

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		09:00 – 10:00 Reha Orthopädie mit Johanna & Kathrin Zugangsdaten über GST	H I M M E L F A H R T	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				
17:45 – 18:45 Pilates mit Johanna Zoom-Meeting	17:00 – 18:00 Wirbelsäulengymnastik mit Maike Zoom-Meeting	17:00 – 17:45 Funktionstraining mit Maike & Yannick Zugangsdaten über GST		16:00 – 17:00 Bodyweight/Krafttraining 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 Rundum Fit mit Miriam Zoom-Meeting
20:15 – 21:00 Bauch & Mobility mit Kim Zoom-Meeting	19:45 – 20:15 Faszientraining mit Kim Zoom-Meeting	19:15 – 20:15 Hot Iron mit Kim 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!