

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:00 – 09:45 Ausdauer-Kraft-Duett mit Maïke Zoom-Meeting	09:00 – 10:00 Reha Orthopädie mit Johanna & Kathrin Zugangsdaten über GST	08:45 – 09:45 Yoga mit Lena Zoom-Meeting	09:00 – 10:00 Wirbelsäulengymnastik mit Suri Zoom-Meeting
		10:30 – 11:15 Rückenfit Neurokinetik mit Johanna Zoom-Meeting		
16:00 – 16:30 Vitalo (4 - 6 J.) mit Michaela Zoom-Meeting		16:00 – 16:30 Vitalo (7 - 12 J.) mit Hendrik Zoom-Meeting	16:00 – 16:45 Kids Dance (2 - 6 J.) mit Kathrin Zoom-Meeting	
17:45 – 18:45 Pilates mit Johanna Zoom-Meeting	17:00 – 18:00 Wirbelsäulengymnastik mit Maïke Zoom-Meeting	17:00 – 17:45 Funktionstraining mit Maïke & Yannick Zugangsdaten über GST	17:00 – 17:45 Wirbelsäulengymnastik mit Johanna Zoom-Meeting	16:00 – 17:00 Bodyweight/Movement mit Hendrik Zoom-Meeting
19:00 – 20:00 Hot Iron mit Kim Zoom-Meeting	18:30 – 19:30 BBP mit Kathrin Zoom-Meeting	18:00 – 19:00 Tabata mit Kim Zoom-Meeting	18:00 – 19:00 Bodyfit mit Nicole Zoom-Meeting	18:00 – 19:00 Rundum Fit mit Miriam Zoom-Meeting
20:15 – 21:00 Bauch & Mobility mit Kim Zoom-Meeting		19:15 – 20:15 Hot Iron mit Kim Zoom-Meeting	19:15 – 20:15 Thai Do mit Sven Zoom-Meeting	19:15 – 20:15 Yoga mit Lena Zoom-Meeting

Zur Kursteilnahme ist eine Mitgliedschaft im VfL Stade erforderlich.

Für die Teilnahme am Rehasport oder dem Funktionstraining ist keine Mitgliedschaft, in jedem Fall aber eine ärztliche Verordnung erforderlich.

Unverbindliche Probetrainings sind nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle möglich.

Ihr habt Fragen, Anregungen, braucht technischen Support oder wollt ein Probetraining vereinbaren?

➔ Unsere Geschäftsstelle hilft euch gerne weiter!

Zu folgenden Zeiten erreicht ihr uns telefonisch unter **04141 – 62127**

Mo 09:00 - 12:00 und 15:00 - 18:00
Mi 09:00 - 12:00
Do 15:00 - 18:00
Fr 09:00 - 12:00

Ansonsten schreibt uns gerne an info@vfl-stade.de und wir melden uns bei euch zurück!