

# (+) PRÄVENTIONSKURSE

Wir bitten um vorherige Anmeldung – die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Das Studio im Sportpark Lüneburg bietet gezielte Präventionskurse an, dank denen man aktiv seine Gesundheit erhalten und fördern kann. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten für zwei Präventionskurse pro Kalenderjahr. Dabei gilt: Nur bei einer regelmäßigen Teilnahme erstatten die Krankenkassen die Kursgebühren mit mindestens 80 Prozent. Frage einfach bei deiner Kasse nach!

Informationen zu den einzelnen Präventionskursen gibt es bei uns im Studio des Sportpark Lüneburg! Hier kannst du dich auch direkt anmelden.

		SM VM EXT
<b>Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining</b> Ute Beer Studio im Sportpark   Gerätezirkel	27.10. - 15.12.20 (8x) Dienstag 08:15 - 09:15 Uhr	110,- 115,- 120,-
<b>Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining</b> Ricarda Pahl Studio im Sportpark   Gerätezirkel	27.10. - 15.12.20 (8x) Dienstag 12:15 - 13:15 Uhr	110,- 115,- 120,-
<b>Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining</b> Katja Hermanns Studio im Sportpark   Gerätezirkel	29.10. - 17.12.20 (8x) Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr	110,- 115,- 120,-
<b>Präventiv Pilates</b> Ricarda Pahl Studio im Sportpark	30.10. - 18.12.20 (8x) Freitag 11.15 - 12:15 Uhr	110,- 115,- 120,-
<b>Aktiv abnehmen!</b> Antje Ziemann Studio im Sportpark	17.09. - 17.12.20 (12x) Donnerstag 18.00 - 20:00 Uhr	250,- 255,- 260,-
<b>Autogenes Training</b> Heiner Schütte Studio im Sportpark	28.10. - 16.12.20 (8x) Mittwoch 19.30 - 20:30 Uhr	110,- 115,- 120,-

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe



# AQUAFITNESSKURSE

Unsere erfrischenden Spezial- und Präventionskurse im MTV-Bewegungsbad.  
Wir bitten um vorherige Anmeldung – die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

In den AquaFitneskursen werden Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft trainiert. Mit dem Einsatz von unterschiedlichen Geräten ergibt sich so über den Kurszeitraum ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörpertrainingsprogramm. Nach Einführung der Grundbewegungen im Wasser werden die Übungen in sich aufbauend immer komplexer. Dehnübungen und Entspannung runden jede Kurseinheit ab. Der Kurs „Fit & Vital im Wasser“ bietet eine aktivierende und gelenkschonende Wassergymnastik für die ältere und bewegungsfreudige Generation.

Anmeldungen werden im Studio des Sportpark Lüneburg entgegengenommen!

SM VM EXT

Montag	26.10.2020 (8x)	17.00 - 17.45 Uhr	Aquafitness	36,- 48,- 64,-
Montag	26.10.2020 (8x)	20.15 - 21.00 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Dienstag	27.10.2020 (8x)	10.15 - 11.00 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Dienstag	27.10.2020 (8x)	11.00 - 11.45 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Mittwoch	04.11.2020 (8x)	09.15 - 10.15 Uhr	Fit + Vital im Wasser	48,- 64,- 80,-
Mittwoch	28.10.2020 (12x)	11.45 - 12.30 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Donnerstag	29.10.2020 (8x)	10.15 - 11.00 Uhr	Aquafitness	36,- 48,- 64,-
Donnerstag	29.10.2020 (8x)	20.15 - 21.00 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Freitag	30.10.2020 (8x)	08.45 - 09.30 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Freitag	06.11.2020 (7x)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit + Vital im Wasser	42,- 56,- 70,-
Freitag	30.10.2020 (8x)	10.30 - 11.15 Uhr	Aquafitness	36,- 48,- 64,-

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe