



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	ET
Montag	28.04.2025 (9 x) (Nicht am 09.06.)	17.00 - 17.45 Uhr	Aquafitness	49,50	67,50	99,-
Dienstag	22.04.2025 (8 x) (Nicht am 10.06.)	10.15 - 11.00 Uhr	Präventionskurs	110,-	125,-	150,-
Mittwoch	23.04.2025 (11 x) (Nicht am 04.06.)	09.30 - 10.15 Uhr	Fit + Vital im Wasser	60,50	82,50	121,-
Mittwoch	23.04.2025 (11 x)	18.30 - 19.15 Uhr	Aquafitness	60,50	82,50	121,-
Mittwoch	23.04.2025 (11 x)	19.15 - 20.00 Uhr	Aquafitness	60,50	82,50	121,-
Mittwoch	23.04.2025 (11 x)	20.00 - 20.45 Uhr	Aquafitness	60,50	82,50	121,-
Donnerstag	24.04.2025 (8 x) (Nicht am 01. u. 29.05.)	10.15 - 11.00 Uhr	Aquafitness	44,-	60,-	88,-
Donnerstag	24.04.2025 (8 x) (Nicht am 01. u. 29.05.)	20.00 - 20.45 Uhr	Präventionskurs	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/

SM VM ET

Freitag	25.04.2025 (8 x) (Nicht am 30.05.)	08.45 - 09.30 Uhr	Präventionskurs	110,- 125,- 150,-
Freitag	25.04.2025 (10 x) (Nicht am 06.06.)	09.30 - 10.30 Uhr	Fit + Vital im Wasser	75,- 100,- 120,-
Freitag	25.04.2025 (10 x)	10.30 - 11.15 Uhr	Aquafitness	55,- 75,- 110,-
Freitag	25.04.2025 (10 x)	11.15 - 12.00 Uhr	Aquafitness	55,- 75,- 110,-
Freitag	25.04.2025 (10 x)	12.00 - 12.45 Uhr	Aquafitness	55,- 75,- 110,-

SM Stadiomitglieder VM Vereinsmitglieder ET Externe