

Kursplan

ERWACHSENE UND JUGENDLICHE 15+
BEGINN: 02. April 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 Bodyforming Natascha		10:00-10:45 Qi Gong Anke		09:30-10:15 BBP Kirsten	09:30-10:15 Circular Jenny			09:00-09:45 Pilates (A) Anfänger Kirsten	
11:10-11:55 Stretch & Relax Natascha			11:15-12:00 ONW <small>geschlossene Gruppe</small> Natascha	10:30-11:15 Pilates (F) <small>Nur mit Anmeldung!</small> Kirsten				10:00-11:00 Bodyforming Sascha	
16:45-17:30 Tai Chi Basic Anke				11:30-12:30 Yoga <small>(Nicht am 9.4.)</small> Jenny					
17:45-18:30 Qi Gong Anke	18:00-18:45 TKD (A) <small>(Anfänger)</small> Frank	17:00-18:00 Ballett <small>Jugend 16+</small> Jenny	17:30-18:15 Stepptanz <small>Fortgeschrittene</small> Anke		16:45-17:30 Cycling <small>Anfänger</small> Markus	18:00-18:45 Faszination <small>(Nicht am 11.4.)</small> Jenny		17:00-17:45 Starker Rumpf Sascha	
18:35-19:20 Stretch & Relax Jenny	19:00-20:00 TKD (M-F) <small>Erfahrene</small> Frank	18:30-19:15 Tai Chi <small>Fortgeschrittene</small> Anke	18:30-19:00 Tabata <small>(Nicht am 2.4.)</small> Markus	17:45-18:45 Yoga <small>(Nicht am 10.4.)</small> Jenny	18:00-18:45 Heißes Eisen Sascha	19:00-20:00 BALLance* <small>(Start 18.4.)</small> Kirsten	18:45-19:15 BMW <small>(Bauch muss weg)</small> Markus	18:15-19:15 Yoga Babette	
19:30-20:10 Ganzkörper-Workout Jenny		19:20-20:05 Floorwork Jenny	19:15-20:00 ICG Cycling <small>(Nicht am 2.4.)</small> Markus	19:00-19:45 Z! Dance Ayleen	19:00-19:45 Cardio Cycling Markus	19:00-21:00 Kummooyeh Frank	19:30-20:15 ICG Cycling Markus	19:30-20:30 HipHop** <small>Ab 13 Jahre</small> Dascha	19:00-20:00 TKD (M-F) Frank

Power:
Kraft & Ausdauer

Martial Arts:
Kampfsport & Selbstverteidigung

Dance:
Tanz & Bewegung

Stretch:
Dehnen, Entspannung & Meditation

Health:
Reha & Prävention

*BALLance = Sonderkurs, extra Anmeldung erforderlich!
**Siehe Aushang - Startdatum noch offen

KURSPPLAN

Kursplan

KINDER
BEGINN: 02. April 2024

05841 - 5840
info@sport-art.de



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

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

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

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

FREITAG	
Raum I	Raum II
15:00-15:45 Hip Hop 6-8 Jahre Bente	
	16:00-16:45 Dance-Kids 8-10 Jahre Bente
19:30-20:30 HipHop Ab 13 Jahre** Dascha	17:00-17:45 Dance-Mix 11+ Bente

** Siehe Aushang - Startdatum noch offen

Martial Arts:
Kampfsport & Selbstverteidigung

Dance:
Tanz & Bewegung

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

KURSPPLAN KINDER