

VfL Lüneburg e.V. - Studioraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekend
Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg
08.30 – 9.30 Functional Fitness Zirkel  Sabine Schulte	8.30 – 9.30 Wirbelsäulen Gym Gesa Kröowski	10.00 – 10.50 Reha WS Gym  Jean-Jaques Rolin	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga  Birgit Kerber-Schulz	9.00 – 10.00 Reha WS Gym  Maike Krüger	
09.45 – 10.45 Pilates meets Yoga  Birgit Kerber-Schulz	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe  Sabine Schulte	11.00 – 12.00 Reha Hocker Gym  Jean-Jaques Rolin	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe  Sabine Schulte	10.00 – 11.00 Gefäßtraining  Maike Krüger	
11.00 – 12.00 Reha-Gym  Andrea Griebel	9.30 – 10.30 Wirbelsäulen Gym Gesa Kröowski		11.00 – 12.00 Reha Gym  Raphael Dettmer		
12.00 – 13.00 Reha-Gym  Andrea Griebel			12.00 – 13.00 Reha-Gym  Raphael Dettmer		
			13.30 – 18.00 Seniorentreff  (ungerade Wochen) Rita Meyer		Sonntags 10.30 – 11.30 Zumba  Iris Schönberg
		15.30 – 17.00 Spielkreis  Sabine Schulte	14.30 – 17.30 Spieletreff  (gerade Wochen) Rita Meyer		
17.00 – 18.00 Uhr Reha Gym  Reha Team	16.45 – 17.45 Uhr Reha Gym  Britta Birckner	16.30 – 17.30 Reha Gym Regina Schröder		17.30 – 18.30 Zumba  Iris Schönberg	
18.00 – 19.00 Tabata  Patrick Hotau	18.00 – 19.00 Uhr Reha Gym  Britta Birckner	17.30 – 18.30 Reha Gym Regina Schröder	16.30 – 17.30  Reha Gym Andrea Griebel		
19.00 – 20.00 Pilates  Ann-Katrin Pohl	18.45 – 19.45 Uhr Yoga   Sonja Radke	18.30 – 19.30 Reha Gym Regina Schröder	17.30 – 18.30 Reha Gym  Andrea Griebel		
20.00 – 21.00 Reha Gym  Franziska Greve			19.00 – 20.00 Pilates  Ann-Katrin Pohl		
LEGENDE  Seminarraum  Frauen Fit	 Kursprogramm  Reha-Kurse	Zusätzliche Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.vfl-lueneburg.de	Geschäftsstelle Mo., Di., Do. 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 04.09.2026 