

## VfL Lüneburg e.V. - Studioraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg
<b>09.00 – 10.00</b> <u>Functional Fitness Zirkel*</u> Sabine Schulte	<b>8.30 – 9.30</b> <u>WS-Gym</u> <b>Aufnahmestopp</b> Katrin Pope	<b>10.00 – 10.50</b> <u>Reha WS Gym</u> Jean-Jaques Rolin	<b>9.00 – 10.00</b> <u>"active &amp; fit" *</u> Gesa Kröowski	<b>9.00 – 10.00</b> <u>Reha WS Gym</u> Maike Krüger	
<b>10.00 – 11.00</b> <u>Pilates meets Yoga*</u> Birgit Kerber-Schulz	<b>9.00 – 10.30</b> <u>Krabbelgruppe</u> ■ Sabine Schulte	<b>11.00 – 12.00</b> <u>Reha Hocker Gym</u> Jean-Jaques Rolin	<b>10.00 – 11.00</b> <u>Pilates meets Yoga*</u> Birgit Kerber-Schulz	<b>10.00 – 11.00</b> <u>Gefäßtraining</u> Maike Krüger	
<b>11.00 – 12.00</b> <u>Reha -Gym</u> Andrea Griebel	<b>9.30 – 10.30</b> <u>WS-Gym</u> <b>Aufnahmestopp</b> Katrin Pope	<b>15.00 – 16.30</b> <u>Spielkreise</u> ■ Sabine Schulte	<b>10.00 – 11.30</b> <u>Krabbelgruppe</u> ■ Sabine Schulte		
<b>12.00-13.00</b> <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	<b>10.30 – 11.30</b> <u>Senioren-Integration</u> Katrin Pope		<b>11.00 – 11.45</b> <u>Reha-Gym</u> Raphael Dettmer		<b>Zumba*</b> (nach Vereinbarung) Iris Schönberg
			<b>12.00 – 12.45</b> <u>Reha-Gym</u> Raphael Dettmer	<b>15.30 – 16.30</b> <u>Tiny Little Vivas (4,5 - 6 Jahre)</u> Sarah Emmel-Godon	
		<b>16.30 – 17.30</b> <u>Reha -Gym</u> Regina Schröder		<b>16.30 – 17.30</b> <u>Little Vivas – (7 bis 9 Jahre)</u> Sarah Emmel-Godon	
<b>18.00 – 19.00</b> <u>Fitness Tanz *</u> Sandra Schmidt	<b>16.45 – 17.45 Uhr</b> <u>Reha -Gym</u> Britta Birckner	<b>17.30 – 18.30</b> <u>Reha -Gym</u> Regina Schröder	<b>16.30-17.30</b> <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel		
<b>19.00 – 20.00</b> <u>Pilates*</u> Ann-Katrin Pohl	<b>18.00 – 19.00 Uhr</b> <u>Reha -Gym</u> Britta Birckner	<b>18.30 – 19.30</b> <u>Reha -Gym</u> Regina Schröder	<b>17.30-18.30</b> <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	18.00 – 19.00 <u>Yoga-Mittelstufe*</u> Andrea Griebel	
<b>20.00 – 21.00</b> <u>laido</u> ■ Ulrich Bachmann	<b>18.00 – 19.00 Uhr</b> <u>Pilates* (Hybrid)</u> ■ Sonja Salomon	<b>20.00 - 21.00</b> <u>laido</u> ■ Ulrich Bachmann		<b>19.15 – 20.45</b> <u>Giron Arnis Escrima</u> Jörn Bergmann	
<b>20.15 – 21.15</b> <u>Reha Gym</u> Katrin Pope	<b>19.00 – 20.00 Uhr</b> <u>Yoga** (Hybrid)</u> ■ Sonja Salomon	<b>20.15 – 21.15</b> <u>Reha-Gym</u> Katrin Pope			
* 7,50€ Kursbeitrag Zusatzbeitrag ** Frauen-Fit Zusatzbeitrag	<b>Studioraum, Seminarraum &amp; Vital-Center</b> Am Grasweg 27, 21339 Lüneburg (über der Geschäftsstelle)	Zusätzliche Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: <a href="http://www.vfl-lueneburg.de">www.vfl-lueneburg.de</a> Facebook: <a href="https://de-de.facebook.com/VfL.Lueneburg/">https://de-de.facebook.com/VfL.Lueneburg/</a>	<b>Geschäftsstelle</b> Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr Mi. 9.00 – 17.00 Uhr Telefon 04131 / 7490-00  <b>VfL Vital</b> Mo. & Fr. 07.30 – 21.00 Uhr Di. bis Do. 8.30 - 21.00 Uhr Telefon 04131 / 7490-30	<b>LEGENDE</b> ■ Seminarraum ■ Vital-Center	Stand 21.09.2022  