



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	06.11.2023 (7x)	17.00 - 17.45 Uhr	Aquafitness	38,50	52,50	70,-
Montag	30.10.2023 (8x)	20.15 - 21.00 Uhr	Präventionskurs	110,-	115,-	140,-
Dienstag	24.10.2023 (8x) (nicht am 31.10.)	10.15 - 11.00 Uhr	Präventionskurs	110,-	115,-	140,-
Dienstag	07.11.2023 (7x)	11.00 - 11.45 Uhr	Aquafitness	38,50	52,50	70,-
Dienstag	07.11.2023 (7x)	11.45 - 12.30 Uhr	Aquafitness	38,50	52,50	70,-
Mittwoch	25.10.2023 (7x) (nicht am 29.11./6.12.)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit+Vital im Wasser	52,50	70,-	84,-
Mittwoch	01.11.2023 (8x)	18.30 - 19.15 Uhr	Aquafitness	44,-	60,-	80,-
Mittwoch	01.11.2023 (8x)	19.15 - 20.00 Uhr	Aquafitness	44,-	60,-	80,-
Mittwoch	01.11.2023 (8x)	20.00 - 20.45 Uhr	Aquafitness	44,-	60,-	80,-
Donnerstag	02.11.2023 (8x)	10.15 - 11.00 Uhr	Aquafitness	44,-	60,-	80,-
Donnerstag	02.11.2023 (8x)	20.00 - 20.45 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	03.11.2023 (8x)	08.45 - 09.30 Uhr	Präventionskurs	110,-	115,-	140,-
Freitag	03.11.2023 (8x)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit+Vital im Wasser	60,-	80,-	96,-
Freitag	03.11.2023 (8x)	10.30 - 11.15 Uhr	Aquafitness	44,-	60,-	80,-
Freitag	03.11.2023 (8x)	11.15 - 12.00 Uhr	Aquafitness	44,-	60,-	80,-
Freitag	03.11.2023 (8x)	12.00 - 12.45 Uhr	Aquafitness	44,-	60,-	80,-

SM Studiemitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe

(+) 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/

		SM	VM	EXT
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ricarda Pahl Studio im Sportpark Gerätezirkel	23.10. - 11.12.23 (8 x 75 Min.) Montag 19.00 - 20.15 Uhr	140,-	145,-	150,-
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ricarda Pahl Studio im Sportpark Gerätezirkel	25.10. - 13.12.23 (8 x 75 Min.) Mittwoch 12.45 - 14.00 Uhr	140,-	145,-	150,-
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ricarda Pahl Studio im Sportpark Gerätezirkel	02.11. - 21.12.23 (8 x 60 Min.) Donnerstag 19.00 - 20.15 Uhr	140,-	145,-	150,-

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe