

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	01.11.-20.12.21 (8x) Montag 19.15-20.15 Uhr	110,- 115,- 120,-
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ricarda Pahl Studio im Sportpark Gerätezirkel	xx.10.-xx.12.21 (8x) Dienstag 10.30-11.30 Uhr	110,- 115,- 120,-
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ricarda Pahl Studio im Sportpark Gerätezirkel	27.10.-15.12.21 (8x) Mittwoch 12.45-13.45 Uhr	110,- 115,- 120,-
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ute Levien Studio im Sportpark Gerätezirkel	28.10.-16.12.21 (8x) Donnerstag 19.15-20.15 Uhr	110,- 115,- 120,-
Beckenbodentraining Ricarda Pahl Studio im Sportpark	03.11.-15.12.21 (7x) 05.01.-19.01.22 (3x) Mittwoch 11.45-12.45 Uhr	110,- 120,- 130,-
Präventiv Pilates Ricarda Pahl Studio im Sportpark	29.10.-17.12.21 (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	01.11.2021 (8x)	17.00 - 17.45 Uhr	Aquafitness	36,- 48,- 64,-
Montag	01.11.2021 (8x)	20.15 - 21.00 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Dienstag	02.11.2021 (8x)	10.15 - 11.00 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Mittwoch	03.11.2021 (8x)	09.15 - 10.15 Uhr	Fit+Vital im Wasser	48,- 64,- 80,-
Donnerstag	04.11.2021 (8x)	10.15 - 11.00 Uhr	Aquafitness	36,- 48,- 64,-
Donnerstag	28.10.2021 (8x)	20.00 - 20.45 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Freitag	29.10.2021 (8x)	08.45 - 09.30 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Freitag	05.11.2021 (7x)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit+Vital im Wasser	42,- 56,- 70,-
Freitag	05.11.2021 (7x)	10.30 - 11.15 Uhr	Aquafitness	31,50 42,- 56,-

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe