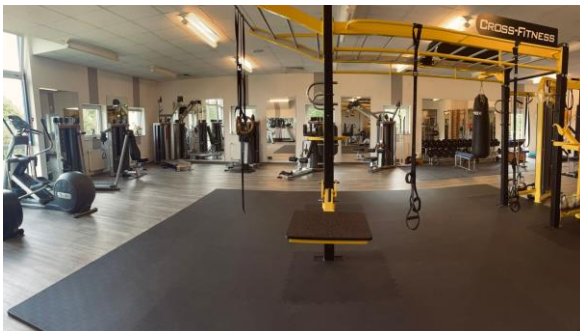




**Lübecker
Turnerschaft
von 1854 e.V.**

LT-Fitnessstudio



Wir machen Dich fit....

...für deinen Alltag

... für Deinen Sport!

Das bieten wir Dir:

- Functional-Training
- Crossfit-Tower
- Gerätetraining
- Schlingentraining
- Neue innovative Kraftgeräte
- Cardiogeräte
- Freihantelbereich
- Kursangebot
- Sauna mit Wellnessbereich und Außenbalkon
- Persönliche Betreuung
- Geschultes Personal
- Parkplätze direkt vor der Tür
- Duschen
- Wlan
- Großer Kursraum mit Schwingboden und Spiegelwand

Kursangebot

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Wirbelsäulengymnastik 17:00 – 18:00 / Doreen Gym-Halle	Rückenschule 09:00 – 10:00 / Monika Gym-Halle		Ganzkörpertraining 09:00 – 10:00 / Monika Gym-Halle	
Yoga 18:00 – 19:00 / Doreen KITa-Halle	SD – Gymnastik (StabilisationsDynamik) 10:00 – 11:00 / Inge Gym-Halle		Wechselnde Kurse Siehe Aushangi	Rücken & Relax 18:00 – 19:00 / Wechs. Gym-Halle
Figur Pur 19:00 – 20:00 / Jutta Gym-Halle	Yoga 10:15 – 11:15 / Monika Mehrzweckraum			
	Outdoor Power 17:30 – 18:30 / Nicole LT-Platz		Indoor Cycling 18:50 – 20:00 / Karin Gym-Halle	
	Faszien-Training 18:00 – 19:00 / Sandra Gym-Halle	Langhantelworkout 18:00 – 19:00 / Torsten Gym-Halle		
	Fitness Cocktail 19:00 – 20:00 / Robert Gym-Halle	Pilates (Nur Online) 19:00 – 20:00 / Nadeshda (Anmeldung: nadeshda@gmx.de)		



**Lübecker
Turnerschaft
von 1854 e.V.**

Kontakt

Possehlstraße 5, 23560 Lübeck

E-Mail: info@lt-studio.de

Telefon Studio: 0451/51056

Telefon Büro: 0451/51054

Fax: +49 451/51132

Internet: www.lt1854.de

Wir freuen uns auf Dich!

Öffnungszeiten

Vormittags: Di. & Do. 09:00 – 12:30 Uhr
Nachmittags: Mo. – Fr. 15:00 – 21:00 Uhr
Samstags: 11:00 – 15:00 Uhr

Zahler-Klasse	Beitrag Studio Gesamt (Kurse, Geräte, Sauna)
Erwachsene	28,50 € (18,50 € Verein + 10,00 € Studio)
Ehepartner	24,50 € (14,50 € Verein + 10,00 € Studio)
Jugendl. /Azubi. /Stud. (Mit Nachweis bis 27 Jahre)	21,00 € (11,00 € Verein + 10,00 € Studio)
Aufnahmegebühr	Einmalig einen Vereins- Monatsbeitrag 18,50€/ 14,50€/ 11€

Kosten

10er Karte Kein-Mitglied 90,00 €

10er Karte Mitglied 40,00 €

Die Kündigungsbedingungen der Studiomitgliedschaft entspricht der
Kündigungsbedingung der Vereinsmitgliedschaft

Trainingsangebot im LT- Studio

Das sportliche Angebot des LT Fitnessstudios beruht im Kern auf Functional Training, einer Trainingsmethode, die für jedes Alter geeignet und individuell anpassbar ist.

Wir bieten Dir ganzheitliches Training von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Mit funktionellen Workouts – als Einzel- oder Gruppentraining- sorgen wir dafür, dass Du durch bestimmte Bewegungsabläufe immer mehrere Muskelketten zeitgleich beanspruchst, Du einen stabilen Rumpf aufbaust und Du deine körperliche Leistung steigerst.

Damit fördern wir nicht nur viele alltagsnahe und natürliche Grundbewegungen, sondern durch Dein regelmäßiges Ganzkörpertraining verbesserst Du deine gesamte Athletik und Leistungsfähigkeit.

Funktional-Training im Studio der LT ist Das All-In-One Angebot für Deine Fitness!