

VfL Lüneburg e. V.

Verein für Leibesübungen Lüneburg e.V.



Sportangebot Sommerferien 2011

01.08. – 07.08.2011



Montag, 01.08.	Dienstag, 02.08.	Mittwoch, 03.08.	Donnerstag, 04.08.	Freitag, 05.08.
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	09:15 - 10:15 Gefäßtraining Sültenweg Sabine Knochenhauer
10:00 - 11:00 Rücken Fit Sültenweg Angela Haase	9:30 - 10:30 WS-Gym. Studioraum Sabine Knochenhauer	17:45 - 18:45 Herzsport Hermann-Löns-Schule S. Knochenhauer / A. Haase	09:30 – 10:30 WS-Gym. Sültenweg Angela Haase	10:15 - 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	18:00 - 19:00 Sommerfitness Sültenweg Diana Reif	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 Verena Biester	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 WS – Gym. Sültenweg Angela Haase		19:00 – 20:00 Yoga Sültenweg Diana Reif	18:45 - 19:45 Nordic Walking Waldfriedhof Angela Haase	
20:00 - 21:30 Jazz up Sültenweg Nicole Ammann		20:00 - 21:30 Filipino Fighting Arts Sültenweg Oliver Ende	19:00 - 20:30 Tai Chi Sültenweg Frau Wang	
20:00 - 21:30 Cantienica Studioraum Verena Biester		20:15 - 21:15 WS-Gym. Seminarraum Caroline Pollmann	20:00 - 21:30 Callanetics Seminarraum Helga Budde	
				Samstag 06.08.2011
				Sonntag 07.07.2011

Die Abteilungen trainieren wie mit ihren Trainern abgesprochen ...