

Kursplan

ERWACHSENE UND JUGENDLICHE 15+
 BEGINN: 04. Oktober 2024 - 19. Oktober 2024

05841 - 5840
 info@sport-art.de



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 (Nicht am 08.10) Frank		09:30-10:15 BBP (Nicht am 16.10) Kirsten	09:30-10:15 Circular (Nicht am 16.10) Jenny			09:00-09:45 Pilates (A) Anfänger Nicht am 04.10 Kirsten	
11:10-11:55 Stretch & Relax Natascha		11:00-11:45 Circular Markus	11:15-12:00 ONW geschlossene Gruppe Natascha	10:30-11:15 Pilates (F) Nur mit Anmeldung! Kirsten/Nina				10:00-11:00 Bodyforming Nina	
				11:30-12:30 Yoga Jenny/Nina					
	18:00-19:00 TKD (A) (Nicht am 07.10) Frank		17:00-17:45 Wendland Pflege geschlossene Gruppe		16:45-17:30 Cycling Anfänger Markus			17:00-17:45 Starker Rumpf Roland	
18:35-19:20 Stretch & Relax Jenny/Andrea	19:00-20:00 TKD (M-F) (Nicht am 07.10) Frank	18:30-19:15 Tai Chi (Fortgeschrittene)		17:45-18:45 Yoga (Nicht am 16.10) Jenny	18:00-18:45 Heißes Eisen Markus	19:00-20:00 BALLance* Kirsten	18:45-19:15 BMW (Bauch muss weg) Artur	18:15-19:15 Yoga Babette	
19:30-20:10 Ganzkörper-Workout (Nicht am 14.10) Jenny		19:20-20:05 Floorwork (Nicht am 15.10) Jenny		19:00-19:45 Z! Dance (Nicht am 16.10) Ayleen	19:00-19:45 Cardio-Cycling Markus	19:00-21:00 Kummooyeh (Nicht am 10.10) Frank	19:30-20:15 ICG Cycling Markus		19:00-20:00 TKD (M-F) (Nicht am 11.10) Frank

Power:
Kraft & Ausdauer

Martial Arts:
Kampfsport & Selbstverteidigung

Dance:
Tanz & Bewegung

Stretch:
Dehnen, Entspannung & Meditation

Health:
Reha & Prävention

* BALLance = Sonderkurs, extra Anmeldung erforderlich!

** Noch nicht gestartet! Anmeldung hängt aus.

KURSPLAN