

Kursplan

ERWACHSENE UND JUGENDLICHE 15+
 OSTERFERIEN 2025
 BEGINN: 07. April 2025 - 21. April 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	
10:00-11:00 Bodyforming Shy	09:00-09:45 Rückenfit Nina	10:00-10:45 Qi Gong (Nicht am 14.04) Frank		09:30-10:15 BBP Kirsten/Nina						
11:10-11:55 Stretch & Relax Nina	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; color: white;"> Oster-Montag 21.04.25 Feiertag Das Studio bleibt geschlossen! </div>		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	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; color: white;"> Karfreitag 18.04.25 Feiertag Das Studio bleibt geschlossen! </div>	
					11:30-12:30 Yoga (Nicht am 09.04) Nina					
	18:00-19:00 TKD (A) (Nicht am 14.04) Frank		17:00-17:45 Wendland Pflege geschlossene Gruppe			18:15-19:00 Faszination Shy	18:00-18:30 Tabata Artur	17:00-17:45 Starker Rumpf Artur		
18:35-19:20 Stretch & Relax Shy	19:00-20:00 TKD (F) (Nicht am 14.04) Frank	18:30-19:15 Tai Chi (Fortgeschrittene)	18:00-18:45 Cardio-Cycling Markus	17:45-18:45 Yoga Babette	18:00 - 18:45 Heißes Eisen Shy		18:45-19:15 BMW (Bauch muss weg) Artur	18:15-19:15 Yoga Babette		
19:30-20:10 Ganzkörper-Workout Artur				19:00-19:45 Z! Dance Ayleen	19:00-19:45 Cross-X START: 02.04.25 Shy	19:00-21:00 Kummooyeh (Nicht am 17.04) Frank	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!

** Noch nicht gestartet! Anmeldung hängt aus.

KURSPPLAN