

## 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>15.30 – 17:00</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 – 16.15</b> <u>Tiny Little Vivas</u> ■ (4,5 - 6 Jahre) Sarah Emmel-Godon	
		<b>16.30 – 17.30</b> <u>Reha -Gym</u> Regina Schröder		<b>16.30 – 17.30</b> <u>Little Vivas</u> ■ (7 bis 9 Jahre) 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		
<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

**Studioraum, Seminarraum & Vital-Center**  
Am Grasweg 27, 21339 Lüneburg  
(über der Geschäftsstelle)

Zusätzliche Kursangebote  
finden Sie auf unserer  
Homepage:  
[www.vfl-lueneburg.de](http://www.vfl-lueneburg.de)  
Facebook:  
<https://de-de.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

### LEGENDE

- Seminarraum
- Vital-Center
- Viva Dance Abteilung

Stand 14.10.2022

