

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss	Obergeschoss	Erdgeschoss		Erdgeschoss
09.00 – 9.50 Fit in die Woche Angela Haase	09.00 – 09.50 Tanz bei Roberto* (Aufnahmestop) Roberto Barcena			09.00 – 10.00 Reha-Gym (10-11 Uhr outddor bis 30.9.) Andrea Griebel	10.15 – 11.15 Vital Gym Sabine Knochenhauer	08.20 – 09.20 WS-Gym Angela Haase		10.00 – 11.00 Tanzfit 50+* (Aufnahmestop) Roberto Barcena			Alle 6. Wochen 11.00- Workshop Flamenco
10.00 – 10.50 Rücken- Fit Angela Haase	10.00 - 11.00 Tanz für Damen 65+* (Aufnahmestop) Mira Rommel	10.00 – 10.50 Reha-Gym Sabine Knochenhauer	10.00 – 11.00 Zumba* Alex H.-Plickat			9.30 – 10.30 WS-Gym Angela Haase			10.00 – 11.00 Zumba Gold* Alexandra H.- Plickat		- 14.00 Uhr Workshop Flamenco
11.00 – 11.50 Rücken Fit Angela Haase		11.00 – 11.50 Reha – WS Sabine Knochenhauer									
14.00-14.50 Reha- WS Renate Martens			15.00 -15.45 Tiny little Vivas Sonja Kolodzik								
15.00 – 15.50 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens			16.00 – 16.50 Little Vivas Sonja Kolodzik								
16.00 – 16.50 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens	16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann	16.15 – 17.05 VivaVision Birte Dreyer	17.00 – 17.50 Little Vivas NN Sonja Kolodzik	16.00-17.00 Hocker-Gym Renate Martens	16.00 – 16.50 Zumbatomic 11 - 15 Jahre Jule Dienert					17.00 - Flamenco***	 <p>Sport und Corona</p> <p>Unsere Gebäude dürfen nur mit Mund- und Nasenschutz betreten werden. Das gilt auch für die Umkleieräume und den Weg von den Umkleieräumen zum Gymnastikraum.</p> <p>Die Gruppenstärke ist in unseren Räumlichkeiten auf maximal 10 Personen begrenzt. Das heißt, das spontanes Schnuppern in den Gruppen zurzeit nicht möglich ist.</p> <p>Schnuppern ist nur nach vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich.</p>
18.00 – 19.00 Flow Yoga Okka Hippen PER ZOOM	17.45 – 18.45 Cardio Step Workout* Angéla Ruland	17.15 – 18.15 The Viva Fusion Birte Dreyer	18.00 - 18.50 Bodystyling* Hussein Kerro	18.00 – 18.50 BBP & Core* Hussein Kerro	17.00 -18.50 Bauchtanz	17.30 – 18.30 Flow Yoga Okka Hippen PER ZOOM	18.00 – 18.50 Bodyworkout - Rock that fight* A. H.-Plickat	17.00 – 18.00 Energy Dance* Energy Dance Team	18.00 - Flamenco***		
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken Amke Denecke	18.55 - 19.45 Reha WS Gym Angéla Ruland	18.30 – 19.45 Step Aerobic* Birte Dreyer	18.00 – 19.30 Solo Swing* Sebastian Wolf Gym Raum Kreideberg	19.00 – 20.00 NIA* Maria Costa	17.00 – 18.50 Bauchtanz		19.00 -20.00 Tai Chi NN	18.15 – 19.15 Pilates Andrea Ahrweiler	18.00 - Flamenco***		
20.15 – 21.15 Reha Gym Katrin Pope	20.00 – 22.00 Hip Hop Hussein Kerro	20.00 – 21.30 Boxen	19.00 – 21.00 Hip Hop for everyone 14- 16 Jahre Hussein Kerro		19.00 -21.00 Hip-Hop Einsteiger Hussein Kerro	19.30 – 21.00 Boxen			- 21.30 Flamenco***		

* Studiokursprogramm = Zusatzbeitrag
***Flamenco = Zusatzbeitrag

Sie finden uns auch auf  acebook

Frauen Fit Kurse

www.facebook.com/VfL.Lueneburg

Stand, 08.09.2020