

VfL Lüneburg e.V. - Studioraum					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekend
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> Gesa Kröowski	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> Gesa Kröowski	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			11.00 – 12.00 <u>Reha-Gym</u> ● Janine Marsand		
			12.00 – 13.00 <u>Reha-Gym</u> ● Janine Marsand		Sonntags 10.30 – 11.30 <u>Zumba</u> ● Iris Schönberg
		16.30 – 17.30 <u>Reha - Gym</u> ● Regina Schröder	13.30 – 18.00 <u>Seniorentreff</u> ● (ungerade Wochen) Rita Meyer		
	16.45 – 17.45 Uhr <u>Reha -Gym</u> ● Britta Birckner	17.30 – 18.30 <u>Reha -Gym</u> ● Regina Schröder	14.30 – 17.30 <u>Spieletreff</u> ● (gerade Wochen) Rita Meyer	17.30 – 18.30 <u>Zumba</u> ● Iris Schönberg	
18.00 – 19.00 <u>Iaido</u> ● Ulrich Bachmann	18.00 – 19.00 Uhr <u>Reha -Gym</u> ● Britta Birckner	18.00 – 19.00 <u>Iaido</u> ● Ulrich Bachmann	16.30 – 17.30 <u>Reha-Gym</u> ● Andrea Griebel		
19.00 – 20.00 <u>Pilates</u> ● Ann-Katrin Pohl	18.45 – 19.45 Uhr <u>Yoga</u> ● ● Sonja Radke	18.30 – 19.30 <u>Reha - Gym</u> ● Regina Schröder	17.30 – 18.30 <u>Reha-Gym</u> ● Andrea Griebel	19.15 – 20.45 <u>Giron Arnis Escrima</u> <u>Jörn Bergmann</u>	
20.00 – 21.00 <u>Reha Gym</u> ● Franziska Greve		20.15 – 21.15 <u>Reha - Gym</u> ● Stefan Wissinger	19.00 – 20.00 <u>Pilates</u> ● Ann-Katrin Pohl		
LEGENDE ● Seminarraum ● Kursprogramm ● Frauen Fit	● Kursprogramm ● Reha-Kurse	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	Studioraum, Seminarraum & Vital-Center Am Grasweg 27, 21339 Lüneburg	Stand 23.06.2025 