

VfL Lüneburg e.V. - Sültenweg

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Wochenende
Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Erd-/Obergeschoss
09.00 – 10.00 <u>Fit in die Woche</u> Angela Haase	9.00 – 09.50 <u>Tanzen 65+ *</u> Voranmeldung Mira Rommel	10.00 – 10.50 <u>Reha-Gym</u> Sabine Knochenhauer	9.30 – 10.30 <u>Lungensport</u> Stefan Wissinger	08.30 – 09.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	10.15 – 11.15 <u>Vital Gym</u> Sabine Knochenhauer	08.30 – 09.30 <u>WS-Gym</u> Gesa Kröowski	9.00 – 10.00 <u>Bewegtes Tai-Chi *</u> Roberto Barcena	10.00 – 11.00 <u>Tanzfit *</u> Roberto Barcena		Sonnabends: 11.00 – 13.30 <u>Boxen</u> (Obergeschoss)
10.00 – 11.00 <u>Rücken-Fit</u> Angela Haase	10.00 – 11.00 <u>Damen Fit *</u> Roberto Barcena	11.00 – 11.50 <u>Reha-Gym</u> Sabine Knochenhauer	10.30 – 11.30 <u>Lungensport</u> Stefan Wissinger	09.30 – 10.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel	11.15 – 12.15 <u>Reha Gym</u> Sabine Knochenhauer	09.30 – 10.30 <u>WS-Gym</u> Gesa Kröowski				Sonntags: 10.30 – 11.30 <u>Zumba</u> Iris Schönberg
11.15 – 12.15 <u>Pilates sanft*</u> Birgit Kerber-Schulz						11.00 – 12.00 <u>Yoga **</u> Sonja Radke				Sonntags: 12.00 – 14.30 <u>Boxen</u> (Obergeschoss)
15.00 – 16.00 <u>Reha- WS</u> Renate Martens				16.00 -16.50 <u>Hocker-Gym</u> Renate Martens	15.00 – 15.50 <u>Powerdance (4 bis 6 J.)</u> Olga Wick					
16.00 – 17.00 <u>Brustkrebs Nachsorge</u> Renate Martens	16.30 – 17.30 <u>Aktiv durchs Jahr</u> Voranmeldung Nicole Sieben	17.15 – 19.00 <u>VivaVision</u> Birte Dreyer	17.00 – 17.45 <u>Dance Kids (6 – 10 Jahre)</u> Cindy Wolske	17.00 – 18.00 <u>Brustkrebs Nachsorge</u> Renate Martens	16.00 – 16.50 <u>Powerdance (4 bis 6 J.)</u> Olga Wick Aufnahmestopp		16.30 – 19.30 <u>Boxen</u>	15.00 – 16.45 <u>Boxen</u>	17.00 – 18.20 <u>Flamenco ***</u>	
	17.45 – 18.45 <u>Cardio Step Workout *</u> Angéla Ruland	19.00 – 20.15 <u>Viva Step Aerobic</u> Birte Dreyer	18.00 – 19.00 <u>Dance'n'Workout *</u> Cindy Wolske	18.00 – 19.00 <u>BBP & Core *</u> Hussein Kerro	17.00 – 18.50 <u>Bauchtanz</u> Sibylle Heim	18.00 – 19.00 <u>Functional Fitness Zirkel*</u> Sabine Schulte		17.00 – 18.00 <u>Energy Dance*</u> Energy Dance Team	18.20 – 19.40 <u>Flamenco ***</u>	
19.00 – 20.00 <u>Energy Dance Rücken **</u> Amke Denecke	18.45 – 19.45 <u>Reha WS Gym</u> Angéla Ruland	20.30 – 22.00 <u>Viva Trio</u> Birte Dreyer	19.15 – 22.00 <u>Boxen</u>	19.00 – 21.30 <u>Viva 2 in 1</u> ger. Wo. Oedeme 1 ung. Wo. hier	19.15 – 22.00 <u>Boxen</u>	19.00 – 20.00 <u>Tai-Chi</u> Uwe Walther	19.30 – 22.00 <u>Razorback Ladies</u>	18.00 – 19.00 <u>Yoga*</u> Andrea Griebel	19.40 – 21.00 <u>Flamenco ***</u>	
20.00 – 21.00 <u>Yoga **</u> Amke Denecke				19.00 – 20.00 <u>Power Hour</u> 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
 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
 E-Mail: vitalstudio@vfl-lueneburg.de
 Telefon 04131 / 7490-30

Stand, 09.04.2024

