

# (+) 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
<b>Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining</b> Ricarda Pahl Studio im Sportpark   Gerätezirkel	14.03.- 16.05.22 (8x) Montag 19.15 - 20.15 Uhr (nicht am 11.+18.04.22)	110,- 115,- 120,-
<b>Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining</b> Ricarda Pahl Studio im Sportpark   Gerätezirkel	23.05.- 18.07.22 (8x) Montag 19.15 - 20.15 Uhr (nicht am 06.06.22)	110,- 115,- 120,-
<b>Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining</b> Ricarda Pahl Studio im Sportpark   Gerätezirkel	25.05.- 13.73.22 (8x) Mittwoch 12.00 - 13.00 Uhr	110,- 115,- 120,-
<b>Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining</b> Ute Levien Studio im Sportpark   Gerätezirkel	24.03.- 19.05.22 (8x) Donnerstag 19.15 - 20.15 Uhr (nicht am 24.04.22)	110,- 115,- 120,-
<b>Aktiv abnehmen!</b> Antje Ziemann Studio im Sportpark	28.04.- 07.07.22 (10x) Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr	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	25.04.2022 (11 x)	17.00 - 17.45 Uhr	Aquafitness	49,50,- 66,- 88,-
Dienstag	08.03.2022 (4 x) 19.04.2022 (4 x)	10.15 - 11.00 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Dienstag	17.05.2022 (8 x)	10.15 - 11.00 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Mittwoch	20.04.2022 (14 x)	09.15 - 10.15 Uhr	Fit + Vital im Wasser	84,- 112,- 140,-
Donnerstag	28.04.2022 (11 x)	10.15 - 11.00 Uhr	Aquafitness	49,50,- 66,- 88,-
Donnerstag	10.03.2022 (4 x) 21.04.2022 (4 x)	20.00 - 20.45 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Donnerstag	19.05.2022 (8 x)	20.00 - 20.45 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Freitag	11.03.2022 (4 x) 22.04.2022 (4 x)	08.45 - 09.30 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Freitag	20.05.2022 (8 x)	08.45 - 09.30 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 120,-
Freitag	22.04.2022 (12 x)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit + Vital im Wasser	72,- 96,- 120,-
Freitag	22.04.2022 (11 x)	10.30 - 11.15 Uhr	Aquafitness	49,50,- 66,- 88,-
Freitag	22.04.2022 (11 x)	11.15 - 12.00 Uhr	Aquafitness	49,50,- 66,- 88,-