

Step 4 Fun – Rhythmische Schritte mit viel Energie!

| | | |
|----|--------|---------------|
| Do | 02.07. | 18:00 – 19:00 |
| Do | 09.07. | 18:00 – 19:00 |
| Do | 16.07. | 18:00 – 19:00 |
| Do | 23.07. | 18:00 – 19:00 |
| Do | 30.07. | 18:00 – 19:00 |
| Do | 06.08. | 18:00 – 19:00 |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

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

Sturzprophylaxe – Gezieltes Gleichgewichts und Koordinationstraining!

| | | |
|----|--------|---------------|
| Do | 02.07. | 09:00 – 10:00 |
| Do | 06.08. | 09:00 – 10:00 |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Florian Günther
Florian Günther (Sporthalle)

Tabata – Effektives Intervalltraining für Kraft u. Ausdauer!

| | | |
|----|--------|---------------|
| Fr | 03.07. | 18:00 – 19:00 |
| Mi | 29.07. | 19:00 – 20:00 |
| Fr | 31.07. | 18:00 – 19:00 |
| Mi | 05.08. | 19:00 – 20:00 |
| Fr | 07.08. | 18:00 – 19:00 |
| Mi | 12.08. | 19:00 – 20:00 |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

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

Wassergymnastik

| | | |
|----|--------|---------------|
| Do | 23.07. | 09:00 – 09:45 |
| Do | 30.07. | 09:00 – 09:45 |
| Do | 06.08. | 09:00 – 09:45 |

Solemio, Freibad

Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend

Yoga

| | | |
|----|--------|---------------|
| Di | 21.07. | 19:00 – 20:00 |
| Fr | 24.07. | 19:00 – 20:00 |
| Di | 28.07. | 19:00 – 20:00 |
| Fr | 31.07. | 19:00 – 20:00 |
| Di | 04.08. | 19:00 – 20:00 |
| Fr | 07.08. | 19:00 – 20:00 |
| Di | 11.08. | 19:00 – 20:00 |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Lena Dzyhma
Lena Dzyhma
Lena Dzyhma
Lena Dzyhma
Lena Dzyhma
Lena Dzyhma
Lena Dzyhma

Zirkelworkout – Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an Stationen!

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mo | 06.07. | 18:30 – 19:30 |
| Mi | 08.07. | 09:00 – 10:00 |
| Mi | 15.07. | 09:00 – 10:00 |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sabrina Strehlow (Sporthalle)
Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow

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

in der Box „Aktuelle Ausfälle“!



FERIENSPORT 2026

#WirbewegenStade

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

Eine Teilnahme zur Probe ist jederzeit möglich. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.



Wir wünschen einen sportlichen, erholsamen Sommer!

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

Aqua Fitness

| | | |
|----|--------|---------------|
| Di | 07.07. | 18:15 – 19:00 |
| Di | 14.07. | 18:15 – 19:00 |
| Di | 21.07. | 18:15 – 19:00 |

Athletik- und Stabilisationstraining

| | | |
|----|--------|---------------|
| Do | 02.07. | 19:00 – 20:00 |
| Do | 06.08. | 19:00 – 20:00 |

BALLance – Bewegung mit speziellen Bällen für Entspannung der Wirbelsäule!

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mo | 20.07. | 17:45 – 18:45 |
| Mo | 27.07. | 17:45 – 18:45 |
| Mo | 03.08. | 17:45 – 18:45 |
| Mo | 10.08. | 17:45 – 18:45 |

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

| | | |
|----|--------|---------------|
| Di | 07.07. | 09:30 – 10:30 |
| Di | 07.07. | 18:30 – 19:30 |
| Di | 14.07. | 09:30 – 10:30 |
| Di | 14.07. | 18:30 – 19:30 |
| Do | 23.07. | 19:00 – 20:00 |
| Do | 06.08. | 18:00 – 19:00 |

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

| | | |
|----|--------|---------------|
| Di | 07.07. | 17:30 – 18:30 |
| Di | 14.07. | 17:30 – 18:30 |
| Di | 21.07. | 17:30 – 18:30 |
| Di | 28.07. | 17:30 – 18:30 |
| Di | 04.08. | 17:30 – 18:30 |

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

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mi | 08.07. | 18:30 – 19:15 |
| Mi | 15.07. | 18:30 – 19:15 |

Faszientraining

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mo | 27.07. | 19:45 – 20:15 |
| Mo | 03.08. | 19:45 – 20:15 |
| Mo | 10.08. | 19:45 – 20:15 |

Fit durch die Wechseljahre

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mi | 22.07. | 17:00 – 18:00 |
| Mi | 29.07. | 17:00 – 18:00 |
| Mi | 05.08. | 17:00 – 18:00 |

Fit mit 60plus

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mi | 22.07. | 16:00 – 17:00 |
| Mi | 29.07. | 16:00 – 17:00 |
| Mi | 05.08. | 16:00 – 17:00 |

Solemio, Freibad

| |
|------------------------------|
| Vanessa und Lucie |
| Vanessa und Lucie |
| Vanessa und Lucie |
| VfL-Sportzentrum, Sporthalle |
| Florian Günther |
| Florian Günther |

VfL-Sportzentrum, Sporthalle

| |
|---------------|
| Andrea Ahrend |
| Andrea Ahrend |
| Andrea Ahrend |
| Andrea Ahrend |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

| |
|------------------|
| Sabrina Strehlow |
| Sabrina Strehlow |
| Sabrina Strehlow |
| Sabrina Strehlow |
| Andrea Ahrend |
| Andrea Ahrend |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

| |
|---------------|
| Nicole Elfers |
| Nicole Elfers |
| Nicole Elfers |
| Nicole Elfers |
| Nicole Elfers |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

| |
|------------------|
| Sabrina Strehlow |
| Sabrina Strehlow |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

| |
|-----------|
| Kim Holst |
| Kim Holst |
| Kim Holst |

VfL-Sportzentrum, Sporthalle

| |
|---------------|
| Andrea Ahrend |
| Andrea Ahrend |
| Andrea Ahrend |

VfL-Sportzentrum, Sporthalle

| |
|---------------|
| Andrea Ahrend |
| Andrea Ahrend |
| Andrea Ahrend |

Funktionsfitness

| | | |
|----|--------|---------------|
| Do | 02.07. | 10:00 – 11:00 |
| Mo | 03.08. | 10:00 – 11:00 |
| Di | 04.08. | 16:00 – 17:00 |
| Do | 06.08. | 10:00 – 11:00 |
| Mo | 10.08. | 10:00 – 11:00 |
| Di | 11.08. | 16:00 – 17:00 |

Hockersport – Gelenkschonendes Bewegungstraining im Sitzen!

| | | |
|----|--------|---------------|
| Di | 07.07. | 08:45 – 09:30 |
| Di | 14.07. | 08:45 – 09:30 |

Indoor-Cycling – Intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern!

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mo | 06.07. | 18:30 – 19:30 |
| Mo | 13.07. | 18:30 – 19:30 |
| Mo | 20.07. | 18:30 – 19:30 |
| Mo | 27.07. | 18:30 – 19:30 |

Langhanteltraining

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mo | 27.07. | 20:15 – 21:15 |
| Mo | 03.08. | 20:15 – 21:15 |
| Mo | 10.08. | 20:15 – 21:15 |

Pilates – Ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur!

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mo | 06.07. | 17:45 – 18:45 |
| Mo | 13.07. | 17:45 – 18:45 |
| Mo | 20.07. | 17:45 – 18:45 |

Qigong – Chinesische Übung zur Stärkung von Körper und Geist!

| | | |
|----|--------|---------------|
| Di | 07.07. | 18:00 – 19:00 |
| Di | 14.07. | 18:00 – 19:00 |
| Di | 21.07. | 18:00 – 19:00 |
| Di | 28.07. | 18:00 – 19:00 |
| Di | 04.08. | 18:00 – 19:00 |
| Di | 11.08. | 18:00 – 19:00 |

RehaFit – Gesundheitsorientiertes Training zur Förderung der körperlichen Fitness!

| | | |
|----|--------|---------------|
| Do | 02.07. | 18:00 – 19:00 |
| Do | 06.08. | 18:00 – 19:00 |

Rundum Fit – Gymnastik und mehr!

| | | |
|----|--------|---------------|
| Di | 07.07. | 19:30 – 20:30 |
| Mo | 13.07. | 18:30 – 19:30 |
| Di | 14.07. | 19:30 – 20:30 |

Sanfte Gymnastik

| | | |
|----|--------|---------------|
| Do | 30.07. | 15:00 – 16:00 |
| Do | 06.08. | 15:00 – 16:00 |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

| |
|-----------------|
| Florian Günther |
| Florian Günther |
| Florian Günther |
| Florian Günther |
| Florian Günther |
| Florian Günther |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

| |
|------------------|
| Sabrina Strehlow |
| Sabrina Strehlow |

VfL-Sportzentrum, Studio

| |
|-----------------|
| Clemens Wölpern |
| Clemens Wölpern |
| Clemens Wölpern |
| Clemens Wölpern |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

| |
|-----------|
| Kim Holst |
| Kim Holst |
| Kim Holst |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

| |
|-------------|
| Lena Dzyhma |
| Lena Dzyhma |
| Lena Dzyhma |

VfL-Sportzentrum, Sporthalle

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

VfL-Sportzentrum, Sporthalle

| |
|-----------------|
| Florian Günther |
| Florian Günther |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

| |
|-------------------------------|
| Sabrina Strehlow |
| Sabrina Strehlow (Sporthalle) |
| Sabrina Strehlow |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

| |
|---------------|
| Johanna Zuber |
| Johanna Zuber |

Unsere exklusiven Sportangebote im Feriensport

Yoga und Schwimmen

| | | |
|----|--------|---------------|
| Do | 23.07. | 10:00 – 11:00 |
| Do | 30.07. | 10:00 – 11:00 |

Yogilates

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mi | 22.07. | 18:00 – 19:00 |
| Mi | 29.07. | 18:00 – 19:00 |
| Mi | 05.08. | 18:00 – 19:00 |

Zirkelworkout soft

| | | |
|----|--------|---------------|
| Do | 06.08. | 16:00 – 17:00 |
|----|--------|---------------|

Solemio, Freibad

Andrea Ahrend
Andrea Ahrend

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Andrea Ahrend
Andrea Ahrend

Andrea Ahrend (Sporthalle)

VfL-Sportzentrum, Sporthalle

Andrea Ahrend

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

| | | |
|----|--------|---------------|
| Fr | 03.07. | 09:00 – 10:00 |
| Fr | 03.07. | 10:00 – 11:00 |
| Mo | 06.07. | 09:00 – 10:00 |
| Mo | 06.07. | 17:30 – 18:30 |
| Mi | 08.07. | 10:00 – 11:00 |
| Mo | 13.07. | 09:00 – 10:00 |
| Mo | 13.07. | 17:30 – 18:30 |
| Mi | 15.07. | 10:00 – 11:00 |
| Mo | 20.07. | 09:00 – 10:00 |
| Mo | 20.07. | 16:45 – 17:45 |
| Di | 21.07. | 09:00 – 10:00 |
| Do | 23.07. | 18:00 – 19:00 |
| Fr | 24.07. | 09:00 – 10:00 |
| Mo | 27.07. | 09:00 – 10:00 |
| Mo | 27.07. | 16:45 – 17:45 |
| Do | 30.07. | 18:00 – 19:00 |
| Fr | 31.07. | 09:00 – 10:00 |
| Mo | 03.08. | 09:00 – 10:00 |
| Mo | 03.08. | 16:45 – 17:45 |
| Di | 04.08. | 17:00 – 18:00 |
| Do | 06.08. | 17:00 – 18:00 |
| Fr | 07.08. | 09:00 – 10:00 |
| Fr | 07.08. | 10:00 – 11:00 |
| Mo | 10.08. | 09:00 – 10:00 |
| Mo | 10.08. | 16:45 – 17:45 |
| Di | 11.08. | 09:00 – 10:00 |
| Di | 11.08. | 17:00 – 18:00 |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Florian Günther
Florian Günther

