



Fit in das Frühjahr vom 08.01. bis 29.03.

Neue Kursangebote, die von **allen** LTern kostengünstig genutzt werden können!

Änderungen in der Kursaufstellung vorbehalten!

RÜCKENSCHULE	Spiegel-Halle	Stand: Januar 2018
Montag 17:00 - 18:00 Uhr Beginn: 08.01. Dienstag 09:15 - 10:30 Uhr Beginn: 09.01. Freitag 19:00 - 20:00 Uhr Beginn: 12.01.	- Kraftvolles Aufbaustraining für alle Muskeln rund um den Rücken. Auch die Rücken entlastenden Muskeln werden tüchtig miteinbezogen. - Tiefen- und Spiralmuskeltraining durch vielseitiges balancieren. - Zahlreiche Aufgaben für die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Dehnung und Entspannung.	
YOGA	KiTa-Halle / Jugend-Vielzweckhalle	
Montag 18:00 - 19:00 Uhr Beginn: 08.01. Dienstag 10:45 - 11:45 Uhr Beginn: 09.01.	Jeder, der Körper und Geist vereinen möchte und auf körperliche Fitness, durch Dehnung und Kräftigung, bedacht ist, findet in diesem Kurs schnell was er sucht. Am Ende der Stunde sorgt eine ausgiebige Entspannungsphase für Wohlbefinden.	
FIGUR PUR	Spiegel-Halle	
Montag 19:00 - 20:00 Uhr Beginn: 08.01.	Buntgemischtes Fitnesstraining durch körperbetonte Choreographien. Förderung der Koordination und Kondition, BBP orientiert, mit Stretching und Entspannung.	
Faszien-Training	Spiegel-Halle	
Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr Beginn: 09.01.	Die Faszien - das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk - war bisher nur bei Insidern für seine dem ganzen Körper Form und Elastizität gebende netzartige Struktur bekannt. Die aktuellen Erkenntnisse revolutionieren auch den Sport. Das den ganzen Körper ansprechende Trainingskonzept "Faszien-Training" sorgt bei Sportwissenschaftlern für Furore und bei den begeisterten Anwendern für energetische und leistungsstarke ‚Wohlspannung‘. Die allgemein beklagte Alterssteifigkeit und der damit einhergehende Verlust an elastischem Schwung sind im Wesentlichen das Resultat von verfilzten (adhärenten) Kollagen-Fasernetzen. Kurz gesagt: Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut also gut daran dieses Lebensnetz zu kräftigen. In unserem speziellen Bindegewebe-Workout zeigen wir Ihnen wie.	
FITNESS COCKTAIL	Spiegel-Halle	
Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr Beginn: 09.01.	Abwechslungsreiches Konditionstraining mit spielerischem Aufbau. Förderung der Koordination, Kraft und Ausdauer mit Stretching.	
ZUMBA	Di KiTa-Halle / Fr Spiegel-Halle	
Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr Freitag 18:00 - 19:00 Uhr Beginn: 09.01. / 12.01.	Tanz und Spaß stehen bei heißen Latino-Rhythmen im Vordergrund, Kalorienverbrennung garantiert. Dieser neue Trendsport ist für jeden geeignet.	
LANGHANTELWORKOUT	Spiegel-Halle	
Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr Beginn: 10.01.	Mit leichten Langhanteln und dem Gewicht deiner Wahl, definiert und kräftigt dieser Workout die gesamte Muskulatur des Körpers. Mit fetzigem Rock und Pop ist auch der Spaßfaktor in dieser Stunde garantiert.	
PILATES	Spiegel-Halle	
Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr Beginn: 10.01.	Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.	
Ganzkörpertraining	Spiegel-Halle	
Donnerstag 09:30 - 10:30 Uhr Beginn: 11.01.	Das Ganzheitskörpertraining beinhaltet Übungen für alle Muskelgruppen. Neben einem kurzen Ausdauertraining wird der Muskelaufbau einschließlich der Tiefenmuskulatur, sowie die Beweglichkeit trainiert. Der Körper wird geformt und gestrafft, auf sanfte Weise. Abgerundet wird das Training mit Entspannungsübungen.	
Indoor CYCLING	KiTa-Halle	
Donnerstag 18:50 - 20:00Uhr Beginn: 11.01.	Intensives Herzkreislauf- und Muskeltraining durch körperbetontes "Fahrradfahren" mit Tourenplanung. Förderung der Ausdauer und Verbesserung des Herzkreislaufsystems mit motivierender Musik und kurzweiliger Stundengestaltung.	
SD - GYMNASTIK	Spiegel-Halle	
Donnerstag 17:30 - 18:50 Uhr Beginn: 11.01.	Das Training in der SD-Gymnastik (Stabilisations-Dynamik) bewirkt durch seine Körperrotationsbewegungen eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers, besonders der kleinen Muskeln die sich über die diversen Dorn- und Querfortsätzen der Wirbelsäule spannen. Beim SD-Training arbeiten die tief und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden. Aber auch die Schulter- und Nackenmuskulatur werde tüchtig mit einbezogen.	
Qigong	Jugend-Vielzweckhalle	
Montag 19:00 - 20:00 Uhr Beginn: 08.01.	Chi Gong [Chi (= Lebensenergie/Atem) Gong (= Arbeit, Übung)] umfasst entsprechende Übungen, die im Liegen, Sitzen oder Stehen ausgeführt werden können. Dabei wird die Lebensenergie gesammelt, angeregt und durch Energieleitbahnen (Meridiane) geleitet, die nach der traditionellen chinesischen Medizin den Körper über- und durchziehen. Dies können Sie durch einfache Bewegungen bewirken. Die Bewegungen sollen die Energie vor allem im Bereich der Wirbelsäule und der Gelenke frei fließen lassen. Oft wird mit der Bewegung eine bestimmte Atemtechnik verbunden und damit die Wirkung dieser Übung vertieft.	

Anmeldung nur mit Barzahlung der Kursgebühr im LT Fitness Studio, HL Possehlstrasse 5.

Täglich 15:00 bis 22:00 Uhr. Kosten pro Kurs: 90,- € für LT-Mitglieder 35,- €.

Weitere Informationen über die Kurse und Gebühren erhalten Sie im Fitness-Studio der Lübecker Turnerschaft, Possehlstrasse 5 (Tel. 51056) oder unter www.lt-website.de.