

(+) 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
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ricarda Pahl Studio im Sportpark Gerätezirkel	23.08.- 11.10.21 (8x) Montag 19.15 - 20.15 Uhr	110,- 115,- 120,-
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ricarda Pahl Studio im Sportpark Gerätezirkel	24.08.- 12.10.21 (8x) Dienstag 10.30 - 11.30 Uhr	110,- 115,- 120,-
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ricarda Pahl Studio im Sportpark Gerätezirkel	25.08.- 13.10.21 (8x) Mittwoch 12.45 - 13.45 Uhr	110,- 115,- 120,-
Präventiv Pilates Ricarda Pahl Studio im Sportpark	24.08.- 12.10.21 (8x) Dienstag 11.30 - 12.30 Uhr	110,- 115,- 120,-
Präventiv Pilates Ricarda Pahl Studio im Sportpark	27.08.- 15.10.21 (8x) Freitag 11.30 - 12.30 Uhr	110,- 115,- 120,-
Aktiv abnehmen! Antje Ziemann Studio im Sportpark	16.09.-02.12.20 (10x) Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr (nicht am 21. und 28.10.21)	160,- 170,- 180,-

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 Aquafitnesskursen 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	26.07.2021 (6x)	17.00 - 17.45 Uhr	Aquafitness in den Ferien	27,- 36,- 48,-
Montag	06.09.2021 (6x)	17.00 - 17.45 Uhr	Aquafitness	27,- 36,- 48,-
Dienstag	17.08.2021 (8x)	10.15 - 11.00 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Dienstag	31.08.2021 (8x)	11.00 - 11.45 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Mittwoch	25.08.2021 (9x)	09.15 - 10.15 Uhr	Fit + Vital im Wasser	54,- 72,- 90,-
Donnerstag	02.09.2021 (7x)	10.15 - 11.00 Uhr	Aquafitness	31,50 42,- 56,-
Donnerstag	19.08.2021 (8x)	20.00 - 20.45 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Freitag	20.08.2021 (8x)	08.45 - 09.30 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Freitag	27.08.2021 (9x)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit + Vital im Wasser	54,- 72,- 90,-
Freitag	03.09.2021 (7x)	10.30 - 11.15 Uhr	Aquafitness	31,50 42,- 56,-

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe



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	15.09. - 13.10.21 Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr (5 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 22,50 € ET 40,00 €
Vinyasa Power Yoga Nicole Hopfengärtner Studio 1	15.09. - 13.10.21 Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr (5 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 22,50 € ET 40,00 €
Vinyasa Power Yoga Nicole Hopfengärtner Studio 1	17.09. - 15.10.21 Freitag 09.45 - 11.00 Uhr (5 x 1,25 Std.)	SM kostenlos VM 22,50 € ET 40,00 €
Energy Dance* Karen Köster Studio 2	31.08. - 12.10.21 Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr (7 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 31,50 € ET 56,00 €
Qi Gong Karen Beigel Studio 2	02.09. - 14.10.21 Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr (6 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 27,00 € ET 48,00 €
Pilates Janina Breitschuh Studio 2	30.08. - 11.10.2021 Montag 18.00 - 19.00 Uhr (7 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 31,50 € ET 56,00 €
Pilates Janina Breitschuh Studio 2	30.08. - 11.10.2021 Montag 19.00 - 20.00 Uhr (7 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 31,50 € ET 56,00 €
Pilates Janina Breitschuh Studio 1	01.09. - 12.12.2021 Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr (7 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 31,50 € ET 56,00 €

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe



Wir bringen Bewegung in dein Leben!



Pilates Gabi Pieper Studio 2	02.09. - 14.10.2021 Donnerstag 09.30 - 10.30 Uhr (7x 1 Std.)	SM kostenlos VM 31,50€ ET 56,00€
Pilates Janina Breitschuh Studio 2	02.09. - 14.10.2021 Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr (7x 1 Std.)	SM kostenlos VM 31,50€ ET 56,00€

SM Studiomitglieder 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