VfL Lüneburg e.V. - Sültenweg

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Wochenende
Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Erd-/Obergeschoss
09.00 – 10.00 Fit in die Woche Angela Haase	**9.00 – 09.50** Tanzen 65+ Voranmeldung Mira Rommel	**10.00 – 10.50** Reha-Gym Sabine Knochenhauer	**9.30 – 10.30** Lungensport Stefan Wissinger	**08.30 – 09.30** Reha-Gym Andrea Griebel	**10.15 – 11.15** Vital Gym Sabine Knochenhauer	**08.30 – 09.30** „active & fit“ Gesa Kröowski	**9.00 – 10.00** Bewegtes Tai-Chi Roberto Barcena	**10.00 – 11.00** Tanzfit Roberto Barcena		
10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase	**10.00 – 11.00** Damen Fit Roberto Barcena	**11.00 – 11.50** Reha-Gym Sabine Knochenhauer	**10.30 – 11.30** Lungensport Stefan Wissinger	**09.30 - 10.30** Reha-Gym Andrea Griebel	**11.15 – 12.15** Reha Gym Sabine Knochenhauer	**09.30 – 10.30** Rückenfit & Mobility Gesa Kröowski				
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz						**11.00 – 12.00** Yoga Sonja Radke				
				16.00 -16.50 Hocker-Gym Britta Birckner	**15.00 – 15.50** Tanzzwerge (4 bis 6 J.) Doaa Schnackenberg					
17.00 – 17.50 Tiny Little Vivas Lotta Mehring	**16.30 – 17.30** Aktiv durchs Jahr Voranmeldung Nicole Sieben	**17.15 – 19.00** VivaVision Birte Dreyer	**16.30 – 17.30** HipHop (11–15 J.) Sophie Weinruh	**17.00 – 18.00** Reha Gym Britta Birckner	**16.00 – 16.50** Tanzzwerge (4 bis 6 J.) Doaa Schnackenberg				**17.00 – 18.20** Flamenco	
								17.00 – 18.00 Energy Dance Energy Dance Team	**18.20 – 19.40** Flamenco	
17.50 – 18.50 Viva Teens Lotta Mehring	**17.45 – 18.45** Cardio Step Workout Angéla Ruland	**19.00 – 20.15** Step Aerobic für Fortgeschrittene Birte Dreyer	**17.30 – 18.30** Pilates Sonja Radke	**18.00 – 19.00** BBP & Core Hussein Kerro	**17.00 – 18.50** Bauchtanz Sibylle Heim		**16.30 – 19.30** Boxen			**Sonntag** **17.00 – 19.00** Radsport Rollentraining
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken Amke Denecke	**18.45 – 19.45** Reha WS Gym Angéla Ruland		**19.00 – 22.00** Boxen	**19.00 – 20.00** BBP & Core Hussein Kerro	**19.00 – 21.00** Radsport Rollentraining	**18.00 – 19.00** Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte	**20.00 – 22.00** Razorback Ladies	**18.00 – 19.00** Yoga Andrea Griebel	**19.40 – 21.00** Flamenco	
20.00 – 21.00 Yoga Amke Denecke						**19.00 – 20.00** Tai-Chi 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, 13.11.2026

VfL 1894 LÜNEBURG