

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 Tanz bei Roberto * (Aufnahmestop) Roberto Barcena	09.00 – 09.50 Reha-Gym Sabine Knochenhauer		08.30 – 09.20 Reha-Gym Andrea Griebel	10.15 – 11.15 Vital Gym Sabine Knochenhauer	8.00 – 8.45 WS-Gym Angela Haase	10.00 – 10.45 Vital Gym Mariya Costa	10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ * (Aufnahmestop) Roberto Barcena			Alle 6. Wochen 11.00- Workshop Flamenco
10.00 – 10.50 Rücken- Fit Angela Haase	10.00 – 11.00 Tanz für Damen 65+ * (Aufnahmestop) Mira Rommel	10.00 – 10.50 Reha-Gym Sabine Knochenhauer		09.30 – 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel		9.00 – 9.45 WS-Gym Angela Haase	11.00 – 12.00 Yoga Mariya Costa		10.00 – 11.00 Zumba Gold * Alexandra H.- Plickat		- 14.00 Uhr Workshop Flamenco
11.00 – 11.50 Rücken Fit Angela Haase	12.30 – 13.30 Tanz bei Roberto * Roberto Barcena	11.00 – 11.50 Reha -Gym Sabine Knochenhauer	12.00 – 13.00 Reha - Gym Stefan Wissinger			10.00 – 10.45 WS-Gym Angela Haase					
14.00-14.50 Reha- WS Renate Martens		16.15 – 17.05 VivaVision Birte Dreyer	15.00 -15.45 Tiny little Vivas Sonja Kolodzik			16.30 – 17.20 Reha-Gym Andrea Griebel					
15.00 – 15.50 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens		17.15 – 18.15 The Viva Fusion Birte Dreyer	16.00 – 16.50 Little Vivas Sonja Kolodzik	16.00-16.50 Hocker-Gym Renate Martens	16.00 – 17.00 Reha - Gym Stefan Wissinger	17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel					
16.00 – 16.50 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens	16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann	18.00 – 19.00 Pilates Sonja Radke PER ZOOM	17.00 – 17.50 Viva Aviv Sonja Kolodzik	17.00 – 17.50 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens	17.00 -18.50 Bauchtanz				17.00 - Flamenco ***		 <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 Flow Yoga Okka Hippen PER ZOOM	17.45 – 18.45 Cardio Step Workout * Angéla Ruland	18.30 – 19.45 Choreo - Step* Birte Dreyer	18.00 - 18.50 Bodystyling * Hussein Kerro	18.00 – 18.50 BBP & Core * Hussein Kerro	17.00 – 18.50 Bauchtanz	17.30 – 18.30 Flow Yoga Okka Hippen PER ZOOM	18.00 – 18.50 Bodyworkout - 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	18.55 - 19.45 Reha WS Gym Angéla Ruland	19.00 – 20.00 Yoga Sonja Radke PER ZOOM	18.00 – 19.30 Solo Swing * Sebastian Wolf Gym Raum Kreideberg	19.15 – 20.05 NIA * Mariya Costa	19.00 -21.00 Hip-Hop Einsteiger Hussein Kerro		19.00 –20.00 Tai Chi NN	18.15 – 19.15 Pilates Andrea Ahrweiler	18.00 - Flamenco ***		
20.15 – 21.15 Reha Gym Katrin Pope	20.00 – 22.00 Hip Hop Hussein Kerro	20.00 –21.30 Boxen	19.00 – 21.00 Hip Hop for everyone 14- 16 Jahre Hussein Kerro	20.15 – 21.15 Reha - Gym Stefan Wissinger		19.30 –21.00 Boxen			- 21.30 Flamenco ***		

* Studiokursprogramm = Zusatzbeitrag
***Flamenco = Zusatzbeitrag

Sie finden uns auch auf acebook

Frauen Fit Kurse

www.facebook.com/VfL.Lueneburg

Stand, 27.10.2020