



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	08.04.2024 (10x) (nicht am 20.05.)	17.00 - 17.45 Uhr	Aquafitness	55,-	75,-	110,-
Montag	08.04.2024 (10x) (nicht am 20.05.)	20.15 - 21.00 Uhr	Aquafitness	55,-	75,-	110,-
Dienstag	02.04.2024 (8x)	10.15 - 11.00 Uhr	Präventionskurs	110,-	125,-	150,-
Dienstag	02.04.2024 (8x)	11.00 - 11.45 Uhr	Präventionskurs	110,-	125,-	150,-
Mittwoch	03.04.2024 (12x) (nicht am 01.05.)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit+Vital im Wasser	90,-	120,-	144,-
Mittwoch	03.04.2024 (11x)	18.30 - 19.15 Uhr	Aquafitness	60,50	82,50	121,-
Mittwoch	03.04.2024 (11x)	19.15 - 20.00 Uhr	Aquafitness	60,50	82,50	121,-
Mittwoch	10.04.2024 (10x)	20.00 - 20.45 Uhr	Aquafitness	55,-	75,-	110,-
Donnerstag	11.04.2024 (11x) (nicht am 09.05.)	10.15 - 11.00 Uhr	Aquafitness	60,50	82,50	121,-
Donnerstag	04.04.2024 (8x) (nicht am 09.05.)	20.00 - 20.45 Uhr	Präventionskurs	110,-	125,-	150,-



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	05.04.2024 (8x)	08.45 - 09.30 Uhr	Präventionskurs	110,-	125,-	150,-
Freitag	05.04.2024 (13x)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit+Vital im Wasser	97,50	130,-	156,-
Freitag	05.04.2024 (12x)	10.30 - 11.15 Uhr	Aquafitness	66,-	90,-	132,-
Freitag	05.04.2024 (12x)	11.15 - 12.00 Uhr	Aquafitness	66,-	90,-	132,-
Freitag	05.04.2024 (12x)	12.00 - 12.45 Uhr	Aquafitness	66,-	90,-	132,-

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 Katja Studio im Sportpark Gerätezirkel	03.04. - 29.05.24 (8 x 75 Min.) Mittwoch 12.00 - 13.15 Uhr	140,-	145,-	150,-
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ute Levien Studio im Sportpark Gerätezirkel	07.03. - 25.04.24 (8 x 75 Min.) Donnerstag 19.00 - 20.15 Uhr	140,-	145,-	150,-

SM Stadiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe