

Fitness- und Spezialangebote

Verein für Leibesübungen von 1850 e.V. Stade / Stand 20.03.2024

Voraussetzung für die Teilnahme an den Angeboten ist die zusätzliche Abteilungsmitgliedschaft im Breitensport (Abteilungsbeitrag 3,-€/Monat). Ein Probetraining ist jederzeit möglich. Bei Fragen gibt es weitere Infos über die Geschäftsstelle (04141 - 62127, info@vfl-stade.de)

	•	,		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:45 – 18:45 Pilates VfL, Aerobic-Halle / Lena	08:45 – 09:30 Fit mit Baby VfL, Aerobic-Halle / Sabrina	09:00 – 10:00 Zirkelworkout VfL, Aerobic-Halle / Sabrina	17:00 – 18:00 Yoga VfL, Aerobic-Halle / Lena	18:00 – 19:00 Tabata VfL, Aerobic-Halle / Kim
18:30 – 19:30 Indoor-Cycling ★ VfL, Studio / Clemens	09:30 – 10:30 Bauch-Beine-Po VfL, Aerobic-Halle / Sabrina	18:00 – 19:00 Yoga Turnhalle GS Campe / Andrea A.	18:00 – 19:00 Step 4 Fun VfL, Aerobic-Halle / Nicole	18:30 – 20:00 Freitagssport Sporthalle Hohenwedel / Gesine
18:45 – 19:45 Hot-Iron 1 VfL, Aerobic-Halle / Kim	17:30 – 18:30 Bodyfit VfL, Aerobic-Halle / Nicole	18:45 – 19:30 Aqua-Fitness ★ Solemio, Sportbecken / Jennifer	19:00 – 20:00 Thai do VfL, Aerobic-Halle / Sven	18:45 – 19:30 Aqua-Fitness ★ Solemio, Aktivbecken / Miriam
19:45 – 20:15 Bauch-Express VfL, Aerobic-Halle / Kim	18:30 – 19:30 Bauch-Beine-Po VfL, Aerobic-Halle / Sabrina	19:00 – 20:00 Tabata VfL, Aerobic-Halle / Kim	19:00 – 20:00 Athletik- u. Stabilisationstr. VfL, Sporthalle / Florian	19:00 – 20:00 Yoga VfL, Aerobic-Halle / Lena
20:15 – 21:15 Hot Iron 2 VfL, Aerobic-Halle / Kim	21:00 – 22:00 Volleyball Just for fun Sporthalle Bockhorster Weg	19:15 – 20:15 Indoor-Cycling (Einsteiger) ★ VfL, Studio / Thierry		
21:00 – 22:00 Volleyball Just for fun Sporthalle Bockhorster Weg		19:45 – 20:30 Dance Workout SCS, Gymnastikraum / Sabrina		
		20:00 – 21:00 Hot Iron 1 VfL, Aerobic-Halle / Kim		

^{*} Begrenzte Teilnehmerzahl - Zusätzlich 5,- €/Monat, eine Kursanmeldung ist erforderlich SCS - Sportcampus Stade (Harsefelder Landstraße 200, 21684 Stade)