

## VfL Lüneburg e.V. - Studioraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekende
Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg
<b>09.00 – 10.00</b> <u>Functional Fitness Zirkel</u> ● Sabine Schulte	<b>8.30 – 9.30</b> <u>WS-Gym</u> Kaija Laudien	<b>10.00 – 10.50</b> <u>Reha WS Gym</u> ● Jean-Jaques Rolin		<b>9.00 – 10.00</b> <u>Reha WS Gym</u> ● Maike Krüger	
<b>10.00 – 11.00</b> <u>Pilates meets Yoga</u> ● Birgit Kerber-Schulz	<b>9.00 – 10.30</b> <u>Krabbelgruppe</u> ● Sabine Schulte	<b>11.00 – 12.00</b> <u>Reha Hocker Gym</u> ● Jean-Jaques Rolin	<b>10.00 – 11.00</b> <u>Pilates meets Yoga</u> ● Birgit Kerber-Schulz	<b>10.00 – 11.00</b> <u>Gefäßtraining</u> ● Maike Krüger	
<b>11.00 – 12.00</b> <u>Reha-Gym</u> ● Andrea Griebel	<b>9.30 – 10.30</b> <u>WS-Gym</u> Kaija Laudien	<b>15.30 – 17.00</b> <u>Spielkreis</u> ● Sabine Schulte	<b>10.00 – 11.30</b> <u>Krabbelgruppe</u> ● Sabine Schulte		
<b>12.00 – 13.00</b> <u>Reha-Gym</u> ● Andrea Griebel	<b>10.30 – 11.30</b> <u>Senioren-Integration</u> Kaija Laudien		<b>11.00 – 12.00</b> <u>Reha-Gym</u> ● Raphael Dettmer		
			<b>12.00 – 13.00</b> <u>Reha-Gym</u> ● Raphael Dettmer		<b>Sonntags 10.30 – 11.30</b> <u>Zumba</u> ● Iris Schönberg
		<b>16.30 – 17.30</b> <u>Reha -Gym</u> ● Regina Schröder	<b>13.30 – 18.00</b> <u>Seniorentreff</u> ● (ungerade Wochen) Rita Meyer		
	<b>16.45 – 17.45 Uhr</b> <u>Reha -Gym</u> ● Britta Birckner	<b>17.30 – 18.30</b> <u>Reha -Gym</u> ● Regina Schröder	<b>14.30 – 17.30</b> <u>Spieletreff</u> ● (gerade Wochen) Rita Meyer	<b>17.30 – 18.30</b> <u>Zumba</u> ● Iris Schönberg	
<b>18.00 – 19.00</b> <u>laido</u> ● Ulrich Bachmann	<b>18.00 – 19.00 Uhr</b> <u>Reha -Gym</u> ● Britta Birckner	<b>18.00 – 19.00</b> <u>Laido</u> ● Ulrich Bachmann	<b>16.30 – 17.30</b> <u>Reha-Gym</u> ● Andrea Griebel		
<b>19.00 – 20.00</b> <u>Pilates</u> ● Ann-Katrin Pohl	<b>17.45 – 18.45 Uhr</b> <u>Pilates</u> ● Sonja Radke	<b>18.30 – 19.30</b> <u>Reha-Gym</u> ● Regina Schröder	<b>17.30 – 18.30</b> <u>Reha-Gym</u> ● Andrea Griebel	<b>19.15 – 20.45</b> <u>Giron Arnis Escrima</u> Jörn Bergmann	
<b>20.00 – 21.00</b> <u>Reha Gym</u> ● Franziska Greve	<b>18.45 – 19.45 Uhr</b> <u>Yoga</u> ● Sonja Radke	<b>20.15 – 21.15</b> <u>Reha-Gym</u> ● Stefan Wissinger	<b>19.00 – 20.00</b> <u>Pilates</u> ● Ann-Katrin Pohl		
<b>LEGENDE</b> ● Seminarraum ● Frauen-Fit	● Kursprogramm ● Reha-Kurse	Zusätzliche Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: <a href="http://www.vfl-lueneburg.de">www.vfl-lueneburg.de</a>	<b>Geschäftsstelle</b> Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr Mi. 9.00 – 17.00 Uhr Telefon 04131 / 7490-00  <b>Vital-Studio</b> 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	<b>Studioraum, Seminarraum &amp; Vital-Center</b> Am Grasweg 27, 21339 Lüneburg	Stand 04.11.2024  