

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 <u>Fit in die Woche</u> Angela Haase	9.00 – 09.50 <u>Tanz für Damen 65+</u> * Aufnahmestopp Mira Rommel	09.00 – 09.50 <u>Reha-Gym</u> Sabine Knochenhauer	10.00 – 11.00 <u>Lungensport</u> Christel Aepler	08.30 – 09.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	10.15 – 11.15 <u>Vital Gym</u> Sabine Knochenhauer	08.30 – 09.30 <u>WS-Gym</u> Angela Haase	9.00 – 10.00 <u>Bewegtes Tai-Chi *</u> Roberto Barcena	10.00 – 11.00 <u>Tanzfit 50+ *</u> Roberto Barcena		
10.00 – 11.00 <u>Rücken- Fit</u> Angela Haase	10.00 – 11.00 <u>Damen Fit *</u> Roberto Barcena	10.00 – 10.50 <u>Reha-Gym</u> Sabine Knochenhauer	11.00 – 12.00 <u>Feldenkrais</u> Christel Aepler	09.30 - 10.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	11.15 – 12.15 <u>Reha Gym</u> Sabine Knochenhauer	09.30 – 10.30 <u>WS-Gym</u> Angela Haase		11.00 – 12.00 <u>Ma Donna</u> <u>Lüneburg</u>		
		11.00 – 11.50 <u>Reha -Gym</u> Sabine Knochenhauer	12.00 – 13.00 <u>Funktionsgym.</u> <u>Beckenboden</u> Christel Aepler				11.00 – 12.00 <u>Yoga **</u> Sonja Salomon			Alle 6. Wochen 11.00- <u>Workshop Flamenco</u>
14.00-15.00 <u>Reha- WS</u> Renate Martens										- 14.00 Uhr <u>Workshop Flamenco</u>
15.00 – 16.00 <u>Brustkrebs</u> <u>Nachsorge</u> Renate Martens				16.00-16.50 <u>Hocker-Gym</u> Renate Martens		15.00 – 15.45 <u>Viva Minis (3,5-</u> <u>4,5 J.</u> Nadin-Krystin Drews-Kearley				
16.00 – 17.00 <u>Brustkrebs</u> <u>Nachsorge</u> Renate Martens	16.30 – 17.30 <u>Aktiv durchs Jahr</u> Voranmeldung Nicole Ammann	17.15 – 19.00 <u>VivaVision</u> Birte Dreyer		17.00 – 18.00 <u>Brustkrebs</u> <u>Nachsorge</u> Renate Martens	16.00 – 17.00 <u>Zumbatomic für Kids</u> Leona Schubert				17.00 – 18.20 <u>Flamenco ***</u>	
18.00 – 19.00 <u>Flow Yoga **</u> Okka Hippen	17.45 – 18.45 <u>Cardio Step</u> <u>Workout *</u> Angéla Ruland	19.00 – 20.15 <u>Viva Step Aerobic</u> Birte Dreyer		18.00 – 19.00 <u>BBP & Core *</u> Hussein Kerro	17.00 -18.50 <u>Bauchtanz</u> Sibylle Heim	18.00 – 19.00 <u>Flow Yoga **</u> Zoom Okka Hippen	18.00 – 19.00 <u>Functional Fitness</u> <u>Zirkel*</u> Sabine Schulte	17.00 – 18.00 <u>Energy Dance*</u> <u>Energy Dance</u> Team	18.20 – 19.40 <u>Flamenco ***</u>	
19.00 – 20.00 <u>Energy Dance</u> <u>Rücken **</u> Amke Denecke	18.45 - 19.45 <u>Reha WS Gym</u> Angéla Ruland	20.30 – 22.00 <u>Viva Trio</u> Birte Dreyer		19.00 – 21.30 <u>Viva 2 in 1</u> ger. Wo. Oedeme 1 ung. Wo. hier	19.00 -21.00 <u>Hip-Hop</u> Hussein Kerro	19.00 – 20.00 <u>Nia-Tanz*</u> Voranmeldung Maria Costa	19.00 –20.00 <u>Tai-Chi</u> NN	18.00 – 19.00 <u>Yoga*</u> Andrea Griebel	19.40 – 21.00 <u>Flamenco ***</u>	
20.00 – 21.00 <u>Yoga **</u> Amke Denecke				19.00 – 20.00 <u>Power Hour</u> ger. Wo. hier ung. Wo. Oedeme 1						

* Studiokursprogramm = Zusatzbeitrag
 **Frauen Fit Kurse = Zusatzbeitrag
 *** Flamenco = Zusatzbeitrag
 Viva Dance Abteilung

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, 23.09.2022

