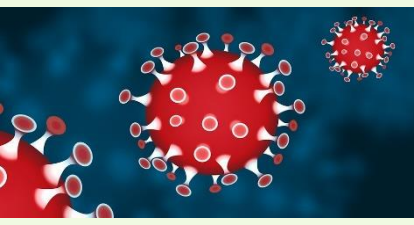





Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	
10.00 – 10.50 <u>Pilates/Yoga*</u> Birgit Schalling	8.30 – 9.20 <u>WS-Gym</u> Katrin Pope	10.00 – 10.50 <u>Reha WS Gym</u> Jean-Jaques Rolin	9.00 – 9.50 <u>"active & fit" *</u> Gesa Kröowski	9.00 – 9.50 <u>Reha WS Gym</u> Maike Krüger		 <p>Sport und Corona</p> <p>-Unsere Gebäude dürfen nur mit Mund- und Nasenschutz betreten werden. Das gilt auch für die Umkleieräume und den Weg von den Umkleieräumen zum Gymnastikraum.</p> <p>-Die Gruppenstärke ist in unseren Räumlichkeiten auf maximal 10 Personen begrenzt. Das heißt, das spontanes Schnuppern in den Gruppen zurzeit nicht möglich ist.</p> <p>-Schnuppern ist nur nach vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich.</p>
11.00 – 12.00 <u>Reha WS-Gym</u> Andrea Griebel	9.30 – 10.20 <u>WS-Gym</u> Katrin Pope	11.00 – 12.00 <u>Reha Hocker Gym</u> Jean-Jaques Rolin	10.00 – 10.50 <u>Pilates*</u> Birgit Schalling	10.00 – 11.00 <u>Gefäßtraining</u> Maike Krüger	Zumba* (nach Vereinbarung) Iris Schönberg	
12.15-13.15 Outdoor <u>Reha-WS Gym</u> Andrea Griebel	10.30 – 11.30 <u>Senioren-Integration</u> Katrin Pope		11.00 – 11.50 <u>Reha – Gym</u> Raphael Dettmer			
15.00 – 15.45 <u>Tanz Mäuse I (3 ½ - 4 ½ J.)</u> Linda Schulte			12.00 – 13.00 <u>Reha – Gym</u> Raphael Dettmer			
16.00 – 16.45 <u>Tanz Mäuse II (4 ½ – 5 ½ J.)</u> Linda Schulte		16.30 – 17.20 <u>Reha -Gym</u> Regina Schröder				
17.00 – 17.45 <u>Tanz Mäuse III (5 ½ – 6 ½ J.)</u> Linda Schulte	17:00-17.50 <u>Reha –Gym</u> Britta Birckner	17.30 – 18.20 <u>Reha -Gym</u> Regina Schröder				
18.00 – 18.50 <u>Fitness Tanz *</u> Sandra Schmidt	18:00-18.50 <u>Reha –Gym</u> Britta Birckner	18.30 – 19.30 <u>Reha -Gym</u> Regina Schröder	18.15 – 19.05 <u>Pilates meets Yoga*</u> Birgit Schalling	18.00 – 19.00 <u>Yoga*</u> Andrea Griebel		
18.00 – 18.50 <u>Pilates*</u> Birgit Schalling	19.00 – 20.00 <u>Bodyworkout -</u> <u>Rock that fight*</u> Alexandra H.-Plickat					
19.00 – 19.50 <u>Pilates*</u> Birgit Schalling		20.15 – 21.15 <u>Reha-Gym</u> Katrin Pope PER ZOOM	19.15 – 20.15 <u>Zumba *</u> Alexandra H.-Plickat	19.15 – 20.45 <u>Filipino Fighting Arts</u>		
20.00 – 21.00 <u>laido</u> Ulrich Bachmann		20.00 - 21.00 <u>laido</u> Ulrich Bachmann				
20.10 – 21.10 <u>Yoga *</u> Amke Denecke						
* = 7,50€ Kursbeitrag Zusatzbeitrag Zusätzliche Kursangebote finden Sie auf unserer	Stand 27.10.2020	Studioraum, Seminarraum & Vital- Center Am Grasweg 27 (über der Geschäftsstelle)	LEGENDE  Seminarraum  Vital-Center  Frauen Fit	KINDERBETREUUNG montags, mittwochs & freitags 09.00 – 12.00 Uhr	Homepage: www.vfl-lueneburg.de Facebook: https://www.facebook.com/VfL.Lueneburg	