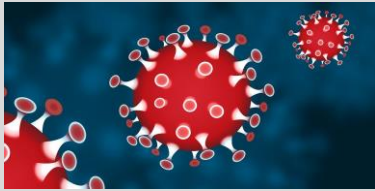


Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss		Erdgeschoss
09.00 – 9.50 Fit in die Woche Angela Haase	09.00 – 09.50 <u>Tanz bei Roberto</u> * (Aufnahmestop) Roberto Barcena	Ab 13.10. 09.00 – 09.50 <u>Reha</u> Sabine Knochenhauer		09.00 – 10.00 <u>Reha-Gym (10-11</u> <u>Uhr outddor bis</u> <u>30.9.)</u> Andrea Griebel	10.15 – 11.15 <u>Vital Gym</u> Sabine Knochenhauer	08.20 – 09.20 <u>WS-Gym</u> Angela Haase	10.00 – 10.45 <u>Vital Gym</u> Mariya Costa	10.00 – 11.00 <u>Tanzfit 50+ *</u> (Aufnahmestop) Roberto Barcena			Alle 6. Wochen 11.00- <u>Workshop</u> <u>Flamenco</u>
10.00 – 10.50 <u>Rücken- Fit</u> Angela Haase	10.00 - 11.00 <u>Tanz für Damen</u> <u>65+ *</u> (Aufnahmestop) Mira Rommel	10.00 – 10.50 <u>Reha-Gym</u> Sabine Knochenhauer	10.00 – 11.00 <u>Zumba *</u> Alex H.-Plickat			9.30 – 10.30 <u>WS-Gym</u> Angela Haase	11.00 – 12.00 <u>Yoga</u> Mariya Costa		10.00 – 11.00 <u>Zumba Gold *</u> Alexandra H.- Plickat		- 14.00 Uhr <u>Workshop</u> <u>Flamenco</u>
11.00 – 11.50 <u>Rücken Fit</u> Angela Haase		11.00 – 11.50 <u>Reha – WS</u> Sabine Knochenhauer									
14.00-14.50 <u>Reha- WS</u> Renate Martens		16.15 – 17.05 <u>VivaVision</u> Birte Dreyer	15.00 -15.45 <u>Tiny little Vivas</u> Sonja Kolodzik								
15.00 – 15.50 <u>Brustkrebs</u> <u>Nachsorge</u> Renate Martens		17.15 – 18.15 <u>The Viva Fusion</u> Birte Dreyer	16.00 – 16.50 <u>Little Vivas</u> Sonja Kolodzik	16.00-17.00 <u>Hocker-Gym</u> Renate Martens							
16.00 – 16.50 <u>Brustkrebs</u> <u>Nachsorge</u> Renate Martens	16.30 – 17.30 <u>Aktiv durchs Jahr</u> Nicole Ammann	18.00 – 19.00 <u>Pilates</u> Sonja Radke PER ZOOM	17.00 – 17.50 <u>Little Vivas NN</u> Sonja Kolodzik	17.00 – 17.50 <u>Brustkrebs</u> <u>Nachsorge</u> Renate Martens	16.00 –16.50 <u>Zumbatomic</u> 11 - 15 Jahre Jule Dienert				17.00 - <u>Flamenco</u> ***		 <p>Sport und Corona</p> <p>Unsere Gebäude dürfen nur mit Mund- und Nasenschutz betreten werden. Das gilt auch für die Umkleieräume und den Weg von den Umkleieräumen zum Gymnastikraum.</p> <p>Die Gruppenstärke ist in unseren Räumlichkeiten auf maximal 10 Personen begrenzt. Das heißt, das spontanes Schnuppern in den Gruppen zurzeit nicht möglich ist.</p> <p>Schnuppern ist nur nach vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich.</p>
18.00 – 19.00 <u>Flow Yoga</u> Okka Hippen PER ZOOM	17.45 – 18.45 <u>Cardio Step</u> <u>Workout *</u> Angéla Ruland	18.30 – 19.45 <u>Choreo - Step*</u> Birte Dreyer	18.00 - 18.50 <u>Bodystyling *</u> Hussein Kerro	18.00 – 18.50 <u>BBP & Core *</u> Hussein Kerro	17.00 -18.50 <u>Bauchtanz</u>	17.30 – 18.30 <u>Flow Yoga</u> Okka Hippen PER ZOOM	18.00 – 18.50 <u>Bodyworkout -</u> <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	18.55 - 19.45 <u>Reha WS Gym</u> Angéla Ruland	19.00 – 20.00 <u>Yoga</u> Sonja Radke PER ZOOM	18.00 – 19.30 <u>Solo Swing *</u> Sebastian Wolf Gym Raum Kreideberg	19.15 – 20.15 <u>NIA *</u> Mariya Costa	17.00 – 18.50 <u>Bauchtanz</u>		19.00 –20.00 <u>Tai Chi</u> NN	18.15 – 19.15 <u>Pilates</u> Andrea Ahrweiler	18.00 - <u>Flamenco</u> ***		
20.15 – 21.15 <u>Reha Gym</u> Katrin Pope	20.00 – 22.00 <u>Hip Hop</u> Hussein Kerro	20.00 –21.30 <u>Boxen</u>	19.00 – 21.00 <u>Hip Hop for</u> <u>everyone</u> 14- 16 Jahre Hussein Kerro		19.00 -21.00 <u>Hip-Hop</u> <u>Einsteiger</u> Hussein Kerro	19.30 –21.00 <u>Boxen</u>			- 21.30 <u>Flamenco</u> ***		

* Studiokursprogramm = Zusatzbeitrag
***Flamenco = Zusatzbeitrag

Sie finden uns auch auf acebook

Frauen Fit Kurse

www.facebook.com/VfL.Lueneburg

Stand, 16.09.2020