

(+) 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/

SM VM ET

<p>Gerätegestütztes Ganzkörperkräftigungstraining Katja Hermanns Studio im Sportpark I Gerätezirkel</p>	<p>13.08. - 01.10.26 (8x75 Min.) Donnerstag 18.30 - 19.45 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/

				SM	VM	ET
Montag	10.08.2026 (9 x)	17.00 - 17.45 Uhr	Aquafitness	49,50	67,50	99,-
Montag	10.08.2026 (7 x)	20.15 - 21.00 Uhr	Aquafitness	49,50	67,50	99,-
Dienstag	18.08.2026 (8 x)	10.15 - 11.00 Uhr	Präventionskurs	110,-	125,-	150,-
Dienstag	18.08.2026 (8 x)	11.00 - 11.45 Uhr	Präventionskurs	110,-	125,-	150,-
Mittwoch	12.08.2026 (9 x)	09.30 - 10.15 Uhr	Fit + Vital im Wasser	49,50	67,50	99,-
Mittwoch	12.08.2026 (9 x)	18.30 - 19.15 Uhr	Aquafitness	49,50	67,50	99,-
Mittwoch	12.08.2026 (9 x)	19.15 - 20.00 Uhr	Aquafitness	49,50	67,50	99,-
Mittwoch	12.08.2026 (9 x)	20.00 - 20.45 Uhr	Aquafitness	49,50	67,50	99,-
Donnerstag	13.08.2026 (9 x)	10.15 - 11.00 Uhr	Aquafitness	49,50	67,50	99,-
Donnerstag	20.08.2026 (8 x)	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	21.08.2026 (8 x)	08.45 - 09.30 Uhr	Präventionskurs	110,- 125,- 150,-
Freitag	14.08.2026 (9x)	09.30 - 10.15 Uhr	Fit + Vital im Wasser	49,50 67,50 99,-
Freitag	14.08.2026 (9x)	10.15 - 11.00 Uhr	Aquafitness	49,50 67,50 99,-
Freitag	14.08.2026 (9x)	11.00 - 11.45 Uhr	Aquafitness	49,50 67,50 99,-
Freitag	14.08.2026 (9x)	11.45 - 12.30 Uhr	Aquafitness	49,50 67,50 99,-

SM Stadiomitglieder VM Vereinsmitglieder ET Externe