



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	05.08.2024 (9 x)	17.00 - 17.45 Uhr	Aquafitness	49,50	67,50	99,-
Montag	05.08.2024 (9 x)	20.15 - 21.00 Uhr	Aquafitness	49,50	67,50	99,-
Dienstag	06.08.2024 (8 x)	10.15 - 11.00 Uhr	Präventionskurs	110,-	125,-	150,-
Dienstag	28.05.2024 (5 x)	10.15 - 11.00 Uhr	Aquafitness	27,50	37,50	55,-
Mittwoch	31.07.2024 (10 x)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit+Vital im Wasser	55,-	75,-	110,-
Mittwoch	07.08.2024 (9 x)	18.30 - 19.15 Uhr	Aquafitness	49,50	67,50	99,-
Mittwoch	07.08.2024 (9 x)	19.15 - 20.00 Uhr	Aquafitness	49,50	67,50	99,-
Mittwoch	07.08.2024 (9 x)	20.00 - 20.45 Uhr	Aquafitness	49,50	67,50	99,-
Donnerstag	08.08.2024 (8 x)	10.15 - 11.00 Uhr	Aquafitness	44,-	60,-	88,-
Donnerstag	08.08.2024 (8 x)	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	09.08.2024 (8 x)	08.45 - 09.30 Uhr	Präventionskurs	110,-	125,-	150,-
Freitag	02.08.2024 (10 x)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit+Vital im Wasser	75,-	100,-	120,-
Freitag	09.08.2024 (8 x)	10.30 - 11.15 Uhr	Aquafitness	44,-	60,-	88,-
Freitag	09.08.2024 (8 x)	11.15 - 12.00 Uhr	Aquafitness	44,-	60,-	88,-
Freitag	09.08.2024 (8 x)	12.00 - 12.45 Uhr	Aquafitness	44,-	60,-	88,-

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	07.08. - 25.09.24 (8 x 75 Min.) Mittwoch 12.00 - 13.15 Uhr	140,-	145,-	150,-
Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Ute Levien Studio im Sportpark Gerätezirkel	02.05. - 27.06.24 (8 x 75 Min.) Donnerstag 19.00 - 20.15 Uhr	140,-	145,-	150,-

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe