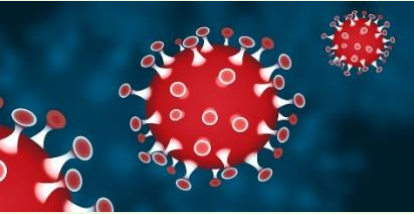




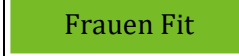


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
<b>Am Grasweg</b>	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	
10.00 – 10.50 Pilates/Yoga* Birgit Schalling	8.30 – 9.20 WS-Gym Katrin Pope	<b>10.00 – 10.50</b> Reha WS Gym Jean-Jaques Rolin	9.00 – 9.50 "active & fit" * Gesa Kröowski	<b>9.00 – 9.50</b> Reha WS Gym Maike Krüger		 <p><b>Sport und Corona</b></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>
11.00 – 11.50 Reha WS-Gym (outdoor bis 28.9.) Andrea Griebel	9.30 – 10.20 WS-Gym Katrin Pope	<b>11.00 – 12.00</b> Reha Hocker Gym Jean-Jaques Rolin	10.00 – 10.50 Pilates* Birgit Schalling	10.00 – 11.00 Gefäßtraining Maike Krüger	Zumba* (nach Vereinbarung) Iris Schönberg	
12.00-13.00 Reha-WS Gym (outdoor bis 28.9.) Andrea Griebel	10.30 – 11.30 Senioren-Integration Katrin Pope		11.00 – 11.50 Reha – Gym Raphael Dettmer			
15.40 - 16.40 Tanz Mäuse I (3 ½ - 4 ½ J.) Linda Schulte			12.00 – 13.00 Reha – Gym Raphael. Dettmer			
16.50 – 17.50 Tanz Mäuse II (4 ½ – 5 ½ J.) Linda Schulte		16.30 – 17.20 Reha -Gym Regina Schröder				
<b>18.00 – 18.50</b> Fitness Tanz * Sandra Schmidt	17:00-17.50 Reha –Gym Britta Birckner	17.30 – 18.20 Reha -Gym Regina Schröder	16.00 – 16.50 Reha -Gym (16.30-17.30 Uhr outddor bis 24.9.) Andrea Griebel			
19.00 – 20.00 Pilates* Birgit Schalling	<b>18:00-18.50</b> Reha –Gym Britta Birckner	18.30 – 19.30 Reha -Gym Regina Schröder	17.00 – 18.00 Reha -Gym (17.30-18.30 Uhr outddor bis 24.9.) Andrea Griebel			
20.00 – 21.00 Iaido  Ulrich Bachmann		20.15 – 21.15 Reha-Gym Katrin Pope	18.15 – 19.05 Pilates meets Yoga* Birgit Schalling	18.00 – 19.00 Power Yoga* Andrea Griebel (Outdoor bis 25.9.)		
	<b>19.00 – 20.00</b> Bodyworkout - Rock that fight* Alexandra H.-Plickat		19.15 – 20.15 Zumba * Alexandra H.-Plickat	19.15 – 20.45 Filipino Fighting Arts		
		20.00 - 21.00 Iaido  Ulrich Bachmann				
* = 7,50€ Kursbeitrag Zusatzbeitrag Zusätzliche Kursangebote finden Sie auf unserer	Stand 08.09.2020	Studioraum, Seminarraum & Vital-Center Am Grasweg 27 (über der Geschäftsstelle)	<b>LEGENDE</b>  Seminarraum  Vital-Center  Frauen Fit	<b>KINDERBETREUUNG</b> montags, mittwochs & freitags 09.00 – 12.00 Uhr	Homepage: <a href="http://www.vfl-lueneburg.de">www.vfl-lueneburg.de</a> Facebook: <a href="https://www.facebook.com/VfL.Lueneburg">https://www.facebook.com/VfL.Lueneburg</a>	