

# Breiten- und Freizeitsport für Kinder und Jugendliche

**Angebote „all inclusive“ – jederzeit einsteigen, alles zum Mitgliedsbeitrag**

## Akrobatik

für Mädchen und Jungen ab 8 Jahre

### Montag

15:00 – 16:00 Sporthalle Camper Höhe (Anfänger)

### Mittwoch

16:00 – 17:00 Turnhalle am Burggraben (Anfänger)  
17:00 – 19:00 Turnhalle am Burggraben (Fortgeschrittene)

### Donnerstag

17:30 – 19:00 Turnhalle am Burggraben (Fortgeschrittene)

### Freitag

17:00 – 20:00 Sporthalle Camper Höhe (Fortgeschrittene)

## Judo

für Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahre

### Donnerstag

15:45 – 17:00 Sporthalle Camper Höhe, GR

## Jonglieren

für Mädchen und Jungen ab 14 Jahre

### Dienstag

19:00 – 22:00 Turnhalle Athenaeum (kleine Halle)

## Badminton

für Mädchen und Jungen von 6 – 12 Jahre

### Montag

17:00 – 18:30 Sporthalle Vincent-Lübeck-Gymnasium

### Dienstag

16:45 – 18:00 Sporthalle Hohenwedel

### Freitag

16:15 – 17:45 Sporthalle Thuner Str.

## Karate

für Mädchen und Jungen von 5 – 14 Jahre

### Montag und Donnerstag

17:30 – 18:30 Karatestudio Ottenbeck (ab 5 J.)

18:30 – 19:30 Karatestudio Ottenbeck (ab 8 J.)

## Kids Dance

für Mädchen und Jungen von 3 – 11 Jahre

### Freitag

15:30 – 16:15 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
(3 – 6 Jahre)

16:15 – 17:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
(7 – 11 Jahre)

## Basketball

für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre

### Mittwoch

15:30 – 16:45 Sporthalle Bockhorster Weg

## Fußball

für Mädchen und Jungen ab 5 Jahre

### Mittwoch

14:30 – 17:30 VfL-Sportzentrum, Sporthalle (Winter)  
VfL-Sportzentrum, Platz 3 (Sommer)

Einteilung über Koordinator Björn Nagel, Tel.: 0151 / 418 203 19

## Musikzwerge Singen, Tanzen, Spielen

für Kinder von 2 – 4 Jahre

### Montag

15:00 – 16:00 VfL-Sportz., Aerobic-Halle (2 – 3 J.)

16:00 – 17:00 VfL-Sportz., Aerobic-Halle (3 – 4 J.)

## Handball

für Mädchen und Jungen von 5 – 8 Jahre

### Freitag

15:30 – 17:00 Sporthalle Athenaeum

## Parkour

für Mädchen und Jungen ab 10 Jahre

### Montag

17:00 – 18:15 Turnhalle Thuner Straße

### Dienstag

15:45 – 17:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

für Mädchen und Jungen ab 13 Jahre

### Dienstag

18:00 – 19:30 Sporthalle Altländer Viertel  
(Fortgeschrittene)

## **Rollkunstlauf**

für Mädchen und Jungen ab 4 Jahre

**Donnerstag**

15:00 – 16:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

## **Turnen, Spiel und Spaß**

für Mädchen und Jungen ab dem 5. Schuljahr

**Dienstag**

17:00 – 18:30 Turnhalle Thuner Straße

## **Sportabzeichen für Mädchen und Jungen**

Training und Abnahme

**Mittwoch**

17:30 – 19:00 VfL-Sportzentrum, Platz 4 (Mai - September)

18:30 – 20:00 VfL-Güldenstern-Sportanlage (Sommer)

Turnhalle GS Campe (Winter)

## **Tischtennis**

für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre

**Dienstag**

17:30 – 19:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

## **Monatliche Mitgliedsbeiträge**

**Kinder bis 6 Jahre** 09,00 EUR

**Kinder ab 7 Jahre** 11,50 EUR

**Erwachsene in Ausbildung,  
Studium, Freiwilligendienst** 12,50 EUR

**Erwachsene ab 18 Jahre** 16,00 EUR

**Familienmitgliedschaft** 32,00 EUR

**Fördermitgliedschaft** 10,00 EUR

Bei Neueintritt wird eine einmalige Aufnahmegebühr in Höhe eines Monatsbeitrages erhoben. Bei Zahlung per Lastschrift erfolgt die Abbuchung zum Monatsersten.

## **Angebote mit Zusatzbeitrag – jederzeit einsteigen**

An-, Um- und Abmeldung über die Geschäftsstelle – Beitrag zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag

### **Kinderzirkus für Mädchen und Jungen**

ab 7 Jahre – **Beitrag: 20,00 EUR/Monat**

**Freitag**

15:00 – 16:30 Sporthalle 76, Ottenbeck (7 – 12 Jahre)

16:30 – 18:00 Sporthalle 76, Ottenbeck (12 – 16 Jahre)

Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder bei Kerstin Köpcke-Schulze, Tel.: 04164 / 888 142

## **Die aktuellen Trainingszeiten unserer Abteilungen:**

Akrobatik

Badminton

Baseball

Basketball

Boxen

Cricket

Darts

Floorball

Fußball

Handball

Judo

Karate & Kobudo

Kunstturnen

Leichtathletik

Radsport

Rollkunstlauf

Schwertschaukampf

Sportkegeln

Tischtennis

Volleyball

**auf [www.vfl-stade.de](http://www.vfl-stade.de)**



Eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder ist in großem Maße von deren Bewegungsverhalten abhängig. Die Vitalo Bewegungsschule des VfL Stade ermöglicht den Kindern, zunächst mit und später ohne Eltern, vielfältige Körpererfahrungen zu sammeln. In den erlebnis- und spaßorientierten Übungseinheiten stehen eine altersgerechte Förderung der allgemeinen Beweglichkeit und die Schaffung positiver Lernerfolge im Mittelpunkt.

## Vitalo – die Bewegungsschule

### für Eltern und Kind

Ziele: u.a. Entwicklung der allg. Beweglichkeit, Sammeln vielfältiger Körpererfahrungen

Inhalte: u.a. Klettern, Rollen, Wälzen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Balancieren, Singen, Spielen

#### Montag

15:30 – 16:30 Turnhalle Hahle  
16:00 – 17:00 Sporthalle Bockhorster Weg  
16:00 – 17:00 Sporthalle Camper Höhe

#### Dienstag

17:00 – 18:00 Sporthalle Altländer Viertel

#### Mittwoch

10:15 – 11:15 VfL-Sportzentrum, Sporthalle  
15:45 – 17:00 Turnhalle GS Campe  
16:30 – 17:30 Turnhalle Thuner Straße

#### Donnerstag

16:30 – 17:30 Sporthalle Bockhorster Weg

#### Freitag

16:30 – 17:30 Sporthalle Bockhorster Weg

## Vitalo – die Bewegungsschule

### für Mädchen und Jungen von 7 bis 9 Jahre

Ziele: u.a. Entwicklung der allg. Beweglichkeit, Sammeln vielfältiger Körpererfahrungen, Schulung der koordinativen Fähigkeiten, Steigerung der Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, Entwicklung sozialer Kompetenz  
Inhalte: u.a. turnerische und leichtathletische Übungen, Parkour, kleine und große Spiele

#### Montag

16:00 – 16:45 Turnhalle GS Campe  
16:00 – 17:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle  
16:15 – 17:00 Turnhalle Thuner Straße  
16:30 – 17:30 Turnhalle Hahle

#### Dienstag

15:00 – 16:00 Sporthalle Altländer Viertel

#### Mittwoch

15:30 – 16:30 Turnhalle Thuner Straße

#### Freitag

15:30 – 16:30 Sporthalle Bockhorster Weg

## Vitalo – die Bewegungsschule

### für Mädchen und Jungen von 4 bis 6 Jahre

Ziele: u.a. Entwicklung der allg. Beweglichkeit, Sammeln vielfältiger Körpererfahrungen, Schulung der koordinativen Fähigkeiten

Inhalte: u.a. Turnen, Klettern, Rollen, Wälzen, Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen, Fangen, Drücken, Balancieren, Stützen, Spielen

#### Montag

14:30 – 15:30 Turnhalle Hahle  
15:00 – 16:00 Sporthalle Bockhorster Weg  
15:00 – 16:00 Turnhalle GS Campe  
15:00 – 16:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle  
15:30 – 16:15 Turnhalle Thuner Straße

#### Dienstag

16:00 – 17:00 Sporthalle Altländer Viertel

#### Donnerstag

15:30 – 16:30 Sporthalle Bockhorster Weg

#### Freitag

14:30 – 15:30 Sporthalle Bockhorster Weg

## Vitalo – die Bewegungsschule

### für Mädchen und Jungen von 10 bis 13 Jahre

Ziele: u.a. Entwicklung der allg. Beweglichkeit, Sammeln vielfältiger Körpererfahrungen, Schulung der koordinativen Fähigkeiten, Steigerung der Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, Entwicklung sozialer Kompetenz  
Inhalte: u.a. turnerische und leichtathletische Übungen, Parkour, kleine und große Spiele

#### Montag

16:45 – 17:30 Turnhalle GS Campe

## Wir bieten mehr als Sport für unsere Kinder und Jugendliche!

z.B.: Weihnachtsfeier, Faschingsfeier, Jugendfahrt nach Toftum (Dänemark)

## Angebote im Kurssystem

### Schwimmunterricht

für Mädchen und Jungen ab 5 Jahre

**Kursdauer:** 6 Monate, Januar – Juni und Juli – Dezember

**Kursgebühr:** 24,00 EUR

Kurs „Seepferdchen“ (ab 5 Jahre)      Kurs „Silber“ (ab 6 Jahre)  
Kurs „Bronze“ (ab 5 Jahre)              Kurs „Gold“ (ab 9 Jahre)

**Ort:** Solemio Stade

**Kurstage:** Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

### Sport treiben und fit bleiben!

... auch in den Sommerferien bieten wir unseren Mitgliedern ein **besonderes Sportprogramm** im vereinseigenen Sportzentrum.

Alle Infos immer jeweils kurz vor den Sommerferien auf [www.vfl-stade.de](http://www.vfl-stade.de)

## Breiten-, Freizeit- und Fitnesssport für Erwachsene

### Angebote „all inclusive“ – jederzeit einsteigen, alles zum Mitgliedsbeitrag

- **Badminton** just for fun für jedermann
- **Basketball** just for fun für jedermann
- **Fitness** Circuit for two
- **Fit mit 60plus**
- **Fit mit Baby** für Mutter und Baby (3 – 24 Monate)
- **Fußball** just for fun für jedermann
- **Judo** just for fun für jedermann
- **Prellball** just for fun für jedermann
- **Rundum Fit** Gymnastik und mehr
- **Sanfte Gymnastik**
- **Sportabzeichen** Training und Abnahme
- **Tischtennis** just for fun für jedermann
- **Turnen** just for fun für jedermann
- **Volleyball** just for fun für jedermann
- **Wandern, Radwandern, Reisen**

### Badminton just for fun für jedermann

**Mittwoch**

18:45 – 20:15      Sporthalle Hohenwedel (Frauen + Männer)

**Donnerstag**

18:30 – 20:00      Sporthalle BBS neu (Frauen + Männer)

### Fitness Circuit for two

**Freitag**

18:30 – 20:00      Sporthalle Hohenwedel  
(Frauen + Männer)

### Basketball just for fun für jedermann

**Dienstag**

20:00 – 22:00      Sporthalle BBS neu  
(Frauen + Männer)

**Mittwoch**

18:30 – 19:30      Sporthalle Bockhorster Weg (Männer)

**Freitag**

20:15 – 22:00      VfL-Sportzentrum (Frauen + Männer)

### Fit mit 60plus

**Montag**

17:30 – 18:30      Turnhalle Hahle (Frauen + Männer)  
18:30 – 19:30      Turnhalle Hahle (Frauen + Männer)  
19:30 – 20:30      Turnhalle GS Campe (Fr. + Männer)

**Mittwoch**

17:15 – 18:15      Turnhalle GS Campe (Frauen)

**Fit mit Baby** vielseitiges Ganzkörper-Training für Mutter und Baby (von 3 – 24 Monate)

**Dienstag**  
09:45 – 10:30 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

**Fußball** just for fun für jedermann

**Mittwoch**  
20:00 – 21:30 März - Okt., VfL-Sportzentrum (Männer)  
20:00 – 21:30 Nov. - Feb., Sporth. Athenaeum (Männer)  
**Freitag**  
20:00 – 22:00 Turnhalle am Burggraben (Männer)

**Judo** just for fun für jedermann

**Montag**  
20:00 – 21:30 Sporthalle Camper Höhe, Gymnastikraum (Frauen + Männer)  
**Donnerstag**  
20:00 – 21:30 Sporthalle Camper Höhe, Gymnastikraum (Frauen + Männer)

