

Sieben gute Gründe für Studio 21:

- direkt auf dem Campus Scharnhorststraße
- kleine Preise und kurze Vertragslaufzeiten
- 7 Tage die Woche geöffnet
- in studentisch lockerer Atmosphäre trainieren
- professionell ausgebildete Trainerinnen und Trainer
- individuelles Physiotraining auf Anfrage
- Sauna mit eigenem Außenbereich



Fitness

Gerätegestütztes Fitnessstraining in Studio 21

So erreicht Ihr uns:

Adresse

Geschäftsstelle Studio 21
Leuphana Universität Lüneburg
Scharnhorststraße 1, Gebäude 21
21335 Lüneburg

Fon

04131.677-1106

Fax

04131.677-1107

E-Mail

hochschulsport@uni.leuphana.de

Webpage

www.leuphana.de/hochschulsport



SPORT ANDERS ERLEBEN IN STUDIO 21

Fitness: Was dahinter steckt

Fitness, das ist Gerätetraining für Leute, die ihren Körper individuell und zeitlich unabhängig trainieren möchten. Unser Ziel ist es, Euch die Freude und den Wert eines regelmäßigen Bewegungstrainings näher zu bringen. Unsere professionell ausgebildeten Trainerinnen und Trainer und ein Physiotherapeut erstellen mit Euch gemeinsam einen auf Eure persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan. Während des Trainings stehen sie Euch zu bestimmten Zeiten mit Rat und Tat zur Seite. Wir bieten Euch:

- leistungsbezogenes Training zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination
- gesundheitsbezogenes Training
- medizinisches Physiotraining
- Aufbautraining bei beginnenden Haltungsschwächen
- Individuelle Schwerpunktsetzung
- Spezialkurse zu Themen wie Fitness und Ernährung, Effizienz beim Kraft- und Ausdauertraining u.v.m.



Mitglied werden

Ihr vereinbart in der Geschäftsstelle Studio 21 einen kostenlosen Probe- und Einweisungstermin. Sollte Euch unser Angebot überzeugen, so schließt Ihr einen Vertrag ab, zu dessen Beginn eine Aufnahmegebühr fällig wird. Wir bieten Euch mehrere Optionen:

Ihr könnt unseren Gerätebereich während der gesamten Öffnungszeiten nutzen (Vollzeit-Tarif) oder Euch zeitlich einschränken (Teilzeit-Tarif). Wer zusätzlich an Gymkursen (z.B. Aerobic, Yogilates usw.) interessiert ist, erweitert seine Mitgliedschaft um die Gymkombi. Die Nutzung der Sauna ist in allen Fällen inklusive.

Wir bieten Euch kurze Vertragslaufzeiten von 6 bzw. 12 Monaten, die Ihr für 1 bzw. 2 Monate unterbrechen könnt (Pausenoption). Während studienbedingter Abwesenheitszeiten könnt Ihr eine außerordentliche Pause in Anspruch nehmen. Solltet Ihr nicht 28 Tage vor Vertragsende kündigen, so verlängern sich die Verträge zu den selben Konditionen. Gaststudierenden und -dozierenden bieten wir spezielle Laufzeiten.

Sporadischen Nutzerinnen und Nutzern empfehlen wir eine Zehnerkarte.

Vertragsarten und Entgelte

	Studierende		Bedienstete	
	Teilzeit	Vollzeit	Teilzeit	Vollzeit
Aufnahmegebühr	EUR 20			
6-Monats-Vertrag*	EUR 15	EUR 20	EUR 20	EUR 25
12-Monats-Vertrag*	EUR 13	EUR 17,50	EUR 18	EUR 22,50
optional: Gymkombi*	EUR 5			
Zehnerkarte	EUR 40		EUR 60	

* Preise gelten monatlich

Die Nutzung durch Nicht-Hochschulangehörige ist bei ausreichender Kapazität möglich. Für sie fällt zusätzlich ein pauschales Nutzungsentgelt an.

Öffnungszeiten für Fitness & Sauna

	Teilzeit		Vollzeit
	Fitness	Sauna*	Fitness
Mo – Mi & Fr	8 – 17.30 Uhr	13 – 21.30 Uhr	8 – 22 Uhr
Do	12 – 17.30 Uhr	13 – 21.30 Uhr	12 – 22 Uhr
Sa & So	10 – 20 Uhr	11 – 19.30 Uhr	10 – 20 Uhr

* Mittwoch Frauensauna