

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

Sauna:

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

Montag	09:15 - 11:45 Uhr
Mittwoch	09:30 - 11:30 Uhr

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

Sonstiges

Kinderland
Handtuch- und Bademantelservice

Probetraining

ist im Kursbereich möglich.

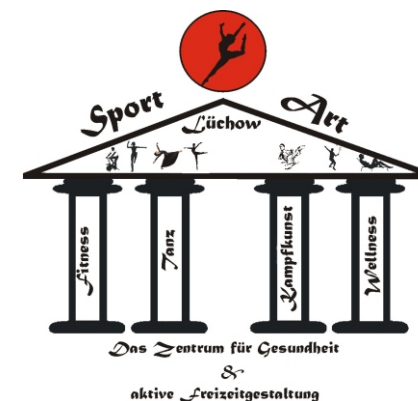
Durch ein professionelles und aufwändiges Verfahren bei der Eingangsanalyse ist ein Probetraining an den Kraftgeräten aus Sicherheitsgründen leider nicht möglich.

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

Sport-Art-Lüchow

Kursplan Sommerferien

28.06. - 08.08.

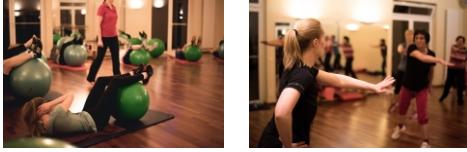


Family-Fitness

Zertifiziertes Präventives Gesundheitsstudio

Konsul-Wester-Str.1
29439 Lüchow, 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
- = Kinderbetreuung
- * = Siehe Infoboard!

Kursplan

28.06. - 08.08.18

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Power-Training 9:15 - 10:00 (Laura) </div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Body-Forming 10:00 - 11:00 (Andrea) </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Stretch & Relax 11:00 - 11:45 (Andrea) </div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid black;"> Taekwon-Do A-F 18:00 - 19:00 (Frank) Nicht am 02.+ 09.+ 16.07 </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Stretch & Relax 18:30 - 19:15 (Jenny) </div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> BBP 19:15 - 20:15 (Roland) </div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px;"> Circular 19:30 - 20:00 (Laura) </div>	<div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;"> AOK Kraftausdauertraining 14:15 - 15:00 (Jussi/Laura) </div> <div style="background-color: #ffcc80; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;"> HIIT 18:30 - 19:00 (Jasmin) </div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> Floor-Work 19:20 - 20:05 (Jenny) </div>	<div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Circular 9:30 - 10:15 (Jenny) </div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Bauch-Beine-Po 9:30 - 10:30 (Kirsten) </div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Pilates 10:35 - 11:20 (Kirsten) Nicht am 04.07 </div> <div style="background-color: #8bc34a; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Firmenfitness 16:45 - 17:45 (Kezia) Nicht am 01.+ 08.08 </div> <div style="background-color: #ffcc80; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Cardio-Workout 19:00 - 19:45 (Jasmin) </div> <div style="background-color: #ffe0b2; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Zumba 18:45 - 19:30 (Kezia) Nicht am 01.+ 08.08 </div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px;"> Functional Training 20:00 - 21:00 (Kezia) Nur am 04.+ 11.07 </div>	<div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;"> Circular 14:15 - 15:00 (Laura) </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Mobilisations-Training 17:30 - 18:15 (Kezia) Nicht am 02.+ 09.08 </div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Body-Workout 19:15 - 19:45 (Jussi) </div> <div style="background-color: #ffcc80; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Schwinn-Cycling 20:00 - 20:45 (Markus) </div>	<div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Power-Circular 9:15 - 10:00 (Laura) Nicht am 03.08 </div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Body-Forming 10:00 - 11:00 (Andrea) </div> <div style="background-color: #ffcc80; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;"> Nordic-Walking 16:00 - 17:00 (Roland) Nicht am 06.07. & 13.7. </div> <div style="background-color: #2196f3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;"> Starker Rumpf 17:00 - 17:45 (Kezia) Nicht am 03.08. </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;"> Yoga 18:15 - 19:45 (Uwe) </div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; margin-bottom: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> Taekwon-Do A-F 18:00 - 19:00 (Frank) Nicht am 06.+ 13.+ 20.07 </div>