

VfL Lüneburg e.V. - Sültenweg

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Wochenende
Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Erd-/Obergeschoss
<b>09.00 – 10.00</b> Fit in die Woche Angela Haase	<b>9.00 – 09.50</b> Tanzen 65+ <b>Voranmeldung</b> Mira Rommel	<b>10.00 – 10.50</b> Reha-Gym Sabine Knochenhauer	<b>9.30 – 10.30</b> Lungensport Stefan Wissinger	<b>08.30 – 09.30</b> Reha-Gym Andrea Griebel	<b>10.15 – 11.15</b> Vital Gym Sabine Knochenhauer	<b>08.30 – 09.30</b> „active & fit“ Gesa Kröowski	<b>9.00 – 10.00</b> Bewegtes Tai-Chi Roberto Barcena	<b>10.00 – 11.00</b> Tanzfit Roberto Barcena		<b>Sonnabends:</b> <b>11.00 – 13.30</b> Boxen (Obergeschoss)
<b>10.00 – 11.00</b> Rücken-Fit Angela Haase	<b>10.00 – 11.00</b> Damen Fit Roberto Barcena	<b>11.00 – 11.50</b> Reha-Gym Sabine Knochenhauer	<b>10.30 – 11.30</b> Lungensport Stefan Wissinger	<b>09.30 – 10.30</b> Reha-Gym Andrea Griebel	<b>11.15 – 12.15</b> Reha Gym Sabine Knochenhauer	<b>09.30 – 10.30</b> Rückenfit Gesa Kröowski				<b>Sonntags:</b> <b>12.00 – 14.30</b> Boxen (Obergeschoss)
<b>11.15 – 12.15</b> Pilates sanft Birgit Kerber- Schulz						<b>11.00 – 12.00</b> Yoga Sonja Radke				
<b>15.00 – 16.00</b> Reha- WS Renate Martens				<b>16.00 – 16.50</b> Hocker-Gym Britta Birckner	<b>15.00 – 15.50</b> Powerdance (4 bis 6 J.) Helena Harling	<b>14.45 – 15.30</b> Tiny Little Vivas Sarah Emmel- Godon (4,5 – 6 J.)				
<b>16.00 – 17.00</b> Brustkrebs Nachsorge Renate Martens	<b>16.30 – 17.30</b> Aktiv durchs Jahr <b>Voranmeldung</b> Nicole Sieben	<b>17.15 – 19.00</b> VivaVision Birte Dreyer		<b>17.00 – 18.00</b> Brustkrebs Nachsorge Britta Birckner	<b>16.00 – 16.50</b> Powerdance (4 bis 6 J.) Helena Harling	<b>15.30 – 16.30</b> Little Vivas Sarah Emmel- Godon (6 – 9 J.)		<b>15.00 – 16.45</b> Boxen	<b>17.00 – 18.20</b> Flamenco	
	<b>17.45 – 18.45</b> Cardio Step Workout Angéla Ruland	<b>19.00 – 20.15</b> Viva Step Aerobic Birte Dreyer	<b>17.30 – 18.30</b> Pilates Sonja Radke	<b>18.00 – 19.00</b> BBP & Core Hussein Kerro	<b>17.00 – 18.50</b> Bauchtanz Sibylle Heim	<b>16.30 – 17.30</b> Viva Kids Sarah Emmel- Godon (9 – 12 J.)	<b>16.30 – 19.30</b> Boxen	<b>17.00 – 18.00</b> Energy Dance Energy Dance Team	<b>18.20 – 19.40</b> Flamenco	
<b>19.00 – 20.00</b> Energy Dance Rücken Amke Denecke	<b>18.45 – 19.45</b> Reha WS Gym Angéla Ruland	<b>20.30 – 22.00</b> Viva Trio Birte Dreyer	<b>19.00 – 22.00</b> Boxen		<b>19.15 – 22.00</b> Boxen	<b>18.00 – 19.00</b> Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte	<b>20.00 – 22.00</b> Razorback Ladies	<b>18.00 – 19.00</b> Yoga Andrea Griebel	<b>19.40 – 21.00</b> Flamenco	
<b>20.00 – 21.00</b> Yoga Amke Denecke						<b>19.00 – 20.00</b> Tai-Chi Uwe Walther				

**Legende**

-  Kursprogramm
-  Reha-Kurse
-  Viva Dance
-  Flamenco
-  Frauen Fit

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

**Geschäftsstelle**

Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr  
Mi. 9.00 – 17.00 Uhr  
E-Mail: info@vfl-lueneburg.de  
Telefon 04131 / 7490-00

**Vital-Studio**

Mo. & Fr. 7.30 – 21.00 Uhr  
Di. bis Do. 8.30 – 21.00 Uhr  
Sa. & So. 10.00-16.00 Uhr  
E-Mail: vitalstudio@vfl-lueneburg.de  
Telefon 04131 / 7490-30

Stand, 28.01.2025

