

Kursplan

ERWACHSENE UND JUGENDLICHE 15±
BEGINN: 08. April bis 01. Juli 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 Line Dance Larissa	09:00-10:00 Rückenfit Anna	10:00-10:45 Qi Gong Frank		09:30-10:30 BBP Kirsten	09:30-10:15 Circular Jenny			09:00-09:45 Pilates (A) Anfänger Kirsten	
10:00-11:00 Bodyforming Anna			11:15-12:00 ONW Geschlossene Gruppe Markus	10:30-11:15 Pilates (F) Nur mit Anmeldung! Kirsten				10:00-11:00 Bodyforming Anna	
11:10-11:55 Stretch & Relax Anna				11:30-12:30 Yoga Nicht am 8.4.. Jenny				16:00-16:45 Tai Chi (A) (Anfänger) Nicht am 17.4. Carsten	
17:35-18:20 Stuhl-Yoga Nur mit Anmeldung! Jenny	18:00-19:00 TKD (A) (Anfänger) Frank	17:00-18:00 Ballett (Jugend 14+) Jenny	17:00-17:45 Wendland Pflege geschlossene Gruppe		17:00-17:45 Cardio - Cycling (Anfänger) Markus	18:15-19:00 Entspannung Start am 16.04. Jenny	18:00-18:30 Tabata Artur	17:00-17:45 Starker Rumpf Artur	17:00-18:00 BALLance * Start demnächst! Kirsten
18:30-19:15 Stretch & Relax Jenny	19:00-20:00 TKD (F) (Fortgeschrittene) Frank	18:30-19:15 Tai Chi Nicht am 14.4. Carsten	18:00-18:45 Cardio-Cycling Markus	17:45-18:45 Yoga Nicht am 8.4.. Jenny	18:00-18:45 Heißes Eisen Artur		18:45-19:15 BMW (Bauch muss weg) Artur	18:15-19:15 Yoga Babette	
19:30-20:10 Ganzkörper-Workout Artur		19:20-20:05 Pilates Workout Jenny		19:00-19:45 Z! Dance Ayleen	19:00-19:45 ICG Cycling Markus	19:00-21:00 Kummooyeh Sporthalle Lüchow Frank	19:30-20:15 ICG Cycling Holger		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: 08. April 2026

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 Kindertanz 4-6 Jahre Lisa						15:45-16:30 Kindertanz 4-6 Jahre Anna		15:00-15:45 Dance Kids 6-11 Jahre Lisa	
15:45-16:30 Kreativer Kindertanz 6-9 Jahre Lisa		16:00-16:45 Ballett 8-10Jahre Jenny	16:00-16:45 Dance Kids 7-11 Jahre Frederike	16:00-17:00 Ballett 10-13 Jahre Jenny			16:00-16:45 TKD (M) Frank		16:00-16:45 Dance-Mix 12+ Jahre Lisa
16:40-17:25 Ballett 6-8 Jahre Anna	17:00-17:45 TKD (A) 6+ Stefan						17:00-17:45 TKD (F) Frank		

** Siehe Aushang - Startdatum noch offen

Martial Arts:
Kampfsport & Selbstverteidigung

Dance:
Tanz & Bewegung

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

KURSPLAN KINDER