

Breiten- und Freizeitsport für Kinder und Jugendliche

Angebote „all inclusive“ – jederzeit einsteigen, alles zum Mitgliedsbeitrag

- **Akrobatik** für Mädchen und Jungen
- **Dance & Fun** für Mädchen und Jungen ab 5. Schulj.
- **Fitness für Teenager** für Mädchen ab 14 Jahre
- **Inline-Skating** für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre
- **Kids-Dance** für Mädchen und Jungen
- **Musikzwerge** für Kinder ab 2 ½ Jahre mit Eltern
- **Schwimmen** für Mädchen und Jungen
- **Sportabzeichen** – Abnahme und Training
- **Turnen, Tanz und Spiel** für Mädchen und Jungen
- **Volleyball** für Mädchen und Jungen ab 11 Jahre
- **Vitalo – die Bewegungsschule**
 - für Eltern und Kind
 - für Mädchen und Jungen 4 bis 6 Jahre
 - für Mädchen und Jungen 7 bis 9 Jahre
 - für Mädchen und Jungen 10 bis 13 Jahre

Akrobatik

für Mädchen und Jungen

Montag

15:00 – 16:00 Sporth. Camper Höhe, Gymnastikr. (Anf.)

Mittwoch

16:00 – 17:00 Turnhalle Am Burggraben (Anfänger)

17:00 – 19:00 Turnhalle Am Burggraben (Fortg.)

Donnerstag

17:45 – 19:15 Turnhalle Am Burggraben

Freitag

16:00 – 17:00 Sporth. Camper Höhe, Gymnastikr. (Anf.)

17:00 – 19:00 Sporth. Camper Höhe, Gymnastikr. (Fortg.)

Kids-Dance für Mädchen und Jungen

Donnerstag

16:00 – 17:00 VfL-Sportz., Aerobic-Halle (ab 5 Jahre)

17:00 – 18:00 VfL-Sportz., Aerobic-Halle (1. – 3. Schulj.)

Musikzwerge – Singen, Tanzen, Trommeln für Kinder ab 2 ½ Jahren mit Eltern

Montag

10:00 – 11:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Dienstag

16:00 – 17:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Dance and fun

für Mädchen und Jungen ab 5. Schuljahr

Montag

17:15 – 18:15 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Schwimmen für Mädchen und Jungen

Lehrschwimmb. Thuner Str. / Freibad Camper Höhe

Dienstag

17:00 – 17:30 Voraussetzung: Bronzeabzeichen

17:30 – 18:00 Voraussetzung: Bronzeabzeichen

18:00 – 18:30 Voraussetzung: Bronzeabzeichen

18:30 – 19:15 Voraussetzung: Silber und Goldabzeichen

Inline-Skating

für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre

Mittwoch

17:30 – 18:30 VfL-Sportzentrum, Sporthalle (Fortg.)

Sportabzeichen

für Mädchen und Jungen – Training und Abnahme

Mittwoch

17:30 – 19:00 VfL-Sportzentrum (Mai – Sept.)

Turnen, Tanz und Spiel für Mädchen und Jungen ab 5. Schuljahr

Dienstag

17:30 – 18:30 Turnhalle Thuner Straße

Volleyball für Mädchen u. Jungen ab 11 Jahre

Montag

18:00 – 19:00 Sporthalle Hohenwedel (9 – 14 Jahre)

19:00 – 20:00 Sporthalle Hohenwedel (14 – 18 Jahre)

Dienstag

18:45 – 20:00 Turnhalle Hohenwedel (14 – 18 Jahre)
Winterhalbjahr

19:30 – 20:45 Turnhalle Hohenwedel (14 – 18 Jahre)
Sommerhalbjahr

Vitalo die Bewegungsschule für Mädchen und Jungen 10 bis 13 Jahre

Ziele: U.a.: Entwicklung der allg. Beweglichkeit, Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen, Schulung der koordinativen Fähigkeiten, Erleben und Erfahren von verschiedenen Sportarten, Erlernen von Grundtechniken in verschiedenen Sportarten

Inhalte: U.a.: Turnerische und leichtathletische Übungen, Parcours, kleine und große Spiele (z.B.. Handball, Basketball, Fußball)

Montag

16:30 – 17:30 Turnhalle Thuner Straße

Dienstag

17:00 – 18:00 Sporthalle Altländer Viertel

Vitalo die Bewegungsschule für Mädchen und Jungen 7 bis 9 Jahre

Ziele: U.a.: Entwicklung der allg. Beweglichkeit, Sammeln vielfältiger Körpererfahrungen, Schulung der koordinativen Fähigkeiten, Steigerung der Fähigkeiten in den Bereichen Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, Entwicklung sozialer Kompetenz

Inhalte: U.a.: Turnerische und leichtathletische Übungen, Parcours, kleine und große Spiele

Montag

15:30 – 16:30 Turnhalle Hahle

15:30 – 16:30 Turnhalle Thuner Straße

15:30 – 16:30 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

Dienstag

16:30 – 17:30 Turnhalle Thuner Straße

Donnerstag

14:30 – 15:30 Sporthalle Bockhorster Weg

Freitag

15:30 – 16:30 Sporthalle Bockhorster Weg

Vitalo die Bewegungsschule für Mädchen und Jungen 4 bis 6 Jahre

Ziele: U.a.: Entwicklung der allg. Beweglichkeit, Sammeln vielfältiger Körpererfahrungen, Schulung der koordinativen Fähigkeiten

Inhalte: U.a.: Turnen, Klettern, Rollen, Wälzen, Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen, Fangen, Drücken, Ballanzieren, Stützen, Spielen

Montag

14:30 – 15:30 Turnhalle Hahle

14:30 – 15:30 Turnhalle Thuner Straße

14:30 – 15:30 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

15:00 – 16:00 Sporthalle Bockhorster Weg

Dienstag

15:00 – 16:00 Sporthalle Altländer Viertel

Mittwoch

09:30 – 10:30 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

Donnerstag

15:30 – 16:30 Sporthalle Bockhorster Weg

Freitag

14:30 – 15:30 Sporthalle Bockhorster Weg

14:15 – 15:00 Turnhalle Thuner Straße

Vitalo die Bewegungsschule für Eltern und Kind

Ziele: U.a.: Entwicklung der allg. Beweglichkeit, Sammeln vielfältiger Körpererfahrungen

Inhalte: U.a.: Klettern, Rollen, Wälzen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Ballanzieren, Singen, Spielen

Montag

16:00 – 17:00 Sporthalle Camper Höhe

16:00 – 17:00 Sporthalle Bockhorster Weg

16:30 – 17:30 Turnhalle Hahle

Dienstag

16:00 – 17:00 Sporthalle Altländer Viertel

Mittwoch

10:30 – 11:30 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

16:30 – 17:30 Turnhalle Thuner Straße

Donnerstag

16:30 – 17:30 Sporthalle Bockhorster Weg

Freitag

15:15 – 16:15 Turnhalle Thuner Straße

16:30 – 17:30 Sporthalle Bockhorster Weg

Wir bieten mehr als Sport

für unsere Kinder und Jugendliche, z.B.:

- **Kinderweihnachtsfeier**
- **Kinderfaschingsfeier**
- **Jugendfahrt nach Toftum (Dänemark)**

Angebote im Kurssystem

Kursgebühren zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag – Anmeldung über die VfL-Geschäftsstelle

- **Schwimmunterricht** für Mädchen und Jungen
- **Inline-Skating** für Mädchen und Jungen

Schwimmunterricht

für Mädchen und Jungen ab 5 Jahre

Kursdauer: April – Oktober / Oktober – März

Kursgebühr: € 20,00

Kurse „Seepferdchen“: Ablegen der Seepferdchenprüfung

Kurse „Freischwimmer“: Ablegen des Bronze-Abzeichens

Ort: Lehrschwimmbecken Thuner Straße

Dienstag, Donnerstag oder Freitag. Tag und Uhrzeit richtet sich nach dem Umfang der Anmeldungen.

Inline-Skating

für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre

*auch
für Nichtmitglieder*

Kursdauer: April – Oktober / Oktober – März

Kursgebühr: Nichtmitglieder: € 77,00 – Mitglieder: frei

Freitag

16:00 – 16:45 Sporth. Camper Höhe, MzR. (Anfänger I)

16:45 – 17:30 Sporth. Camper Höhe, MzR. (Anfänger II)

Breiten-, Freizeit- und Fitnesssport für Frauen und Männer

Angebote „all inclusive“ – jederzeit einsteigen, alles zum Mitgliedsbeitrag

- **Badminton** - just for fun für jedermann
- **Basketball** - just for fun für jedermann
- **Fitness** - Circuit for two
- **Fit mit 50plus**
- **Fußball** - just for fun für jedermann
- **Inline-Skating** - just for fun für jedermann
- **Judo** - just for fun für jedermann
- **Prellball** - just for fun für jedermann
- **Rundum Fit** - Gymnastik und mehr
- **Sanfte Gymnastik**
- **Sportabzeichen** - Training und Abnahme
- **Tischtennis** - just for fun für jedermann
- **Turnen** - just for fun für jedermann
- **Volleyball** - just for fun für jedermann
- **Wandern, Radwandern, Reisen**

Badminton - just for fun für jedermann

Mittwoch

19:00 – 20:15 Sporthalle Hohenwedel (Frauen + Männer)

Fitness - Circuit for two

Freitag

18:30 – 20:00 Sporth. Hohenwedel (Frauen + Männer)

Basketball - just for fun für jedermann

Dienstag

20:00 – 22:00 Sporthalle BBS (neue Halle) – Männer

Mittwoch

18:15 – 19:45 Sporthalle BBS (alte Halle) – Männer

Freitag

20:15 – 22:00 Sporth. Camper Höhe (Frauen + Männer)

Fit mit 50plus

Montag

18:00 – 19:00 Turnhalle Hahle (Frauen + Männer)

19:00 – 20:00 Turnhalle Hahle (Frauen)

Freitag

20:00 – 22:00 Turnh. Am Burggraben (Frauen + Männer)

Fußball - just for fun für jedermann

Mittwoch

19:00 – 20:30 März-Okt. VfL-Sportzentrum (Senioren)
18:30 – 20:00 Nov.-Febr. Sporth. Athenaeum (Senioren)
20:00 – 22:00 Nov.-Febr. Sporth. BBS (alte Halle) – FFG

Donnerstag

19:00 – 21:00 März-Okt. Sportpl. Hohenwedel (FFG)

Inline-Skating - fun-skaten für jedermann

Montag

18:00 – 20:00 Sporthalle 76

Judo - just for fun für jedermann

Montag

20:00 – 21:30 Sporthalle Camper Höhe, Gymnastikraum
(Frauen + Männer)

Prellball - just for fun für jedermann

Donnerstag

20:00 – 22:00 Turnhalle Hohenwedel (Männer)

Rundum Fit - Gymnastik und mehr

Montag

19:00 – 20:00 Sporthalle VLG (Frauen)
20:00 – 21:00 Sporthalle Bockhorster Weg (Frauen)

Dienstag

19:30 – 20:30 Turnhalle Thuner Str. (Frauen + Männer)
20:00 – 21:00 Sporthalle Bockhorster Weg (Frauen)

Mittwoch

19:00 – 20:00 Turnhalle Am Burggraben (Frauen)
20:00 – 21:00 Turnhalle Am Burggraben (Frauen)

Sanfte Gymnastik

Dienstag

18:30 – 19:30 Turnhalle Thuner Straße (Frauen)

Sportabzeichen - für die ganze Familie Training und Abnahme

Mittwoch

17:30 – 19:00 VfL-Sportzentrum (Mai – Sept.)

Tischtennis - just for fun für jedermann

Dienstag

20:00 – 22:00 VfL-Sportzentrum, Sporth. (Frauen+Männer)

Turnen - just for fun für jedermann

Donnerstag

18:00 – 19:00 VfL-Sportzentrum, Sporth. (Frauen+Männer)

Volleyball - just for fun für jedermann

Montag

18:00 – 20:00 Sporthalle Hohenwedel (Frauen + Männer)
21:00 – 22:00 Sporthalle Bockhorster Weg (Frauen)

Dienstag

21:00 – 22:00 Sporthalle Bockhorster Weg (Frauen)

Donnerstag

20:00 – 22:00 Sporthalle Fröbelschule (Frauen + Männer)

Wandern / Radwandern / Reisen

Informationen zu den Wander-, Radwander- und Reiseveranstaltungen erhalten Sie in der VfL-Geschäftsstelle, oder bei Reinhard Klein, Tel.: 04141/84572

Monatliche Mitgliedsbeiträge:

Kinder bis 6 Jahre:	8,00 EUR	Kinder ab 7 Jahre und Jugendliche:	10,00 EUR
Erwachsene:	14,50 EUR	Familien:	29,00 EUR
Auszubildende, Wehrdienst- und Zivildienstleistende:			11,00 EUR
Fördermitgliedschaft:			10,00 EUR

Für Neueintritte wird eine einmalige Aufnahmegebühr in Höhe eines Monatsbeitrages erhoben. Die Kündigung der Mitgliedschaft (schriftlich an die Geschäftsstelle des Vereins) ist unter Einhaltung einer vierteljährlichen Kündigungsfrist zum Ende eines Kalenderjahres möglich.

Angebote im Kurssystem

Anmeldung über die VfL-Geschäftsstelle – Kursgebühren zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag

- Bauch-Beine-Po
 - Body und Step
 - Fatburner
 - Ganzkörper-Workout
 - Hot-Pump
 - Indoor-Cycling
- Langhanteltraining
 - Nia
 - Pilates
 - Step-Aerobic
 - Thai-Do

Für Kurse im BONUS-SYSTEM gilt:

Wer mehr als einen Kurs bucht, zahlt für den zweiten und jeden weiteren Kurs jeweils nur noch 6,00 EUR

BONUS-SYSTEM

Bauch-Beine-Po

Kursdauer: 12 Stunden
Kursgebühr: € 12,00

Dienstag

09:30 – 10:30 Kurs 1 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Maïke Stephan

18:30 – 19:30 Kurs 2 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
19:30 – 20:30 Kurs 3 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Beide Kurse: Beate Tiemann-Spey

Freitag

17:00 – 18:00 Kurs 4 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Traude Brümmer

BONUS-SYSTEM

Ganzkörper-Workout

Kursdauer: 12 Stunden
Kursgebühr: € 12,00

Mittwoch

09:00 – 10:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Traude Brümmer

Donnerstag

19:00 – 20:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Nicole Elfers

BONUS-SYSTEM

Body und Step ... das Rundum-Fit-Programm

Kursdauer: 12 Stunden
Kursgebühr: € 12,00

Mittwoch

19:00 – 20:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Cyrus Meyssamy

BONUS-SYSTEM

Hot-Pump

Kursdauer: 12 Stunden
Kursgebühr: € 12,00

Montag

19:15 – 20:15 Kurs 1 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
20:15 – 21:15 Kurs 2: VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung beider Kurse: Traude Brümmer

BONUS-SYSTEM

Fatburner ... das Ausdauertraining zur Reduzierung des Körpergewichts

Kursdauer: 12 Stunden
Kursgebühr: € 12,00

Mittwoch

18:00 – 19:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Cyrus Meyssamy

Indoor cycling

... das ultimative Interwalltraining zu fetziger Musik

Kursdauer: 12 Stunden
Kursgebühr: € 24,00

Montag

17:00 – 17:45 Kurs 1 basic VfL-Sportzentrum, Studio

Mittwoch

18:15 – 19:00 Kurs 2 basic VfL-Sportzentrum, Studio
19:15 – 20:00 Kurs 3 basic VfL-Sportzentrum, Studio
Leitung aller Kurse: Traude Brümmer

BONUS-SYSTEM**Langhanteltraining**

Kursdauer 12 Stunden Kursgebühr: € 12,00

Mittwoch20:00 – 21:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Cyrus Meyssamy**BONUS-SYSTEM****Step-Aerobic**

Kursdauer: 12 Stunden Kursgebühr: € 12,00

Donnerstag18:00 – 19:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Nicole Elfers**Nia „neuromuscular integrativ action“**

... der Mix aus Tanz, Körperwahrnehmung und Kampfsport

Kursdauer: 12 Stunden

Kursgebühr: € 24,00 / Nichtmitglieder: € 75,00

Donnerstag10:00 – 11:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Ute Lau**BONUS-SYSTEM****Thai-Do**...„the asian way“ - der Mix aus Aerobic,
Boxen und Taekwondo

Kursdauer: 12 Stunden Kursgebühr: € 12,00

Freitag18:00 – 19:00 Aerobic-Halle VfL-Sportzentrum
Leitung: Traude Brümmer**Pilates**

Kursdauer 12 Stunden Kursgebühr: € 12,00

Montag18:15 – 19:15 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Traude Brümmer**Sparen mit dem Mitgliedsausweis****Sporthaus Rolff** – Stade, Hökerstraße 42**10 % Rabatt auf alle Sportschuhe**
Ausgenommen sind Freizeitschuhe**Intersport Steffen** – Bremervörde**10 % Rabatt auf alle Fußballschuhe****Sporthaus Mohr** – Dollern**10 % Rabatt auf alle Fußballschuhe**
Ausgenommen sind Freizeitschuhe**Autohaus Spreckelsen** – Stade, Bützfleth, Zeven,
Bremervörde**5 % Rabatt auf alle Ersatzteile und auf Zubehör****Kfz-team May** – Stade, Rudolf-Diesel-Str. 14**15 % Rabatt auf Verschleißteile**
Ausgenommen sind Reifen und Arbeitslohn**Fahrschule D. Niemann** – Stade / Hahle**3% Rabatt auf alle Fahrstunden****Gärtnerei Seufert** – Stade, Teichstraße 22**15 % Rabatt auf Schnittblumen und Grünpflanzen****Sie & Er Dessous & mehr** – Buxteh., Westfleth 31**10 % auf Dessous, Sportwäsche, Bademode,
Damenoberbekleidung****Hotel Zur Einkehr** – Stade, Freiburger Straße 82**15 % Rabatt auf alle Speisen****Tanzschule Hillmann** – City dance & Club dance**10 % Rabatt auf alle Grundkurse****Juwelier Hahn** – Stade, Hökerstraße 15**10 % Rabatt auf das gesamte Warensortiment****Hoefer Sport & Reisen** – Stade, Salzstraße 3**3 % Rabatt auf ausgesuchte Aktivreisen****Bio Solarium Lichthimmel** – Stade, Archivstraße 1**Dauerhafte Preisvorteile****Gut Deinster Mühle – Swing Golfschule****10 % Rabatt auf alle Kurspreise, Tages-, Monats- und
Jahreskarten**

Gesundheits- und Rehabilitationssport für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Angebote „all inclusive“ – jederzeit einsteigen, alles zum Mitgliedsbeitrag

- **Wirbelsäulengymnastik**
- Sport bei **Atemwegserkrankungen**
- **AVK** – Sport bei arterieller Verschluss-Erkrankung
- **Coronarsport**
- Sport für **Diabetiker**
- Sport für **Herzranke**
- Sport bei **Krebserkrankungen**
- Sport für **Schlaganfall-Betroffene**
- **Walking**

Wirbelsäulengymnastik

Montag

09:00 – 10:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
17:45 – 18:45 Sporthalle Bockhorster Weg
18:45 – 19:45 Sporthalle Bockhorster Weg
Leitung aller Gruppen: Renate Schrader

Dienstag

17:30 – 18:30 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung Renate Schrader
18:00 – 19:00 Turnhalle Am Burggraben
Leitung: Rita von Holten

Donnerstag

17:30 – 18:30 Sporthalle Bockhorster Weg
Leitung: Renate Schrader
18:00 – 19:00 Turnhalle Hahle
Leitung: Maïke Stephan
18:30 – 19:30 Sporthalle Bockhorster Weg
Leitung: Renate Schrader
19:15 – 20:15 Turnhalle Am Burggraben
Leitung: Cyrus Meyssamy
19:30 – 20:30 Sporthalle Bockhorster Weg
Leitung: Renate Schrader

Freitag

09:00 – 10:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
10:00 – 11:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung beider Gruppen: Renate Schrader
18:00 – 19:00 Sporthalle Camper Höhe, Gymn.-Raum
Leitung: Cyrus Meyssamy

„Rehabilitation“ – mit Verordnung

Mittwoch

16:00 – 17:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Reinhard Wolpers

Donnerstag

20:00 – 21:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Johanna Zuber

Sport bei Atemwegserkrankungen

Donnerstag

11:15 – 12:15 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Robert Stöckigt

AVK – Sport bei arterieller Verschluss-Erkrankung

Donnerstag

09:00 – 10:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle
Leitung: Robert Stöckigt

Coronarsport für Herzinfarkt-Betroffene

Samstag

08:30 – 09:30 Sporth. Bockhorster Weg (ohne Verordnung)
09:30 – 10:30 Sporth. Bockhorster Weg (über 75 Watt)
10:30 – 11:30 Sporth. Bockhorster Weg (bis 75 Watt)
Leitung: Robert Stöckigt

Sport für Diabetiker / Krebspatienten

Mittwoch

15:00 – 16:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Marlies Döpke-Keßler

Sport für Schlaganfall-Betroffene

Donnerstag

10:00 – 11:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

Samstag

10:30 – 11:30 Sporthalle Bockhorster Weg
Leitung beider Gruppen: Robert Stöckigt

Walking

Dienstag

09:00 – 10:15 ab Sporthalle Bockhorster Weg
Leitung: Renate Schrader

Mittwoch

19:00 – 20:00 ab Sporthalle Bockhorster Weg
Leitung: Rita von Holten

Angebote im Kurssystem

Anmeldung über die VfL-Geschäftsstelle – Kursgebühren zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag

- Aqua-Fitness
- Funktionstraining an Fitness-Geräten
- Yoga
- Nordic-Walking
- Sport für Osteoporose-Betroffene
- Psychomotorik für Kinder und Jugendliche
- Wassergymnastik

Aqua-Fitness

*auch
für Nichtmitglieder*

Kursdauer: Jan.- April / April – Sept. / Sept.- Dez.

Kursgebühr Montag: € 25,00 / Nichtmitglieder: € 90,00

Kursgebühr Mittwoch: € 28,00 / Nichtmitglieder: € 99,00

Montag

18:15 – 19:00 Kurs 1 Lehrschwimmb. Thuner Str.

19:00 – 19:45 Kurs 2 Lehrschwimmb. Thuner Str.

