

Weihnachtsöffnungszeiten:

24. bis 26.12.	geschlossen
27.12. Donnerstag	geöffnet
28.12. Freitag	geöffnet
29.12. Samstag	geöffnet
30.12. Sonntag	geschlossen
31.12. / 01.01.	geschlossen
02.01. Mittwoch	geöffnet
03.01. Donnerstag	geöffnet
04.01. Freitag	geöffnet
05.01. Samstag	geöffnet
06.01. 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!“

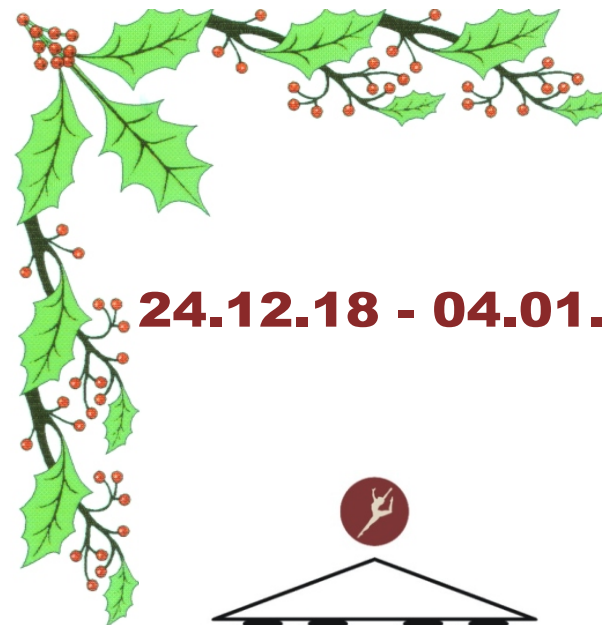
Doch mit seinem schmerzenden Rücken,
konnte er sich noch immer nicht bücken
Im Fitness-Test war dann zu sehen
Ein Trainingsprogramm war nicht zu umgehen

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



24.12.18 - 04.01.19

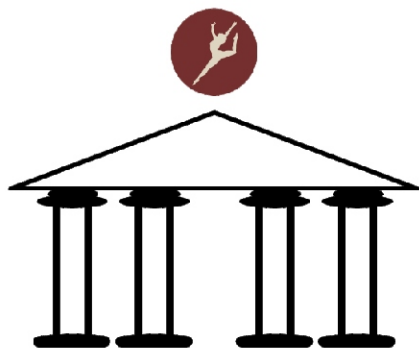


Sport-Art Lüchow

DAS ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT
& AKTIVE FREIZEITGESTALTUNG

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






X-Mas-Kursplan

Erklärungen:

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

24. Dezember 2018 - 04. Januar 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch 02.01.	Donnerstag 27.12. / 03.01.	Freitag 28.12. / 04.01.
<p style="text-align: center;"><i>Wir wünschen Euch ein frohes Weihnachtsfest und viel Gesundheit im neuen Jahr! Herzlichst Euer Sport-Art Team</i></p> <div style="text-align: center;">  </div>	<div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> <p>Info für Reha-Sportler: Vom 24.12.- 04.01. finden keine Reha-Kurse statt !</p> </div>	<div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; margin-bottom: 5px;"> <p>Circular 9:30 - 10:15 <i>(Jenny)</i></p> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; margin-bottom: 5px;"> <p>Bauch-Beine-Po 9:30 - 10:30 <i>(Kirsten)</i></p> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; margin-bottom: 5px;"> <p>Pilates 10:35 - 11:20 <i>(Kirsten)</i></p> </div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; margin-bottom: 5px; margin-top: 20px;"> <p>Cardio-Workout 19:00 - 19:45 <i>(Jasmin)</i></p> </div> <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> <p>Faszination 19:45 - 20:30 <i>(Jenny)</i></p> </div>	<div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Circular 14:15 - 15:00 <i>(Laura/Nick)</i></p> </div> <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Mobilisationstraining 17:30 - 18:15 <i>(Kezia)</i> <i>Nicht am 27.12.</i></p> </div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Tabata 18:30 - 19:00 <i>(Laura/Kezia)</i></p> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Bodyworkout 19:15 - 19:45 <i>(Jussi/Nick)</i></p> </div>	<div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; margin-bottom: 5px;"> <p>Power-Training 09:15 - 10:00 <i>(Laura/Nick)</i></p> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; margin-bottom: 5px;"> <p>Bodyforming 10:00 - 11:00 <i>(Andrea)</i></p> </div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Nordic Walking 16:00 - 17:00 <i>(Roland)</i></p> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Starker Rumpf 17:00 - 17:45 <i>(Kezia)</i> <i>Nicht am 28.12.</i></p> </div> <div style="background-color: white; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Taekwon-Do A-F 18:00 - 19:00 <i>(Frank)</i></p> </div> <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Yoga 18:15 - 19:45 <i>(Uwe)</i> <i>Nicht am 04.01.</i></p> </div>