







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		
11.15 – 12.15 Pilates (ab dem 06.03.23) Birgit Kerber- Schulz		11.00 – 11.50 Reha –Gym Sabine Knochenhauer					11.00 – 12.00 Yoga ** Sonja Radke			Alle 6. Wochen 11.00 – 14.00 Workshop Flamenco
14.00 – 15.00 Reha- WS Renate Martens										
15.00 – 16.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens				16.00 -16.50 Hocker-Gym Renate Martens	15.00 – 15.50 Powerdance (bis 6 Jahre) (demnächst) Leona Schubert	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 Powerdance (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	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 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

VfL Lüneburg e.V. Sültenweg
 Sültenweg 20, 21339 Lüneburg

Geschäftsstelle

Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr
 Mi. 9.00 – 17.00 Uhr
 Telefon 04131 / 7490-00

VfL Vital

Mo. & Fr. 7.30 – 21.00 Uhr
 Di. bis Do. 8.30 – 21.00 Uhr
 Telefon 04131 / 7490-30

Stand, 02.03.2023

