

VfL Lüneburg Sommerferienprogramm 2022

Montag 11.07.	Dienstag 12.07.	Mittwoch 13.07.	Donnerstag 14.07.	Freitag 15.07.
			08.30 – 09.30 WS-Gym. Angela Haase Sültenweg OG	09.00 – 10.00 Reha WS-Gym. Maike Krüger Studioraum
			09.00 – 10.00 Bewegtes Thai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Reha WS-Gym. Maike Krüger Studioraum
			09.00 – 10.00 „active & fit“ Gesa Kröowski Studioraum	10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ Roberto Barcena Sültenweg OG
			09.30 – 10.30 WS-Gym. Angela Haase Sültenweg OG	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
			10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	18.00 – 19.00 Yoga Mittelstufe Andrea Griebel Sültenweg OG
			10.00 – 11.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann Studioraum
			11.00 – 12.00 Yoga Sonja Salomon Sültenweg EG	
			11.00 – 12.00 Reha-Gym Raphael Dettmer Studioraum	
			15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Parkplatz Wilschenbruch	
			16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym. Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor	
			18.00 – 18.50 Bodyworkout – Rock that fight Alexandra H.-Plickat Sültenweg EG	
			18.00 – 19.00 Flow Yoga Okka Hippen Zoom	
			18.00 – 19.30 MMA Marco Hildebrandt Am Grasweg outdoor	
			19.00 – 20.00 Tai-Chi Sültenweg EG	
			19.15 – 20.15 Zumba Alexandra H.-Plickat Studioraum	

VfL Lüneburg Sommerferienprogramm 2022

Montag 18.07	Dienstag 19.07.	Mittwoch 20.07.	Donnerstag 21.07.	Freitag 22.07.
09.00 – 10.00 Fit in die Woche Angela Haase Sültenweg OG	08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 Reha-Gym. Katrin Pope Studioraum	08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 Reha-Gym. Andrea Griebel Sültenweg OG	08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 WS-Gym. Angela Haase Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ Roberto Barcena Sültenweg OG
09.00 – 10.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Studioraum	09.00 – 10.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	09.30 – 11.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	09.00 – 10.00 Bewegtes Thai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
09.00 – 09.50 Tanz für Damen 65+ Mira Rommel Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Lungensport Christel Aepler Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Reha-Gym. Jean-Jaques Rolin Studioraum	09.00 – 10.00 „active & fit“ Gesa Kröowski Studioraum	18.00 – 19.00 Yoga Mittelstufe Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor
09.30 – 11.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	10.30 – 11.30 Seniorenintegration Katrin Pope Studioraum	11.00 – 12.00 Hockergym. Jean-Jaques Rolin Studioraum	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann Studioraum
10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	11.00 – 12.00 Feldenkrais Christel Aepler Sültenweg EG	15.00 – 16.30 Spielkreise Sabine Schulte Seminarraum	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	
10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	12.00 – 13.00 Funktionsgym. Beckenbodengym. Christel Aepler Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym. Regina Schröder Studioraum	11.00 – 12.00 Yoga Sonja Salomon Sültenweg EG	
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	15.00 – 17.00 Erlebnisturnen 3 bis 6 J. Iris Findeisen Am Grasweg outdoor (offene Gruppe)	17.00 – 18.50 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	11.00 – 12.00 Reha-Gym. Raphael Dettmer Studioraum/ Outdoor	
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym. Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor	17.00 – 18.00 18.00 – 19.00 Reha-Gym. Britta Birckner Studioraum	18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG	15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Parkplatz Wilschenbruch	
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof Lüneburg	17.00 – 19.00 Circus Allegro 6 bis 10 J. Astrid Müller & Iris Findeisen Am Grasweg outdoor (offene Gruppe)	18.30 – 19.30 Fit durchs Jahr Valentina Seiffert Am Grasweg outdoor	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym. Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor	
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Sültenweg EG	18.00 – 19.00 Pilates Sonja Salomon Seminarraum Hybrid	19.00 – 21.00 Hip Hop Einsteiger Hussein Kerro Sültenweg EG	18.00 – 18.50 Bodyworkout – Rock that fight Alexandra H.-Plickat Sültenweg EG	
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg EG	18.00 – 19.00 Whole Bodyworkout Hussein Kerro Sültenweg EG	20.15. – 21.15 Reha-Gym Katrin Pope Studioraum (Hybrid)	18.00 – 19.00 Flow Yoga Okka Hippen Zoom	
18.00 – 19.00 Fitness Tanz Sandra Schmidt Studioraum	19.00 – 20.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg EG		18.00 – 19.30 MMA Marco Hildebrandt Am Grasweg outdoor	
18.00 – 19.00 Flow Yoga Okka Hippen Sültenweg OG	19.00 – 20.00 Yoga Sonja Salomon Seminarraum Hybrid		19.00 – 20.00 Tai-Chi Sültenweg EG	
18.00 – 19.30 MMA Marco Hildebrandt Am Grasweg outdoor	20.00 – 21.00 Fit for summer Hussein Kerro Sültenweg EG		19.15 – 20.15 Zumba Alexandra H.-Plickat Studioraum	
18.00 – 19.00 Rücken Fit Raphael Dettmer Sültenweg outdoor				
18.45 – 19.45 Reha-Gym. Angéla Ruland Sültenweg EG				
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Kathrin Pohl Studioraum				
20.15. – 21.15 Reha-Gym Katrin Pope Studioraum (Hybrid)				

