



## 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!

<b>Vinyasa Power Yoga (Fortgeschrittene)</b> Nicole Hopfengärtner Studio 1	06.04. - 17.08.22 Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr (19x1 Std.)	SM kostenlos VM 88,50 € ET 152,00 €
<b>Vinyasa Power Yoga</b> Nicole Hopfengärtner Studio 1	06.04. - 17.08.22 Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr (19x1 Std.)	SM kostenlos VM 88,50 € ET 152,00 €
<b>Vinyasa Power Yoga</b> Nicole Hopfengärtner Studio 1	08.04. - 19.08.22 Freitag 09.45 - 11.00 Uhr (16x1,25 Std.)	SM kostenlos VM 90,00 € ET 160,00 €
<b>Energy Dance*</b> Karen Köster Studio 2	26.04. - 12.07.22 Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr (11x1 Std.)	SM kostenlos VM 49,50 € ET 88,00 €
<b>Qi Gong</b> Karen Beigel Studio 2	21.04. - 07.07.22 Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr (9x1 Std., mind. 6 TN)	SM kostenlos VM 40,50 € ET 72,00 €
<b>Pilates</b> Janina Breitschuh Studio 2	25.04. - 11.07.22 Montag 18.00 - 19.00 Uhr (11x1 Std.)	SM kostenlos VM 49,50 € ET 88,00 €
<b>Pilates</b> Janina Breitschuh Studio 2	25.04. - 11.07.22 Montag 19.00 - 20.00 Uhr (11x1 Std.)	SM kostenlos VM 49,50 € ET 88,00 €
<b>Pilates</b> Janina Breitschuh Studio 1	20.04. - 13.07.22 Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr (12x1 Std.)	SM kostenlos VM 58,50 € ET 104 €

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe



# Wir bringen Bewegung in dein Leben!



<b>Pilates</b> Gabi Pieper Studio 2	21.04. - 07.07.22 Donnerstag 09.30 - 10.30 Uhr (11 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 49,50€ ET 88,00€
<b>Pilates</b> Janina Breitschuh Studio 2	21.04. - 07.07.22 Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr (11 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 49,50€ ET 88,00€
<b>MAWIBA</b> Nicole Troué-Ba Studio 2	20.04. - 25.05.2022 Mittwoch 10.30 - 11.30 Uhr (6 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 27,00€ ET 48,00€
<b>MAWIBA</b> Nicole Troué-Ba Studio 2	01.06. - 06.07.2022 Mittwoch 10.30 - 11.30 Uhr (6 x 1 Std.)	SM kostenlos VM 27,00€ ET 48,00€
<b>Latin Rhythms</b> Francesc Studio 2	22.04. - 17.06.2022 Freitag 18.30 - 19.30 Uhr (8 x 1 Std.)	SM 36,00€ VM 48,00€ 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