

VfL Lüneburg e. V.



Sportangebot Sommerferien 2010

26.07. – 01.08.2010



Montag, 26.07.	Dienstag, 27.07.	Mittwoch, 28.07.	Donnerstag, 29.07.	Freitag, 30.07.
9:00 - 10:00 Fit in die Woche Sültenweg Angela Haase	8:30 - 9:30 WS-Gym. Studioraum Sabine Knochenhauer	10:30 - 12:00 Qi Gong Sültenweg Frau Wang	08:30 - 09:30 WS-Gym. Sültenweg Angela Haase	09:30 - 10:30 Gefäßtraining Sültenweg Sabine Knochenhauer
10:00 - 11:00 Rücken Fit Sültenweg Angela Haase	9:30 - 10:30 WS-Gym. Studioraum Sabine Knochenhauer	16:00 - 17:00 Aroha Sültenweg Michael Jakobowski	09:30 - 10:30 WS-Gym. Sültenweg Angela Haase	10:30 - 11:15 Reha WS-Gym. Sültenweg Sabine Knochenhauer
11:00 - 12:00 Rücken Fit Sültenweg Angela Haase	10:30 - 11:30 Reha Integrationsgruppe Studioraum Sabine Knochenhauer	17:45 - 18:45 Herzsport Hermann-Löns-Schule S. Knochenhauer / A. Haase	11:00 - 11:45 Reha WS-Gymnastik Studioraum Angela Haase	11:15 - 12:15 Stabilisationsgruppe Sültenweg Sabine Knochenhauer
15:00 - 16:00 Nordic Walking Waldfriedhof Angela Haase	17:45 - 18:45 Walken Wilschenbruch Diethard Engelhardt	18:45 - 19:45 Herzsport Hermann-Löns-Schule S. Knochenhauer / A. Haase	11:45 - 12:30 Reha WS-Gymnastik Studioraum Angela Haase	
17:00 - 18:00 Rückenfitness Sültenweg Angela Haase		20:00 - 21:30 Energy Dance Studioraum Heike Voss	18:45 - 19:45 Nordic Walking Waldfriedhof Angela Haase	
18:00 - 19:00 Rückenfitness Sültenweg Angela Haase			19:00 - 20:30 Tai Chi Sültenweg Frau Wang	
20:00 - 21:30 Jazz up Sültenweg Nicole Ammann			20:00 - 21:30 Callanetics Seminarraum Helga Budde	
				Samstag 31.07.2010
				Sonntag 01.08.2010

Die Abteilungen und die Viva Dancers trainieren wie mit ihren Trainern
abgesprochen ...