

Atem aktiv – Lungensport

Do	11.07.	16:00 – 17:00
Do	18.07.	16:00 – 17:00
Do	25.07.	16:00 – 17:00
Do	01.08.	16:00 – 17:00

BALLance – Bewegung mit speziellen Bällen für Entspannung der Wirbelsäule

Mo	08.07.	17:00 – 17:45
Mo	15.07.	17:00 – 17:45
Mo	22.07.	17:00 – 17:45
Mo	29.07.	17:00 – 17:45

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

Di	25.06.	09:30 – 10:30
Di	25.06.	18:30 – 19:30
Di	02.07.	09:30 – 10:30
Di	02.07.	18:30 – 19:30
Di	09.07.	09:30 – 10:30
Di	09.07.	18:30 – 19:30
Fr	19.07.	17:00 – 18:00
Fr	26.07.	17:00 – 18:00
Fr	02.08.	17:00 – 18:00

Bewegung und Entspannung – in der freien Natur

Di	09.07.	08:30 – 09:30
----	--------	---------------

Bewusste Körperwahrnehmung

Di	25.06.	10:30 – 11:30
Di	02.07.	10:30 – 11:30

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

Mi	26.06.	18:00 – 19:00
Di	02.07.	17:30 – 18:30
Di	09.07.	17:30 – 18:30
Di	23.07.	17:30 – 18:30
Di	30.07.	17:30 – 18:30

Danceworkout – Dancemoves, nach mitreißendem Rhythmus, die deine Ausdauer fordern!

Di	25.06.	19:30 – 20:15
Di	02.07.	19:30 – 20:15
Di	09.07.	19:30 – 20:15

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sabrina Strehlow
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend

Barger Heide

Johanna Zuber

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Marita Immen-Zielinski
Marita Immen-Zielinski

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow

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

Di	25.06.	08:45 – 09:30
Di	02.07.	08:45 – 09:30
Di	09.07.	08:45 – 09:30

Funktionsfitness

Mo	15.07.	10:00 – 11:00
Mo	22.07.	10:00 – 11:00
Mo	29.07.	10:00 – 11:00

Hot Iron 1 – Kraftausdauertraining mit der Langhantel

Mo	24.06.	20:15 – 21:15
Mo	22.07.	20:15 – 21:15
Mo	29.07.	20:15 – 21:15

Hot Iron 2 – Kraftausdauertraining mit der Langhantel

Mi	26.06.	20:00 – 21:00
Mi	24.07.	20:00 – 21:00
Mi	31.07.	20:00 – 21:00

Indoor-Cycling

Mo	Durchgehend	18:30 – 19:30
----	-------------	---------------

Indoor-Cycling – für Einsteiger

Mi	Durchgehend	19:15 – 20:15
----	-------------	---------------

Pilates

Mo	24.06.	17:45 – 18:45
Mo	01.07.	17:45 – 18:45
Mo	08.07.	17:45 – 18:45
Mo	15.07.	17:45 – 18:45
Mo	22.07.	17:45 – 18:45
Mo	29.07.	17:45 – 18:45

Qi Gong

Di	16.07.	18:30 – 19:30
Di	23.07.	18:30 – 19:30
Di	30.07.	18:30 – 19:30

Rundum Fit – Gymnastik und mehr

Mo	24.06.	10:00 – 11:00
Mo	01.07.	19:45 – 20:45
Mo	08.07.	10:00 – 11:00

Step 4 Fun

Do	27.06.	18:00 – 19:00
Do	04.07.	18:00 – 19:00
Do	11.07.	18:00 – 19:00
Do	18.07.	18:00 – 19:00
Do	25.07.	18:00 – 19:00
Do	01.08.	18:00 – 19:00

Tabata – effektives Intervalltraining für Kraft u. Ausdauer

Mi	26.06.	19:00 – 20:00
Mi	24.07.	19:00 – 20:00
Mi	31.07.	19:00 – 20:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Florian Günther
Florian Günther
Florian Günther

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst

VfL-Sportzentrum, Studio

Clemens Wölpern

VfL-Sportzentrum, Studio

Thierry Duros

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Lena Dzhyma

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Benedikt Herbst –Maibohm
Benedikt Herbst –Maibohm
Benedikt Herbst –Maibohm

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst

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.