

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	9.00 – 09.50 Tanz für Damen 65+ * Aufnahmestopp Mira Rommel	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 Damen Fit * Roberto Barcena	10.00 – 10.50 Reha-Gym Sabine Knochenhauer	11.00 – 12.00 Feldenkrais Christel Aepler	09.30 - 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer	09.30 – 10.30 WS-Gym Angela Haase		11.00 – 12.00 Ma Donna Lüneburg		
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- <u>Workshop Flamenco</u>
14.00-15.00 Reha- WS Renate Martens										- 14.00 Uhr <u>Workshop Flamenco</u>
15.00 – 16.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens			16.00 – 17.00 Viva Aviv Celina Zirzow	16.00-16.50 Hocker-Gym Renate Martens		15.00 – 15.45 Viva Minis Nadin-Krystin Drews-Kearley				
16.00 – 17.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens	16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Voranmeldung Nicole Ammann	17.15 – 19.00 VivaVision Birte Dreyer		17.00 – 18.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens		19.00 – 21.30 (gerade Woche) Viva -2in1 Birte Dreyer			17.00 – 18.20 Flamenco ***	
18.00 – 19.00 Flow Yoga ** Okka Hippen	17.45 – 18.45 Cardio Step Workout * Angéla Ruland	19.00 – 20.30 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 Sibylle Heim	18.00 – 19.00 Flow Yoga ** Zoom Okka Hippen	18.00 – 19.00 Bodyworkout - Rock that fight* A. H.-Plickat	17.00 – 18.00 Energy Dance* Energy Dance Team	18.20 – 19.40 Flamenco ***	
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken ** Amke Denecke	18.45 - 19.45 Reha WS Gym Angéla Ruland		19.00 – 20.00 Hip-Hop Hussein Kerro	19.00 – 21.30 Power Hour Birte Dreyer	19.00 -21.00 Hip-Hop Einsteiger Hussein Kerro		19.00 –20.00 Tai-Chi NN		19.40 – 21.00 Flamenco ***	
20.00 – 21.00 Yoga ** Amke Denecke			20.00 – 21.00 Fit for summer Hussein Kerro							

* 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, 21.09.2022

