

Sport-Art Kursplan von 28. Juni – 09. Juli

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 – 11:00 Bodyforming im Park (Andrea)	09:30 – 10:15 Qi Gong im Park (Anke)	09:30 – 10:15 BBP im Park (Kirsten)		10:00 – 11:00 Bodyforming im Park (Andrea)
11:15-12:00 Stretch & Relax im Park (Andrea)		10:30 – 11:15 Pilates im Park (Kirsten)		
15:00 – 15:45 Kindertanz & Spiel 4-6 J. im Park (Jenny)		11:30 – 12:30 Yoga A im Park (Jenny)		
16:00-17:00 Ballett ab 15 J. (Spitze*) Sport-Art (Jenny)				
16:00 – 16:45 Taekwon-Do Kinder A im Park (Frank/Stefan)	15:45-16.45 Ballett ab 12 J. (Spitze*) Sport-Art (Jenny)	15:00 – 15:45 Ballett & Spiel 6-8 J. im Park (Jenny)		15:00 – 15:45 Dance-Kids 9-13 J. im Park (Bente)
17:00 – 17:45 Taekwon-Do Kinder M+F im Park (Frank/Stefan)	17:00-17.45 Jazzdance ab 15. J Sport-Art (Jenny)	16:00 – 16:45 Ballett & Spiel 9-11 J. im Park (Jenny)		17:00 – 17:45 Hip-Hop ab 15 J. Sport-Art (Mandy)
18:00 – 19:00 TKD Erw./alle Grade im Park (Frank)	17:30 – 18:15 Stepptanz M Sport-Art (Anke)			17:00 – 17:45 Starker Rumpf im Park (Kezia)
18:00 – 18:30 Qi Gong im Park (Anke)	18:00-19.00 Ballett Open Class (Spitze*) Sport-Art (Jenny)	18:00 – 18:45 Zumba im Park (Kezia)	18:00 – 19:30 Kummooyeh im Park (Frank)	18:00 – 19:00 TKD Erw./alle Grade im Park (Frank)
18:35 – 19:20 Stretch & Relax im Park (Jenny)	18:40 – 19:15 HIIT im Park (Jasmin)		19:00 – 19:45 Schwinn Cycling Sport-Art* (Markus)	18:15 – 19:45 Yoga im Park (Sabine)
19:30 – 20:00 Functional A im Park (Sascha)	19:15 – 20:00 Floorwork Sport-Art* (Jenny)	19:30 – 20:30 Functional F im Park (Kezia)		

Kurs-Hinweise!

Park = Schützenplatz in Lüchow/ ggf. eigenes Handtuch und Matte mitbringen.

Für draußen gilt für Erwachsene:
2 Meter Abstand.

Bei schlechtem Wetter finden die meisten Kurse in Sport-Art statt.

Sport-Art* = Der Kurs findet drinnen statt. Nur mit Anmeldung am gleichen Tag, die Plätze sind begrenzt!

Spitze* = Die letzten 15 Minuten sind nur für geübte Schülerinnen die Spitzentanz erlernen.
Alle anderen nehmen an den 45-Minütigen Unterricht teil.

Sport-Art: 05841-5840