

hochschulsport@leuphana.de
Fon 04131.677-1106
Geschäftsstelle Studio 21
Allgemeiner Hochschulsport
Leuphana Universität Lüneburg

KONTAKT

➔ **ALLGEMEINER HOCHSCHULSPORT**

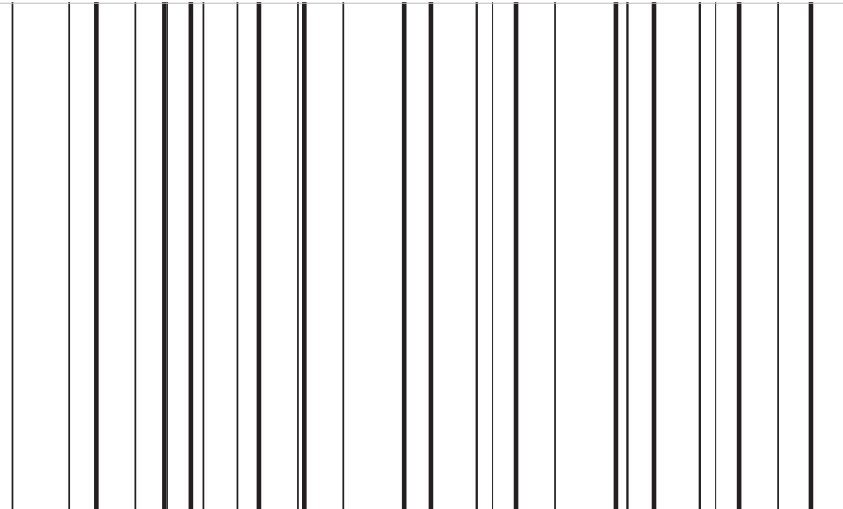


LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG



FITNESS

Fitnessstraining in Studio 21



SPORT ANDERS ERLEBEN IN STUDIO 21

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:

- Leistungs- und gesundheitsbezogenes Training zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination
- Aufbautraining bei beginnenden Haltungsschwächen
- Probetraining und individuelle Trainingsplanoptimierung
- Spezialkurse zu Themen wie Fitness und Ernährung, Effizienz beim Kraft- und Ausdauertraining u.v.m.
- Behandlung mit dem Kinesio Tape
- Physiotherapeutische Beratung
- Functional Training Bereich



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

VERTRAGSARTEN UND ENTGELTE

	STUDIERENDE		BEDIENTETE	
	Teilzeit	Vollzeit	Teilzeit	Vollzeit
Aufnahmegebühr	20 Euro	20 Euro	20 Euro	20 Euro
6-Monats-Vertrag*	15 Euro	20 Euro	20 Euro	25 Euro
12-Monats-Vertrag*	13 Euro	17,50 Euro	18 Euro	22,50 Euro
optional: Gymkombi*	5 Euro	5 Euro	5 Euro	5 Euro
10er-Karte	—	40 Euro	—	60 Euro

ÖFFNUNGSZEITEN FÜR FITNESS UND SAUNA

	FITNESS		SAUNA **
	Teilzeit	Vollzeit	
Mo – Mi, Fr	8 – 17.30 Uhr	8 – 22 Uhr	13 – 21.30 Uhr
Do	12 – 17.30 Uhr	12 – 22 Uhr	13 – 21.30 Uhr
Sa, So	10 – 20 Uhr	10 – 20 Uhr	11 – 19.30 Uhr

MITGLIED WERDEN

- Probetraining vereinbaren und einen Vertrag abschließen
- zwischen verschiedenen Vertragslaufzeiten wählen
- optional die Gymkarte für 5 Euro monatlich dazu buchen
- Pausenoptionen: Halbjahresvertrag – 1 Monat; Jahresvertrag – 2 Monate
- während studienbedingter Abwesenheitszeiten könnt Ihr zusätzlich eine außerordentliche Pause in Anspruch nehmen
- kurze Kündigungsfrist – bis zum letzten Werktag vor Vertragsende

* Preise gelten monatlich

** mittwochs Frauensauna, donnerstags Herrensauna