



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	17.04.2023 (10 x) (nicht am 01.+29.05.)	17.00 - 17.45 Uhr	Aquafitness	55,-	75,-	100,-
Montag	17.04.2023 (10 x) (nicht am 01.+29.05.)	20.15 - 21.00 Uhr	Aquafitness	55,-	75,-	100,-
Dienstag	07.03.2023 (3 x) 11.04.2023 (5 x)	10.15 - 11.00 Uhr	Präventionskurs	110,-	115,-	140,-
Dienstag	18.04.2023 (12 x)	11.00 - 11.45 Uhr	Aquafitness	66,-	90,-	120,-
Dienstag	18.04.2023 (12 x)	11.45 - 12.30 Uhr	Aquafitness	66,-	90,-	120,-
Mittwoch	12.04.2023 (14 x)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit+Vital im Wasser	105,-	140,-	168,-
Mittwoch	12.04.2023 (13 x)	18.30 - 19.15 Uhr	Aquafitness	71,50	97,50	130,-
Mittwoch	12.04.2023 (13 x)	19.15 - 20.00 Uhr	Aquafitness	71,50	97,50	130,-
Donnerstag	13.04.2023 (11 x) (nicht am 18.05.)	20.00 - 20.45 Uhr	Aquafitness	60,50	82,50	110,-
Donnerstag	02.03.2023 (4 x) 13.04.2023 (4 x)	09.30 - 10.30 Uhr	Präventionskurs	110,-	115,-	140,-



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
Freitag	03.03.2023 (4x) 14.04.2023 (4x)	08.45 - 09.30 Uhr	Präventionskurs	110,- 115,- 140,-
Freitag	14.04.2023 (12x) (nicht am 19.05.)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit+Vital im Wasser	66,- 90,- 120,-
Freitag	14.04.2023 (12x)	10.30 - 11.15 Uhr	Aquafitness	66,- 90,- 120,-
Freitag	14.04.2023 (12x)	11.15 - 12.00 Uhr	Aquafitness	66,- 90,- 120,-
Freitag	14.04.2023 (12x)	12.00 - 12.45 Uhr	Aquafitness	66,- 90,- 120,-

(+) 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	17.04. - 26.06.23 (8x) Montag 19.00 - 20.15 Uhr (nicht am 01.05., 15.05. und 29.05.)	140,- 145,- 150,-
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ricarda Pahl Studio im Sportpark Gerätezirkel	19.04. - 14.06.23 (8x) Mittwoch 12.45 - 14.00 Uhr (nicht am 17.05.)	140,- 145,- 150,-
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ute Levien Studio im Sportpark Gerätezirkel	09.03. - 27.04.23 (8x) Donnerstag 19.00 - 20.15 Uhr	140,- 145,- 150,-
Präventiv Pilates Ricarda Pahl Studio im Sportpark	24.02. - 28.04.23 (8x) Freitag 12.15 - 13.15 Uhr (nicht in den Osterferien)	110,- 115,- 120,-
Präventiv Pilates Ricarda Pahl Studio im Sportpark	12.05. - 07.07.23 (8x) Freitag 12.15 - 13.15 Uhr (nicht am 19.05.)	110,- 115,- 140,-

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe