

Wirbelsäulengymnastik

Do	06.07.	19:00 – 20:00
Mo	10.07.	09:00 – 10:00
Mo	10.07.	16:45 – 17:45
Mi	12.07.	10:00 – 11:00
Mo	17.07.	09:00 – 10:00
Mo	17.07.	18:00 – 19:00
Mi	19.07.	10:00 – 11:00
Di	25.07.	09:00 – 10:00
Mi	26.07.	17:00 – 18:00
Mo	31.07.	18:00 – 19:00
Di	01.08.	15:30 – 16:30
Mi	02.08.	17:00 – 18:00
Fr	04.08.	09:00 – 10:00
Fr	04.08.	10:00 – 11:00
Mo	07.08.	10:00 – 11:00
Di	08.08.	15:30 – 16:30
Fr	11.08.	09:00 – 10:00
Fr	11.08.	10:00 – 11:00
Mo	14.08.	09:15 – 10:15

Yoga

Do	06.07.	08:45 – 09:45
Fr	07.07.	19:00 – 20:00
Do	13.07.	08:45 – 09:45
Fr	14.07.	19:00 – 20:00
Do	20.07.	08:45 – 09:45
Fr	21.07.	19:00 – 20:00
Do	27.07.	08:45 – 09:45
Fr	28.07.	19:00 – 20:00
Do	03.08.	08:45 – 09:45
Fr	04.08.	19:00 – 20:00
Do	10.08.	08:45 – 09:45
Fr	11.08.	19:00 – 20:00

Zirkelworkout

Mi	12.07.	09:00 – 10:00
Mi	19.07.	09:00 – 10:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers
Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Svenja Wilhelmi
Svenja Wilhelmi
Miriam Maniszewski
Andrea Ahrend
Miriam Maniszewski
Florian Günther
Florian Günther
Svenja Wilhelmi
Andrea Ahrend
Florian Günther
Florian Günther
Maike Stephan

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Lena Dzhyra
Lena Dzhyra
Lena Dzhyra
Lena Dzhyra
Lena Dzhyra
Lena Dzhyra
Lena Dzhyra
Lena Dzhyra
Lena Dzhyra
Lena Dzhyra
Lena Dzhyra
Lena Dzhyra

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow



FERIENSport 2023

#WirbewegenStade

Voraussetzung für die Teilnahme am Feriensport ist die **Mitgliedschaft im VfL Stade.**

Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.



Wir wünschen einen sportlichen, erholsamen Sommer!

Etwaige Ausfälle findet ihr auf der Startseite unserer Homepage (www.vfl-stade.de)

in der Box „Aktuelle Ausfälle“!

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Besucht uns bei
facebook.

VfL-Sportzentrum, Ottenbecker Damm 50, 21684 Stade
Tel. 04141 – 62127, E-Mail: info@vfl-stade.de, www.vfl-stade.de

Bauch-Beine-Po – rückt den Problemzonen
sportlich auf den Pelz!

Di	11.07.	09:30 – 10:30
Di	11.07.	18:30 – 19:30
Di	18.07.	09:30 – 10:30
Di	18.07.	18:30 – 19:30
Di	25.07.	18:30 – 19:30
Di	01.08.	18:30 – 19:30
Di	08.08.	18:30 – 19:30
Di	15.08.	18:30 – 19:30

Bauch-Express – kurze, knackige Kräftigungs-
einheit für den Bauch

Mo	10.07.	19:45 – 20:15
Mo	07.08.	19:45 – 20:15
Mo	14.08.	19:45 – 20:15

Bewusste Körperwahrnehmung

Di	11.07.	10:30 – 11:30
Di	18.07.	10:30 – 11:30

BodyFit – flacher Bauch, straffe Beine, sportlich-
kräftiger Po dank BodyFit!

Di	11.07.	17:30 – 18:30
Di	18.07.	17:30 – 18:30
Di	25.07.	17:30 – 18:30
Di	01.08.	17:30 – 18:30
Di	08.08.	17:30 – 18:30
Di	15.08.	17:30 – 18:30

Fit mit Baby – vielseitiges Ganzkörper-Training
für Mutter & Baby

Di	11.07.	08:45 – 09:30
Di	18.07.	08:45 – 09:30

Funktionsfitness

Di	25.07.	10:00 – 11:00
Mo	07.08.	11:00 – 12:00
Mo	14.08.	10:15 – 11:00

Hot Iron – Kraftausdauertraining mit der
Langhantel

Mo	10.07.	18:45 – 19:45
Mo	10.07.	20:15 – 21:15
Mi	12.07.	20:00 – 21:00
Mo	07.08.	18:45 – 19:45
Mi	09.08.	20:00 – 21:00
Mo	14.08.	20:15 – 21:15
Mi	16.08.	20:00 – 21:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sabrina Strehlow
Nicole Elfers
Sabrina Strehlow
Nicole Elfers
Nicole Elfers
Nicole Elfers
Nicole Elfers
Nicole Elfers

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Marita Immen-Zielinski
Marita Immen-Zielinski

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers
Nicole Elfers
Nicole Elfers
Nicole Elfers
Nicole Elfers
Nicole Elfers

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Svenja Wilhelmi
Svenja Wilhelmi
Maike Stephan

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst

Indoor-Cycling

Mo	10.07.	18:30 – 19:30
Mo	17.07.	18:30 – 19:30
Mo	24.07.	18:30 – 19:30
Mo	31.07.	18:30 – 19:30
Mo	07.08.	18:30 – 19:30
Mo	14.08.	18:30 – 19:30

Pilates

Mi	26.07.	18:00 – 19:00
----	--------	---------------

Rundum Fit – Gymnastik und mehr

Mo	10.07.	17:45 – 18:45
Mo	17.07.	19:00 – 20:00

Sanfte Gymnastik

Do	03.08.	16:00 – 17:00
Do	10.08.	16:00 – 17:00

Stabilisationstraining

Do	03.08.	19:00 – 20:00
Do	10.08.	19:00 – 20:00

Step 4 Fun

Do	06.07.	18:00 – 19:00
Do	13.07.	18:00 – 19:00
Do	20.07.	18:00 – 19:00
Do	03.08.	18:00 – 19:00
Do	10.08.	18:00 – 19:00

Tabata – effektives Intervalltraining für Kraft und
Ausdauer

Fr	07.07.	18:00 – 19:00
Mi	12.07.	19:00 – 20:00
Fr	14.07.	18:00 – 19:00
Mi	26.07.	19:00 – 20:00
Mi	09.08.	19:00 – 20:00
Mi	16.08.	19:00 – 20:00

Qi Gong

Di	11.07.	19:30 – 20:30
Di	18.07.	19:30 – 20:30
Di	25.07.	19:30 – 20:30
Di	01.08.	19:30 – 20:30
Di	08.08.	19:30 – 20:30
Di	15.08.	19:30 – 20:30

VfL-Sportzentrum, Studio

Clemens Wölpern
Clemens Wölpern
Clemens Wölpern
Clemens Wölpern
Clemens Wölpern
Clemens Wölpern

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Svenja Wilhelmi

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Johanna Zuber
Johanna Zuber

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Florian Günther
Florian Günther

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers
Nicole Elfers
Nicole Elfers
Nicole Elfers
Nicole Elfers

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst
Svenja Wilhelmi
Kim Holst
Kim Holst

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Benedikt Herbst-Maibohm
Benedikt Herbst-Maibohm
Benedikt Herbst-Maibohm
Benedikt Herbst-Maibohm
Benedikt Herbst-Maibohm
Benedikt Herbst-Maibohm