

| Montag  |   | Dienstag   |  | Mittwoch   |  | Donnerstag   |  | Freitag  |  | Samstag  |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Obergeschoss  | Erdgeschoss   | Obergeschoss   | Erdgeschoss  | Obergeschoss   | Erdgeschoss  | Obergeschoss   | Erdgeschoss  | Obergeschoss   | Erdgeschoss  | Erdgeschoss  |
| <b>09.00 – 10.00</b><br><u>Fit in die Woche</u><br>Angela Haase           | <b>09.00 – 09.50</b><br><u>Damen Fit *</u><br>Roberto Barcena             | <b>09.00 – 09.50</b><br><u>Reha-Gym</u><br>Sabine Knochenhauer<br>Bei Regen  | <b>10.00 – 11.00</b><br><u>Lungensport</u><br>Christel Aepler                            | <b>09.00 – 10.00</b><br><u>Reha-Gym</u><br>Andrea Griebel<br>Treffen:<br>Vitalterrasse | <b>10.15 – 11.15</b><br><u>Vital Gym</u><br>Sabine Knochenhauer<br>Bei Regen   | <b>08.30 – 09.30</b><br><u>WS-Gym</u><br>Angela Haase                                  | <b>9.00 – 10.00</b><br><u>Bewegtes Tai Chi *</u><br>Roberto Barcena                | <b>10.00 – 11.00</b><br><u>Tanzfit 50+ *</u><br>Roberto Barcena                |  | Alle 6. Wochen <b>11.00-<br/>Workshop Flamenco</b> |
| <b>10.00 – 11.00</b><br><u>Rücken- Fit</u><br>Angela Haase                | <b>10.00 - 11.00</b><br><u>Tanz für Damen 65+*</u><br>Mira Rommel         | <b>10.00 – 10.50</b><br><u>Reha-Gym</u><br>Sabine Knochenhauer<br>Bei Regen  | <b>11.00 – 12.00</b><br><u>Feldenkrais</u><br>Christel Aepler                            |  |  | <b>09.30 – 10.30</b><br><u>WS-Gym</u><br>Angela Haase                                  | <b>10.00 – 10.45</b><br><u>Vital Gym **</u><br>Sonja Salomon                       |  | <b>10.00 – 11.00</b><br><u>Zumba Fitness *</u><br>Alexandra H.-<br>Plickat | <b>- 14.00 Uhr</b><br><u>Workshop Flamenco</u>     |
| <b>11.00 – 12.00</b><br><u>Rücken Fit</u><br>Angela Haase                 |   | <b>11.00 – 11.50</b><br><u>Reha -Gym</u><br>Sabine Knochenhauer<br>Bei Regen | <b>12.00 – 13.00</b><br><u>Funktionsgym.<br/>Beckenboden</u><br>Christel Aepler          |  |  |  | <b>11.00 – 12.00</b><br><u>Yoga **</u><br>Sonja Salomon                            |  |  |  |
| <b>14.00-15.00</b><br><u>Reha- WS</u><br>Renate Martens                   |   |  |  | <b>15.00-16.00</b><br><u>Tanz Mäuse (4-5 J.)<br/>Fortgeschritten</u><br>Linda Schulte  | <b>16.30 – 17.30</b><br><u>Aktiv durchs Jahr</u><br>Nicole Ammann<br>OUTDOOR   |  |  |  |  |  |
| <b>15.00 – 16.00</b><br><u>Brustkrebs<br/>Nachsorge</u><br>Renate Martens |   |  | <b>16.00 – 17.00</b><br><u>Viva Aviv</u><br>Lisa Zimmermann                              | <b>16.00-17.00</b><br><u>Hocker-Gym</u><br>Renate Martens                              | <b>16.00-17.00</b><br><u>Tanz Mäuse (3-4 J.)<br/>Anfänger</u><br>Linda Schulte | <b>17.00 – 18.00</b><br><u>Reha-Gym</u><br>Andrea Griebel<br>Treffen:<br>Vitalterrasse |  |  |  |  |
| <b>16.00 – 17.00</b><br><u>Brustkrebs<br/>Nachsorge</u><br>Renate Martens |   | <b>17.00 – 18.30</b><br><u>VivaVision</u><br>Birte Dreyer                    |  | <b>17.00 – 18.00</b><br><u>Brustkrebs<br/>Nachsorge</u><br>Renate Martens              | <b>17.00 -18.50</b><br><u>Bauchtanz</u>  |  |  | <b>16.00 – 17.00</b><br><u>Pilates **</u><br>Andrea Ahrweiler                  | <b>17.00 -<br/>Flamenco ***</b>  |  |
| <b>18.00 – 19.00</b><br><u>Flow Yoga **</u><br>Okka Hippen                | <b>17.45 – 18.45</b><br><u>Cardio Step<br/>Workout *</u><br>Angéla Ruland | <b>18.40 – 20.00</b><br><u>Viva - Step</u><br>Birte Dreyer                   | <b>18.00 – 19.00</b><br><u>Bodystyling *</u><br>Hussein Kerro                            | <b>18.00 – 19.00</b><br><u>BBP &amp; Core *</u><br>Hussein Kerro                       | <b>17.00 – 18.50</b><br><u>Bauchtanz</u>                                       | <b>17.30 – 18.30</b><br><u>Flow Yoga **</u><br>Okka Hippen                             | <b>18.00 – 18.50</b><br><u>Bodyworkout -<br/>Rock that fight*</u><br>A. H.-Plickat | <b>17.00 – 18.00</b><br><u>Energy Dance*</u><br>Energy Dance Team<br>Bei Regen | <b>18.00 -<br/>Flamenco ***</b>  |  |
| <b>19.00 – 20.00</b><br><u>Energy Dance<br/>Rücken **</u><br>Amke Denecke | <b>18.45 - 19.45</b><br><u>Reha WS Gym</u><br>Angéla Ruland               |  |  |  | <b>19.00 -21.00</b><br><u>Hip-Hop Einsteiger</u><br>Hussein Kerro              |  | <b>19.00 -20.00</b><br><u>Tai Chi</u><br>NN  |  | <b>18.00 -<br/>Flamenco ***</b>  |  |
| <b>20.00 – 21.00</b><br><u>Yoga **</u><br>Amke Denecke                    | <b>20.00 – 22.00</b><br><u>Hip Hop</u><br>Hussein Kerro                   | <b>20.00 -21.30</b><br><u>Boxen</u>  | <b>19.00 – 21.00</b><br><u>Hip Hop for<br/>everyone</u><br>14- 16 Jahre<br>Hussein Kerro |  |  | <b>19.30 -21.00</b><br><u>Boxen</u>  |  |  | <b>- 21.30<br/>Flamenco ***</b>  |  |

\*\* = FrauenFit Kurse = Zusatzbeitrag  
\* Studiokursprogramm = Zusatzbeitrag  
\*\*\*Flamenco = Zusatzbeitrag

Sie finden uns auch auf [www.facebook.com/VfL.Lueneburg](https://www.facebook.com/VfL.Lueneburg)

Stand, 28.06.2021