

Rehasport und Funktionstraining in den Ferien 2026 #WirbewegenStade

Funktionstraining

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Fr	03.07.	11:00 – 11:45	Florian Günther
Mi	22.07.	15:30 – 16:15	Maike Hinrichs
Mi	22.07.	16:15 – 17:00	Maike Hinrichs
Mi	22.07.	17:00 – 17:45	Maike Hinrichs
Mi	29.07.	15:30 – 16:15	Maike Hinrichs
Mi	29.07.	16:15 – 17:00	Maike Hinrichs
Mi	29.07.	17:00 – 17:45	Maike Hinrichs
Mi	05.08.	11:00 – 11:45	Florian Günther
Mi	05.08.	15:30 – 16:15	Maike Hinrichs
Mi	05.08.	16:15 – 17:00	Maike Hinrichs
Mi	05.08.	17:00 – 17:45	Maike Hinrichs
Mi	05.08.	18:00 – 18:45	Florian Günther
Fr	07.08.	11:00 – 11:45	Florian Günther

Funktionstraining – Wassergymnastik

Solemio, Freibad

Di	04.08.	09:15 – 09:45	Florian Günther
Di	04.08.	09:45 – 10:15	Florian Günther
Di	11.08.	09:15 – 09:45	Florian Günther
Di	11.08.	09:45 – 10:15	Florian Günther

Rehasport – Orthopädie Wassergymnastik

Solemio, Freibad

Mi	08.07.	18:00 – 18:45	Vertretung für Jenny
Mi	15.07.	18:00 – 18:45	Vertretung für Jenny
Mi	22.07.	18:00 – 18:45	Vertretung für Jenny
Do	23.07.	08:15 – 09:00	Andrea Ahrend
Do	30.07.	08:15 – 09:00	Andrea Ahrend
Di	04.08.	08:30 – 09:15	Florian Günther
Do	06.08.	08:15 – 09:00	Andrea Ahrend
Di	11.08.	08:30 – 09:15	Florian Günther

Rehasport – Orthopädie

Do	02.07.	11:00 – 12:00
Do	02.07.	20:00 – 21:00
Fr	03.07.	17:00 – 18:00
Do	23.07.	16:00 – 17:00
Do	30.07.	16:00 – 17:00
Mi	05.08.	10:00 – 11:00
Do	06.08.	11:00 – 12:00
Do	06.08.	15:00 – 16:00
Do	06.08.	20:00 – 21:00
Fr	07.08.	17:00 – 18:00

Rehasport – Herzsport ohne Verordnung

Di	21.07.	15:30 – 16:30
Di	28.07.	15:30 – 16:30
Di	04.08.	15:30 – 16:30
Di	11.08.	15:30 – 16:30

Rehasport – Herzsport bis 75 Watt

Di	21.07.	16:30 – 17:30
Di	28.07.	16:30 – 17:30
Di	04.08.	16:30 – 17:30
Di	11.08.	16:30 – 17:30

Rehasport – Herzsport über 75 Watt

Di	21.07.	17:30 – 18:30
Di	28.07.	17:30 – 18:30
Di	04.08.	17:30 – 18:30
Di	11.08.	17:30 – 18:30

Rehasport – Lungensport

Mi	22.07.	11:15 – 12:15
Do	23.07.	17:00 – 18:00
Mi	29.07.	11:15 – 12:15
Do	30.07.	17:00 – 18:00
Mi	05.08.	11:15 – 12:15
Do	06.08.	17:00 – 18:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Florian Günther
Florian Günther
Florian Günther
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend (Sporthalle)
Florian Günther
Florian Günther
Andrea Ahrend (Sporthalle)
Florian Günther
Florian Günther

Turnhalle Thuner Straße

Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend

Turnhalle Thuner Straße

Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend

Turnhalle Thuner Straße

Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend
Andrea Ahrend

VfL-Sportzentrum, Sporthalle

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

Die Teilnahme ist ausschließlich in der eigenen Gruppe möglich!

VfL-Sportzentrum, Ottenbecker Damm 50, 21684 Stade

Tel. 04141 – 62127, E-Mail: info@vfl-stade.de, www.vfl-stade.de

Wir wünschen einen
sportlichen, erholsamen Sommer!