

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 - 12:30 u. 14:00 - 22:00 Uhr
Sa.:	14:00 - 19:00 Uhr

An Feiertagen geschlossen!

Sauna:

Mo.:	9:00 - durchgehend - 22:00 Uhr (gemischt)
Di./Do.:	14:00 - 22:00 Uhr (gemischt)
Mi.:	9:00 - durchgehend - 22:00 Uhr (Damen)
Fr.:	14:00 - 18:00 Uhr (Damen)
	18:00 - 22:00 Uhr (gemischt)
Sa.:	14:00 - 19:00 Uhr (gemischt)

Wellness-Studio:

Mo./Di./Mi./Fr.:	9:00 - 12:00 u. 15:00 - 21:00 Uhr
Donnerstags:	15:00 - 21:00 Uhr

Kinderbetreuung:

Montags	9:15 - 11:45 Uhr
Mittwochs	9:30 - 11:30 Uhr
Freitag den 30.10	18:00 - 20:00 Uhr

Sport-Art-Lüchow

Angebote auf einen Blick

Geräte

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

Kurse

Mit über 60 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
Sport-Shop
Handtuch- und Bademantelservice

Probetraining

ist im Kursbereich möglich.

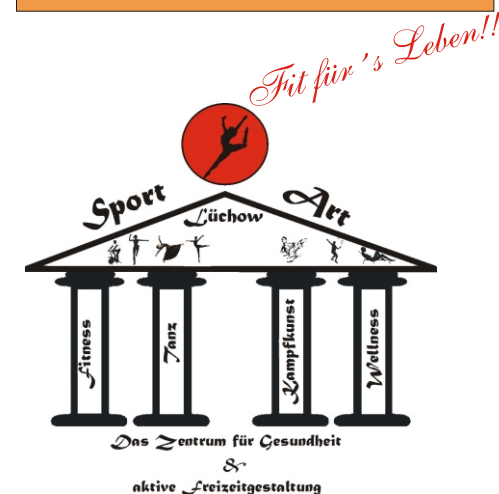
Durch ein professionelles und aufwändiges Verfahren bei der Eingangsanalyse ist ein Probetraining an den Kraftgeräten aus Sicherheitsgründen leider nicht möglich.

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

Sport-Art-Lüchow

Kursplan Herbstferien

19.10. - 30.10



Family-Fitness

Zertifiziertes
Präventives
Gesundheitsstudio

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



Erklärungen:

- = Kinder
- = Entspannung
- = Taekwon-Do
- = Tanz
- = Ausdauer
- = Kräftigung
- = Firmenfitness
- A = Anfänger
- M = Mittelstufe
- F = Fortgeschritten
- ** = Nur für Firmenangehörige
- = Kinderbetreuung

Kursplan

19.10. - 30.10.15

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Functional Training 9:15 - 10:00 <i>(Robin)</i> </div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Body-Forming 10:00 - 11:00 <i>(Kirsten)</i> </div> <div style="background-color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid black;"> Taekwon-Do M 18:00 - 19:00 <i>(Frank)</i> Nur am 26.10! </div> <div style="background-color: lightgreen; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Stretch & Relax 18:30 - 19:15 <i>(Jenny)</i> </div> <div style="background-color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid black;"> Taekwon-Do F 19:00 - 20:00 <i>(Frank)</i> Nur am 26.10! </div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Bauch-Beine-Po 19:15 - 20:15 <i>(Roland)</i> </div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px;"> Circular 19:30 - 20:00 <i>(Gregor)</i> </div>	<div style="background-color: lightgreen; padding: 5px; margin-bottom: 20px;"> Qi Gong 9:30 - 10:15 <i>(Frank)</i> Nur am 27.10! </div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 20px;"> Circular 14:30 - 15:00 <i>(Kezia)</i> </div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px;"> Floor-Work 19:20 - 20:05 <i>(Jenny/Kirsten)</i> </div>	<div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Circular 9:30 - 10:15 <i>(Jenny/Pascale)</i> </div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Bauch-Beine-Po 9:30 - 10:30 <i>(Kirsten)</i> </div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Pilates 10:35 - 11:20 <i>(Kirsten)</i> </div> <div style="background-color: limegreen; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Firmenfitness** 16:45 - 17:45 <i>(Gregor)</i> </div> <div style="background-color: lightcoral; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Jazz-Dance M 17:45 - 18:45 <i>(Jenny)</i> Nur am 21.10! </div> <div style="background-color: orange; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Schwinn-Cycling 18:30 - 19:15 <i>(Gregor/ Pascale)</i> </div> <div style="background-color: lightcoral; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Zumba 19:00 - 19:45 <i>(Kezia)</i> Nur am 21.10! </div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px;"> Functional Training 20:15 - 21:00 <i>(Kezia)</i> Nur am 21.10! </div>	<div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 20px;"> Circular 14:30 - 15:00 <i>(Pascale)</i> </div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Rücken-Pilates 18:30 - 19:15 <i>(Kirsten)</i> Nur am 22.10! </div> <div style="background-color: lightcoral; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Zumba- Sentao 18:20 - 19:05 <i>(Kezia)</i> Nur am 22.10! </div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Six-Pack-Kurs 19:15 - 19:45 <i>(Gregor)</i> </div> <div style="background-color: lightgreen; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Entspannung 19:20 - 20:05 <i>(Jessika)</i> </div> <div style="background-color: orange; padding: 5px;"> Schwinn-Cycling 20:00 - 20:45 <i>(Gregor)</i> </div>	<div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 20px;"> Power-Circular 9:15 - 10:00 <i>(Robin)</i> </div> <div style="background-color: lightcoral; padding: 5px; margin-bottom: 20px;"> Zumba 10:00 - 10:45 <i>(Kezia)</i> Nur am 23.10! </div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 20px;"> Functional Training 16:30 - 17:30 <i>(Gregor)</i> Nur am 30.10! </div> <div style="background-color: orange; padding: 5px; margin-bottom: 20px;"> Nordic-Walking 16:00 - 17:00 <i>(Roland)</i> Nur am 23.10! </div> <div style="background-color: lightgreen; padding: 5px; margin-bottom: 20px;"> Yoga F 18:15 - 19:45 <i>(Uwe)</i> </div> <div style="background-color: white; padding: 5px; border: 1px solid black;"> Taekwon-Do M 19:00 - 20:00 <i>(Frank)</i> Nur am 30.10! </div>