

Kursplan

ERWACHSENE UND JUGENDLICHE 15+
 BEGINN: 22. April 2025 - 02. Juli 2025

05841 - 5840
 info@sport-art.de



MONTAG	
Raum I	Raum II
10:00-11:00 Bodyforming Shy	09:00-10:00 Rückenfit Nina
11:10-11:55 Stretch & Relax Nina	10:15-11:00 Line Dance (Fortgeschrittene Anfänger) Larissa
	12:00-12:45 Line Dance ** (Anfänger) Larissa
17:30-18:15 Modern Dance Lisa	18:00-19:00 TKD (A) (Anfänger) Frank
18:30-19:15 Stretch & Relax Jenny	19:00-20:00 TKD (F) (Fortgeschrittene) Frank
19:30-20:10 Ganzkörper-Workout Artur	

DIENSTAG	
Raum I	Raum II
10:00-10:45 Qi Gong Frank	
	11:15-12:00 ONW geschlossene Gruppe Nina
17:00-18:00 Ballett (Jugend 14+) Jenny	17:00-17:45 Wendland Pflege geschlossene Gruppe
18:30-19:15 Tai Chi (Fortgeschrittene)	18:00-18:45 Cardio-Cycling nicht am 22.04+29.04 Markus
19:20-20:05 Pilates Jenny	

MITTWOCH	
Raum I	Raum II
09:30-10:15 BBP Kirsten	09:30-10:15 Circular Jenny
10:30-11:15 Pilates (F) Nur mit Anmeldung! Kirsten	
11:30-12:30 Yoga Jenny	
17:45-18:45 Yoga Jenny	18:00-18:45 Heißes Eisen Shy
19:00-19:45 Z! Dance Ayleen	19:00-19:45 Cross-X Shy

DONNERSTAG	
Raum I	Raum II
18:15-19:00 Faszination Start: 08.05.25 Jenny	18:00-18:30 Tabata Artur
19:00-20:00 BALLance* Kirsten	18:45-19:15 BMW (Bauch muss weg) Artur
19:00-21:00 Kummooyeh Sporthalle Lüchow Frank	19:30-20:15 ICG Cycling Markus

FREITAG	
Raum I	Raum II
09:00-09:45 Pilates (A) Anfänger Kirsten	
10:00-11:00 Bodyforming Nina	
17:00-17:45 Starker Rumpf Artur	
18:15-19:15 Yoga Babette	
	19:00-20:00 TKD (M-F) Frank

WORKSHOP
 SAMSTAG 26.04.25
 14:15 UHR - 16:15 UHR
RÜCKENGESUNDHEIT & TRAINING MIT NINA

KURSPLAN

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

KINDER
BEGINN: 22. 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
15:00-15:45 Ballett 6-7 Jahre Jenny				15:00-15:45 Ballett 9-10 Jahre Jenny		15:45-16:30 Kindertanz 4-6 Jahre Anna		15:00-15:45 Dance Kids 6-8 Jahre Lisa	
15:45-16:30 Kindertanz 4-6 Jahre Anna		16:00-16:45 Ballett 8-9 Jahre Jenny	16:00-16:45 Hip Hop 7-9 Jahre Darlin	16:00-17:00 Ballett 11-13 Jahre Jenny		16:30-17:15 Ballett 7-9 Jahre Jenny	16:00-16:45 TKD (M) Frank		16:00-16:45 Dance-Kids 8-12 Jahre Lisa
16:30-17:15 Kreativer Kindertanz 6-8 Jahre Lisa	17:00-17:45 TKD (A) 6+ Stefan						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