

VfL Lüneburg e.V. - Studioraum

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Weekende |
|---|--|---|---|--|------------|
| 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>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 | 14.45 – 15.30 <u>Viva Minis</u> ■ (3,5 – 4,5 Jahre) Sarah Emmel-Godon | |
| | | | 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 | 14.30 – 17.30 <u>Spieletreff</u> ■ (gerade Wochen) Rita Meyer | 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 | 16.30 – 17.30 <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 | 17.30 – 18.30 <u>Reha-Gym</u> Andrea Griebel | | |
| 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> <u>Jörn Bergmann</u> | |
| 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

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

LEGENDE

■ Seminarraum
■ Viva Dance Abteilung

Stand 09.04.2024

