



SPEZIALKURSE

Wir bitten um vorherige Anmeldung – die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kleine Gruppen machen diese in sich aufbauenden Kurse zu etwas Besonderem. Die Spezialkurse finden zwischen den Schulferien statt, dadurch variiert die Länge des jeweiligen Kurses (6 bis 13 Kurstermine) immer ein wenig. Für Studiomitglieder ist die Teilnahme kostenfrei, denn die Kursgebühr ist bereits in der Mitgliedschaft enthalten. Die Spezialkurse sind aber auch für externe Teilnehmer geöffnet, die für ihre Teilnahme eine Gebühr zahlen müssen. Diese ist hinter dem jeweiligen Kurs unter EXT ausgewiesen. MTV-Vereinsmitglieder zahlen einen ermäßigten Preis.

Anmeldungen werden im Studio des Sportpark Lüneburg entgegengenommen!

Vinyasa Power Yoga Nicole Hopfengärtner Studio 1	16.09. - 21.10.20 Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr (6 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 27,00€ ET 48,00€
Vinyasa Power Yoga Nicole Hopfengärtner Studio 1	16.09. - 21.10.20 Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr (6 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 27,00€ ET 48,00€
Vinyasa Power Yoga Nicole Hopfengärtner Studio 1	18.09. - 23.10.20 Freitag 09.45 - 11.00 Uhr (6 x 1,25 Std.)	SM kostenlos VM 33,00€ ET 60,00€
Energy Dance* Karen Köster Studio 2	27.10. - 22.12.20 Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr (9 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 40,50€ ET 72,00€
Qi Gong Karen Beigel Studio 2	29.10. - 17.12.20 Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr (8 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 36,00€ ET 64,00€
Vinyasa Power Yoga Nicole Hopfengärtner Studio 1	28.10. - 23.12.20 Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr (9 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 40,50€ ET 72,00€
Vinyasa Power Yoga Nicole Hopfengärtner Studio 1	28.10. - 23.12.20 Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr (9 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 40,50€ ET 72,00€
Vinyasa Power Yoga Nicole Hopfengärtner Studio 1	30.10. - 18.12.20 Freitag 09.45 - 11.00 Uhr (8 x 1,25 Std.)	SM kostenlos VM 45,-€ ET 80,-€

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe



Wir bringen Bewegung in dein Leben!



Pilates Janina Breitschuh Studio 2	26.10.-21.12.2020 Montag 18.00 - 19.00 Uhr (8x1 Std.)	SM kostenlos VM 36,00€ ET 64,00€
Pilates Janina Breitschuh Studio 2	26.10.-21.12.2020 Montag 19.00 - 20.00 Uhr (8x1 Std.)	SM kostenlos VM 36,00€ ET 64,00€
Pilates Ute Beer Studio 2	27.10.-22.12.2020 Dienstag 10.30 - 11.30 Uhr (9x1 Std.)	SM kostenlos VM 40,50€ ET 72,00€
Pilates Janina Breitschuh Studio 2	28.10.-16.12.2020 Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr (8x1 Std.)	SM kostenlos VM 36,00€ ET 64,00€
Pilates Anfänger Gabi Pieper Studio 2	29.10.-17.12.2020 Donnerstag 09.30 - 10.30 Uhr (8x1 Std.)	SM kostenlos VM 36,00€ ET 64,00€
Pilates Janina Breitschuh Studio 2	26.10.-21.12.2020 Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr (8x1 Std.)	SM kostenlos VM 36,00€ ET 64,00€

SM Stadiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe

New!



Qigong

Bewegte Meditation. Die fernöstliche Heilgymnastik stärkt die Lebensenergie, harmonisiert Körper, Geist und Seele und steigert dauerhaft das Wohlbefinden. Die Taiji-Qigong-Übungen in diesem Kurs sind einfach und effektiv, sie kombinieren Ruhe und Entspannung mit körperlicher Aktivität: Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit sind die wohltuenden Prinzipien des Qigong.

Donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr
mit Karen Beigel