

# Kursplan

**ERWACHSENE UND JUGENDLICHE 15±**  
**BEGINN: 06. Januar bis- 20. März 2026**

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
09:00-09:45 <b>Line Dance</b> Larissa	09:00-10:00 <b>Rückenfit</b> Anna	10:00-10:45 <b>Qi Gong</b> Frank		09:30-10:30 <b>BBP</b> Kirsten	09:30-10:15 <b>Circular</b> Jenny			09:00-09:45 <b>Pilates (A)</b> Anfänger Kirsten	
10:00-11:00 <b>Bodyforming</b> Anna			11:15-12:00 <b>ONW</b> Geschlossene Gruppe Markus	10:30-11:15 <b>Pilates (F)</b> Nur mit Anmeldung! Kirsten				10:00-11:00 <b>Bodyforming</b> Anna	
11:10-11:55 <b>Stretch &amp; Relax</b> Anna				11:30-12:30 <b>Yoga</b> Jenny				16:00-16:45 <b>Tai Chi (A)</b> (Anfänger) Carsten	
17:35-18:20 <b>Stuhl-Yoga</b> Nur mit Anmeldung 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		17:00-17:45 <b>Cardio - Cycling</b> (Anfänger) Markus	18:15-19:00 <b>Faszination</b> Jenny	18:00-18:30 <b>Tabata</b> Artur	17:00-17:45 <b>Starker Rumpf</b> Artur	
18:30-19:15 <b>Stretch &amp; Relax</b> Jenny	19:00-20:00 <b>TKD (F)</b> (Fortgeschrittene) Frank	18:30-19:15 <b>Tai Chi</b> Carsten	18:00-18:45 <b>Cardio-Cycling</b> Markus	17:45-18:45 <b>Yoga</b> Jenny	18:00-18:45 <b>Heißes Eisen</b> Artur		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> Artur		19:20-20:05 <b>Pilates Workout</b> Jenny		19:00-19:45 <b>Z! Dance</b> Ayleen	19:00-19:45 <b>ICG Cycling</b> Markus	19:00-21:00 <b>Kummooyeh</b> Sporthalle Lüchow Frank	19:30-20:15 <b>ICG Cycling</b> Holger		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.

KURSPPLAN

# Kursplan

KINDER  
BEGINN: 06. Januar 2026

05841 - 5840  
info@sport-art.de



MONTAG	
Raum I	Raum II
15:00-15:45 <b>Kindertanz</b> 4-6 Jahre Lisa	
15:45-16:30 <b>Kreativer Kindertanz</b> 6-8 Jahre Lisa	
16:40-17:25 <b>Ballett</b> 6-7 Jahre Anna	17:00-17:45 <b>TKD (A) 6+</b> Stefan

DIENSTAG	
Raum I	Raum II
16:00-16:45 <b>Ballett</b> 8-10Jahre Jenny	16:00-16:45 <b>Dance Kids</b> 7-11 Jahre Frederike

MITTWOCH	
Raum I	Raum II
16:00-17:00 <b>Ballett</b> 11-13 Jahre Jenny	

DONNERSTAG	
Raum I	Raum II
15:45-16:30 <b>Kindertanz</b> 4-6 Jahre Anna	
16:30-17:15 <b>Ballett</b> 8-9 Jahre Jenny	16:00-16:45 <b>TKD (M)</b> Frank
	17:00-17:45 <b>TKD (F)</b> Frank

FREITAG	
Raum I	Raum II
15:00-15:45 <b>Dance Kids</b> 7-12 Jahre Lisa	
	16:00-16:45 <b>Dance-Mix</b> 13+ Jahre Lisa

\*\* Siehe Aushang - Startdatum noch offen

Martial Arts:  
Kampfsport & Selbstverteidigung

Dance:  
Tanz & Bewegung

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