP, Step, Pilates, Rücken, Langhantel u.a. Stundenthema auf unserer Homepage</p>		
19.30 – 20.30 Uhr <b>Langhantel Mix</b>	19.00 – 20.00 Uhr <b>Zumba Dance</b>	19.30 – 20.30 Uhr <b>Hatha Yoga</b>	19.00 – 20.00 Uhr <b>Selbstverteidigung &amp; Box-Workout</b>			

**LT-Sportclub**  
Tiergartenallee 1-2  
18059 Rostock

**Tel: 0381 – 12165960**  
info@lt-sportclub.de  
www.lt-sportclub.de

**Öffnungszeiten**  
Mo - Fr 07.00-22.00 Uhr  
Sa & So 10.00-16.00 Uhr