

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 Fit in die Woche Angela Haase	9.00 – 09.50 Tanzen 65+ * Voranmeldung Mira Rommel	10.00 – 10.50 Reha-Gym Sabine Knochenhauer	9.30 – 10.30 Lungensport Stefan Wissinger	08.30 – 09.30 Reha-Gym Andrea Griebel	10.15 – 11.15 Vital Gym Sabine Knochenhauer	08.30 – 09.30 „active & fit“ Gesa Kröowski	9.00 – 10.00 Bewegtes Tai-Chi * Roberto Barcena	10.00 – 11.00 Tanzfit * Roberto Barcena		Sonnabends: 11.00 – 13.30 Boxen (Obergeschoss)
10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase	10.00 – 11.00 Damen Fit * Roberto Barcena	11.00 – 11.50 Reha-Gym Sabine Knochenhauer	10.30 – 11.30 Lungensport Stefan Wissinger	09.30 – 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer	09.30 – 10.30 Rückenfit Gesa Kröowski				Sonntags: 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg
11.15 – 12.15 Pilates sanft* Birgit Kerber- Schulz						11.00 – 12.00 Yoga ** Sonja Radke				Sonntags: 12.00 – 14.30 Boxen (Obergeschoss)
15.00 – 16.00 Reha- WS Renate Martens				16.00 -16.50 Hocker-Gym Renate Martens	15.00 – 15.50 Powerdance (4 bis 6 J.) Olga Wick					
16.00 – 17.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens	16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Voranmeldung Nicole Sieben	17.15 – 19.00 VivaVision Birte Dreyer	17.00 – 17.45 Dance Kids (6 – 10 Jahre) Cindy Wolske	17.00 – 18.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens	16.00 – 16.50 Powerdance (4 bis 6 J.) Olga Wick Aufnahmestopp		16.30 – 19.30 Boxen	15.00 – 16.45 Boxen	17.00 – 18.20 Flamenco ***	
	17.45 – 18.45 Cardio Step Workout * Angéla Ruland	19.00 – 20.15 Viva Step Aerobic Birte Dreyer	18.00 – 19.00 Dance'n'Workout * Cindy Wolske	18.00 – 19.00 BBP & Core * Hussein Kerro	17.00 – 18.50 Bauchtanz Sibylle Heim	18.00 – 19.00 Functional Fitness Zirkel* Sabine Schulte		17.00 – 18.00 Energy Dance* Energy Dance Team	18.20 – 19.40 Flamenco ***	
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken ** Amke Denecke	18.45 – 19.45 Reha WS Gym Angéla Ruland	20.30 – 22.00 Viva Trio Birte Dreyer	19.15 – 22.00 Boxen	19.00 – 21.30 Viva 2 in 1 ger. Wo. Oedeme 1 ung. Wo. hier	19.15 – 22.00 Boxen	19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther	19.30 – 22.00 Razorback Ladies	18.00 – 19.00 Yoga* Andrea Griebel	19.40 – 21.00 Flamenco ***	
20.00 – 21.00 Yoga ** Amke Denecke				19.00 – 20.00 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  
 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, 29.04.2024

