



# 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     | 21.10.2024 (9x)                                  | 17.00 - 17.45 Uhr | <b>Aquafitness</b>         | 49,50 67,50 99,-  |
| Montag     | 14.10.2024 (8x)                                  | 20.15 - 21.00 Uhr | <b>Präventionskurs</b>     | 110,- 125,- 150,- |
| Dienstag   | 15.10.2024 (8x)<br>nicht am 29.10.<br>und 05.11. | 10.15 - 11.00 Uhr | <b>Präventionskurs</b>     | 110,- 125,- 150,- |
| Mittwoch   | 23.10.2024 (8x)                                  | 09.30 - 10.30 Uhr | <b>Fit+Vital im Wasser</b> | 44,- 60,- 88,-    |
| Mittwoch   | 23.10.2024 (9x)                                  | 18.30 - 19.15 Uhr | <b>Aquafitness</b>         | 49,50 67,50 99,-  |
| Mittwoch   | 23.10.2024 (9x)                                  | 19.15 - 20.00 Uhr | <b>Aquafitness</b>         | 49,50 67,50 99,-  |
| Mittwoch   | 23.10.2024 (9x)                                  | 20.00 - 20.45 Uhr | <b>Aquafitness</b>         | 49,50 67,50 99,-  |
| Donnerstag | 24.10.2024 (8x)<br>nicht am 31.10.               | 10.15 - 11.00 Uhr | <b>Aquafitness</b>         | 44,- 60,- 88,-    |
| Donnerstag | 17.10.2024 (8x)<br>nicht am 31.10.<br>und 07.11. | 20.00 - 20.45 Uhr | <b>Präventionskurs</b>     | 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/](http://www.sportpark-lueneburg.de/arv-sportsuche/)**

|         |                 |  |                            | SM    | VM    | EXT   |
|---------|-----------------|--|----------------------------|-------|-------|-------|
| Freitag | 18.10.2024 (8x) | 08.45 - 09.30 Uhr<br>nicht am 01.11.<br>und 08.11. | <b>Präventionskurs</b>     | 110,- | 125,- | 150,- |
| Freitag | 18.10.2024 (9x) | 09.30 - 10.30 Uhr                                  | <b>Fit+Vital im Wasser</b> | 66,-  | 90,-  | 132,- |
| Freitag | 25.10.2024 (9x) | 10.30 - 11.15 Uhr                                  | <b>Aquafitness</b>         | 49,50 | 67,50 | 99,-  |
| Freitag | 25.10.2024 (9x) | 11.15 - 12.00 Uhr                                  | <b>Aquafitness</b>         | 49,50 | 67,50 | 99,-  |
| Freitag | 25.10.2024 (9x) | 12.00 - 12.45 Uhr                                  | <b>Aquafitness</b>         | 49,50 | 67,50 | 99,-  |

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

|  |  | SM    | VM    | EXT   |
|--|--|-------|-------|-------|
| <b>Gerätegestütztes<br/>Ganzkörperkräftigungstraining</b><br><b>Katja Hermanns</b><br>Studio im Sportpark   Gerätezirkel | <b>16.10. - 18.12.24</b> (8 x 75 Min.)<br>Mittwoch 12.00 - 13.15 Uhr   | 140,- | 145,- | 150,- |
| <b>Gerätegestütztes<br/>Ganzkörperkräftigungstraining</b><br><b>Ute Levien</b><br>Studio im Sportpark   Gerätezirkel     | <b>10.10. - 05.12.24</b> (8 x 75 Min.)<br>Donnerstag 19.00 - 20.15 Uhr | 140,- | 145,- | 150,- |

SM Stadiomitglieder VM Vereinsmitglieder EXT Externe