

Kursplan

ERWACHSENE UND JUGENDLICHE 15+
SOMMERFERIEN 24. Juni - 02. August 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** (nur am 25.6.+2.7.) Anke		09:30-10:15 BBP (Nicht: 24.7.) Kirsten	09:30-10:15 Circular (Nicht: 24.6.+3.7.) Jenny				
11:10-11:55 Stretch & Relax Natascha			11:15-12:00 ONW geschlossene Gruppe (Nicht am 25.6.)	10:30-11:15 Pilates (F) Nur mit Anmeldung! Kirsten				10:00-11:00 Bodyforming (Nicht: 26.7.,27.,9.8.) Sascha	
16:45-17:30 Tai Chi (M)** (nur am 24.6.+1.7.) Anke				11:30-12:30 Yoga (Nicht: 24.6.+3.7.) Jenny					
17:30-18:15 Qi Gong** (nur am 24.6.+1.7.) Anke	18:00-19:00 TKD (A) (Anfänger) Frank		17:30-18:15 Stepptanz (F) (nur am 25.6.) Anke		17:00-17:45 Cycling Anfänger Markus			17:00-17:45 Starker Rumpf (Nicht: 26.7.,27.,9.8.) Sascha	
18:35-19:20 Stretch & Relax Jenny		18:30-19:15 Tai Chi (F)** (nur am 25.6.+2.7.) Anke		17:45-18:45 Yoga (Nicht: 24.6., 3.7.) Jenny	18:00-18:45 Heißes Eisen (Nicht: 24.7.,31.7.,7.8.) Sascha		18:45-19:15 BMW (Bauch muss weg) Markus	18:15-19:15 Yoga (Nicht: 24.6.+3.7.) Babette	
19:30-20:10 Ganzkörper-Workout (Nicht am 24.6.)		19:20-20:05 Floorwork Jenny		19:00-19:45 Z! Dance (Nicht: 24.7., 31.7.) Ayleen			19:30-20:15 ICG Cycling Markus		

Power:
Kraft & Ausdauer

Martial Arts:
Kampfsport & Selbstverteidigung

Dance:
Tanz & Bewegung

Stretch:
Dehnen, Entspannung & Meditation

Health:
Reha & Prävention

*BALLance = Sonderkurs, extra Anmeldung erforderlich!
**Siehe Aushang

KURSPPLAN