Sabrina Strehlow

Sabrina Strehlow (Sporthalle)

Sabrina Strehlow

Sabrina Strehlow

Sabrina Strehlow (Sporthalle)

Sabrina Strehlow

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend (Sporthalle)

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend (Sporthalle)

Andrea Ahrend

Florian Günther

Andrea Ahrend

Florian Günther (Sporthalle)

Florian Günther (Sporthalle)

Florian Günther

Florian Günther

Florian Günther

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend

Florian Günther (Sporthalle)

Unsere exklusiven Sportangebote im Feriensport

Aqua Jogging

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mi | 08.07. | 18:45 – 19:30 |
| Mi | 15.07. | 18:45 – 19:30 |
| Mi | 22.07. | 18:45 – 19:30 |

Core-Flow – Ein intensives Athletiktraining mit Yogaelementen

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mo | 27.07. | 18:45 – 19:45 |
| Mo | 03.08. | 18:45 – 19:45 |
| Mo | 10.08. | 18:45 – 19:45 |

Core-Fitness – Für mehr Rumpfstabilität

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mi | 08.07. | 17:30 – 18:30 |
| Mi | 15.07. | 17:30 – 18:30 |

Crosstraining

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mi | 29.07. | 20:00 – 21:00 |
| Mi | 05.08. | 20:00 – 21:00 |
| Mi | 12.08. | 20:00 – 21:00 |

Cycling Schnupperkurs

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mi | 08.07. | 19:15 – 20:15 |
| Mi | 15.07. | 19:15 – 20:15 |

Fatburner

| | | |
|----|--------|---------------|
| Do | 30.07. | 19:00 – 20:00 |
| Do | 06.08. | 19:00 – 20:00 |

Fit in den Tag

| | | |
|----|--------|---------------|
| Di | 28.07. | 09:00 – 10:00 |
| Do | 30.07. | 09:00 – 10:00 |
| Di | 04.08. | 09:00 – 10:00 |
| Do | 06.08. | 09:00 – 10:00 |

Gehfußball

| | | |
|----|--------|---------------|
| Fr | 07.08. | 16:00 – 17:30 |
|----|--------|---------------|

Latino Move Workout

| | | |
|----|--------|---------------|
| Mo | 20.07. | 10:00 – 11:00 |
| Mo | 27.07. | 10:00 – 11:00 |
| Mo | 03.08. | 18:45 – 19:45 |
| Mo | 10.08. | 18:45 – 19:45 |

Mobility

| | | |
|----|--------|---------------|
| Di | 21.07. | 10:00 – 11:00 |
| Fr | 24.07. | 10:00 – 11:00 |
| Fr | 31.07. | 10:00 – 11:00 |
| Di | 11.08. | 10:00 – 11:00 |

Neurokinetik – Gedächtnistraining durch Bewegung

| | | |
|----|--------|---------------|
| Do | 30.07. | 16:00 – 17:00 |
| Do | 06.08. | 16:00 – 17:00 |

Solemio, Freibad

Vanessa und Lucie
Vanessa und Lucie
Vanessa und Lucie

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst

VfL-Sportzentrum, Studio

Thierry Duros
Thierry Duros

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Andrea Ahrend
Andrea Ahrend

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Johanna Zuber
Johanna Zuber
Johanna Zuber
Johanna Zuber

VfL-Sportzentrum, Außengelände

Andrea Ahrend

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend (Sporthalle)
Andrea Ahrend (Sporthalle)

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Johanna Zuber
Johanna Zuber