VfL Lüneburg Sommerferienprogramm 2022

Montag 25.07.	Dienstag 26.07.	Mittwoch 27.07.	Donnerstag 28.07.	Freitag 29.07.
09.00 – 10.00 Fit in die Woche Angela Haase Sültenweg OG	09.00 – 09.50 10.00 – 10.50 11.00 – 11.50 Reha-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 Reha-Gym. Andrea Griebel Sültenweg OG/ Outdoor	08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 WS-Gym. Angela Haase Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ Roberto Barcena Sültenweg OG
09.00 – 10.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Studioraum	08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 Reha-Gym. Katrin Pope Studioraum	09.30 – 11.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	09.00 – 10.00 Bewegtes Thai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
09.00 – 09.50 Tanz für Damen 65+ Mira Rommel Sültenweg EG	09.00 – 10.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	10.15 – 11.15 Vital-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	09.00 – 10.00 „active & fit“ Gesa Kröowski Studioraum	18.00 – 19.00 Yoga Mittelstufe Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor
09.30 – 11.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	10.00 – 11.00 Lungensport Christel Aepler Sültenweg EG	11.15 – 12.15 Reha-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann Studioraum
10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	10.30 – 11.30 Seniorenintegration Katrin Pope Studioraum	15.00 – 16.30 Spielkreise Sabine Schulte Seminarraum	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe Sabine Schulte Seminarraum	
10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	11.00 – 12.00 Feldenkrais Christel Aepler Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym. Regina Schröder Studioraum	11.00 – 12.00 Reha-Gym. Raphael Dettmer Studioraum	
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	12.00 – 13.00 Funktionsgym. Beckenbodengym. Christel Aepler Sültenweg EG	17.00 – 18.50 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Parkplatz Wilschenbruch	
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym. Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor	17.00 – 18.00 18.00 – 19.00 Reha-Gym. Britta Birckner Studioraum	18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym. Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor	
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof Lüneburg	18.00 – 19.00 Whole Bodyworkout Hussein Kerro Sültenweg EG	18.30 – 19.30 Fit durchs Jahr Valentina Seiffert Am Grasweg outdoor	18.00 – 18.50 Bodyworkout – Rock that fight Alexandra H.-Plickat Sültenweg EG	
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Sültenweg EG	19.00 – 20.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg EG	19.00 – 21.00 Hip Hop Einsteiger Hussein Kerro Sültenweg EG	18.00 – 19.00 Flow Yoga Okka Hippen Zoom	
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg EG	20.00 – 21.00 Fit for summer Hussein Kerro Sültenweg EG	20.15. – 21.15 Reha-Gym Katrin Pope Studioraum (Hybrid)	18.00 – 19.30 MMA Marco Hildebrandt Am Grasweg outdoor	
18.00 – 19.00 Fitness Tanz Sandra Schmidt Studioraum			19.00 – 20.00 Tai-Chi Sültenweg EG	
18.00 – 19.00 Flow Yoga Okka Hippen Sültenweg OG			19.15 – 20.15 Zumba Alexandra H.-Plickat Studioraum	
18.00 – 19.30 MMA Marco Hildebrandt Am Grasweg outdoor				
18.00 – 19.00 Rücken Fit Raphael Dettmer Sültenweg outdoor				
18.45 – 19.45 Reha-Gym. Angéla Ruland Sültenweg EG				Außerdem: Samstag, 11.00 – 12.00 Zumba Iris Schönberg Studioraum
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Kathrin Pohl Studioraum				Außerdem: Samstag, 11.00 – 13.00 Sportabzeichen Olga Wick Sportplatz Oedeme
20.15. – 21.15 Reha-Gym Katrin Pope Studioraum (Hybrid)				

