



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 | 10.01.2022 (12 x) | 17.00 - 17.45 Uhr | Aquafitness | 54,- 72,- 96,- |
| Montag | 10.01.2022 (8 x) | 20.15 - 21.00 Uhr | Präventionskurs | 110,- 115,- 120,- |
| Dienstag | 11.01.2022 (8 x) | 10.15 - 11.00 Uhr | Präventionskurs | 110,- 115,- 120,- |
| Mittwoch | 12.01.2022 (12 x) | 09.15 - 10.15 Uhr | Fit+Vital im Wasser | 72,- 96,- 120,- |
| Donnerstag | 13.01.2022 (12 x) | 10.15 - 11.00 Uhr | Aquafitness | 54,- 72,- 96,- |
| Donnerstag | 13.01.2022 (8 x) | 20.00 - 20.45 Uhr | Präventionskurs | 110,- 115,- 120,- |
| Freitag | 14.01.2022 (8 x) | 08.45 - 09.30 Uhr | Präventionskurs | 110,- 115,- 120,- |
| Freitag | 14.01.2022 (12 x) | 09.30 - 10.30 Uhr | Fit+Vital im Wasser | 72,- 96,- 120,- |
| Freitag | 14.01.2022 (12 x) | 10.30 - 11.15 Uhr | Aquafitness | 54,- 72,- 96,- |

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe

(+) 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 | 10.01.-07.03.22 (8x) Montag 19.15 - 20.15 Uhr (nicht am 31.01.22) | 110,- 115,- 120,- |
| Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ute Levien Studio im Sportpark Gerätezirkel | 13.01.-03.03.22 (8x) Donnerstag 19.15 - 20.15 Uhr | 110,- 115,- 120,- |
| Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ricarda Pahl Studio im Sportpark Gerätezirkel | 14.01.-04.03.22 (8x) Freitag 12.00 - 13.00 Uhr | 110,- 115,- 120,- |
| Präventiv Pilates Ricarda Pahl Studio im Sportpark | 12.01.-02.03.22 (8x) Mittwoch 12.00 - 13.00 Uhr | 110,- 115,- 120,- |
| Aktiv abnehmen! Antje Ziemann Studio im Sportpark | 27.01.-31.03.22 (10x) Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr (Kochen am 24.02.22) | 160,- 170,- 180,- |

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe