

## **Gesundheits- und Präventionssport**

Verein für Leibesübungen von 1850 e.V. Stade / Stand 25.11.2025

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
09:00 – 10:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> VfL, Aerobic-Halle / Sabrina	08:45 – 09:30 <b>Hockersport</b> VfL, Aerobic-Halle / Sabrina	16:00 – 17:00 <b>Fit mit 60plus</b> Turnhalle GS Campe / Andrea A.	09:00 – 10:00 <b>Sturzprophylaxe</b> VfL, Aerobic-Halle / Florian	09:00 – 10:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> VfL, Aerobic-Halle / Florian
11:00 – 12:00 <b>Funktionsfitness</b> VfL, Aerobic-Halle / Svenja	09:30 – 10:30 <b>Walking</b> GS Bockhorster Weg* / Rita	17:30 – 19:00 <b>Sportabzeichen 6-90 J.</b> VfL, Mai-Sep. / Reinhard	09:00 – 09:45 <b>Wassergymnastik ★</b> Solemio, Solebecken / Andrea A.	10:00 – 11:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> VfL, Aerobic-Halle / Florian
17:30 – 18:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Turnhalle GS Campe / Andrea A.	10:30 – 11:30 <b>Bewusste Körperwahrnehmung</b> VfL, Aerobic-Halle / Marita	18:15 – 19:15 <b>Rundum Fit</b> Sporthalle Haddorf / Sabrina	10:00 – 10:45 <b>Aqua-Fitness ≭</b> Solemio, Aktivbecken / Andrea A.	19:00 – 19:45 <b>Aqua-Fitness ★</b> Solemio, Aktivbecken / Miriam
17:30 – 18:30 <b>Stuhlgymnastik</b> Turnhalle Hahle / Andrea S.	15:30 – 16:30 <b>Sport zur Herzstärkung</b> Turnhalle Thuner Str. / Andrea A.	19:00 – 20:30 <b>Sportabzeichen Ü45</b> Turnhalle GS Campe / Rüdiger	16:00 – 17:00 <b>Sanfte Gymnastik</b> VfL, Aerobic-Halle / Johanna Z.	
17:45 – 18:45  Wirbelsäulengymnastik  Sporthalle Bockhorster Weg / Sabrina	16:00 – 17:00 <b>Funktionsfitness</b> VfL, Aerobic-Halle / Florian	19:00 – 20:00 <b>Walking</b> GS Bockhorster Weg / Rita	17:00 – 18:00 <b>Atem Aktiv</b> SCS, Gymnastikraum / Andrea A.	
18:30 – 19:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Turnhalle GS Campe / Andrea A.	17:45 – 1845 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Turnhalle am Burggraben / Miriam	19:30 – 20:30  Schwimmgruppe ★★  Solemio, Sportbecken / Martin	17:30 – 18:30  Wirbelsäulengymnastik  Sporthalle Bockhorster Weg / Maike	
18:30 – 19:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Turnhalle Hahle / Andrea S.	18:00 – 19:00 <b>Qigong</b> SCS, Gymnastikraum / Benedikt		17:30 – 18:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Turnhalle am Burggraben / Johanna	
18:45 – 19:45 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Sporthalle Bockhorster Weg / Sabrina	18:15 – 19:00  Aqua-Fitness ★  Solemio, Aktivbecken / Lucie, Vanessa		18:00 – 19:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> SCS, Gymnastikraum / Andrea A.	
20:00 – 21:00  Rundum Fit  Sporthalle Bockhorster Weg / Sabrina	20:00 – 21:00  Rundum Fit  Sporthalle Bockhorster Weg / Sabrina		18:30 – 19:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Sporthalle Bockhorster Weg / Maike	
			19:00 – 19:45 <b>BALLance</b> SCS, Gymnastikraum / Andrea A.	
★ Begrenzte Teilnehmerzahl - nur mit vorheriger Anmeldung  ★★ Eigene Abteilung Schwimmen  SCS - Sportcampus Stade (Harsefelder Landstraße 200, 21684 Stade/Riensförde)  * Teilneier Teeffenstehnerbe Absensebe			19:00 – 20:00 <b>RehaFit</b> VfL, Sporthalle / Florian	

SCS - Sportcampus Stade (Harsefelder Landstraße 200, 21684 Stade/Riensförde) 
\* Teilweise Treffpunkt nach Absprache