

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> Kaija Laudien	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> Kaija Laudien	15.30 – 17.00 <u>Spielkreis</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> Kaija Laudien		11.00 – 11.45 <u>Reha-Gym</u> Raphael Dettmer		Zumba* (nach Vereinbarung) Iris Schönberg
			13.30 – 18.00 <u>Seniorentreff</u> ■ (ungerade Wochen) Rita Meyer	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>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	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	17.30 – 18.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	17.30 – 18.30 <u>Zumba*</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			
20.00 – 21.00 <u>laido</u> ■ Ulrich Bachmann	17.45 – 18.45 Uhr <u>Pilates*</u> ■ Sonja Radke	20.00 – 21.00 <u>laido</u> ■ Ulrich Bachmann	19.00 – 20.00 <u>Pilates*</u> Ann-Katrin Pohl	19.15 – 20.45 <u>Giron Arnis Escrima</u> Jörn Bergmann	
20.00 – 21.00 <u>Reha Gym</u> Franziska Greve	18.45 – 19.45 Uhr <u>Yoga**</u> ■ Sonja Radke	20.15 – 21.15 <u>Reha-Gym</u> Stefan Wissinger			
* 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	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. 08.30 – 21.00 Uhr Sa. & So. 10.00 – 16.00 Uhr Telefon 04131 / 7490-30	LEGENDE ■ Seminarraum ■ Viva Dance Abteilung	Stand 13.11.2023 