

Sport-Art Kursplan von 22. Juli – 01. September (Sommerferien)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 – 11:00 Bodyforming im Park (Andrea)	09:30 – 10:15 Qi Gong im Park (Anke) Nicht am 10.08	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)		
15:45 – 16:30 Kindertanz 4-6 J. Sport-Art (Jenny) Nicht am 26.07, 02. + 23. 08		11:30 – 12:30 Yoga A im Park (Jenny) Nicht am 28.07		
16:00 – 16:45 Taekwon-Do Kinder A im Park (Frank/Stefan)				
17:00 – 17:45 Taekwon-Do Kinder M+F im Park (Frank/Stefan)		15:00 – 15:45 Ballett 6-8 J. Sport-Art (Jenny) Nicht am 28.07, 18. + 25.08	16:00 – 16:45 Dance-Kids 6-8 J. Sport-Art (Malou) Start am 19.08	15:00 – 15:45 Dance-Kids 9-12 J. Sport-Art (Bente) Nicht am 23. + 30.07
18:00 – 19:00 TKD Erw./alle Grade im Park (Frank)		16:00 – 16:45 Ballett 9-11 J. Sport-Art (Jenny) Nicht am 28.07, 18. +25.08		
18:00 – 18:30 Qi Gong im Park (Anke) Nicht am 09.08	17:30 – 18:15 Stepptanz M Sport-Art (Anke) Nicht am 27.07 + 03. + 10.08	17:00 – 17:45 Hip-Hop ab 12 J. Sport-Art (Malou) Start am 18.08	18:00 – 19:30 Kummooyeh im Park (Frank)	17:00 – 17:45 Starker Rumpf Sport-Art (Kezia)
18:35 – 19:20 Stretch & Relax im Park (Jenny)	18:00-19:00 Ballett Open Class (Spitze*) Sport-Art (Jenny) Nicht am 27.07	18:00 – 18:45 Zumba im Park (Kezia) Nicht am 11. + 18.08	18:20 – 19:20 BALLance Präventionskurs* Sport-Art (Kirsten) Start am 26.08	18:00 – 19:00 TKD Erw./alle Grade im Park (Frank)
19:30 – 20:00 Functional A im Park (Sascha) Nicht am 02.08	18:40 – 19:15 HIIT im Park (Jasmin)	18:30 – 19:15 Cardio Cycling Sport-Art* (Markus)	19:00 – 19:45 Schwinn Cycling Sport-Art* (Markus)	18:15 – 19:45 Yoga im Park (Sabine)
19:30 – 20:15 Fatburner BBP Sport-Art* (Jenny) Start am 02.08	19:15 – 20:00 Floorwork Sport-Art* (Jenny) Nicht am 27.07	19:15 – 20:00 Functional F im Park (Kezia) Nicht am 11. + 18. 08		

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.

BALLance Präventionskurs* = Mit der „BALLance Dr. Tanja Kühne Methode“
gegen Rückenschmerzen. Anmeldung erforderlich.

Sport-Art: 05841-5840