

# Kursplan

ERWACHSENE UND JUGENDLICHE 15+  
 BEGINN: 21. Oktober 2024 - 20. Dezember 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		10:00-10:45 <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> Nina	
				11:30-12:30 <b>Yoga</b> Jenny					
	18:00-19:00 <b>TKD (A)</b> (Anfänger) Frank	17:00-18:00 <b>Ballett</b> (Jugend 14+) Jenny	17:00-17:45 <b>Wendland Pflege</b> geschlossene Gruppe		16:45-17:30 <b>Cycling</b> Anfänger Markus	18:15-19:00 <b>Entspannung</b> Jenny		17:00-17:45 <b>Starker Rumpf</b> Roland	
18:30-19:15 <b>Stretch &amp; Relax</b> Jenny	19:00-20:00 <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> Shy	19:00-20:00 <b>BALLance*</b> Kirsten	18:45-19:15 <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> Coach by Color 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!

\*\* Noch nicht gestartet! Anmeldung hängt aus.

KURSPLAN

# Kursplan

KINDER  
BEGINN: 21. 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
15:00-15:45 <b>Ballett</b> 6-7 Jahre Jenny				15:00-15:45 <b>Ballett</b> 8-10 Jahre Jenny		15:45-16:30 <b>Kindertanz</b> 4-6 Jahre Anna		15:00-15:45 <b>Hip Hop</b> 6-8 Jahre Raja	
15:45-16:30 <b>Kindertanz</b> 4-6 Jahre Anna		16:00-16:45 <b>Ballett</b> 7-8 Jahre Jenny	16:00-16:45 <b>Hip Hop</b> 6-8 Jahre Dascha	16:00-17:00 <b>Ballett</b> 10-13 Jahre Jenny		16:30-17:15 <b>Ballett</b> 6-8 Jahre Jenny	16:00-16:45 <b>TKD (A) 6+</b> Frank		16:00-16:45 <b>Dance-Kids</b> 8-11 Jahre Raja
	17:00-17:45 <b>TKD (F)</b> Frank						17:00-17:45 <b>TKD (M)</b> Frank		17:00-17:45 <b>Dance-Mix</b> 12+ Raja

\*\* Siehe Aushang - Startdatum noch offen

Martial Arts:  
Kampfsport & Selbstverteidigung

Dance:  
Tanz & Bewegung

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

KURSPLAN KINDER