



**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
- Moderne, innovative Kraftgeräte
- Cardiogeräte
- Freihantelbereich
- Kursangebot
- Sauna mit Ruhebereich 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	Yoga 10:30 – 11:45 / Sylvia Mehrzweckraum			SD – Gymnastik (StabilisationsDynamik) 10:00 – 11:00 / Inge Mehrzweckraum
Online Rückenfit 17:30 – 18:30 Anmeldung sandra-bouchard@web.de	Outdoor Power 17:30 – 18:30 / Nicole M LT-Platz			Indoor Cycling Beginner 17:00 – 18:00 / Kirsten Gym-Halle
Yoga 18:00 – 19:00 / Doreen KITa-Halle	Faszien-Training 18:00 – 19:00 / Sandra Gym-Halle	Hot Iron 18:00 – 19:00 / Torsten Gym-Halle		Rücken & Relax 18:00 – 19:00 Gym-Halle
Figur Pur 19:00 – 20:00 / Jutta Gym-Halle	Fitness Cocktail 19:00 – 20:00 / Jule Gym-Halle	Latino Aerobic 19:00 – 20:00 / Nicole S KITa-Halle	Indoor Cycling 18:50 – 20:00 / Karin Gym-Halle	



**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. Fr. 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	30,00 € (20,00 € Verein + 10,00 € Studio)
Ehepartner	26,00 € (16,00 € Verein + 10,00 € Studio)
Jugendl. /Azubi. /Stud. (Mit Nachweis bis 27 Jahre)	22,00 € (12,00 € Verein + 10,00 € Studio)
Aufnahmegebühr	Einmalig einen Vereins- Monatsbeitrag 20€/ 16€/ 12€

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 Muskeln 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.

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