

VfL Lüneburg e. V.



Sportangebot Sommerferien 2010

12.07. – 18.07.2010



Montag, 12.07.	Dienstag, 13.07.	Mittwoch, 14.07.	Donnerstag, 15.07.	Freitag, 16.07.
10:00 - 11:00 Pilates Studioraum Birgit Schalling	8:30 - 9:30 WS-Gym. Studioraum Sabine Knochenhauer	10:30 - 12:00 Qi Gong Sültenweg Frau Wang	09:00 - 10:00 BB/Rücken Studioraum Martina Steinhöfel	09:30 - 10:30 Gefäßtraining Sültenweg Sabine Knochenhauer
15:00 - 16:00 Walken Waldfriedhof Sabine Knochenhauer	9:30 - 10:30 WS-Gym. Studioraum Sabine Knochenhauer	16:00 - 17:00 Aroha Sültenweg Michael Jakobowski	10:00 - 11:00 Pilates Studioraum Birgit Schalling	10:00 - 11:00 Fit through the summer Studioraum Birte Dreyer
17.45 - 18.45 Step & BBP Studioraum Martina Steinhöfel	10:30 - 11:30 Reha Integrationsgruppe Studioraum Sabine Knochenhauer	17:00 - 18:00 Reha-WS-Gym. Studioraum Katharina Burmeister	18:00 - 19:00 Pilates Studioraum Birgit Schalling	10:30 - 11:15 Reha WS-Gym. Sültenweg Sabine Knochenhauer
19:00 - 20:00 Pilates Studioraum Birgit Schalling	15:00 - 20:30 VIVA Sommertraining Studioraum Birte Dreyer	18:00 - 19:00 Reha-WS-Gym. Studioraum Katharina Burmeister	18:45 - 19:45 Walken Waldfriedhof Sabine Knochenhauer	11:15 - 12:15 Stabilisationsgruppe Sültenweg Sabine Knochenhauer
19:00 - 20:00 Step Aerobic Mix Sültenweg Martina Steinhöfel	17:45 - 18:45 Walken Wilschenbruch Verena Biester	18:30 - 20:00 Yoga Kreideberghalle Ilse Windisch	19:00 - 20:30 Tai Chi Sültenweg Frau Wang	15:30 - 17:00 Step into the Weekend Studioraum Martina Steinhöfel
20:00 - 21:30 Cantienica Studioraum Verena Biester		18:30 - 20:00 Fit ab 35 Sültenweg Diana Reif	20:00 - 21:30 Callanetics Seminarraum Helga Budde	
20:00 - 21:30 Jazz up Sültenweg Nicole Ammann		20:15 - 21:15 WS-Gym. Seminarraum Caroline Foellmer		
				Samstag 17.07.2010
				Sonntag 18.07.2010

Die Abteilungen trainieren wie mit ihren Trainern abgesprochen ...