**Prellball** just for fun für jedermann

**Donnerstag**  
20:00 – 22:00 Turnhalle Hohenwedel (Männer)

**Rundum Fit** Gymnastik und mehr

**Montag**  
19:00 – 20:00 Sporthalle VLG (Frauen)  
20:00 – 21:00 Sporthalle Bockhorster Weg (Frauen)  
**Dienstag**  
19:30 – 20:30 Turnhalle Thuner Str. (Frauen + Männer)  
20:00 – 21:00 Sporthalle Bockhorster Weg (Frauen)  
**Mittwoch**  
19:00 – 20:00 Turnhalle Am Burggraben (Frauen)  
20:00 – 21:00 Turnhalle Am Burggraben (Frauen)

**Sanfte Gymnastik**

**Dienstag**  
18:30 – 19:30 Turnhalle Thuner Straße (Frauen)

**Sportabzeichen** für die ganze Familie  
Training und Abnahme

**Mittwoch**  
17:30 – 19:00 VfL-Sportzentrum (Mai - Sep.)  
18:30 – 20:00 VfL-Güldenstern-Sportanl. (Sommer)  
Turnhalle GS Campe (Winter)

**Tischtennis** just for fun für jedermann

**Dienstag**  
19:00 – 22:00 VfL-Sportzentrum (Frauen + Männer)  
**Sonntag**  
10:00 – 12:00 VfL-Sportzentrum (Frauen + Männer)

**Turnen** just for fun für jedermann

**Donnerstag**  
18:00 – 19:00 VfL-Sportzentrum (Frauen + Männer)

**Volleyball** just for fun für jedermann

**Montag**  
18:00 – 20:00 Sporthalle Hohenwedel (Frauen + Männer)  
21:00 – 22:00 Sporthalle Bockhorster Weg (Frauen)  
**Dienstag**  
21:00 – 22:00 Sporthalle Bockhorster Weg (Frauen)  
**Donnerstag**  
20:00 – 22:00 Sporthalle Fröbelschule (Frauen + Männer)

**Wandern / Radwandern / Reisen**

Informationen zu den Wander-, Radwander- und Reiseveranstaltungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder bei Reinhard Klein, Tel.: 04141 / 84572

Jetzt den **VfL-Newsletter** abonnieren

und alle Neuigkeiten rund um die Sportlerinnen und Sportler, Veranstaltungen und Sportangebote unseres Vereins direkt ins Postfach bekommen!

[www.vfl-stade.de/service/newsletter](http://www.vfl-stade.de/service/newsletter)



Alle **Trainingszeiten** findest Du auch  
laufend **aktualisiert** unter

**[www.vfl-stade.de](http://www.vfl-stade.de)**

Außerdem auf unserer Homepage:

### **VfL Stade Newsletter**

Mit dem VfL Stade Newsletter erhältst Du alles Wissenswerte rund um unseren Verein direkt in Dein Postfach! Wir informieren Dich über neue Sportangebote, Veranstaltungen und vieles mehr. Darüber hinaus berichten wir regelmäßig vom Spiel- und Wettkampfbetrieb unserer Abteilungen. Außerdem informieren wir alle Mitglieder, die ein Sportangebot mit Zusatzbeitrag gebucht haben über ausfallende Kursangebote. Jetzt auf „**Service > Newsletter abonnieren**“ klicken, E-Mail-Adresse eintragen und dabei sein!

### **Sportsuche**

Unter dem Menüpunkt „**Sportsuche**“ verbirgt sich eine weitere geniale Neuheit unserer Homepage. Dort haben wir alle VfL-Sportangebote hinterlegt, sodass du Deine passende Sportgruppe noch schneller findest. Einfach nach *Sportart, Tag, Ort, Altersgruppe oder Übungsleiter* filtern und schon findest Du deine gewünschte Trainingseinheit. Probier's aus!

### **Aktuelle Ausfälle**

Auf unserer **Startseite** informieren wir Dich über aktuelle Ausfälle im Breiten-, Freizeit- und Fitnesssport. Einfach vor dem Sport kurz auf [www.vfl-stade.de](http://www.vfl-stade.de) vorbeisurfen und nie mehr umsonst fahren!

