




Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg
	8.30 – 9.30 <u>WS-Gym</u> K.Pope		9.00 – 10.00 <u>BBRP*</u> G. Kröowski		08.30 – 10.00 <u>Lauftraining *</u> A. Griebel	
09.00 – 10.00 <u>Functional Circuit Training*</u> N. Schröter	9.30 – 10.30 <u>WS-Gym</u> K.Pope	9.15 – 10.45 <u>Fit Mix*</u> K. Johannsen	10.00 – 11.00 <u>Pilates*</u> B. Schalling	9.15 – 10.15 <u>Gefäßtraining</u> M. Krüger		
10.00 – 11.00 <u>Pilates/Yoga*</u> B. Schalling	10.30 – 11.30 <u>Senioren-Integration</u> K.Pope	10.45 – 11.45 <u>Reha -Gym</u> M. Krüger	11.00 – 12.00 <u>Reha – Gym</u> A. Haase	10.15 – 11.15 <u>Reha -Gym</u> M. Krüger		
11.00 – 12.00 <u>Reha WS-Gym</u> A. Griebel			12.00 – 13.00 <u>Reha – Gym</u> A. Haase	11.15 – 12.15 <u>Stabilisationsgruppe</u> M. Krüger		
12.00-13.00 <u>Reha-WS Gym</u> A. Griebel		16.30 – 17.30 <u>Reha -Gym</u> R. Schröder				
	17.15 – 18.15 <u>Reha –Gym</u> A.Griebel	17.30 – 18.30 <u>Reha -Gym</u> R. Schröder	16.00 – 17.00 <u>Reha -Gym</u> A. Griebel	16.00 – 17.00 <u>Bodystyling</u> N. Schröter		16.00 - 17.00 <u>Fitness Zirkel</u> Andrea Ahrweiler
15.40 - 16.40 <u>Tanz Mäuse I (3 ½ - 4 ½ J.)</u> L. Schulte		18.30 – 19.30 <u>Reha -Gym</u> R. Schröder	17.00 – 18.00 <u>Reha -Gym</u> A. Griebel	17.00 – 18.00 <u>Indian Balance</u> N. Schröter		17.00 - 18.00 <u>Yoga</u> Amke Denecke
16.45 – 17.45 <u>Tanz Mäuse II (4 ½ – 5 ½ J.)</u> L. Schulte			18.00 – 19.00 <u>Pilates meets Yoga*</u> B. Schalling	18.00 – 19.00 <u>Power Yoga*</u> A. Griebel		16.00 - 19.00 <u>Damensauna</u>
19.00 – 20.00 <u>Pilates*</u> B. Schalling	18.30 – 19.30 <u>Yogalates</u> Sonja Radtke	19.45 – 20.45 <u>Yoga</u> Sonja Radtke		19.15 – 20.45 <u>Filipino Fighting Arts</u>		
20.00 – 21.30 <u>laido</u> Ulrich Bachmann	19.30 – 20.30 <u>BodyPower & Core*</u> P. Hotau		20.00 – 21.30 <u>laido</u> Ulrich Bachmann			
* = 7,50€ Kursbeitrag ** = Yoga-Kurs Zusatzbeitrag Zusätzliche Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.vfl-lueneburg.de Facebook: https://www.facebook.com/VfL.Lueneburg	Stand 06.12.2018	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		