

# Kursplan

ERWACHSENE UND JUGENDLICHE 15+  
 BEGINN: 05. August 2024 - 02. Oktober 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> Frank		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		11:00-11:45 <b>Circular**</b> Markus	11:15-12:00 <b>ONW</b> geschlossene Gruppe Natascha	10:30-11:15 <b>Pilates (F)</b> Nur mit Anmeldung! Kirsten				10:00-11:00 <b>Bodyforming</b> Sascha	
				11:30-12:30 <b>Yoga</b> Jenny					
	18:00-19:00 <b>TKD (A)</b> (Anfänger) Frank	18:35-19:20 <b>Ballett</b> (Jugend 14+) Jenny			16:45-17:30 <b>Cycling</b> Anfänger 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	18:00-19:00 <b>TKD (M-F)</b> (Erfahrene) Frank	18:30-19:15 <b>Tai Chi)</b> (Fortgeschrittene)	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	19:10-20:00 <b>BALLance*</b> Kirsten	18:50-19:20 <b>BMW</b> (Bauch muss weg) Artur	18:15-19:15 <b>Yoga **</b> Babette	
19:30-20:10 <b>Ganzkörper-Workout</b> Jenny		19:20-20:05 <b>Floorwork</b> Jenny	19:15-20:00 <b>ICG Cycling**</b> 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!  
 \*\*Siehe Aushang

KURSPLAN