

VfL Lüneburg e. V.



Sportangebot Sommerferien 2010

28.06. – 04.07.2010



Montag, 28.06.	Dienstag, 29.06.	Mittwoch, 30.06.	Donnerstag, 01.07.	Freitag, 02.07.
9:00 - 10:00 Fit in die Woche Sültenweg Angela Haase	8:30 - 9:30 WS-Gymnastik Studioraum Angela Haase	9:00 - 10:15 Krabbelgruppe Seminarraum Andrea Griebel	9:00 - 10:00 BB/Rücken Studioraum Martina Steinhöfel	
10:00 - 11:00 Rücken Fit Sültenweg Angela Haase	9:00 - 10:00 Krabbelgruppe Seminarraum Andrea Griebel	10:15 - 11:30 Krabbelgruppe Seminarraum Andrea Griebel	9:00 - 10:15 Krabbelgruppe Seminarraum Andrea Griebel	
10:00 - 11:00 Pilates Studioraum Birgit Schalling	9:30 - 10:30 WS-Gymnastik Studioraum Angela Haase	10:30 - 12:00 Qi Gong Sültenweg Frau Wang	10:00 - 11:00 Pilates Studioraum Birgit Schalling	
11:00 - 12:00 Rücken Fit Sültenweg Angela Haase	10:15 - 11:45 Spielkreis Seminarraum Andrea Griebel	17:00 - 18:00 Reha WS-Gym. Studioraum Katharina Burmeister	10:15 - 11:45 Spielkreis Seminarraum Andrea Griebel	
15:00 - 16:00 Brustkrebs Nachsorge Sültenweg Renate Martens	10:30 - 11:30 Reha Integrationsgruppe Studioraum Angela Haase	18:00 - 19:00 Reha WS-Gym. Studioraum Katharina Burmeister	16:00 - 17:00 WS-Gym. Reha + Präventiv Studioraum Andrea Griebel	Samstag, 03.07.2010
15:00 - 16:00 Nordic Walking Waldfriedhof Angela Haase	17:30 - 18:30 WS-Gym. Reha + Präventiv Sültenweg Andrea Griebel	18:30 - 20:00 Yoga Seminarraum Ilse Windisch	18:00 - 19:00 Pilates Studioraum Birgit Schalling	15:00 - 16:30 Step + BBP Studioraum Nina Berezovski
17:00 - 18:00 Rückenfitness Sültenweg Angela Haase	17:45 - 18:45 Walken Wilschenbruch Verena Biester	18:30 - 20:00 Fit ab 35 Sültenweg Diana Reif	19:00 - 20:30 Tai Chi Sültenweg Frau Wang	
18:00 - 19:00 Rückenfitness Sültenweg Angela Haase		20:00 - 21:00 WS-Gym. Reha + Präventiv Haupteingang Waldfriedhof Andrea Griebel	20:00 - 21:30 Callanetics Seminarraum Helga Budde	Sonntag, 04.07.2010
19:00 - 20:00 Pilates Studioraum Birgit Schalling		20:15 - 21:15 WS-Gym. Seminarraum Caroline Foellmer		
19:30 - 21:00 Laufen/Walken/Ausgleichgym. Treffpunkt Kreideberghalle Andrea Griebel				
20:00 - 21:30 Cantienica Studioraum Verena Biester				

Die Abteilungen trainieren wie mit ihren Trainern abgesprochen ...