

**Bauch-Express** - intensives Kräftigungs-  
training für den Bauch

Mo 03.07. 19:45 - 20:15 Uhr  
Mo 17.07. 19:45 - 20:15 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst  
Kim Holst

**Bauch, Beine, Po & more**

Di 27.06. 18:00 – 19:00 Uhr  
Di 27.06. 19:00 – 20:00 Uhr  
Di 04.07. 18:00 – 19:00 Uhr  
Di 04.07. 19:00 – 20:00 Uhr  
Do 06.07. 18:00 – 19:00 Uhr  
Fr 21.07. 17:00 – 18:00 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Beate Thiemann-Spey  
Beate Thiemann-Spey  
Beate Thiemann-Spey  
Beate Thiemann-Spey  
Kathrin Almeida  
Nicole Elfers

**Body & Step**

Do 27.07. 18:00 – 19:00 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Nicole Elfers

**Crosstraining** - Zirkeltraining

Do 29.06. 18:00 – 19:00 Uhr  
Mi 05.07. 09:00 – 10:00 Uhr  
Mi 26.07. 09:00 – 10:00 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kathrin Almeida  
Kathrin Almeida  
Christine Wutzke

**Deep-Work** - vereint geistige & körperliche  
Ansätze eines funktionellen Trainings

Di 18.07. 20:30 – 21:15 Uhr  
Di 25.07. 20:30 – 21:15 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst  
Kim Holst

**Faszientraining** - Training zur Beeinflus-  
sung der Kraftentwicklung und -übertragung

Mo 26.06. 16:30 – 17:30 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Johanna Zuber

**Gedächtnistraining**

Mi 28.06. 14:15 – 15:15 Uhr

VfL-Güldenstern Sportanlage, Jugendr.  
Andrea Reinert

**Hot Iron** - Kraftausdauertraining mit der  
Langhantel

Mo 03.07. 18:45 – 19:45 Uhr  
Mo 17.07. 18:45 – 19:45 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst  
Kim Holst

### **Indoor Cycling**

|    |        |                   |
|----|--------|-------------------|
| Mi | 28.06. | 19:15 – 20:15 Uhr |
| Mo | 03.07. | 18:30 – 19:30 Uhr |
| Mi | 19.07. | 19:15 – 20:15 Uhr |
| Mo | 24.07. | 19:15 – 20:15 Uhr |

VfL-Sportzentrum, Studio

Klaus Jarck

Klaus Jarck

Klaus Jarck

Klaus Jarck

### **KamiBo - athletisches Training, kombiniert aus versch. Kampfsportarten**

|    |        |                   |
|----|--------|-------------------|
| Fr | 07.07. | 19:00 – 20:00 Uhr |
| Fr | 28.07. | 19:00 – 20:00 Uhr |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst

Kim Holst

### **Neurokinetik - Gedächtnistraining durch Bewegung**

|    |        |                   |
|----|--------|-------------------|
| Di | 04.07. | 09:30 – 10:30 Uhr |
|----|--------|-------------------|

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Johanna Zuber

### **Nia - Mix aus Tanz, Körperwahrnehmung & Kampfsport**

|    |        |                   |
|----|--------|-------------------|
| Do | 27.07. | 10:00 – 11:00 Uhr |
|----|--------|-------------------|

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Ute Lau

### **Pilates**

|    |        |                   |
|----|--------|-------------------|
| Mo | 26.06. | 17:30 – 18:30 Uhr |
|----|--------|-------------------|

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Johanna Zuber

### **Rundum fit - Gymnastik und mehr**

|    |        |                   |
|----|--------|-------------------|
| Mo | 24.07. | 19:00 – 20:00 Uhr |
| Di | 25.07. | 10:30 – 11:30 Uhr |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Christine Wutzke

Christine Wutzke

### **Sturzprophylaxe**

|    |        |                   |
|----|--------|-------------------|
| Di | 27.06. | 09:30 – 10:30 Uhr |
|----|--------|-------------------|

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Andrea Reinert

### **Walking**

|    |        |                   |
|----|--------|-------------------|
| Di | 27.06. | 09:30 – 10:30 Uhr |
| Di | 04.07. | 09:30 – 10:30 Uhr |

Michaela Zambelli (VfL, Parkplatz)

Michaela Zambelli (Bassenfleth, PP)

### **Wirbelsäulengymnastik**

|    |        |                   |
|----|--------|-------------------|
| Mo | 26.06. | 18:30 – 19:30 Uhr |
| Mi | 28.06. | 09:30 – 10:30 Uhr |
| Mo | 24.07. | 18:00 – 19:00 Uhr |
| Mi | 26.07. | 10:00 – 11:00 Uhr |

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Andrea Reinert

Johanna Zuber

Christine Wutzke

Christine Wutzke