

VfL Lüneburg e.V. - Studioraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg
09.00 – 10.00 <u>Functional Fitness Zirkel*</u> Sabine Schulte	8.30 – 9.30 <u>WS-Gym</u> Aufnahmestopp Katrin Pope	10.00 – 10.50 <u>Reha WS Gym</u> Jean-Jaques Rolin	9.00 – 10.00 <u>"active & fit" *</u> Gesa Kröowski	9.00 – 10.00 <u>Reha WS Gym</u> Maike Krüger	
10.00 – 11.00 <u>Pilates meets Yoga*</u> Birgit Kerber-Schulz	9.00 – 10.30 <u>Krabbelgruppe</u> ■ Sabine Schulte	11.00 – 12.00 <u>Reha Hocker Gym</u> Jean-Jaques Rolin	10.00 – 11.00 <u>Pilates meets Yoga*</u> Birgit Kerber-Schulz	10.00 – 11.00 <u>Gefäßtraining</u> Maike Krüger	
11.00 – 12.00 <u>Reha -Gym</u> Andrea Griebel	9.30 – 10.30 <u>WS-Gym</u> Aufnahmestopp Katrin Pope	15.30 – 17:00 <u>Spielkreise</u> ■ Sabine Schulte	10.00 – 11.30 <u>Krabbelgruppe</u> ■ Sabine Schulte		
12.00-13.00 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	10.30 – 11.30 <u>Senioren-Integration</u> Katrin Pope		11.00 – 11.45 <u>Reha-Gym</u> Raphael Dettmer		Zumba* (nach Vereinbarung) Iris Schönberg
			12.00 – 12.45 <u>Reha-Gym</u> Raphael Dettmer	15.30 – 16.15 <u>Tiny Little Vivas</u> ■ (4,5 - 6 Jahre) Sarah Emmel-Godon	
		16.30 – 17.30 <u>Reha -Gym</u> Regina Schröder		16.30 – 17.30 <u>Little Vivas</u> ■ (7 bis 9 Jahre) Sarah Emmel-Godon	
	16.45 – 17.45 Uhr <u>Reha -Gym</u> Britta Birckner	17.30 – 18.30 <u>Reha -Gym</u> Regina Schröder	16.30-17.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	17.30 – 18.30 <u>Zumba* (ab dem 10.02.23)</u> Iris Schönberg	
19.00 – 20.00 <u>Pilates*</u> Ann-Katrin Pohl	18.00 – 19.00 Uhr <u>Reha -Gym</u> Britta Birckner	18.30 – 19.30 <u>Reha -Gym</u> Regina Schröder	17.30-18.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel		
20.00 – 21.00 <u>laido</u> ■ Ulrich Bachmann	18.00 – 19.00 Uhr <u>Pilates*</u> ■ Sonja Salomon	20.00 - 21.00 <u>laido</u> ■ Ulrich Bachmann	19.30 – 21.00 <u>Razorbacks Theoriekurs</u> ■	19.15 – 20.45 <u>Giron Arnis Escrima</u> Jörn Bergmann	
20.15 – 21.15 <u>Reha Gym</u> Katrin Pope	19.00 – 20.00 Uhr <u>Yoga**</u> ■ Sonja Salomon	20.15 – 21.15 <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
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 18.01.2023

