

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss
<b>09:00 - 10:00</b> <u>Fit in die Woche</u> Angela Haase	<b>09:00 - 10:00</b> <u>Tanz für Damen 65+ *</u> Mira Rommel			<b>09:00 - 10:00</b> <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	<b>10.15 - 11.15</b> <u>Vital Gym</u> Sabine Knochenhauer	<b>08:30 - 09:30</b> <u>WS-Gym</u> Angela Haase	<b>09:00 - 10:00</b> <u>Damenfitness 65+ *</u> Nicole Ammann		<b>09:00 - 10:00</b> <u>Zumba *</u> Alexandra Baden		
<b>10:00 - 11:00</b> <u>Rücken- Fit</u> Angela Haase	<b>10.15 - 11.00</b> <u>Body Workout</u> Joy Hansmann			<b>10:30 - 12:00</b> <u>Qi Gong *</u> Hong Wang		<b>9:30 - 10:30</b> <u>WS-Gym</u> Angela Haase	<b>10.00 - 10.45</b> <u>Frauen Vital Gym</u> Andrea Ahrweiler				
<b>11:00 - 12:00</b> <u>Rücken Fit</u> Angela Haase	<b>11.00 - 12.00 Uhr</b> <u>Pilates</u> Sonja Radke	<b>11.00 - 12.00</b> <u>Reha - WS</u> S. Knochenhauer					<b>10.45 - 11.45</b> <u>Rücken Yoga</u> Andrea Ahrweiler			<b>11.00 - 12.30</b> <u>Modern Dance Studio</u>	Alle 6. Wochen <b>11.00- Workshop</b> <u>Flamenco</u>
<b>14:00-15:00</b> <u>Reha- WS</u> Renate Martens											<b>- 14.00 Uhr</b> <u>Workshop</u> <u>Flamenco</u>
<b>15:00 - 16:00</b> <u>Brustkrebs Nachsorge</u> Renate Martens			<b>15:30 - 16:30</b> <u>Tiny little Vivas</u> Sonja Kolodzik								
<b>16:00 - 17:00</b> <u>Brustkrebs Nachsorge</u> Renate Martens	<b>16:30 - 17:30</b> <u>Aktiv durchs Jahr</u> Nicole Ammann	<b>16:00 - 17:00</b> <u>VivaVision</u> Birte Dreyer	<b>16:45 - 17:45</b> <u>Little Vivas</u> Sonja Kolodzik		<b>16:00 - 17:00</b> <u>Zumbatomic</u> 11 - 15 Jahre Jule Dienert		<b>17:00 - 18:00</b> <u>Hip Hop</u> 11 -12 Jahre Gesa Wilkens				
	<b>17:45 - 18:45</b> <u>Cardio Step Workout *</u> Angéla Ruland	<b>17:00 - 18:30</b> <u>The Viva Fusion</u> Birte Dreyer		<b>16:00-17:00</b> <u>Hocker-Gym</u> Renate Martens	<b>17:00 - 19:00</b> <u>Bauchtanz</u> Roswitha Weiß	<b>17.30 - 18.30</b> <u>Flow Yoga</u> Okka Hippen		<b>17:00 - 18:00</b> <u>Energy Dance*</u> Energy Dance Team			
<b>18.00 - 19.00</b> <u>Flow Yoga</u> Okka Hippen	<b>18:45 - 19:45</b> <u>Reha WS Gym</u> Angéla Ruland	<b>18:30 - 19:45</b> <u>Step Aerobic *</u> Birte Dreyer	<b>19:00 - 21:00</b> <u>Hip Hop for everyone</u> 14- 16 Jahre Hussein Kerro	<b>18.00 - 19.00</b> <u>BBP &amp; Core *</u> Hussein Kerro	<b>17:00 - 19:00</b> <u>Bauchtanz</u> Roswitha Weiß		<b>19:00 - 20:00</b> <u>Zumba</u> Alexandra Hermann- Plickat	<b>18.00 - 19.00</b> <u>Pilates</u> Andrea Ahrweiler	<b>18:00 -</b> <u>Flamenco ***</u>		
<b>19.00 - 20.00</b> <u>Energy Dance Rücken</u> Amke Denecke	<b>20.00 - 22.00</b> <u>Hip-Hop</u> Hussein Kerro (Fortgeschrittene)	<b>20:00 - 21:00</b> <u>Boxen</u> *Bitte Vor Anmeldung in der Geschäftsstelle		<b>19.00 - 20.00</b> <u>NIA</u> Kathrin Uhlig	<b>19.00 - 21.00</b> <u>Hip-Hop Einsteiger</u> Hussein Kerro	<b>20:00 - 21:00</b> <u>Boxen</u> *Bitte Vor Anmeldung in der Geschäftsstelle	<b>20:00 - 21:00</b> <u>Flamenco Workshop</u> *Nur bis 31.03		<b>18:00 -</b> <u>Flamenco ***</u>		
<b>20.00-21.00</b> <u>Reha WS- Gymnastik</u> Katrin Pope				<b>20:15 - 21:15</b> <u>Reha-WS</u> Katrin Pope				<b>- 21:30</b> <u>Flamenco ***</u>			

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

Sie finden uns auch auf



facebook

Stand, 14.03.2019

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

Frauen Fit Kurse





