

VfL Lüneburg e.V. - Sültenweg

| Montag                                                  |                                                                     | Dienstag                                                              |                                                      | Mittwoch                                      |                                                               | Donnerstag                                                      |                                                        | Freitag                                               |                           | Weekend           |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| Obergeschoss                                            | Erdgeschoss                                                         | Obergeschoss                                                          | Erdgeschoss                                          | Obergeschoss                                  | Erdgeschoss                                                   | Obergeschoss                                                    | Erdgeschoss                                            | Obergeschoss                                          | Erdgeschoss               | Erd-/Obergeschoss |
| 09.00 – 10.00<br>Fit in<br>die Woche<br>Angela Haase    | 9.00 – 09.50<br>Tanzen 65+<br>Voranmeldung<br>Mira Rommel           | 10.00 – 10.50<br>Reha-Gym<br>Sabine<br>Knochenhauer                   | 9.30 – 10.30<br>Lungensport<br>Stefan Wissinger      | 08.30 – 09.30<br>Reha-Gym<br>Andrea Griebel   | 10.15 – 11.15<br>Vital Gym<br>Sabine<br>Knochenhauer          | 08.30 – 09.30<br>„active & fit“<br>Gesa Kröowski                | 9.00 – 10.00<br>Bewegtes<br>Tai-Chi<br>Roberto Barcena | 10.00 – 11.00<br>Tanzfit<br>Roberto Barcena           |                           |                   |
| 10.00 – 11.00<br>Rücken-Fit<br>Angela Haase             | 10.00 – 11.00<br>Damen Fit<br>Roberto Barcena                       | 11.00 – 11.50<br>Reha-Gym<br>Sabine<br>Knochenhauer                   | 10.30 – 11.30<br>Lungensport<br>Stefan Wissinger     | 09.30 – 10.30<br>Reha-Gym<br>Andrea Griebel   | 11.15 – 12.15<br>Reha Gym<br>Sabine<br>Knochenhauer           | 09.30 – 10.30<br>Rückenfit<br>Gesa Kröowski                     |                                                        |                                                       |                           |                   |
| 11.15 – 12.15<br>Pilates sanft<br>Birgit Kerber-Schulz  |                                                                     |                                                                       |                                                      |                                               |                                                               | 11.00 – 12.00<br>Yoga<br>Sonja Radke                            |                                                        |                                                       |                           |                   |
|                                                         |                                                                     |                                                                       |                                                      | 16.00 -16.50<br>Hocker-Gym<br>Britta Birckner | 15.00 – 15.50<br>Tanzzwerg (4 bis 6 J.)<br>Paula von Schwerin |                                                                 |                                                        |                                                       |                           |                   |
| 17.00 – 17.50<br>Tiny Little Vivas<br>Lotta Mehring     | 16.30 – 17.30<br>Aktiv durchs Jahr<br>Voranmeldung<br>Nicole Sieben | 17.15 – 19.00<br>VivaVision<br>Birte Dreyer                           | 16.30 – 17.30<br>HipHop (11–15 J.)<br>Sophie Weinruh | 17.00 – 18.00<br>Reha Gym<br>Britta Birckner  | 16.00 – 16.50<br>Tanzzwerg (4 bis 6 J.)<br>Paula von Schwerin |                                                                 |                                                        |                                                       | 17.00 – 18.20<br>Flamenco |                   |
| 17.50 – 18.50<br>Viva Teens<br>Lotta Mehring            | 17.45 – 18.45<br>Cardio Step<br>Workout<br>Angéla Ruland            | 19.00 – 20.15<br>Step Aerobic für<br>Fortgeschrittene<br>Birte Dreyer | 17.30 – 18.30<br>Pilates<br>Sonja Radke              | 18.00 – 19.00<br>BBP & Core<br>Hussein Kerro  | 17.00 – 18.50<br>Bauchtanz<br>Sibylle Heim                    |                                                                 | 16.30 – 19.30<br>Boxen                                 | 17.00 – 18.00<br>Energy Dance<br>Energy Dance<br>Team | 18.20 – 19.40<br>Flamenco |                   |
| 19.00 – 20.00<br>Energy Dance<br>Rücken<br>Amke Denecke | 18.45 – 19.45<br>Reha WS Gym<br>Angéla Ruland                       |                                                                       | 19.00 – 22.00<br>Boxen                               | 19.00 – 20.00<br>BBP & Core<br>Hussein Kerro  |                                                               | 18.00 – 19.00<br>Functional<br>Fitness Zirkel<br>Sabine Schulte | 20.00 – 22.00<br>Razorback Ladies                      | 18.00 – 19.00<br>Yoga<br>Andrea Griebel               | 19.40 – 21.00<br>Flamenco |                   |
| 20.00 – 21.00<br>Yoga<br>Amke Denecke                   |                                                                     |                                                                       |                                                      |                                               |                                                               | 19.00 – 20.00<br>Tai-Chi<br>Uwe Walther                         |                                                        |                                                       |                           |                   |

Legende

- Kursprogramm
- Reha-Kurse
- Viva Dance
- Flamenco
- Frauen Fit

VfL Lüneburg e.V. Sültenweg  
Sültenweg 20, 21339 Lüneburg

Geschäftsstelle

Mo., Di, Do. 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  
Sa. & So. 10.00-16.00 Uhr  
E-Mail: vitalstudio@vfl-lueneburg.de  
Telefon 04131 / 7490-30

Stand, 04.09.2026

