



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 bitte unter www.sportpark-lueneburg.de/arv-sportsuche/

				SM	VM	EXT
Montag	09.01.2023 (11 x)	17.00 - 17.45 Uhr	Aquafitness	60,50	82,50	110,-
Montag	16.01.2023 (8 x)	20.15 - 21.00 Uhr	Präventionskurs	110,-	115,-	140,-
Dienstag	10.01.2023 (8 x)	10.15 - 11.00 Uhr	Präventionskurs	110,-	115,-	140,-
Mittwoch	11.01.2023 (11 x)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit + Vital im Wasser	82,50	110,-	132,-
Donnerstag	12.01.2023 (11 x)	10.15 - 11.00 Uhr	Aquafitness	60,50	82,50	110,-
Donnerstag	05.01.2023 (8 x)	20.00 - 20.45 Uhr	Präventionskurs	110,-	115,-	140,-
Freitag	06.01.2023 (8 x)	08.45 - 09.30 Uhr	Präventionskurs	110,-	115,-	140,-
Freitag	13.01.2023 (11 x)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit + Vital im Wasser	82,50	110,-	132,-
Freitag	13.01.2023 (11 x)	10.30 - 11.15 Uhr	Aquafitness	60,50	82,50	110,-
Freitag	13.01.2023 (11 x)	11.15 - 12.00 Uhr	Aquafitness	60,50	82,50	110,-
Freitag	13.01.2023 (11 x)	12.00 - 12.45 Uhr	Aquafitness	60,50	82,50	110,-

(+) 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! Anmeldungen bitte unter www.sportpark-lueneburg.de/arv-sportsuche/

		SM VM EXT
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ricarda Pahl Studio im Sportpark Gerätezirkel	16.01. - 20.03.23 (10x) Montag 19.15 - 20.15 Uhr	140,- 145,- 150,-
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ricarda Pahl Studio im Sportpark Gerätezirkel	18.01. - 22.03.23 (10x) Mittwoch 12.45 - 13.45 Uhr	140,- 145,- 150,-
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ute Levien Studio im Sportpark Gerätezirkel	05.01. - 02.03.23 (8x) Donnerstag 19.15 - 20.15 Uhr	110,- 115,- 120,-
Präventiv Pilates Ricarda Pahl Studio im Sportpark	25.11. - 16.12.22 & 06.01. - 27.01.23 (8x) Freitag 12.15 - 13.15 Uhr	110,- 115,- 120,-
Präventiv Pilates Ricarda Pahl Studio im Sportpark	24.02. - 28.04.23 (8x) Freitag 12.15 - 13.15 Uhr	110,- 115,- 120,-

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe