

# Kursplan

ERWACHSENE UND JUGENDLICHE 15+  
BEGINN: 08. JANUAR 2024

05841 - 5840  
info@sport-art.de



SPORT-ART Lüchow

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II
10:00-11:00 <b>Bodyforming</b> Natascha		10:00-10:45 <b>Qi Gong</b> Anke		09:30-10:15 <b>BBP</b> Kirsten	09:30-10:15 <b>Circular</b> Jenny			09:00-09:45 <b>Pilates (A)</b> Anfänger Kirsten	
11:10-11:55 <b>Stretch &amp; Relax</b> Natascha			11:15-12:00 <b>ONW</b> <small>geschlossene Gruppe</small> Natascha	10:30-11:15 <b>Pilates (F)</b> <small>Nur mit Anmeldung!</small> Kirsten				10:00-11:00 <b>Bodyforming</b> Sascha	
16:45-17:30 <b>Tai Chi Basic</b> Anke				11:30-12:30 <b>Yoga</b> Jenny					
17:45-18:30 <b>Qi Gong</b> Anke	18:00-18:45 <b>TKD (A)**</b> <small>(Start demnächst)</small> Frank	17:00-18:00 <b>Ballett</b> <small>Jugend 16+</small> Jenny	17:30-18:15 <b>Stepptanz</b> <small>Fortgeschrittene</small> Anke		16:45-17:30 <b>Cardio Cycling</b> <small>Anfänger</small> Markus	18:00-18:45 <b>Faszination</b> Jenny		17:00-17:45 <b>Starker Rumpf</b> Sascha	
18:35-19:20 <b>Stretch &amp; Relax</b> Jenny	19:00-20:00 <b>TKD (M-F)</b> <small>Erfahrene</small> Frank	18:30-19:15 <b>Tai Chi</b> <small>Fortgeschrittene</small> Anke	18:30-19:00 <b>Tabata</b> Markus	17:45-18:45 <b>Yoga</b> Jenny	18:00-18:45 <b>Heißes Eisen</b> Sascha	19:00-20:00 <b>BALLance*</b> <small>(Start demnächst)</small> Kirsten	18:45-19:15 <b>BMW</b> <small>(Bauch muss weg)</small> Markus	18:15-19:15 <b>Yoga</b> Babette	18:00-18:45 <b>Frauen Selbstverteidigung**</b> Frank
19:30-20:10 <b>Ganzkörper-Workout</b> Jenny	20:15-21:00 <b>Jazz Dance</b> <small>Jugend 16+</small> Jenny	19:20-20:05 <b>Floorwork</b> Jenny	19:15-20:00 <b>ICG Cycling</b> <small>Coach by Color</small> Markus	19:00-19:45 <b>Z! Dance</b> Ayleen	19:00-19:45 <b>Cardio Cycling</b> Markus	19:00-21:00 <b>Kummooyeh</b> Frank	19:30-20:15 <b>ICG Cycling</b> Markus		19:00-20:00 <b>TKD (M-F)</b> Frank

Power:  
Kraft & Ausdauer

Martial Arts:  
Kampfsport & Selbstverteidigung

Dance:  
Tanz & Bewegung

Stretch:  
Dehnen, Entspannung & Meditation

Health:  
Reha & Prävention

\*BALLance = Sonderkurs, extra Anmeldung erforderlich!

\*\*Start demnächst/ab ausreichend Anmeldungen (s. Aushang)

KURSPPLAN

# Kursplan

KINDER  
BEGINN: 08. JANUAR 2024

05841 - 5840  
info@sport-art.de



MONTAG	
Raum I	Raum II
15:45-16:30 <b>Kindertanz</b> 4-6 Jahre Lea	
	17:00-17:45 <b>TKD (F)</b> Frank

DIENSTAG	
Raum I	Raum II
16:00-16:45 <b>Ballett</b> 7-8 Jahre Jenny	16:00-16:45 <b>Hip Hop</b> 6-8 Jahre Bente

MITTWOCH	
Raum I	Raum II
15:00-15:45 <b>Ballett</b> 9-10 Jahre Jenny	
16:00-17:00 <b>Ballett</b> 11-13 Jahre Jenny	

DONNERSTAG	
Raum I	Raum II
15:15-16:00 <b>Kindertanz</b> 4-6 Jahre Lea	
16:15-17:00 <b>Ballett</b> 6-7 Jahre Jenny	16:00-16:45 <b>TKD (A) 6+</b> Frank
	17:00-17:45 <b>TKD (M)</b> Frank

FREITAG	
Raum I	Raum II
15:00-15:45 <b>Hip Hop</b> 6-8 Jahre Bente	
	16:00-16:45 <b>Dance-Kids</b> 8-10 Jahre Bente
	17:00-17:45 <b>Dance-Mix</b> 11+ Bente

Martial Arts:  
Kampfsport & Selbstverteidigung

Dance:  
Tanz & Bewegung

TKD = Taekwondo  
A = Anfänger  
M = Mittelstufe  
F = Fortgeschrittene

KURSPLAN KINDER