Mittwoch

18:00 – 18:45 Kurs 3 Freibad / „Solemio“

18:45 – 19:30 Kurs 4 Freibad / „Solemio“

Leitung aller Kurse: M. Döpke-Keßler

Funktionstraining an Fitness-Geräten

Kursdauer: Januar-Juni / Juli-Dezember

Kursgebühr: € 48,00 (1 Stunde pro Woche)

€ 72,00 (2 Stunden pro Woche)

Montag

09:00 – 10:00 Kurs 1 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

10:00 – 11:00 Kurs 2 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

16:00 – 17:00 Kurs 3 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

17:00 – 18:00 Kurs 4 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

18:00 – 19:00 Kurs 5 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

19:00 – 20:00 Kurs 6 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

Leitung aller Kurse: R. Wolpers

Dienstag

18:00 – 19:00 Kurs 7 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

Leitung: R. Wolpers

weiter mit **Funktionstraining an Fitness-Geräten**

Mittwoch

09:00 – 10:00 Kurs 8 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

10:00 – 11:00 Kurs 9 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

Leitung beider Kurse: I. Lübke

17:00 – 18:00 Kurs 10 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

18:00 – 19:00 Kurs 11 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

19:00 – 20:00 Kurs 12 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

Leitung der drei Kurse: R. Wolpers

20:00 – 21:00 Kurs 13 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

Leitung: M. Stephan

Donnerstag

17:00 – 18:00 Kurs 14 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

19:00 – 20:00 Kurs 15 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

Leitung beider Kurse: R. Wolpers

Freitag

14:00 – 15:00 Kurs 16 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

15:00 – 16:00 Kurs 17 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.R.

Leitung beider Kurse: R. Wolpers

Yoga

*auch
für Nichtmitglieder*

Kursdauer: 12 Stunden

Kursgebühr: € 24,00 / Nichtmitglieder: € 75,00

Donnerstag

08:45 – 09:45 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Leitung: Silke von Holten

Nordic-Walking

Kursdauer: Jan.- April / April – Sept. / Sept.- Dez.
Kursgebühr: € 12,00

Mittwoch

09:00 – 10:00 Kurs 1 ab VfL-Sportzentrum

Donnerstag

18:15 – 19:15 Kurs 2 ab VfL-Sportzentrum (Sommer)

17:30 – 18:30 Kurs 2 ab Wiesenstraße (Winter)

Leitung beider Kurse: M- Döpke-Keßler

Psychomotorik für Kinder ab 5 Jahre

Kursdauer: Jan.- April / April - Sept. / Sept.- Dez.
Kursgebühr: € 20,50

Donnerstag

16:00 – 17:00 Förderschule Ottenbeck,
Claus-von-Stauffenb.-Weg 25
Leitung: M. Döpke-Keßler

Sport für Osteoporose-Betroffene

Kursdauer: Jan.- April / April – Sept. / Sept.- Dez.
Kursgebühr: € 12,00 (€ 33,00 bei zus. Belegung des
Kurses „Wassergym. für Osteoporose-Betr.“ für beide Kurse)

Dienstag „Rehabilitation“

10:30 – 11:30 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Leitung: Johanna Zuber

Wassergymnastik

für Arthrose- und Osteoporose-Betroffene

Kursdauer: Jan.- April / April - Sept. / Sept.- Dez.
Kursgebühr: € 28,00 (€ 33,00 bei zus. Belegung des
Kurses „Sport für Osteoporose-Betroffene“ für beide Kurse)

Donnerstag

08:30 – 09:00 Kurs 1 „Solemio“, Solebecken

09:00 – 09:30 Kurs 2 „Solemio“, Solebecken

09:30 – 10:00 Kurs 3 „Solemio“, Solebecken

Leitung aller Kurse: M. Döpke-Keßler

Die aktuellen Trainingszeiten im

Wettkampf- und Leistungssport für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

in den Fachsportabteilungen:

- Badminton
- Baseball
- Basketball
- Boxen
- Floorball
- Fußball
- Handball
- Judo
- Kunstturnen
- Leichtathletik
- Radsport
- Rollkunstlauf
- Speed-Skating
- Sportkegeln
- Tischtennis
- Volleyball

sind aktuell abrufbar unter:

www.vfl-stade.de