

VfL Lüneburg e.V. - Sültenweg

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | | Samstag |
|--|--|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
| Obergeschoss | Erdgeschoss | Obergeschoss | Erdgeschoss | Obergeschoss | Erdgeschoss | Obergeschoss | Erdgeschoss | Obergeschoss | Erdgeschoss | Erdgeschoss |
| 09.00 – 10.00 Fit in die Woche Angela Haase | 09.00 – 09.50 Damen Fit * Roberto Barcena | 09.00 – 09.50 Reha-Gym Sabine Knochenhauer | 10.00 – 11.00 Lungensport Christel Aepler | 08.30 – 09.30 Reha-Gym Andrea Griebel | 10.15 – 11.15 Vital Gym Sabine Knochenhauer | 08.30 – 09.30 WS-Gym Angela Haase | 9.00 – 10.00 Bewegtes Tai-Chi * Roberto Barcena | 10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ * Roberto Barcena | | |
| 10.00 – 11.00 Rücken- Fit Angela Haase | 10.00 - 11.00 Tanz für Damen 65+ * Aufnahmestopp Mira Rommel | 10.00 – 10.50 Reha-Gym Sabine Knochenhauer | 11.00 – 12.00 Feldenkrais Christel Aepler | 09.30 - 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel | | 09.30 – 10.30 WS-Gym Angela Haase | 10.00 – 10.45 Vital Gym ** Sonja Salomon | 11.00 – 12.00 Ma Donna Lüneburg | 10.00 – 11.00 Zumba Fitness * Alexandra H.- Plickat | |
| 11.00 – 12.00 Rücken Fit Angela Haase | | 11.00 – 11.50 Reha -Gym Sabine Knochenhauer | 12.00 – 13.00 Funktionsgym. Beckenboden Christel Aepler | | | | 11.00 – 12.00 Yoga ** Sonja Salomon | | | Alle 6. Wochen 11.00- Workshop Flamenco |
| 14.00-15.00 Reha- WS Renate Martens | | | | 15.00-15.50 Tanz Mäuse (4-5 J.) Fortgeschritten Linda Schulte | | | | | | - 14.00 Uhr Workshop Flamenco |
| 15.00 – 16.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens | | | 16.00 – 17.00 Viva Aviv Lisa Zimmermann | 16.00-16.50 Hocker-Gym Renate Martens | 16.00-17.00 Tanz Mäuse (3-4 J.) Anfänger Linda Schulte | | | | | |
| 16.00 – 17.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens | | 17.00 – 18.30 VivaVision Birte Dreyer | | 17.00 – 18.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens | 17.00 -18.50 Bauchtanz | | 17.00 - 18.00 Kinder Yoga Aufnahmestopp Dan Krause | 16.00 – 17.00 Pilates ** Andrea Ahrweiler | 17.00 - Flamenco *** | |
| 18.00 – 19.00 Flow Yoga ** Okka Hippen | 17.45 – 18.45 Cardio Step Workout * Angéla Ruland | 18.40 – 20.00 Viva - Step Birte Dreyer | 18.00 – 19.00 Whole Bodyworkout * Hussein Kerro | 18.00 – 19.00 BBP & Core * Hussein Kerro | 17.00 – 18.50 Bauchtanz | Ab 07.10. 18.00 – 19.00 Flow Yoga ** Okka Hippen über 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 | 18.45 - 19.45 Reha WS Gym Angéla Ruland | 20.00 –21.30 Boxen | 19.00 – 21.00 Hip Hop Kids 10- 16 Jahre Hussein Kerro | 19.15 – 21.00 Viva-Forever (ab20 Jahre) Birte Dreyer | 19.00 -21.00 Hip-Hop Einsteiger Hussein Kerro | 19.30 –21.00 Boxen | 19.00 –20.00 Tai-Chi NN | 18.15- 19.15 Yoga-Mittelstufe * Andrea Griebel | 18.00 - Flamenco *** | |
| 20.00 – 21.00 Yoga ** Amke Denecke | | | | | | | | | - 21.30 Flamenco *** | |

* Studiokursprogramm = Zusatzbeitrag
 **Frauen Fit Kurse = Zusatzbeitrag
 *** Flamenco = Zusatzbeitrag

Sie finden uns auch auf  acebook www.facebook.com/VfL.Lueneburg

Geschäftsstelle

Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr
 Mi. 9.00 – 17.00 Uhr
 Telefon 04131 / 7490-00

VfL Vital

Mo. & Fr. 07.30 – 21.00 Uhr
 Di. bis Do. 8.30 - 21.00 Uhr
 Telefon 04131 / 7490-30

Stand, 25.11.2021

