

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> Aufnahmestopp 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	9.00 – 10.30 <u>Krabbelgruppe</u> ■ Sabine Schulte	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	9.30 – 10.30 <u>WS-Gym</u> Aufnahmestopp Katrin Pope	15.00 – 16.30 <u>Spielkreise</u> ■ Sabine Schulte	10.00 – 11.30 <u>Krabbelgruppe</u> ■ Sabine Schulte		
12.00-13.00 <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		Zumba* (nach Vereinbarung) Iris Schönberg
			12.00 – 12.45 <u>Reha-Gym</u> Raphael Dettmer	15.30 – 16.30 <u>Tiny Little Vivas (4,5 - 6 Jahre)</u> Sarah Emmel-Godon	
		16.30 – 17.30 <u>Reha -Gym</u> Regina Schröder		16.30 – 17.30 <u>Little Vivas – (7 bis 9 Jahre)</u> Sarah Emmel-Godon	
18.00 – 19.00 <u>Fitness Tanz *</u> Sandra Schmidt	17.00 – 18.00 Uhr <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		
19.00 – 20.00 <u>Pilates*</u> Ann-Katrin Pohl	18.00 – 19.00 Uhr <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	18.00 – 19.00 <u>Yoga-Mittelstufe*</u> Andrea Griebel	
20.00 – 21.00 <u>laido</u> ■ Ulrich Bachmann	18.00 – 19.00 Uhr <u>Pilates* (Hybrid)</u> ■ Sonja Salomon	20.00 - 21.00 <u>laido</u> ■ Ulrich Bachmann	19.15 – 20.15 <u>Zumba *</u> Alexandra H.-Plickat Findet vorübergehend nicht statt	19.15 – 20.45 <u>Giron Arnis Escrima</u> Jörn Bergmann	
20.15 – 21.15 <u>Reha Gym (Hybrid)</u> Katrin Pope	19.00 – 20.00 Uhr <u>Yoga** (Hybrid)</u> ■ Sonja Salomon	20.15 – 21.15 <u>Reha-Gym (Hybrid)</u> Katrin Pope			
* 7,50€ Kursbeitrag Zusatzbeitrag ** Frauen-Fit Zusatzbeitrag	Studioraum, Seminarraum & Vital-Center Am Grasweg 27, 21339 Lüneburg (über der Geschäftsstelle)	Zusätzliche Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.vfl-lueneburg.de Facebook: Fehler! Linkreferenz ungültig.	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 18.07.2022 