VfL Lüneburg Sommerferienprogramm 2022

Montag 01.08.	Dienstag 02.08.	Mittwoch 03.08.	Donnerstag 04.08.	Freitag 05.08.
9.00 – 09.50 Tanz für Damen 65+ Mira Rommel Sültenweg EG	09.00 – 09.50 10.00 – 10.50 11.00 – 11.50 Reha-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 Reha-Gym. Andrea Griebel Sültenweg OG	09.00 – 10.00 Bewegtes Thai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ Roberto Barcena Sültenweg OG
09.30 – 11.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	17.00 – 18.00 18.00 – 19.00 Reha-Gym. Britta Birckner Studioraum	09.30 – 11.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	09.00 – 10.00 „active & fit“ Gesa Kröowski Studioraum	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	18.00 – 19.00 Whole Bodyworkout Hussein Kerro Sültenweg EG	10.15 – 11.15 Vital-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Parkplatz Wilschenbruch	18.00 – 19.00 Yoga Mittelstufe Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym. Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor	19.00 – 20.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg EG	11.15 – 12.15 Reha-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym. Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann Studioraum
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof Lüneburg	20.00 – 21.00 Fit for summer Hussein Kerro Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym. Regina Schröder Studioraum	18.00 – 19.00 Flow Yoga Okka Hippen Zoom	
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Sültenweg EG		17.00 – 18.50 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	18.00 – 19.30 MMA Marco Hildebrandt Am Grasweg outdoor	
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg EG		18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG	19.00 – 20.00 Tai-Chi Sültenweg EG	
18.00 – 19.00 Fitness Tanz Sandra Schmidt Studioraum		18.30 – 19.30 Fit durchs Jahr Valentina Seiffert Am Grasweg outdoor		
18.00 – 19.00 Flow Yoga Okka Hippen Sültenweg OG		19.00 – 21.00 Hip Hop Einsteiger Hussein Kerro Sültenweg EG		
18.00 – 19.30 MMA Marco Hildebrandt Am Grasweg outdoor				
18.45 – 19.45 Reha-Gym. Angéla Ruland Sültenweg EG				
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Kathrin Pohl Studioraum				Außerdem: Samstag, 11.00 – 13.00 laido Schnuppertag Ulrich Bachmann Studioraum
19.00 – 20.00 Energy Dance Sylvia Schulz Sültenweg OG				Außerdem: Sonntag, 15.00 – 16.00 Zumba Iris Schönberg Studioraum

