

## Öffnungszeiten auf einen Blick:

### Fitness-Studio:

Mo.:	9:00 - durchgehend	- 22:00 Uhr
Di.:	9:00 - 12:30 u. 14:00	- 22:00 Uhr
Mi.:	9:00 - durchgehend	- 22:00 Uhr
Do.:	14:00	- 22:00 Uhr
Fr.:	9:00 - durchgehend	- 22:00 Uhr
Sa.:	14:00	- 19:00 Uhr

An Feiertagen geschlossen!

### Sauna:

Mo.:	9:00 - durchgehend	- 21:45 Uhr (gemischt)
Di./Do.:	14:00	- 21:45 Uhr (gemischt)
Mi.:	9:00 - durchgehend	- 21:45 Uhr ( <b>Damen</b> )
Fr.:	14:00 - 18:00 Uhr	( <b>Damen</b> )
	18:00	- 21:45 Uhr (gemischt)
Sa.:	14:00	- 18:45 Uhr (gemischt)

### Wellness-Studio:

Montags - Samstags 09:00 - 22:00 Uhr  
(nach terminlicher Absprache)

### Kinderbetreuung:

Montags	9:15 - 11:45 Uhr
Mittwochs	9:30 - 11:30 Uhr
Freitags	18:00 - 20:00 Uhr

## Angebote auf einen Blick

### Geräte

Großzügig angelegter Fitness- und Cardiobereich  
(Cardio = Herz-Kreislauftraining)

### Kurse

Mit über 50 Kursen die Woche bieten wir ein umfangreiches Angebot für Groß und Klein.

### Therme

Finnische Sauna  
Dampfbad  
Orientalisches Hamam  
Bio-Waldsauna  
Infrarotkabine  
Heißer Stein  
Fußbäder  
Saunagarten  
Chinesischer Akupressurtreppfad  
Ruheraum mit Gesundheitsliegen  
Kaltwasserbecken mit Filteranlage

### Wellness

Kosmetikkabinen  
JK-Ergoline Solarien  
Massage  
Ayurveda

### Gastronomie

Vitaminbar u. Bistro

### Sonstiges

Kinderland  
Handtuch- und Bademantelservice

### Probetraining

ist im Kursbereich möglich.

Durch ein professionelles und aufwändiges Verfahren bei der Eingangsanalyse ist ein Probetraining an den Kraftgeräten aus Sicherheitsgründen leider nicht möglich.

Für Gerätefitness und Sauna gibt es Tageskarten, die bei Abschluss einer Mitgliedschaft mit der Aufnahmegebühr verrechnet werden.

# Sport-Art-Lüchow

## Kursplan Herbstferien

**01.10. - 12.10.**



## Family-Fitness

## Zertifiziertes Präventives Gesundheitsstudio

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

**Sport-Art-Lüchow**



**Erklärungen:**

- = Entspannung
- = Taekwon-Do
- = Tanz
- = Ausdauer
- = Kräftigung
- = Firmenfitness

- A = Anfänger
- M = Mittelstufe
- F = Fortgeschritten
- \*\*= Nur für Firmenangehörige
- = Kinderbetreuung

# Kursplan

**01.10. - 12.10.18**

Montag 01.10. & 08.10.	Dienstag 02.10. & 09.10.	Mittwoch 10.10.	Donnerstag 04.10. & 11.10.	Freitag 05.10. & 12.10.
<div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Power-Training</b> 9:15 - 10:00 (Laura)                 </div> <div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Body-Forming</b> 10:00 - 11:00 (Andrea)                 </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Stretch &amp; Relax</b> 11:00 - 11:45 (Andrea)                 </div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>TKD A - F</b> 18:00 - 19:00 (ToNga/Frank)                 </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Stretch &amp; Relax</b> 18:30 - 19:15 (Jenny)                 </div> <div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Bauch-Beine-Po</b> 19:15 - 20:15 (Roland)                 </div> <div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Circular</b> 19:30 - 20:00 (Laura)                 </div> <div style="background-color: #ffcdd2; padding: 5px;"> <b>Zumba</b> 20:15 - 21:00 (Jasmin)                 </div>	<div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>AOK Kraftausdauertraining</b> 14:15 - 15:00 (Jussi/Laura)                 </div> <div style="background-color: #ffe0b2; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Nordic-Walking</b> 17:00 - 18:00 (Roland) <i>Nicht am 09.10.</i> </div> <div style="background-color: #ffe0b2; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>HIIT</b> 18:30 - 19:00 (Jasmin)                 </div> <div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Heisses Eisen</b> 19:15 - 20:00 (Frank) <i>Nicht am 02.10.</i> </div> <div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Floor-Work</b> 19:20 - 20:05 (Jenny) <i>Nicht am 02.10.</i> </div> <div style="background-color: #ffe0b2; padding: 5px;"> <b>Schwinn-Cycling</b> 20:15 - 21:00 (Frank) <i>Nicht am 02.10.</i> </div>	<div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Circular</b> 9:30 - 10:15 (Jenny)                 </div> <div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Bauch-Beine-Po</b> 9:30 - 10:30 (Kirsten)                 </div> <div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Pilates F</b> 10:35 - 11:20 (Kirsten)                 </div> <div style="border: 2px solid #a52a2a; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">Am Mittwoch, 03.10. bleibt das Studio geschlossen!</p> <p style="text-align: center; font-style: italic;">Herzlichst euer Sport-Art-Team</p> </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Firmenfitness**</b> 17:15 - 18:15 (Kezia)                 </div> <div style="background-color: #ffe0b2; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Cardio-Workout</b> 19:00 - 19:45 (Jasmin)                 </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> <b>Faszination</b> 19:45 - 20:30 (Jenny)                 </div>	<div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>AOK Kraftausdauertraining</b> 14:15 - 15:00 (Jussi/Laura)                 </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Mobilisations- Training</b> 17:30 - 18:15 (Kezia) <i>Nicht am 11.10.</i> </div> <div style="background-color: #ffe0b2; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>TABATA</b> 18:30 - 19:00 (Laura)                 </div> <div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Body-Workout</b> 19:15 - 19:45 (Jussi)                 </div> <div style="background-color: #ffe0b2; padding: 5px;"> <b>Schwinn-Cycling</b> 20:00 - 20:45 (Markus)                 </div>	<div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Power-Training</b> 9:15 - 10:00 (Laura)                 </div> <div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Body-Forming</b> 10:00 - 11:00 (Andrea)                 </div> <div style="background-color: #ffe0b2; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Nordic-Walking</b> 16:00 - 17:00 (Roland) <i>Nicht am 12.10.</i> </div> <div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Starker Rumpf</b> 17:00 - 17:45 (Kezia) <i>Nicht am 12.10.</i> </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Yoga F</b> 18:15 - 19:45 (Uwe)                 </div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px;"> <b>TKD A - F</b> 18:00 - 19:00 (ToNga/Frank)                 </div>