

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss		Erdgeschoss
<b>09.00 – 9.50</b> Fit in die Woche Angela Haase	<b>09.00 – 09.50</b> <u>Tanz bei Roberto</u> * (Aufnahmestop) Roberto Barcena	Ab 13.10. <b>09.00 – 09.50</b> <u>Reha</u> Sabine Knochenhauer		<b>08.30 – 09.20</b> <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	<b>10.15 – 11.15</b> <u>Vital Gym</u> Sabine Knochenhauer	<b>08.20 – 09.20</b> <u>WS-Gym</u> Angela Haase	<b>10.00 – 10.45</b> <u>Vital Gym</u> Mariya Costa	<b>10.00 – 11.00</b> <u>Tanzfit 50+ *</u> (Aufnahmestop) Roberto Barcena			Alle 6. Wochen <b>11.00-</b> <u>Workshop</u> <u>Flamenco</u>
<b>10.00 – 10.50</b> <u>Rücken- Fit</u> Angela Haase	<b>10.00 - 11.00</b> <u>Tanz für Damen</u> <u>65+ *</u> (Aufnahmestop) Mira Rommel	<b>10.00 – 10.50</b> <u>Reha-Gym</u> Sabine Knochenhauer	<b>10.00 – 11.00</b> <u>Zumba *</u> Alex H.-Plickat	<b>09.30 – 10.30</b> <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel		<b>9.30 – 10.30</b> <u>WS-Gym</u> Angela Haase	<b>11.00 – 12.00</b> <u>Yoga</u> Mariya Costa		<b>10.00 – 11.00</b> <u>Zumba Gold *</u> Alexandra H.-Plickat		<b>- 14.00 Uhr</b> <u>Workshop</u> <u>Flamenco</u>
<b>11.00 – 11.50</b> <u>Rücken Fit</u> Angela Haase		<b>11.00 – 11.50</b> <u>Reha – WS</u> Sabine Knochenhauer									
<b>14.00-14.50</b> <u>Reha- WS</u> Renate Martens		<b>16.15 – 17.05</b> <u>VivaVision</u> Birte Dreyer	<b>15.00 -15.45</b> <u>Tiny little Vivas</u> Sonja Kolodzik			<b>16.30 – 17.20</b> <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel					
<b>15.00 – 15.50</b> <u>Brustkrebs</u> <u>Nachsorge</u> Renate Martens		<b>17.15 – 18.15</b> <u>The Viva Fusion</u> Birte Dreyer	<b>16.00 – 16.50</b> <u>Little Vivas</u> Sonja Kolodzik	<b>16.00-17.00</b> <u>Hocker-Gym</u> Renate Martens		<b>17.30 – 18.30</b> <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel					
<b>16.00 – 16.50</b> <u>Brustkrebs</u> <u>Nachsorge</u> Renate Martens	<b>16.30 – 17.30</b> <u>Aktiv durchs Jahr</u> Nicole Ammann	<b>18.00 – 19.00</b> <u>Pilates</u> Sonja Radke PER ZOOM	<b>17.00 – 17.50</b> <u>Little Vivas NN</u> Sonja Kolodzik	<b>17.00 – 17.50</b> <u>Brustkrebs</u> <u>Nachsorge</u> Renate Martens	<b>16.00 –16.50</b> <u>Zumbatomic</u> 11 - 15 Jahre Jule Dienert				<b>17.00 -</b> <u>Flamenco</u> ***		 <p><b>Sport und Corona</b></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>
<b>18.00 – 19.00</b> <u>Flow Yoga</u> Okka Hippen PER ZOOM	<b>17.45 – 18.45</b> <u>Cardio Step</u> <u>Workout *</u> Angéla Ruland	<b>18.30 – 19.45</b> <u>Choreo - Step*</u> Birte Dreyer	<b>18.00 - 18.50</b> <u>Bodystyling *</u> Hussein Kerro	<b>18.00 – 18.50</b> <u>BBP &amp; Core *</u> Hussein Kerro	<b>17.00 -18.50</b> <u>Bauchtanz</u>	<b>17.30 – 18.30</b> <u>Flow Yoga</u> Okka Hippen PER ZOOM	<b>18.00 – 18.50</b> <u>Bodyworkout -</u> <u>Rock that fight*</u> A. H.-Plickat	<b>17.00 – 18.00</b> <u>Energy Dance*</u> Energy Dance Team	<b>18.00 -</b> <u>Flamenco</u> ***		
<b>19.00 – 20.00</b> <u>Energy Dance</u> <u>Rücken</u> Amke Denecke	<b>18.55 - 19.45</b> <u>Reha WS Gym</u> Angéla Ruland	<b>19.00 – 20.00</b> <u>Yoga</u> Sonja Radke PER ZOOM	<b>18.00 – 19.30</b> <u>Solo Swing *</u> Sebastian Wolf Gym Raum Kreideberg	<b>19.15 – 20.15</b> <u>NIA *</u> Mariya Costa	<b>17.00 – 18.50</b> <u>Bauchtanz</u>		<b>19.00 –20.00</b> <u>Tai Chi</u> NN	<b>18.15 – 19.15</b> <u>Pilates</u> Andrea Ahrweiler	<b>18.00 -</b> <u>Flamenco</u> ***		
<b>20.15 – 21.15</b> <u>Reha Gym</u> Katrin Pope	<b>20.00 – 22.00</b> <u>Hip Hop</u> Hussein Kerro	<b>20.00 –21.30</b> <u>Boxen</u>	<b>19.00 – 21.00</b> <u>Hip Hop for</u> <u>everyone</u> 14- 16 Jahre Hussein Kerro		<b>19.00 -21.00</b> <u>Hip-Hop</u> <u>Einsteiger</u> Hussein Kerro	<b>19.30 –21.00</b> <u>Boxen</u>			<b>- 21.30</b> <u>Flamenco</u> ***		

\* Studiokursprogramm = Zusatzbeitrag  
\*\*\*Flamenco = Zusatzbeitrag

Sie finden uns auch auf [facebook](#)

Frauen Fit Kurse

[www.facebook.com/VfL.Lueneburg](http://www.facebook.com/VfL.Lueneburg)

Stand, 17.09.2020