VfL Lüneburg Sommerferienprogramm 2022

Montag 08.08.	Dienstag 09.08.	Mittwoch 10.08.	Donnerstag 11.08.	Freitag 12.08.
09.00 – 10.00 Fit in die Woche Angela Haase Sültenweg OG	09.00 – 09.50 10.00 – 10.50 11.00 – 11.50 Reha-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 Reha-Gym. Andrea Griebel Sültenweg OG	08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 WS-Gym. Angela Haase Sültenweg OG	09.00 – 10.00 Reha-Gym. Maike Krüger Studioraum
9.00 – 09.50 Tanz für Damen 65+ Mira Rommel Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Lungensport Christel Aepler Sültenweg EG	09.30 – 11.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	09.00 – 10.00 Bewegtes Thai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ Roberto Barcena Sültenweg OG
09.30 – 11.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	11.00 – 12.00 Feldenkrais Christel Aepler Sültenweg EG	10.15 – 11.15 Vital-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	09.00 – 10.00 „active & fit“ Gesa Kröowski Studioraum	10.00 – 11.00 Gefäßtraining Maike Krüger Studioraum
10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	12.00 – 13.00 Funktionsgym. Beckenbodengym. Christel Aepler Sültenweg EG	11.15 – 12.15 Reha-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	11.00 – 12.00 Yoga Sonja Salomon Sültenweg EG	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	17.00 – 18.00 18.00 – 19.00 Reha-Gym. Britta Birckner Studioraum	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym. Regina Schröder Studioraum	15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Parkplatz Wilschenbruch	18.00 – 19.00 Yoga Mittelstufe Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym. Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor	18.00 – 19.00 Whole Bodyworkout Hussein Kerro Sültenweg EG	17.00 – 18.50 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym. Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann Studioraum
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof Lüneburg	18.00 – 19.00 Pilates Sonja Salomon Seminarraum Hybrid	18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG	18.00 – 19.00 Flow Yoga Okka Hippen Zoom	
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Sültenweg EG	19.00 – 20.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg EG	19.00 – 21.00 Hip Hop Einsteiger Hussein Kerro Sültenweg EG	18.00 – 19.30 MMA Marco Hildebrandt Am Grasweg outdoor	
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg EG	19.00 – 20.00 Yoga Sonja Salomon Seminarraum Hybrid		19.00 – 20.00 Tai-Chi Sültenweg EG	
18.00 – 19.00 Fitness Tanz Sandra Schmidt Studioraum	20.00 – 21.00 Fit for summer Hussein Kerro Sültenweg EG			
18.00 – 19.00 Flow Yoga Okka Hippen Sültenweg OG				
18.00 – 19.30 MMA Marco Hildebrandt Am Grasweg outdoor				
18.45 – 19.45 Reha-Gym. Angéla Ruland Sültenweg EG				
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Kathrin Pohl Studioraum				
19.00 – 20.00 Energy Dance Sylvia Schulz Sültenweg OG				Außerdem: Sonntag, 15.00 – 16.00 Zumba Iris Schönberg Studioraum

VfL Lüneburg Sommerferienprogramm 2022

Montag 15.08.	Dienstag 16.08.	Mittwoch 17.08.	Donnerstag 18.08.	Freitag 19.08.
09.00 – 10.00 Fit in die Woche Angela Haase Sültenweg OG	09.00 – 09.50 10.00 – 10.50 11.00 – 11.50 Reha-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 Reha-Gym. Andrea Griebel Sültenweg OG	08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 WS-Gym. Angela Haase Sültenweg OG	09.00 – 10.00 Reha-Gym. Maike Krüger Studioraum
9.00 – 09.50 Tanz für Damen 65+ Mira Rommel Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Lungensport Christel Aepler Sültenweg EG	09.30 – 11.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	09.00 – 10.00 Bewegtes Thai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ Roberto Barcena Sültenweg OG
09.30 – 11.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	11.00 – 12.00 Feldenkrais Christel Aepler Sültenweg EG	10.15 – 11.15 Vital-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	09.00 – 10.00 „active & fit“ Gesa Kröowski Studioraum	10.00 – 11.00 Gefäßtraining Maike Krüger Studioraum
10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	12.00 – 13.00 Funktionsgym. Beckenbodengym. Christel Aepler Sültenweg EG	11.15 – 12.15 Reha-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	17.00 – 18.00 18.00 – 19.00 Reha-Gym. Britta Birckner Studioraum	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym. Regina Schröder Studioraum	11.00 – 12.00 Yoga Sonja Salomon Sültenweg EG	18.00 – 19.00 Yoga Mittelstufe Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor
10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	18.00 – 19.00 Whole Bodyworkout Hussein Kerro Sültenweg EG	16.00 – 17.00 Hocker-Gym. Renate Martens Sültenweg OG	15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Parkplatz Wilschenbruch	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann Studioraum
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym. Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor	18.00 – 19.00 Pilates Sonja Salomon Seminarraum Hybrid	17.00 – 18.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg OG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym. Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor	
14.00 – 15.00 Reha-Gym. Renate Martens Sültenweg OG	19.00 – 20.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg EG	17.00 – 18.50 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	18.00 – 19.00 Flow Yoga Okka Hippen Zoom	
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof Lüneburg	19.00 – 20.00 Yoga Sonja Salomon Seminarraum Hybrid	18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG	18.00 – 19.30 MMA Marco Hildebrandt Am Grasweg outdoor	
15.00 – 16.00 16.00 – 17.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg OG	20.00 – 21.00 Fit for summer Hussein Kerro Sültenweg EG	19.00 – 21.00 Hip Hop Einsteiger Hussein Kerro Sültenweg EG	19.00 – 20.00 Tai-Chi Sültenweg EG	
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Sültenweg EG				
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg EG				
18.00 – 19.00 Flow Yoga Okka Hippen Sültenweg OG				
18.00 – 19.00 Fitness Tanz Sandra Schmidt Studioraum				
18.00 – 19.30 MMA Marco Hildebrandt Am Grasweg outdoor				Außerdem: Samstag, 11.00 – 13.00 Sportabzeichen Olga Wick Sportplatz Oedeme
18.45 – 19.45 Reha-Gym. Angéla Ruland Sültenweg EG				Außerdem: Samstag, 11.00 – 13.00 laido Schnuppertag Ulrich Bachmann Studioraum
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Kathrin Pohl Studioraum				Außerdem: Sonntag, 15.00 – 16.00 Zumba Iris Schönberg Studioraum
19.00 – 20.00 Energy Dance Sylvia Schulz Sültenweg OG				

