

VfL Lüneburg e. V.



Sportangebot Sommerferien 2010

05.07. – 11.07.2010



| Montag, 05.07. | Dienstag, 06.07. | Mittwoch, 07.07. | Donnerstag, 08.07. | Freitag, 09.07. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 - 11:00 Pilates Studiosraum Birgit Schalling | 15:00 - 20:30 VIVA Sommertraining Studiosraum Birte Dreyer | 10:30 - 12:00 Qi Gong Sültenweg Frau Wang | 9:00 - 10:00 BB/Rücken Studiosraum Martina Steinhöfel | 10:00 - 11:15 Fit through the summer Studiosraum Birte Dreyer |
| 15:00 - 16:00 Walken Waldfriedhof Diethard Engelhardt | 17:30 - 18:30 WS Reha-Prävention Sültenweg Andrea Griebel | 16:00 - 17:00 BBP Studiosraum Nancy Wohlfahrt | 10:00 - 11:00 Pilates Studiosraum Birgit Schalling | 15:30 - 17:00 Step into the Weekend Studiosraum Martina Steinhöfel |
| 19:00 - 20:00 Pilates Studiosraum Birgit Schalling | 17:45 - 18:45 Walken Wilschenbruch Verena Biester | 16:00 - 17:00 Laufen Haupteingang Kurpark Regina Krüger | 16:00 - 17:00 WS-Gym. Reha + Präventiv Studiosraum Andrea Griebel | |
| 19:30 - 21:00 Laufen/Walken/Ausgleichgym. Treffpunkt Kreideberghalle Andrea Griebel | | 17:00 - 18:00 Reha-WS-Gym. Studiosraum Katharina Burmeister | 18:00 - 19:00 Pilates Studiosraum Birgit Schalling | |
| 20:00 - 21:30 Cantienica Studiosraum Verena Biester | | 17:00 - 18:00 Vital-Gym. Sültenweg Nancy Wohlfahrt | 19:00 - 20:30 Tai Chi Sültenweg Frau Wang | |
| 20:00 - 21:30 Jazz up Sültenweg Nicole Ammann | | 18:00 - 19:00 Reha-WS-Gym. Studiosraum Katharina Burmeister | 19:30 - 20:30 Dance-Step Studiosraum Birte Dreyer | |
| | | 18:30 - 20:00 Yoga Kreideberghalle Ilse Windisch | 20:00 - 21:30 Callanetics Seminarraum Helga Budde | |
| | | 18:30 - 20:00 Fit ab 35 Sültenweg Diana Reif | | Samstag 10.07.2010 |
| | | 20:00 - 21:00 WS-Gym. Reha + Präventiv Haupteingang Waldfriedhof Andrea Griebel | | 15:00 - 16:30 Step + BBP Studiosraum Nina Berezovski |
| | | 20:00 - 21:15 Power Hour Studiosraum Birte Dreyer | | |
| | | 20:15 - 21:15 WS-Gym. Seminarraum Caroline Foellmer | | Sonntag 11.07.2010 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Die Abteilungen trainieren wie mit ihren Trainern abgesprochen ...