

# (+) 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!

**Informationen zu den einzelnen Präventionskursen gibt es bei uns im Studio des Sportpark Lüneburg! Anmeldungen bitte unter [www.sportpark-lueneburg.de/arvsportsuche/](http://www.sportpark-lueneburg.de/arvsportsuche/)**

SM VM ET

<p><b>Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining</b> <b>Katja Hermanns</b> Studio im Sportpark I Gerätezirkel</p>	<p><b>08.01. - 26.02.25</b> (8x75 Min.) Mittwoch 12.00 - 13.15 Uhr</p>	<p>140,- 145,- 150,-</p>
<p><b>Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining</b> <b>Ute Levien</b> Studio im Sportpark I Gerätezirkel</p>	<p><b>06.02. - 27.03.25</b> (8x75 Min.) Donnerstag 19.00 - 20.15 Uhr</p>	<p>140,- 145,- 150,-</p>

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder ET Externe



# 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	ET
Montag	06.01.2025 (13 x)	17.00 - 17.45 Uhr	<b>Aquafitness</b>	71,50	97,50	143,-
Montag	10.02.2025 (8x)	20.15-21.00 Uhr	<b>Präventionskurs</b>	110,-	125,-	150,-
Dienstag	07.01.2025 (8 x)	10.15 - 11.00 Uhr	<b>Präventionskurs</b>	110,-	125,-	150,-
Dienstag	07.01.2025 (8 x)	11.00 - 11.45 Uhr	<b>Präventionskurs</b>	110,-	125,-	150,-
Mittwoch	15.01.2025 (12 x)	09.30 - 10.15 Uhr	<b>Fit + Vital im Wasser</b>	66,-	90,-	132,-
Mittwoch	08.01.2025 (13 x)	18.30 - 19.15 Uhr	<b>Aquafitness</b>	71,50	97,50	143,-
Mittwoch	08.01.2025 (13 x)	19.15 - 20.00 Uhr	<b>Aquafitness</b>	71,50	97,50	143,-
Mittwoch	08.01.2025 (13 x)	20.00 - 20.45 Uhr	<b>Aquafitness</b>	71,50	97,50	143,-
Donnerstag	09.01.2025 (13 x)	10.15 - 11.00 Uhr	<b>Aquafitness</b>	71,50	97,50	143,-
Donnerstag	09.01.2025 (8 x)	20.00 - 20.45 Uhr	<b>Präventionskurs</b>	110,-	125,-	150,-

SM Studiomitglieder VM Vereinsmitglieder ET Externe



# 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	ET
Freitag	10.01.2025 (8 x)	08.45 - 09.30 Uhr	<b>Präventionskurs</b>	110,-	125,-	150,-
Freitag	10.01.2025 (13x)	09.30 - 10.30 Uhr	<b>Fit + Vital im Wasser</b>	97,50	130,-	156,-
Freitag	10.01.2025 (13x)	10.30 - 11.15 Uhr	<b>Aquafitness</b>	71,50	97,50	143,-
Freitag	10.01.2025 (13x)	11.15 - 12.00 Uhr	<b>Aquafitness</b>	71,50	97,50	143,-
Freitag	10.01.2025 (13x)	12.00 - 12.45 Uhr	<b>Aquafitness</b>	71,50	97,50	143,-

SM Stadiomitglieder VM Vereinsmitglieder ET Externe