

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss
09:00 - 10:00 <u>Fit in die Woche</u> Angela Haase	09:00 - 10:00 <u>Tanz für Damen</u> 65+ * Mira Rommel			09:00 - 10:00 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	10.15 - 11.15 <u>Vital Gym</u> Sabine Knochenhauer	08:30 - 09:30 <u>WS-Gym</u> Angela Haase	09:00 - 10:00 <u>Damenfitness</u> 65+ * Sonja Radke		09:00 - 10:00 <u>Zumba *</u> Alexandra Baden		
10:00 - 11:00 <u>Rücken- Fit</u> Angela Haase		10.00 - 11.00 <u>Reha-Gym</u> S. Knochenhauer		10:30 - 12:00 <u>Qi Gong *</u> Hong Wang		9:30 - 10:30 <u>WS-Gym</u> Angela Haase	10.00 - 10.45 <u>Frauen Vital Gym</u> Sonja Radke				
11:00 - 12:00 <u>Rücken Fit</u> Angela Haase	11.00 - 12.00 Uhr <u>Pilates</u> Sonja Radke	11.00 - 12.00 <u>Reha - WS</u> S. Knochenhauer					10.45 - 11.45 <u>Rücken Yoga</u> Sonja Radke				Alle 6. Wochen 11.00- <u>Workshop</u> <u>Flamenco</u>
14:00-15:00 <u>Reha- WS</u> Renate Martens											- 14.00 Uhr <u>Workshop</u> <u>Flamenco</u>
15:00 - 16:00 <u>Brustkrebs</u> <u>Nachsorge</u> Renate Martens			15:30 - 16:30 <u>Tiny little Vivas</u> Sonja Kolodzik								
16:00 - 17:00 <u>Brustkrebs</u> <u>Nachsorge</u> Renate Martens	16:30 - 17:30 <u>Aktiv durchs Jahr</u> Nicole Ammann	16:00 - 17:00 <u>VivaVision</u> Birte Dreyer	16:45 - 17:45 <u>Little Vivas</u> Sonja Kolodzik	16:00-17:00 <u>Hocker-Gym</u> Renate Martens	16:00 -17:00 <u>Zumbatomic</u> 11 - 15 Jahre Jule Dienert						
18.00 - 19.00 <u>Flow Yoga</u> Okka Hippen	17:45 - 18:45 <u>Cardio Step</u> <u>Workout *</u> Angéla Ruland	17:00 - 18:30 <u>The Viva Fusion</u> Birte Dreyer	19:00 - 21:00 <u>Hip Hop for</u> <u>everyone</u> 14- 16 Jahre Hussein Kerro	18.00 - 19.00 <u>BBP & Core *</u> Hussein Kerro	17:00 -19:00 <u>Bauchtanz</u>	17.30 - 18.30 <u>Flow Yoga</u> Okka Hippen	18.00 - 19.00 <u>Rock that fight*</u> A. H.-Plickat	17:00 - 18:00 <u>Energy Dance*</u> Energy Dance Team	18:00 - <u>Flamenco ***</u>		
19.00 - 20.00 <u>Energy Dance</u> <u>Rücken</u> Amke Denecke	18:45 - 19:45 <u>Reha WS Gym</u> Angéla Ruland	18:30 - 19:45 <u>Step Aerobic *</u> Birte Dreyer		19.00 - 20.00 <u>NIA</u> Kathrin Uhlig	17:00 - 19:00 <u>Bauchtanz</u>		19:00 -20:00 <u>Zumba*</u> Alexandra Hermann- Plickat	18.00 - 19.00 <u>Pilates</u> Andrea Ahrweiler	18:00 - <u>Flamenco ***</u>		
	20.00 - 22.00 <u>Hip-Hop</u> Hussein Kerro (Fortgeschrittene)	20:00 -21:00 <u>Boxen</u> *Bitte Voranmeldung in der Geschäftsstelle		20.00 - 21.00 <u>Yoga</u> Sonja Radke	19.00 -21.00 <u>Hip-Hop</u> <u>Einsteiger</u> Hussein Kerro	20:00 -21:00 <u>Boxen</u> *Bitte Voranmeldung in der Geschäftsstelle			- 21:30 <u>Flamenco ***</u>		

* Studiokursprogramm = Zusatzbeitrag
 **Yoga Kurs = Zusatzbeitrag
 ***Flamenco = Zusatzbeitrag

Sie finden uns auch auf facebook

Frauen Fit Kurse

www.facebook.com/VfL.Lueneburg

Stand, 10.09.2019