

VfL Lüneburg e.V. - Sültenweg

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Erdgeschoss
<b>09.00 – 10.00</b> Fit in die Woche Angela Haase	<b>9.00 – 09.50</b> Tanzen 65+ * Voranmeldung Mira Rommel	<b>10.00 – 10.50</b> Reha-Gym Sabine Knochenhauer	<b>10.00 – 11.00</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> WS-Gym Angela Haase	<b>9.00 – 10.00</b> Bewegtes Tai-Chi * Roberto Barcena	<b>10.00 – 11.00</b> Tanzfit * Roberto Barcena		
<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>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> WS-Gym Angela Haase				
<b>11.15 – 12.15</b> Pilates sanft* Birgit Kerber-Schulz							<b>11.00 – 12.00</b> Yoga ** Sonja Radke			Alle 6. Wochen  <b>11.00 – 14.00</b> Workshop Flamenco
<b>14.00 – 15.00</b> Reha- WS Renate Martens										
<b>15.00 – 16.00</b> Brustkrebs Nachsorge Renate Martens				<b>16.00 -16.50</b> Hocker-Gym Renate Martens	<b>15.00 – 15.50</b> Powerdance (5 bis 6 J.) Leona Schubert	<b>15.00 – 15.45</b> Viva Minis (3,5-4,5 J.) Nadin-Krystin Drews-Kearley				
<b>16.00 – 17.00</b> Brustkrebs Nachsorge Renate Martens	<b>16.30 – 17.30</b> Aktiv durchs Jahr Voranmeldung Nicole Sieben	<b>17.15 – 19.00</b> VivaVision Birte Dreyer	<b>17.00 – 17.45</b> Dance Kids (6 – 10 Jahre) Cindy Wolske	<b>17.00 – 18.00</b> Brustkrebs Nachsorge Renate Martens	<b>16.00 – 17.00</b> Powerdance (3 bis 4 J.) Leona Schubert				<b>17.00 – 18.20</b> Flamenco ***	
<b>18.00 – 19.00</b> Flow Yoga ** Okka Hippen	<b>17.45 – 18.45</b> Cardio Step Workout * Angéla Ruland	<b>19.00 – 20.15</b> Viva Step Aerobic Birte Dreyer	<b>18.00 – 19.00</b> Dance'n'Workout * Cindy Wolske	<b>18.00 – 19.00</b> BBP & Core * Hussein Kerro	<b>17.00 – 18.50</b> Bauchtanz Sibylle Heim	<b>18.00 – 19.00</b> Functional Fitness Zirkel* Sabine Schulte	<b>18.00 – 20.00</b> Razorback Ladies	<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 – 21.30</b> Viva 2 in 1 ger. Wo. Oedeme 1 ung. Wo. hier	<b>19.00 – 21.00</b> Hip-Hop Hussein Kerro	<b>19.00 – 20.00</b> Tai-Chi Uwe Walther		<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> 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, 27.10.2023