VfL Lüneburg Sommerferienprogramm 2022

Montag 22.08.	Dienstag 23.08.	Mittwoch 24.08.	Donnerstag 25.08.	Freitag 26.08.
09.00 – 10.00 Fit in die Woche Angela Haase Sültenweg OG	09.00 – 09.50 10.00 – 10.50 11.00 – 11.50 Reha-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 Reha-Gym. Andrea Griebel Sültenweg OG		
9.00 – 09.50 Tanz für Damen 65+ Mira Rommel Sültenweg EG	08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 Reha-Gym. Katrin Pope Studioraum	09.30 – 11.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum		
09.30 – 11.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum	10.00 – 11.00 Lungensport Christel Aepler Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Reha-Gym. Jean-Jaques Rolin Studioraum		
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	10.30 – 11.30 Seniorenintegration Katrin Pope Studioraum	10.15 – 11.15 Vital-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg EG		
10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	11.00 – 12.00 Feldenkrais Christel Aepler Sültenweg EG	11.00 – 12.00 Reha-Hockergym. Jean-Jaques Rolin Studioraum		
10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	12.00 – 13.00 Funktionsgym. Beckenbodengym. Christel Aepler Sültenweg EG	11.15 – 12.15 Reha-Gym. Sabine Knochenhauer Sültenweg EG		
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym. Andrea Griebel Studioraum/ Outdoor	17.00 – 19.00 Erlebnisturnen 3 bis 6 Jahre Iris Findeisen Am Grasweg outdoor (offene Gruppe)	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym. Regina Schröder Studioraum		
14.00 – 15.00 Reha-Gym. Renate Martens Sültenweg OG	17.00 – 18.00 18.00 – 19.00 Reha-Gym. Britta Birckner Studioraum	16.00 – 17.00 Hocker-Gym. Renate Martens Sültenweg OG		
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof Lüneburg	17.00 – 19.00 Circus Allegro 6 bis 10 J. Astrid Müller und Iris Findeisen Am Grasweg outdoor (offene Gruppe)	17.00 – 18.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg OG		
15.00 – 16.00 16.00 – 17.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg OG	18.00 – 19.00 Whole Bodyworkout Hussein Kerro Sültenweg EG	17.00 – 18.50 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG		
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Sültenweg EG	18.00 – 19.00 Pilates Sonja Salomon Seminarraum Hybrid	18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG		
18.00 – 19.00 Flow Yoga Okka Hippen Sültenweg OG	19.00 – 20.00 Hip Hop Hussein Kerro Sültenweg EG	19.00 – 21.00 Hip Hop Einsteiger Hussein Kerro Sültenweg EG		
18.00 – 19.00 Fitness Tanz Sandra Schmidt Studioraum	19.00 – 20.00 Yoga Sonja Salomon Seminarraum Hybrid	20.15. – 21.15 Reha-Gym Katrin Pope Studioraum (Hybrid)		
18.00 – 19.30 MMA Marco Hildebrandt Am Grasweg outdoor	20.00 – 21.00 Fit for summer Hussein Kerro Sültenweg EG			
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Kathrin Pohl Studioraum				
19.00 – 20.00 Energy Dance Sylvia Schulz Sültenweg OG				
20.15. – 21.15 Reha-Gym Katrin Pope Studioraum (Hybrid)				