

26.09.2026 10:00 - 16:00 UHR

FAMILIEN-SPORTTAG

Lausitzer Sportschule
03050 Cottbus,
Linnestr. 4

Bitte eigene Matte
mitbringen!

Ablauf:

10:00 - 10:20 Uhr
10:30 - 10:50 Uhr
11:00 - 11:20 Uhr
11:30 - 11:50 Uhr
11:50 - 12:40 Uhr
12:40 - 13:00 Uhr
13:10 - 13:30 Uhr
13:40 - 14:00 Uhr
14:00 - 14:20 Uhr
14:20 - 14:40 Uhr
14:50 - 15:10 Uhr
15:20 - 15:40 Uhr
15:45 - 16:00 Uhr

Eröffnung und Erwärmung

1. Kursblock
2. Kursblock
3. Kursblock
Gruppenfoto + Mittagspause
4. Kursblock
5. Kursblock
6. Kursblock
Pause
7. Kursblock
8. Kursblock
9. Kursblock
Cool Down + Verabschiedung



MRS.SPORTY



spezielle Angebote für
Mädchen und Frauen

Tagesprogramm Innenhof		Hüpfburgen, Kletterberg, Fußballdarts, 4 Gewinnt, Corn Hole, Glücksrad, Boxen, Hindernisparcour, Bewegungsbaustelle, Kettleball Challenge, Hockey, Zirkusaktion, Fotostation, uvm.								
10:30 - 10:50 Uhr	11:00 - 11:20 Uhr	11:30 - 11:50 Uhr	12:40 - 13:00 Uhr	13:10 - 13:30 Uhr	13:40 - 14:00 Uhr	14:20 - 14:40 Uhr	14:50 - 15:10 Uhr	15:20 - 15:40 Uhr	Raum	Kursleiter
			Drums Alive	Drums Alive	Drums Alive	Drums Alive	Drums Alive	Drums Alive	12 Kunst	Jan-Christoph Sumin
			Zumba	Zumba	Zumba	Zumba	Zumba	Zumba	14 AL /Technik	Sergey Sumin
Ballett für Anfänger	Ballett für Anfänger	Ballett für Anfänger	Ballett für Anfänger	Ballett für Anfänger	Ballett für Anfänger	Ballett für Anfänger	Ballett für Anfänger	Ballett für Anfänger	116	Manja Koal
Orientalischen Tanz	Orientalischen Tanz	Orientalischen Tanz	Orientalischen Tanz	Orientalischen Tanz	Orientalischen Tanz	Orientalischen Tanz	Orientalischen Tanz	Orientalischen Tanz	119	Antje Richter
Bauch-Beine-Po	Faszientraining	Körnerkissen	Step Aerobic	Step Aerobic	Step Aerobic	Step Aerobic	Step Aerobic	Step Aerobic	202	Brigitte Bäßler Elke Pabst
Qi Gong	Qi Gong	Dehnung	Line Dance für Anfänger	Musizieren mit kleinen Instrumenten	Line Dance für Anfänger	Redondo Ball	Redondo Ball	Dehnung	204	Gert Bäßler Anna Ritter Dr. Carola Wiesner
Sitzgymnastik	Flexibilität	Sitzgymnastik	Flexibilität	Sitzgymnastik	Flexibilität	Sitzgymnastik	Flexibilität	Sitzgymnastik	213	Marlen Berg
Akrobatik	Akrobatik	Akrobatik	Akrobatik	Akrobatik	Akrobatik	Akrobatik	Akrobatik	Akrobatik	215	Varieté Fantastic
Pilates Flow	Pilates Flow	Soundhealing (Klangheilung)	Pilates Flow	Pilates Flow	Soundhealing (Klangheilung)	Pilates Flow	Pilates Flow	Soundhealing (Klangheilung)	219	Susanne Saschowa
Oyama Karate	Oyama Karate	Oyama Karate	Oyama Karate	Oyama Karate	Oyama Karate	Oyama Karate	Oyama Karate	Oyama Karate	221	Shogun Kampfkünste
Dance Workout	Dance Workout	Dance Workout	Krafttraining	Krafttraining	Krafttraining	Krafttraining	Krafttraining	Krafttraining	223	Corinna Baer Petra Pöller
Familien Yoga	Entspannung für Eltern und Kind	Entspannung für Eltern und Kind	Familien Yoga	Yoga	Yoga	Familien Yoga	Yoga	Yoga	R25 Musik	Mrs. Sporty, Marie Engelbrech Daniela Händschke Anne Grondke