

Weihnachtsöffnungszeiten:

22.12. Freitag	geöffnet
23.12. Samstag	geöffnet
24. bis 26.12.	geschlossen
27.12. Mittwoch	geöffnet
28.12. Donnerstag	geöffnet
29.12. Freitag	geöffnet
30.12. Samstag	geöffnet
31.12. / 01.01.	geschlossen
02.01. Dienstag	geöffnet
03.01. Mittwoch	geöffnet
04.01. Donnerstag	geöffnet
05.01. Freitag	geöffnet
06.01. Samstag	geöffnet
07.01. Sonntag	geöffnet

Kinderbetreuung in den Ferien:

03.01. Mittwoch	09:30 - 11:30
05.01. Freitag	18:00 - 20:00

*Wir wünschen Euch ein frohes
Weihnachtsfest und viel
Gesundheit im neuen Jahr !
Herzlichst Euer
Sport-Art-Team*



Weihnachtsmann in neuem Glanz

Letztes Jahr, der Santa Claus
Trug wieder mal Geschenke aus
Hopp, durch den Kamin
Oh Welch ein schrecken,
blieb er plötzlich kraftlos stecken.

Die Engelschar kam herbeigeeilt
Und hat den armen Mann befreit
„Im nächsten Jahr lieb Engelein,
wird alles sehr viel besser sein!“

Gesagt getan, ganz ohne Elan,
Kam er dann im **Sport-Art** an

„Zuerst sollst Du zur Ruhe kommen,
Es wird ein Saunabad dir gut bekommen“
„Ab zur Massage und ins Hamam!“
Im Seifenschäum verliert er dann
den ganzen Stress vom vorigen Jahr
„Oh geht's mir jetzt wunderbar!“

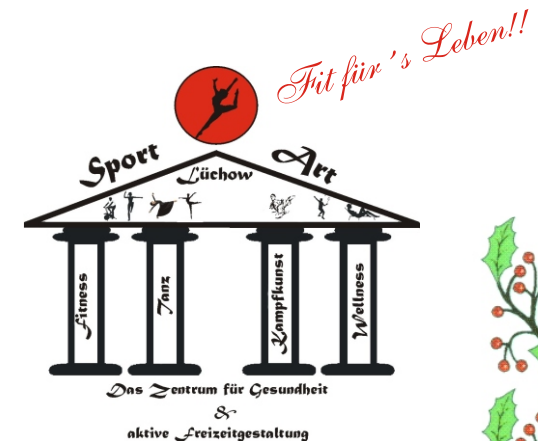
Doch mit seinem schmerzenden Rücken,
konnte er sich noch immer nicht bücken
Im Fitness-Test war dann zu sehen
Ein Trainingsprogramm war nicht zu umgehen

Ein ganzes Jahr lang war er fleißig,
Verjüngte sich auf Mitte dreißig
Trainierte, Saunierte und hatte viel Spaß
Dazu kam noch, dass er das richtige aß

Wundern werdet ihr euch sehr,
In diesem Jahr kann ich viel mehr
Werd' den Schlitten locker lenken
Und euch ordentlich beschenken!

Danke Sport-Art, statt zu rund
Bin ich fit und kerngesund
Hab in diesem Jahr viel Schwung
Und bleib jetzt auf ewig jung!!!

Anke Kasemi



Konsul-Wester-Str. 1
29439 Lüchow, www.sport-art.de
Tel.: 05841/5840, Fax.:05841/70136



X-Mas-Kursplan

Erklärungen:

- = Taekwon-Do
- = Ausdauer
- = Tanz
- = Kräftigung
- = Entspannung
- A = Anfänger
- M = Mittelstufe
- F = Fortgeschrittene

22. Dez. 2017 - 05. Jan. 2018

Montag	Dienstag 02.01.	Mittwoch 27.12. / 03.01.	Donnerstag 28.12. / 04.01.	Freitag 22.12. / 29.12. / 05.01.
<p style="text-align: center;">Wir wünschen Euch ein frohes Weihnachtsfest und viel Gesundheit im neuen Jahr! Herzlichst Euer Sport-Art Team</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> </div>	<div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">Info für Reha-Sportler: Vom 25.12. - 05.01. finden keine Reha-Kurse statt !</p> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>AOK Kraftausdauertraining 14:15 - 15:00 (Jussi/Kezia)</p> </div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>HIIT 18:30 - 19:00 (Jasmin)</p> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>Heisses Eisen 19:15 - 20:00 (Frank)</p> </div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Schwinn-Cycling 20:15 - 21:00 (Frank)</p> </div>	<div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>Circular 9:30 - 10:15 (Jenny/Kezia)</p> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>Bauch-Beine-Po 9:30 - 10:30 (Kirsten)</p> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>Pilates 10:35 - 11:20 (Kirsten)</p> </div> <div style="background-color: #f8cbad; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>Zumba 18:45 - 19:30 (Kezia) <i>Nicht am: 27.12.</i></p> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>Functional Training 20:00 - 21:00 (Kezia) <i>Nicht am: 27.12.</i></p> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Faszination 19:45 - 20:30 (Jenny)</p> </div>	<div style="margin-bottom: 20px;"> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>Circular 14:15 - 15:00 (Jussi/Kezia)</p> </div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Bodyworkout 19:15 - 19:45 (Jussi) <i>Nicht am: 04.01.</i></p> </div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Schwinn-Cycling 20:00 - 20:45 (Markus)</p> </div>	<div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>Circular 10:15 - 10:45 (Nick)</p> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>Bodyforming 10:00 - 11:00 (Andrea) <i>Nicht am: 22.12. + 29.12.</i></p> </div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>Nordic Walking 16:00 - 17:00 (Roland)</p> </div> <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>Yoga F 18:15 - 19:45 (Uwe)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>Taekwon-Do A 18:00 - 18:45 (Frank) <i>Start am: 05.01.</i></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Taekwon-Do M 19:00 - 20:00 (Frank) <i>Nicht am: 22.12. + 29.12.</i></p> </div>