VfL Lüneburg e.V. - Studioraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
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** „active & fit“ 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** Rücken in Balance 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 Martin Wendt	**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 (gerade Wochen) Yoga (ungerade Wochen) Ksenia Tsygankova Maike Poelmeyer		

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 13.11.2026

VfL 1894 LÜNEBURG