

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss
09:00 - 10:00 Fit in die Woche Angela Haase	09:00 - 10:00 Tanz für Damen 65+ * Mira Rommel			09:00 - 10:00 Reha-Gym Andrea Griebel	10.15 - 11.15 Vital Gym Sabine Knochenhauer	08:30 - 09:30 WS-Gym Angela Haase	09:00 - 10:00 Damenfitness 65+ * Sonja Radke		09:00 - 10:00 Zumba * Alexandra Baden		
10:00 - 11:00 Rücken- Fit Angela Haase		10.00 - 11.00 Rücken- Fit S. Knochenhauer		10:30 - 12:00 Qi Gong * Hong Wang		9:30 - 10:30 WS-Gym Angela Haase	10.00 - 10.45 Frauen Vital Gym Sonja Radke				
11:00 - 12:00 Rücken Fit Angela Haase	11.00 - 12.00 Uhr Pilates Sonja Radke	11.00 - 12.00 Reha - WS S. Knochenhauer					10.45 - 11.45 Rücken Yoga Sonja Radke				Alle 6. Wochen 11.00- Workshop Flamenco
14:00-15:00 Reha- WS Renate Martens											- 14.00 Uhr Workshop Flamenco
15:00 - 16:00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens			15:30 - 16:30 Tiny Little Vivas Sonja Kolodzik								
16:00 - 17:00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens	16:30 - 17:30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann	16:00 - 17:00 VivaVision Birte Dreyer	16:45 - 17:45 Little Vivas Sonja Kolodzik	16:00-17:00 Hocker-Gym Renate Martens	16:00 - 17:00 Zumbatomic 11 - 15 Jahre Jule Dienert		17.00 - 18.00 Hip Hop 11 -12 Jahre Gesa Wilkens				
18.00 - 19.00 Flow Yoga Okka Hippen	17:45 - 18:45 Cardio Step Workout * Angéla Ruland	17:00 - 18:30 The Viva Fusion Birte Dreyer	19:00 - 21:00 Hip Hop for everyone 14- 16 Jahre Hussein Kerro	18.00 - 19.00 BBP & Core * Hussein Kerro	17:00 - 19:00 Bauchtanz	17.30 - 18.30 Flow Yoga Okka Hippen	18.00 - 19.00 Rock that fight* A. H.-Plickat	17:00 - 18:00 Energy Dance* Energy Dance Team	18:00 - Flamenco ***		
19.00 - 20.00 Energy Dance Rücken Amke Denecke	18:45 - 19:45 Reha WS Gym Angéla Ruland	18:30 - 19:45 Step Aerobic * Birte Dreyer		19.00 - 20.00 NIA Kathrin Uhlig	17:00 - 19:00 Bauchtanz		19:00 -20:00 Zumba* Alexandra Hermann- Plickat	18.00 - 19.00 Pilates Andrea Ahrweiler	18:00 - Flamenco ***		
20.00-21.00 Reha WS- Gymnastik Katrin Pope	20.00 - 22.00 Hip-Hop Hussein Kerro (Fortgeschrittene)	20:00 -21:00 Boxen *Bitte Voranmeldung in der Geschäftsstelle		20.00 - 21.00 Yoga Sonja Radke	19.00 -21.00 Hip-Hop Einsteiger Hussein Kerro	20:00 -21:00 Boxen *Bitte Voranmeldung in der Geschäftsstelle			- 21:30 Flamenco ***		

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

Sie finden uns auch auf  www.facebook.com/VfL.Lueneburg

Frauen Fit Kurse

Stand, 19.08.2019