



Lübecker
Turnerschaft
von 1854 e.V.



LT-Studio

LT - STUDIO Kursangebot: 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Rückenschule /Ku 09:15 - 10:30 / Inge		Ganzkörpertraining /Ku 09:30 - 10:30 / Sandra		
	Yoga /Ku 10:45 - 11:45 / Sylvia				
Wirbelsäulengymn. /Ku 17:00 - 18:00 / Dietrich	Faszien-Training /10/Ku 18:00-19:00 / Sandra	Langhantelworkout /Ku 18:00 - 19:00 / Torsten	SD - Gymnastik /Ku 17:30 - 18:50 /Inge	Zumba /Ku 18:00 - 19:00 / Ela	* Indoor Cycling
Yoga /Ku 18:00 - 19:00 / Anita	Fitness Cocktail /Ku 19:00 - 20:00 / Dietrich	Pilates /Ku 19:00 - 20:00 / Nadeshda	Indoor Cycling /Ku 18:50-20:00 Karin/Stefan	Rücken & Relax /Ku 19:00 - 20:00 / Sandra	Spielen auf Inlinern Sonntag 19:00 Uhr/Oliver
Figur pur /Ku 19:00 - 20:00 / Anita	Zumba /Ku 19:00 - 20:00 / Sarah				
Qi Gong /Ku 19:00 - 20:00 / Renate			*SD = StabilisationsDynamik		
* Indoor Cycling am Samstag finden nur bei Bedarf und im Winterhalbjahr zwischen 16:00 – 17:00 Uhr statt! (bitte nachfragen)					Stand: Januar 2019

(Ku = Kurs) Alle Kurse können auch mit Einzelkarte oder 10er Karten besucht werden.

Öffnungszeiten:

Vormittags: Di. und Do	09:00 bis 12:30 Uhr
Nachmittags: Fr.	14:00 bis 22:00 Uhr
Mo. / Di. / Mi. / Do.	15:00 bis 22:00 Uhr
Samstags:	12:00 bis 18:00 Uhr
Sonntags:	11:00 bis 17:00 Uhr

