

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+ * Voranmeldung 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 Stabile Mitte – Feldenkrais meets Pilates * 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 – 11.50 Reha –Gym Sabine Knochenhauer					11.00 – 12.00 Yoga ** Sonja Salomon			Alle 6. Wochen 11.00- Workshop Flamenco
14.00-15.00 Reha- WS Renate Martens										- 14.00 Uhr Workshop Flamenco
15.00 – 16.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens				16.00-16.50 Hocker-Gym Renate Martens		15.00 – 15.45 Viva Minis (3,5- 4,5 J. 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 – 17.45 Dance Kids (6 – 10 Jahre) Cindy Wolske	17.00 – 18.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens	16.00 – 17.00 Zumbatomic (bis 6 Jahre) Leona Schubert				17.00 – 18.20 Flamenco ***	
18.00 – 19.00 Flow Yoga ** Okka Hippen	17.45 – 18.45 Cardio Step Workout * Angéla Ruland	19.00 – 20.15 Viva Step Aerobic Birte Dreyer	18.00 – 19.00 Dance'n'Workout * Cindy Wolske	18.00 – 19.00 BBP & Core * Hussein Kerro	17.00 -18.50 Bauchtanz Sibylle Heim		18.00 – 19.00 Functional Fitness Zirkel* Sabine Schulte	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	20.30 – 22.00 Viva Trio Birte Dreyer		19.00 – 21.30 Viva 2 in 1 ger. Wo. Oedeme 1 ung. Wo. hier	19.00 -21.00 Hip-Hop Hussein Kerro	19.00 – 20.00 Nia-Tanz* Maria Costa	19.00 –20.00 Tai-Chi Uwe Walther	18.00 – 19.00 Yoga* Andrea Griebel	19.40 – 21.00 Flamenco ***	
20.00 – 21.00 Yoga ** Amke Denecke				19.00 – 20.00 Power Hour 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, 18.01.2023

