



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg
	8.30 – 9.30 WS-Gym K.Pope		9.00 – 10.00 BBRP* G. Kröowski		Ab 07.04.18 09.00 – 10.00 Lauftraining A. Griebel	
09.00 – 10.00 Functional Circuit Training* N. Schröter	9.30 – 10.30 WS-Gym K.Pope	9.15 – 10.45 Fit Mix* K. Johannsen	10.00 – 11.00 Pilates* B. Schalling	9.15 – 10.15 Gefäßtraining M. Krüger		
10.00 – 11.00 Pilates/Yoga* B. Schalling	10.30 – 11.30 Senioren-Integration K.Pope	10.45 – 11.45 Reha -Gym M. Krüger	11.00 – 12.00 Reha -Gym A. Haase	10.15 – 11.15 Reha -Gym M. Krüger		
11.00 – 12.00 Reha WS-Gym A. Griebel			12.00 – 13.00 Reha -Gym A. Haase	11.15 – 12.15 Stabilisationsgruppe M. Krüger		
12.00-13.00 Reha-WS Gym A. Griebel						
	16.15 – 17.15 Reha -Gym (April-Oktober) S. Wissinger	17.00 – 18.00 Reha -Gym R. Schröder	16.00 – 17.00 Reha -Gym A. Griebel	16.00 – 17.00 Bodystyling* B. Meißner		16.00 – 17.00 Fitness Zirkel Andrea Ahrweiler
15.40 - 16.40 Viva Minis (3 ½ - 4 ½ J.) V. Noeh	17.15 – 18.15 Reha-Walken (April-Oktober) A. Griebel	18.00 – 19.00 Reha -Gym R. Schröder	17.00 – 18.00 Reha -Gym A. Griebel	17.00 – 18.00 Workout M. Wunderlich / S. Schulz		17.00 – 18.00 Yoga Amke Denecke
16.45 – 17.45 Viva Minis (4 ½ - 5 ½ J.) V. Noeh	18.30 – 19.30 Yogalates Sonja Radtke		18.00 – 19.00 Pilates meets Yoga* B. Schalling	18.00 – 19.00 Power Yoga* A. Griebel		16.00 – 19.00 Damensauna
20.00 – 21.30 Iaido Ulrich Bachmann			19.00 – 20.00 Tabata P. Hotau	19.15 – 20.45 Filipino Fighting Arts		
19.00 – 20.00 Pilates* B. Schalling			20.00 – 21.30 Iaido Ulrich Bachmann			
		19.45 – 20.45 Yoga Sonja Radtke				
20.00 – 21.30 Jazz Up N. Ammann	19.30 – 20.30 BodyPower & Core* P. Hotau	20.15 – 21.15 Cross-Training* R. Scheiber				
* = 7,50€ Kursbeitrag ** = Yoga- Kurs Zusatzbeitrag Zusätzliche Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.vfl-lueneburg.de Facebook: https://www.facebook.com/VfL.Lue neburg	Stand 12.04.2018	Studioraum, Seminarraum & Vital-Center Am Grasweg 27 (über der Geschäftsstelle)	LEGENDE  Seminarraum  Vital-Center Frauen Fit Kurse	KINDERBETREUUNG montags, mittwochs & freitags 09.00 – 12.00 Uhr		