

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:00								
09:30	<b>Fit ab 40</b> 09:30 - 10:30 Uhr							
10:00			<b>BBRP</b> 10:00 - 11:00 Uhr	<b>Vital ab 60</b> 10:00 - 11:00 Uhr				
10:30	<b>Stretch &amp; Relax</b> 10:30 - 11:00 Uhr				<b>Rückenfitness</b> 10:30 - 11:30 Uhr		<b>Crosstraining*</b> 10:30 - 11:30 Uhr <i>ungerade Woche</i>	<b>Spinning*</b> 10:30 - 12:00 Uhr <i>gerade Woche</i>
11:00		<b>Pilates</b> 11:00 - 12:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> 11:00 - 12:00 Uhr			<b>Hatha Yoga</b> 11:00 - 12:00 Uhr	<b>Spinning*</b> 11:30 - 13:00 Uhr <i>ungerade Woche</i>	
15:00								
16:00					<b>Pilates / Stretch&amp;Relax</b> 16:00 - 17:30 Uhr			
17:00	<b>Rückenfitness</b> 17:00 - 18:00 Uhr	<b>Rückenfit / Fit Mix</b> 17:00 - 18:00 Uhr	<b>Pilates</b> 17:00 - 18:00 Uhr					
18:00	<b>Spinning*</b> 18:00 - 19:00 Uhr		<b>Langhantel* Hot Iron®</b> 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Pilates</b> 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Crosstraining*</b> 18:00 - 19:00 Uhr			
19:00		<b>Spinning*</b> 19:30 - 20:30 Uhr	<b>Spinning*</b> 19:00 - 20:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> 19:00 - 20:00 Uhr	<b>Spinning*</b> 19:00 - 20:00 Uhr			
20:00								

**\*Bitte für die Spinning-, Langhantel- und Crosstraining-Kurse in die Listen eintragen lassen!**

## Aktuelle Informationen zu unseren Angeboten

### Hot Iron® Langhantel-Workout

Rhythmisches Kraftausdauertraining zu passender Musik. Ein Training für den ganzen Körper mit einer Langhantel und variablen Gewichten. Die optimale Stunde zur Kräftigung, Straffung und Muskeldefinition, kombiniert mit Spaß und Fettverbrennung.

### Spinning

ist ein Herzkreislauftraining auf dem Fahrrad. Das Konzept verbindet niedrige und hohe Tretfrequenzen mit musikalischer Unterstützung.

Bei gutem Wetter findet dieser Kurs gern auch mal draußen statt ☺

### Crosstraining

Beim Crosstraining handelt es sich um ein dynamisches Kraft-Ausdauer-Training im Kursraum und auf der Trainingsfläche. Ein Intervalltraining an verschiedenen Stationen unter Einsatz von Körpergewicht und Kleingeräten. Es dient der Entwicklung von Kraft und allgemeiner Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit.



## Kontakt

### Ihr Ansprechpartner

**André Moser**  
Studioleitung



Sports & Friends Lüneburg GmbH  
Uelzener Straße 1-5 | 21335 Lüneburg  
Tel. 04131 321 00  
[www.sportsandfriends.de](http://www.sportsandfriends.de)  
[info@sportsandfriends.de](mailto:info@sportsandfriends.de)  
Gesellschafter: Kurzentrum Lüneburg Kurmittel GmbH



Hand in Hand für Ihre Gesundheit

## Kursprogramm

**gültig ab 27.10.2025**

## Öffnungszeiten

Mo - Fr: 08.30 - 21.00 Uhr  
Sa / So: 10.00 - 18.00 Uhr

