

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg
	<b>8.30 – 9.30</b> <u>WS-Gym</u> K.Pope		<b>9.00 - 10.00</b> <u>"active &amp; fit"</u> Gesa Kröowski		<b>8.30 - 10.00</b> <u>Lauftraining</u> A.Griebel	
	<b>9.30 – 10.30</b> <u>WS-Gym</u> K.Pope		<b>10.00 – 11.00</b> <u>Pilates*</u> B. Schalling	<b>10.00 – 11.00(ab 01.02)</b> <u>Reha -Gym</u> M. Krüger	<u>Zumba</u> (nach Vereinbarung) Iris Regge	
<b>10.00 – 11.00</b> <u>Pilates/Yoga*</u> B. Schalling	<b>10.30 – 11.30</b> <u>Senioren-Integration</u> K.Pope	<b>10.00 – 11.00</b> <u>Reha-Hocker Gym</u> M. Krüger	<b>11.00 – 12.00</b> <u>Reha – Gym</u> A. Haase	<b>9.00 – 10.00 (ab 01.02)</b> <u>Gefäßtraining</u> M. Krüger		
<b>11.00 – 12.00</b> <u>Reha WS-Gym</u> A. Griebel			<b>12.00 – 13.00</b> <u>Reha – Gym</u> A. Haase	<b>11.00 – 12.00(ab 01.02)</b> <u>Stabilisationsgruppe</u> M. Krüger		
<b>12.00-13.00</b> <u>Reha-WS Gym</u> A. Griebel		<b>16.30 – 17.30</b> <u>Reha -Gym</u> R. Schröder				
	<b>17.15 – 18.15</b> <u>Reha -Gym</u> A.Griebel	<b>17.30 – 18.30</b> <u>Reha -Gym</u> R. Schröder	<b>16.00 – 17.00</b> <u>Reha -Gym</u> A. Griebel			<b>16.00 - 17.00</b> <u>Fitness Zirkel</u> Andrea Ahrweiler
<b>15.40 - 16.40</b> <u>Tanz Mäuse I (3 ½ - 4 ½ J.)</u> L. Schulte		<b>18.30 – 19.30</b> <u>Reha -Gym</u> R. Schröder	<b>17.00 – 18.00</b> <u>Reha -Gym</u> A. Griebel			<b>17.00 - 18.00</b> <u>Yoga</u> Amke Denecke
<b>16.45 – 17.45</b> <u>Tanz Mäuse II (4 ½ – 5 ½ J.)</u> L. Schulte		<b>19.45 – 20.45</b> <u>Yoga</u> Sonja Radke	<b>18.00 – 19.00</b> <u>Pilates meets Yoga*</u> B. Schalling	<b>18.00 – 19.00</b> <u>Power Yoga*</u> A. Griebel		<b>16.00 - 19.00</b> <u>Damensaua</u>
<b>19.00 – 20.00</b> <u>Pilates*</u> B. Schalling	<b>19.00 – 20.00 Uhr</b> <u>Body Power &amp; Core</u> Patrick Hotau	<b>19.45 – 20.45</b> <u>Fitnesszirkel für Vital- und FrauenFit Mitglieder</u>		<b>19.15 – 20.45</b> <u>Filipino Fighting Arts</u>		
<b>20.00 – 21.30</b> <u>laido</u> Ulrich Bachmann	<b>20.00 - 21.00</b> <u>Ballett Fit</u> Fee Müller		<b>20.00 – 21.30</b> <u>laido</u> Ulrich Bachmann			

\* = 7,50€ Kursbeitrag  
Zusatzbeitrag  
Zusätzliche Kursangebote  
finden Sie auf unserer  
Homepage:  
[www.vfl-lueneburg.de](http://www.vfl-lueneburg.de)  
Facebook:  
<https://www.facebook.com/VfL.Lueneburg>

Stand 11.01.2019

**Studioraum,  
Seminarraum &  
Vital-Center**  
  
Am Grasweg 27  
(über der  
Geschäftsstelle)

**LEGENDE**  
 Seminarraum  
 Vital-Center  
 Frauen Fit Kurse

**KINDERBETREUUNG**  
 montags, mittwochs &  
freitags  
09.00 – 12.00 Uhr