



VfL Lüneburg e.V. - Studioraum



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg
09.00 – 10.00 <u>Functional Fitness Zirkel*</u> Sabine Schulte	8.30 – 9.30 <u>WS-Gym</u> Katrin Pope	10.00 – 10.50 <u>Reha WS Gym</u> Jean-Jaques Rolin	9.00 – 10.00 <u>"active & fit" *</u> Gesa Kröowski	9.00 – 10.00 <u>Reha WS Gym</u> Maike Krüger	
10.00 – 11.00 <u>Pilates meets Yoga*</u> Birgit Kerber-Schulz	9.30 – 10.30 <u>WS-Gym</u> Katrin Pope	11.00 – 12.00 <u>Reha Hocker Gym</u> Jean-Jaques Rolin	10.00 – 11.00 <u>Pilates meets Yoga*</u> Birgit Kerber-Schulz	10.00 – 11.00 <u>Gefäßtraining</u> Maike Krüger	
11.00 – 12.00 <u>Reha -Gym</u> Andrea Griebel	10.30 – 11.30 <u>Senioren-Integration</u> Katrin Pope		11.00 – 11.45 <u>Reha-Gym</u> Raphael Dettmer		
12.00-13.00 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel			12.00 – 12.45 <u>Reha-Gym</u> Raphael Dettmer		Zumba* (nach Vereinbarung) Iris Schönberg
	16.00 – 17.00 <u>Zumbatomic 11-16 Jahre</u> Linda Schulte	16.30 – 17.30 <u>Reha -Gym</u> Regina Schröder		16.00 – 17.00 <u>Little Vivas – 5-8 Jahre</u> Annika und Sophie	
	17:00-18.00 <u>Reha -Gym</u> Britta Birckner	17.30 – 18.30 <u>Reha -Gym</u> Regina Schröder	16.30-17.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel		
18.00 – 19.00 <u>Fitness Tanz *</u> Sandra Schmidt	18:00-19.00 <u>Reha -Gym</u> Britta Birckner	18.30 – 19.30 <u>Reha -Gym</u> Regina Schröder	17.30-18.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel		
		16.30 – 17.30 <u>Aktiv durchs Jahr</u>  Nicole Ammann	19.15 – 20.15 <u>Zumba *</u> Alexandra H.-Plickat		
18.00 – 19.00 <u>Pilates meets Yoga*</u> <u>Zoom</u> Birgit Kerber-Schulz	18.00 – 19.00 Uhr <u>Yoga* im Gym.Raum Kreideberg</u> Sonja Salomon	20.15 – 21.15 <u>Reha-Gym</u> Katrin Pope		19.15 – 20.45 <u>Filipino Fighting Arts</u>	
20.00 – 21.00 <u>laido</u>  Ulrich Bachmann	19.00 – 20.00 Uhr <u>Pilates** im Gym.Raum Kreideberg</u> Sonja Salomon	20.00 - 21.00 <u>laido</u>  Ulrich Bachmann			
20.15 – 21.15 <u>Reha Gymnastik</u> Katrin Pope					

* 7,50€ Kursbeitrag Zusatzbeitrag
** Frauen-Fit Zusatzbeitrag

Studioraum, Seminarraum & Vital-Center
Am Grasweg 27
(über der Geschäftsstelle)

Zusätzliche Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage:
www.vfl-lueneburg.de
Facebook:
<https://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

LEGENDE
 Seminarraum
 Vital-Center

Stand 10.11.2021

