

## Öffnungszeiten Ostern 2019

Karfreitag : geschlossen  
Ostersamstag : 14:00 -19:00 Uhr  
Ostersonntag : geschlossen  
Ostermontag : geschlossen

**An allen anderen Tagen gelten die regulären Öffnungszeiten !**

## Kinderbetreuung Osterferien

Montags 09:15-11:45 Uhr  
Mittwochs 09:15-11:30 Uhr

Am Freitag den 03. April und an Feiertagen findet **keine Kinderbetreuung** statt !



**Wir wünschen allen ein schönes Osterfest !**

## Angebote auf einen Blick

### Geräte

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

### Kurse

Mit über 60 Kursen die Woche bieten wir ein umfangreiches Angebot für Groß und Klein.

### Therme

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

### Wellness

Kosmetikkabinen  
JK-Ergoline Solarien  
Massagen  
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.

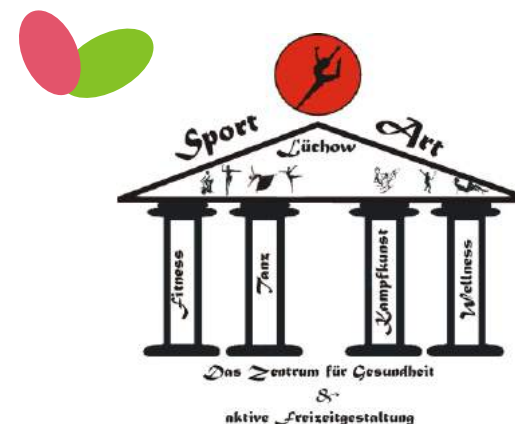
Für Gerätefitness und Sauna gibt es Tageskarten, die bei Abschluss einer Mitgliedschaft mit der Aufnahmegebühr verrechnet werden.

# Sport-Art-Lüchow

## Osterferien

## Kursplan

**30.03. - 14.04.**



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



# Oster-Kursplan

Erklärungen:

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

**30.03. - 14.04.**

Montag 30.03./ 06.04.	Dienstag 31.03./ 07.04./ 14.04.	Mittwoch 01.04./ 08.04.	Donnerstag 02.04./ 09.04.	Freitag 03.04.
<div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Power-Training</b> 09:00 - 09:45 (Nick) <i>Nicht am 30.03.</i> </div> <div style="background-color: #6699cc; 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: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px; margin-top: 20px;"> <b>Stretch &amp; Relax</b> 18:30 - 19:15 (Jenny)                 </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Bauch-Beine-Po</b> 19:15 - 20:15 (Roland)                 </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px;"> <b>Circular</b> 19:30 - 20:00 (Jenny/Sascha)                 </div>	<div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-top: 100px; margin-bottom: 5px;"> <b>Circular</b> 14:15 - 15:00 (Jenny/Nick)                 </div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; margin-top: 20px; margin-bottom: 5px;"> <b>HIIT</b> 18:30 - 19:00 (Jasmin)                 </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px;"> <b>Floor-Work</b> 19:20 - 20:05 (Jenny/Kirsten)                 </div>	<div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Circular</b> 9:30 - 10:15 (Jenny/Nick)                 </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Bauch-Beine-Po</b> 9:30 - 10:30 (Kirsten)                 </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Pilates</b> 10:35 - 11:20 (Kirsten)                 </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Yoga</b> 11:30 - 12:30 (Jenny) <i>Nicht am 08.04.</i> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Functional Basic</b> 17:00 - 17:45 (Kezia) <i>Nicht am 08.04.</i> </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Power-Yoga</b> 17:30 - 18:30 (Jenny) <i>Nicht am 08.04.</i> </div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Schwinn-Cycling</b> 18:00 - 18:45 (Marcus/Nick)                 </div> <div style="background-color: #f8cbad; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Zumba</b> 18:45 - 19:30 (Kezia) <i>Nicht am 08.04.</i> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px;"> <b>Functional</b> 20:00 - 21:00 (Kezia) <i>Nicht am 08.04.</i> </div>	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Engpassdehnung</b> 08:15 - 08:45 (Kezia)                 </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Body-Forming</b> 10:00 - 11:00 (Andrea)                 </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-top: 100px; margin-bottom: 5px;"> <b>Circular</b> 14:15 - 15:00 (Nick) <i>Nicht am 02.04.</i> </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Mobilisation</b> 17:30 - 18:15 (Kezia) <i>Nicht am 09.04.</i> </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Bodyworkout</b> 19:15 - 19:45 (Trainerteam)                 </div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px;"> <b>Schwinn-Cycling</b> 20:00 - 20:45 (Marcus)                 </div>	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Engpassdehnung</b> 08:15 - 08:45 (Kezia)                 </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Body-Forming</b> 10:00 - 11:00 (Andrea)                 </div> <div style="background-color: #6699cc; padding: 5px; margin-top: 100px; margin-bottom: 5px;"> <b>Starker Rumpf</b> 17:00 - 17:45 (Kezia)                 </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> <b>Yoga</b> 18:15 - 19:45 (Sonja)                 </div>