

VfL Lüneburg e.V. - Studioraum					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekend
Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg
08.30 – 9.30 Functional Fitness Zirkel  Sabine Schulte	8.30 – 9.30 WS-Gym Gesa Kröowski	10.00 – 10.50 Reha WS Gym  Jean-Jaques Rolin		9.00 – 10.00 Reha WS Gym  Maike Krüger	
10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga  Birgit Kerber-Schulz	9.00 – 10.30 Krabbelgruppe  Sabine Schulte	11.00 – 12.00 Reha Hocker Gym  Jean-Jaques Rolin	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga  Birgit Kerber-Schulz	10.00 – 11.00 Gefäßtraining  Maike Krüger	
11.00 – 12.00 Reha-Gym  Andrea Griebel	9.30 – 10.30 WS-Gym Gesa Kröowski	15.30 – 17.00 Spielkreis  Sabine Schulte	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe  Sabine Schulte		
12.00 – 13.00 Reha-Gym  Andrea Griebel			11.00 – 12.00 Reha-Gym  Janine Marsand		
		16.30 – 17.30 Reha - Gym Regina Schröder	12.00 – 13.00 Reha-Gym  Janine Marsand		Sonntags 10.30 – 11.30 Zumba  Iris Schönberg
18.00 – 19.00 Iaido Einsteiger  Ulrich Bachmann		17.30 – 18.30 Reha - Gym Regina Schröder	13.30 – 18.00 Seniorentreff  (ungerade Wochen) Rita Meyer		
Ab dem 06.10.25 18.00 – 19.00 Tabata  Patrick Hotau	16.45 – 17.45 Uhr Reha - Gym  Britta Birckner	18.00 – 19.00 Iaido Einsteiger  Ulrich Bachmann	14.30 – 17.30 Spieletreff  (gerade Wochen) Rita Meyer	17.30 – 18.30 Zumba  Iris Schönberg	
19.00 – 20.00 Pilates  Ann-Katrin Pohl	18.00 – 19.00 Uhr Reha - Gym  Britta Birckner	18.30 – 19.30 Reha - Gym Regina Schröder	16.30 – 17.30 Reha-Gym  Andrea Griebel		
19.00 – 20.00 Iaido Fortgeschrittene  Ulrich Bachmann	18.45 – 19.45 Uhr Yoga   Sonja Radke	19.00 – 20.00 Iaido Fortgeschrittene  Ulrich Bachmann	17.30 – 18.30 Reha-Gym  Andrea Griebel	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann	
20.00 – 21.00 Reha Gym  Franziska Greve		20.15 – 21.15 Reha - Gym  Stefan Wissinger	19.00 – 20.00 Pilates  Ann-Katrin Pohl		
LEGENDE  Seminarraum  Frauen Fit	 Kursprogramm  Reha-Kurse	Zusätzliche Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.vfl-lueneburg.de	Geschäftsstelle Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr Mi. 9.00 – 17.00 Uhr Telefon 04131 / 7490-00 Vital-Studio Mo. & Fr. 07.30 – 21.00 Uhr Di. bis Do. 08.30 – 21.00 Uhr Sa. & So. 10.00 – 16.00 Uhr Telefon 04131 / 7490-30	Studioraum, Seminarraum & Vital-Center Am Grasweg 27, 21339 Lüneburg	Stand 22.09.2025 