



# 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/](http://www.sportpark-lueneburg.de/arv-sportsuche/)**

				SM	VM	EXT
Montag	21.08.2023 (8x)	17.00 - 17.45 Uhr	<b>Aquafitness</b>	44,-	60,-	80,-
Dienstag	15.08.2023 (8x) (nicht am 03.10.)	10.15 - 11.00 Uhr	<b>Präventionskurs</b>	110,-	115,-	140,-
Dienstag	22.08.2023 (7x) (nicht am 03.10.)	11.00 - 11.45 Uhr	<b>Aquafitness</b>	38,50	52,50	70,-
Dienstag	22.08.2023 (12x) (nicht am 03.10.)	11.45 - 12.30 Uhr	<b>Aquafitness</b>	38,50	52,50	70,-
Mittwoch	16.08.2023 (9x)	09.30 - 10.30 Uhr	<b>Fit+Vital im Wasser</b>	67,50	90,-	108,-
Mittwoch	23.08.2023 (8x)	20.00 - 20.45 Uhr	<b>Aquafitness</b>	44,-	60,-	80,-
Mittwoch	30.08.2023 (8x)	18.30 - 19.15 Uhr	<b>Aquafitness</b>	44,-	60,-	80,-
Mittwoch	30.08.2023 (8x)	19.15 - 20.00 Uhr	<b>Aquafitness</b>	44,-	60,-	80,-
Donnerstag	17.08.2023 (9x)	10.15 - 11.00 Uhr	<b>Aquafitness</b>	49,50	67,50	90,-
Donnerstag	17.08.2023 (8x)	20.00 - 20.45 Uhr	<b>Präventionskurs</b>	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/](http://www.sportpark-lueneburg.de/arv-sportsuche/)**

				SM	VM	EXT
Freitag	18.08.2023 (8x)	08.45 - 09.30 Uhr	<b>Präventionskurs</b>	110,-	115,-	140,-
Freitag	11.08.2023 (10x)	09.30 - 10.30 Uhr	<b>Fit+Vital im Wasser</b>	75,-	100,-	120,-
Freitag	18.08.2023 (9x)	10.30 - 11.15 Uhr	<b>Aquafitness</b>	49,50	67,50	90,-
Freitag	18.08.2023 (9x)	11.15 - 12.00 Uhr	<b>Aquafitness</b>	49,50	67,50	90,-
Freitag	18.08.2023 (9x)	12.00 - 12.45 Uhr	<b>Aquafitness</b>	49,50	67,50	90,-

# (+) 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!

**Informationenzu den einzelnen Präventionskursen gibtes bei uns im Studio des Sportpark Lüneburg! Anmeldungen bitte unter [www.sportpark-lueneburg.de/arv-sportsuche/](http://www.sportpark-lueneburg.de/arv-sportsuche/)**

		SM	VM	EXT
<b>Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining</b> <b>Ricarda Pahl</b> Studio im Sportpark   Gerätezirkel	<b>14.08. - 09.10.23</b> (8 x 75 Min.) Montag 19.00 - 20.15 Uhr	140,-	145,-	150,-
<b>Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining</b> <b>Ricarda Pahl</b> Studio im Sportpark   Gerätezirkel	<b>16.08. - 04.10.23</b> (8 x 75 Min.) Mittwoch 12.45 - 14.00 Uhr	140,-	145,-	150,-
<b>Präventiv Pilates</b> <b>Ricarda Pahl</b> Studio im Sportpark	<b>18.08. - 06.10.23</b> (8 x 60 Min.) Freitag 12.15 - 13.15 Uhr	110,-	115,-	120,-

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe