

Sonntag, den 09.09.2018:

Kinderbürgerfest Auftritte vieler Kindergruppen im LGS-Park

Montag, den 10.09.2018:

19.15 -20.15 Uhr: Aktiver Rücken – Starker Beckenboden / Rehasport mit Ute

Neumarkt wird fit

am 10.09.2018 im LGS-Park

bei regnerischem Wetter im ARTICO

9.00 – 9.45 Uhr: Zumba®

9.45 – 10.30 Uhr: Bodystyling –

das Workout für eine sportliche Figur

10.30 – 11.15 Uhr: Rückenfit

17.30 – 18.15 Uhr: Pilates

18.15 – 19.00 Uhr: Bodystyling –

Powerworkout ohne Geräte

19.00 – 19.45 Uhr: Zumba®

19.45 – 20.30 Uhr: Salsa Einsteiger



Kurse zum Mitmachen für jedermann – gesund, gesellig, sportlich.

Bereits beliebte Tradition ist der Fitnesstag von ARTICO – art of sports e.V. am Ende der Sommerferien. Da heißt es den inneren Schweinehund überwinden und in toller Gemeinschaft sporteln. Unter freiem Himmel können kostenlos neueste und altbewährte Fitnessrends ausprobiert werden. Es wäre schön, wenn Ihr zusammen mit Euren Freunden, Nachbarn und Kollegen kommt. ☺

Mitzubringen sind eine gute Portion Neugier, ausreichend Getränke und ein Handtuch.

Ganz schöne Sommerferien
wünscht Euch Euer


- Team

Sommerferien - Programm 2018 im



Ein schönes ARTICO-Jahr geht zu Ende. Wir bedanken uns von ganzem Herzen für das tolle Miteinander. Dieses Jahr haben wir ein besonders reichhaltiges Ferienprogramm zusammengestellt, bei dem verschiedenste Fitness- und Tanzrichtungen angeboten werden. Alle Mitglieder dürfen in den Ferien alles mitmachen. Die Farben kennzeichnen die Sparten, so ist z.B. Gesundheitskurse - grün. Viel Spaß!

Montag, den 30.07.2018:

19.15 -20.15 Uhr: Aktiver Rücken – Starker Beckenboden / Rehasport mit Ute

Dienstag, den 31.07.2018:

16.00 -17.00 Uhr: Dance – Fitness mit Silvia

17.30 – 18.30 Uhr: Jugendtanzclub mit Bärbel

18.30 – 19.30 Uhr: Tanzwerkstatt Gesellschaftstanz mit Bärbel

18.30 – 19.30 Uhr: Rückenfit mit Michale

19.30 – 20.30 Uhr: Tanzkreis Gesellschaftstanz mit Bärbel

Mittwoch, den 01.08.2018:

9.00 -10.00 Uhr: Zumba® mit Gisela

9.45-10.45: Rückbildungsgymnastik mit Ute

10.00-10.45 Uhr: Reha – Wirbelsäule mit Gisela

19.00- 20.30 Uhr: Irish Step (zum Einsteigen geeignet) mit Rebecca
(2-malige Weltmeisterin)

18.30 -19.30 Uhr: Bodystyling mit Veronika

Donnerstag, den 02.08.2018:

17.30 -18.30 Uhr: Dance – Fitness mit Silvia

18.30 – 19.30 Uhr: Rückenfit mit Michale

18.30 – 19.30 Uhr: Ballett für Erwachsene (zum Einsteigen geeignet) mit Aline

18.30 – 20.30 Uhr: Salsa Open Level mit Adrian

19.30 – 20.30 Uhr: Slings mit Michael

Freitag, den 03.08.2018:

9.00 – 10.00 Uhr: **Dance - Fitness mit Aline**

9.00-10.00 Uhr: **Aktiver Rücken – Starker Beckenboden / Rehasport mit Ute**

19.00 – 20.00 Uhr: **Salsa Cubana (zum Einstieg geeignet) mit Yadil**

20.00 – 21.00 Uhr: **Salsa Cubana (Fortgeschrittene) mit Yadil**

Montag, den 06.08.2018:

9.00-10.00 Uhr: **Zumba® mit Gisela**

10.00-10.45 Uhr: **Reha – Wirbelsäule mit Gisela**

Dienstag, den 07.08.2018:

19.15 – 20.15 Uhr **Zumba® - Cardio Core Workout mit Gisela**

18.30 – 19.30 Uhr: **Rückenfit mit Michale**

18.30 – 19.30 Uhr: **Tanzwerkstatt Gesellschaftstanz mit Bärbel**

19.30 – 20.30 Uhr: **Tanzkreis Gesellschaftstanz mit Bärbel**

Mittwoch, den 08.08.2018:

9.00-10.00 Uhr: **Zumba® mit Gisela**

10.00-10.45 Uhr: **Reha – Wirbelsäule mit Gisela**

19.00 – 20.30 Uhr: **Crashkurs Discofox mit Bärbel**

18.30-19.30 Uhr: **Bodystyling mit Veronika**

Donnerstag, den 09.08.2018:

9.00-10.00 Uhr: **Rückenfit mit Ulrike**

18.30 – 19.30 Uhr: **Rückenfit mit Michale**

19.30 – 20.30 Uhr: **Slings mit Michael**

Montag, den 13.08.2018:

9.00-10.00 Uhr: **Zumba® mit Gisela**

10.00-10.45 Uhr: **Reha – Wirbelsäule mit Gisela**

18.30-19.30 Uhr: **Pilates mit Heidi**

Dienstag, den 14.08.2018: 8.30-9.30 Uhr: **Pilates mit Heidi**

17.30 – 18.30 Uhr: **Jugendtanzclub mit Bärbel**

18.30 – 19.30 Uhr: **Tanzwerkstatt Gesellschaftstanz mit Bärbel**

19.15 – 20.15 Uhr **Zumba® - Cardio Core Workout mit Gisela**

19.30 – 20.30 Uhr: **Tanzkreis Gesellschaftstanz mit Bärbel**

19.00 – 20.00 Uhr: **Salsa Cubana (zum Einstieg geeignet) mit Yadil**

20.00 – 21.00 Uhr: **Salsa Cubana (Fortgeschrittene) mit Yadil**

Mittwoch, den 15.08.2018:

18.30-19.30 Uhr: **Bodystyling mit Veronika**

Donnerstag, den 16.08.2018:

9.00-10.00 Uhr: **Bodystyling mit Katrin**

18.30 – 19.30 Uhr: **Ballett für Erwachsene**

(zum Einsteigen geeignet) **mit Aline**

Freitag, den 17.08.2018:

9.00 – 10.00 Uhr: **Dance - Fitness mit Aline**

Sonntag, den 19.08.2018:

15.30 – 16.30 Uhr: **Salsa – Einsteiger für alle
mit Markus und Linda**

Montag, den 20.08.2018:

18.30-19.30 Uhr: **Bodystyling mit Veronika**

Dienstag, den 21.08.2018:

18.00 – 19.00 Uhr: **Kizomba – Einsteiger Teil 1 für alle
mit Noor und Chris**

19.00 – 20.00 Uhr: **Kizomba – Einsteiger Teil 2 für alle
mit Noor und Chris**

Mittwoch, den 22.08.2018:

18.30-19.30 Uhr : **Yoga mit Caro**

Donnerstag, den 23.08.2018:

9.00-10.00 Uhr: **Rückenfit mit Ulrike**

18.30 – 20.30 Uhr: **Salsa Open Level mit Adrian**

Mittwoch, den 29.08.2018:

18.30-19.30 Uhr: **Bodystyling mit Veronika**

19.00- 20.30 Uhr: **Irish Step (zum Einsteigen geeignet)
mit Rebecca (2-malige Weltmeisterin)**

Donnerstag, den 30.08.2018:

9.00-10.00 Uhr: **Rückenfit mit Ulrike**

18.30 – 19.30 Uhr: **Ballett für Erwachsene (zum Einsteigen geeignet) mit Aline**

18.30 – 19.30 Uhr: **Rückenfit mit Michale**

18.30 – 20.30 Uhr: **Salsa Open Level mit Adrian**

19.30 – 20.30 Uhr: **Slings mit Michael**

Freitag, den 31.08.2018:

9.00 – 10.00 Uhr: **Dance - Fitness mit Aline**

19.00 – 20.00 Uhr: **Salsa Cubana (zum Einstieg geeignet) mit Yadil**

20.00 – 21.00 Uhr: **Salsa Cubana (Fortgeschrittene) mit Yadil**

Montag, den 03.09.2018:

18.30-19.30 Uhr: **Bodystyling mit Veronika**

Dienstag, den 04.09.2018:

18.30 – 19.30 Uhr: **Rückenfit mit Michale**

19.15-20.15 Uhr: **Aktiver Rücken – Starker Beckenboden / Rehasport mit Ute**

Mittwoch, den 05.09.2018:

9.45-10.45 Uhr: **Rückbildungsgymnastik mit Ute**

16.00 – 17.00 Uhr: **Dance - Fitness mit Silvia**

18.30-19.30 Uhr : **Yoga mit Caro**

19.00- 20.30 Uhr: **Irish Step (zum Einsteigen geeignet)
mit Rebecca (2-malige Weltmeisterin)**

Donnerstag, den 06.09.2018:

9.00-10.00 Uhr: **Rückenfit mit Ulrike**

9.00-10.00 Uhr: **Bodystyling mit Katrin**

18.30-19.30 Uhr: **Rückenfit / Rehasport mit Ute**

18.30 – 19.30 Uhr: **Rückenfit mit Michale**

19.30 – 20.30 Uhr: **Slings mit Michael**

Freitag, den 07.09.2018:

9.00-10.00 Uhr: **Aktiver Rücken – Starker Beckenboden mit Ute**