


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg
	<b>8.30 – 9.30</b> <u>WS-Gym</u> K.Pope		<b>9.00 - 10.00</b> <u>"active &amp; fit" *</u> Gesa Kröowski	<b>9.00 - 10.00</b> <u>Reha WS Gym</u> M. Krüger	<b>8.30 - 10.00</b> <u>Lauftraining*</u> A.Griebel	
<b>09.00 – 10.00</b> <u>Workout</u> Joy Hansmann	<b>9.30 – 10.30</b> <u>WS-Gym</u> K.Pope		<b>10.00 – 11.00</b> <u>Pilates*</u> B. Schalling	<b>10.00 – 11.00</b> <u>Gefäßtraining</u> M. Krüger	<u>Zumba*</u> (nach Vereinbarung) Iris Regge	
<b>10.00 – 11.00</b> <u>Pilates/Yoga*</u> B. Schalling	<b>10.30 – 11.30</b> <u>Senioren-Integration</u> K.Pope	<b>10.00 – 11.00</b> <u>Reha-Hocker Gym</u> M. Krüger	<b>11.00 – 12.00</b> <u>Reha – Gym</u> A. Haase			
<b>11.00 – 12.00</b> <u>Reha WS-Gym</u> A. Griebel		11.00 - 12.00 <u>Reha WS Gym</u> M. Krüger	<b>12.00 – 13.00</b> <u>Reha – Gym</u> A. Haase			
<b>12.00-13.00</b> <u>Reha-WS Gym</u> A. Griebel		<b>16.30 – 17.30</b> <u>Reha -Gym</u> R. Schröder				
	<b>17.15 – 18.15</b> <u>Reha -Gym</u> A.Griebel	<b>17.30 – 18.30</b> <u>Reha -Gym</u> R. Schröder	<b>16.00 – 17.00</b> <u>Reha -Gym</u> A. Griebel			<b>16.00 - 17.00</b> <u>Fitness Zirkel</u> Andrea Ahrweiler
<b>15.40 - 16.40</b> <u>Tanz Mäuse I [3 ½ - 4 ½ J.]</u> L. Schulte		<b>18.30 – 19.30</b> <u>Reha -Gym</u> R. Schröder	<b>17.00 – 18.00</b> <u>Reha -Gym</u> A. Griebel			<b>17.00 - 18.00</b> <u>Yoga</u> Amke Denecke
<b>16.45 – 17.45</b> <u>Tanz Mäuse II [4 ½ – 5 ½ J.]</u> L. Schulte		<b>19.45 – 20.45</b> <u>Yoga</u> Sonja Radke	<b>18.00 – 19.00</b> <u>Pilates meets Yoga*</u> B. Schalling	<b>18.00 – 19.00</b> <u>Power Yoga*</u> A. Griebel		<b>16.00 - 19.00</b> <u>Damensauna</u>
<b>19.00 – 20.00</b> <u>Pilates*</u> B. Schalling	<b>19.00 - 20.00</b> <u>Body Power &amp; Core *</u> Patrick Hotau			<b>19.15 – 20.45</b> <u>Filipino Fighting Arts</u>		
<b>20.00 – 21.30</b> <u>laido</u> Ulrich Bachmann	<b>20.00 - 21.00</b> <u>Ballett Fit</u> Fee Müller		<b>20.00 – 21.30</b> <u>laido</u> Ulrich Bachmann			
* = 7,50€ Kursbeitrag Zusatzbeitrag Zusätzliche Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: <a href="http://www.vfl-lueneburg.de">www.vfl-lueneburg.de</a> Facebook: <a href="https://www.facebook.com/VfL.Lueneburg">https://www.facebook.com/VfL.Lueneburg</a>	Stand 31.01.2019	<b>Studioraum, Seminarraum &amp; Vital-Center</b>  Am Grasweg 27 (über der Geschäftsstelle)	<b>LEGENDE</b>  Seminarraum  Vital-Center   <b>Frauen Fit Kurse</b>	<b>KINDERBETREUUNG</b>  montags, mittwochs & freitags 09.00 – 12.00 Uhr		