



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 | 20.10. - 22.12.21 Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr (10x1 Std.) | SM kostenlos VM 45,00 € ET 80,00 € |
| Vinyasa Power Yoga Nicole Hopfengärtner Studio 1 | 20.10. - 22.12.21 Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr (10x1 Std.) | SM kostenlos VM 45,00 € ET 80,00 € |
| Vinyasa Power Yoga Nicole Hopfengärtner Studio 1 | 22.10. - 17.12.21 Freitag 09.45 - 11.00 Uhr (9x 1,25 Std.) | SM kostenlos VM 50,63 € ET 90,00 € |
| Energy Dance* Karen Köster Studio 2 | 02.11. - 21.12.21 Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr 8x1 Std.) | SM kostenlos VM 36,00 € ET 64,00 € |
| Qi Gong Karen Beigel Studio 2 | 04.11. - 23.12.21 Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr (7x1 Std.) | SM kostenlos VM 31,50 € ET 56,00 € |
| Pilates Janina Breitschuh Studio 2 | 01.11. - 20.12.2021 Montag 18.00 - 19.00 Uhr (8x1 Std.) | SM kostenlos VM 36,00 € ET 64,00 € |
| Pilates Janina Breitschuh Studio 2 | 01.11. - 20.12.2021 Montag 19.00 - 20.00 Uhr (8x1 Std.) | SM kostenlos VM 36,00 € ET 64,00 € |
| Pilates Janina Breitschuh Studio 1 | 03.11. - 22.12.2021 Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr (8x1 Std.) | SM kostenlos VM 36,00 € ET 64,00 € |

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe



Wir bringen Bewegung in dein Leben!



| | | |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Pilates Gabi Pieper Studio 2 | 04.11. - 23.12.2021 Donnerstag 09.30 - 10.30 Uhr (8x 1 Std.) | SM kostenlos VM 36,00€ ET 64,00€ |
| Pilates Janina Breitschuh Studio 2 | 04.11. - 23.12.2021 Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr (8x 1 Std.) | SM kostenlos VM 36,00€ ET 64,00€ |
| MAWIBA Nicole Troué-Ba Studio 2 | 08.09. - 13.10.2021 Mittwoch 10.30 - 11.30 Uhr (6x 1 Std.) | SM kostenlos VM 36,00€ ET 80,00€ |

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe

New!



MAWIBA

Freut Euch auf ein einzigartiges Tanz-Fitness-Konzept mit sanftem Beckenbodentraining für Schwangere und Mütter mit Babys, die Spaß am Tanzen haben. Von den Teilnehmerinnen häufig als "Gute-Laune-Stunde" bezeichnet, vereint MAWIBA Fitness und Beckenbodentraining mit dem Spaß am Tanzen und an der Musik und bietet zugleich eine soziale Komponente. Nach der Geburt ist dieser Kurs ein wunderbarer Einstieg, um selbst wieder aktiv zu werden und den Körper auf sanfte Art wieder fit zu bekommen.

Mittwochs von 10.30 - 11.30 Uhr
mit Nadine Troué-Bá