

Kursplan

ERWACHSENE UND JUGENDLICHE 15+
 BEGINN: 06. Januar 2025 - 04. April 2025

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	09:00-09:45 Rückenfit Nina	10:00-10:45 Qi Gong Frank	09:00-09:45 Bodyweight Nina	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		10:00-10:45 Circular ** Markus	11:15-12:00 ONW geschlossene Gruppe Natascha	10:30-11:15 Pilates (F) Nur mit Anmeldung! Kirsten				10:00-11:00 Bodyforming Nina	
				11:30-12:30 Yoga Jenny					
17:30-18:15 Modern Dance Lisa	18:00-19:00 TKD (A) (Anfänger) Frank	17:00-18:00 Ballett (Jugend 14+) Jenny	17:00-17:45 Wendland Pflege geschlossene Gruppe		16:45-17:30 Cycling Anfänger Markus	18:15-19:00 Faszination Jenny		17:00-17:45 Starker Rumpf Roland	
18:30-19:15 Stretch & Relax Jenny	19:00-20:00 TKD (M-F) (Erfahrene) Frank	18:30-19:15 Tai Chi (Fortgeschrittene)	18:30-19:00 Tabata Markus	17:45-18:45 Yoga Jenny	18:00-18:45 Heißes Eisen Shy	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 Jenny		19:20-20:05 Floorwork Jenny	19:15-20:00 ICG Cycling Coach by Color 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		19:00-20:00 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!

** Noch nicht gestartet! Anmeldung hängt aus.

KURSPLAN

Kursplan

KINDER
BEGINN: 06. Januar 2025

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 Ballett 6-7 Jahre Jenny				15:00-15:45 Ballett 8-10 Jahre Jenny		15:45-16:30 Kindertanz 4-6 Jahre Anna		15:00-15:45 Hip Hop 6-8 Jahre Raja	
15:45-16:30 Kindertanz 4-6 Jahre Anna	16:00-16:45 TKD (A) 6+ Stefan	16:00-16:45 Ballett 7-9 Jahre Jenny	16:00-16:45 Hip Hop 7-9 Jahre Dascha	16:00-17:00 Ballett 10-13 Jahre Jenny		16:30-17:15 Ballett 7-8 Jahre Jenny	16:00-16:45 TKD (M) 6+ Frank		16:00-16:45 Dance-Kids 8-11 Jahre Raja
16:30-17:15 Kreativer Kindertanz 6-8 Jahre Lisa	17:00-17:45 TKD (F) Frank						17:00-17:45 TKD (F) Frank		17:00-17:45 Dance-Mix 12+ Raja

** Siehe Aushang - Startdatum noch offen

Martial Arts:
Kampfsport & Selbstverteidigung

Dance:
Tanz & Bewegung

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

KURSPLAN KINDER