### **Termine**

Alle wichtigen Termine des Vereins findest Du unter „**Service > Termine**“ sowie auf unserer **Startseite**. Hier veröffentlichen wir u.a. die Heimspieltermine der 1. Mannschaften unserer Abteilungen, besondere Veranstaltungen, wie z.B. unsere traditionelle Jugendfahrt nach Toftum, die Kinderweihnachtsfeier oder die Mitgliederversammlung und noch vieles mehr.

Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

## Angebote im Kurssystem mit Abteilungsmitgliedschaft

An-, Um- und Abmeldung über die Geschäftsstelle – Abteilungsbeitrag zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag

### Abteilung: „Fitness“

- Bauch-Beine-Po
- Bauch-Express
- BodyFit
- Crosstraining
- deepWORK
- Fatburner
- Hot Iron 1 + 2
- KamiBo
- Pilates
- Step 4 Fun
- Tabata
- Zumba u.v.m.

Abteilungsmitgliedschaft „Standard“ (Belegung eines Kurses):	€ 4,00 monatlich
Abteilungsmitgliedschaft „Plus“ (Belegung von zwei Kursen):	€ 6,00 monatlich
Abteilungsmitgliedschaft „Premium“ (Belegung ab drei Kursen):	€ 8,00 monatlich

**Kündigung/Änderung der Abteilungsmitgliedschaft mit vierwöchiger Kündigungsfrist zum 30.06. und 31.12.**  
Der Beitrag für die Abteilungsmitgliedschaft wird halbjährlich erhoben.

#### Bauch-Beine-Po

... das spezielle Muskelkräftigungsprogramm für die Problemzonen

##### Dienstag

08:45 – 09:45	Kurs 1	VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
	Leitung: Kathrin Almeida	
18:30 – 19:30	Kurs 2	VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
	Leitung: Kathrin Almeida	
19:30 – 20:30	Kurs 3	VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
	Leitung: Kim Holst	

#### Bauch-Express

... Entlastung des Rückens durch intensives Kräftigungstraining für den Bauch

##### Montag

19:45 – 20:15	VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
	Leitung: Kim Holst

#### BodyFit

... das intensive Training für einen flachen Bauch, straffe Beine und einen sportlich-kräftigen Po!

##### Freitag

17:00 – 18:00	VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
	Leitung: Nicole Elfers

#### Crosstraining

... das allumfassende Fitnesstraining zur gleichmäßigen Kräftigung verschiedener Muskelgruppen

##### Mittwoch

09:00 – 10:00	VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
	Leitung: Kathrin Almeida

#### deepWORK

... vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings

##### Dienstag

20:30 – 21:15	VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
	Leitung: Kim Holst

#### Fatburner

... intensives Training zur Gewichtsreduzierung

##### Mittwoch

18:00 – 19:00	VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
	Leitung: Kathrin Almeida

#### Hot-Iron 1

... Kraftausdauertraining mit der Langhantel

##### Montag

18:45 – 19:45	Kurs 1	VfL-Sportz., Aerobic-Halle
---------------	--------	----------------------------

##### Mittwoch

20:00 – 21:00	Kurs 2	VfL-Sportz., Aerobic-Halle
	Leitung beider Kurse:	Kim Holst

## Hot-Iron 2

... noch mehr Fettverbrennung, Power und Spaß

### Montag

20:15 – 21:15 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung: Kim Holst

## KamiBo

... athletisches Material-Arts-Intervall-Training mit einer Kombination aus verschiedenen Kampfsportelementen

### Freitag

19:00 – 20:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung: Kim Holst

## Pilates

... der optimale Ausgleich zu den Bewegungen des Alltags

### Montag

17:45 – 18:45 Kurs 1 VfL-Sportz., Aerobic-Halle

### Mittwoch

10:00 – 11:00 Kurs 2 VfL-Sportz., Aerobic-Halle  
Leitung beider Kurse: Johanna Zuber

## Step 4 Fun

... das beste Training für die Bein- und Gesäßmuskulatur

### Donnerstag

18:00 – 19:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung: Nicole Elfers

## Tabata

... hochintensives Intervalltraining zur Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme und anaeroben Ausdauer

### Mittwoch

19:00 – 20:00 Kurs 1 VfL-Sportz., Aerobic-Halle

### Freitag

18:00 – 19:00 Kurs 2 VfL-Sportz., Aerobic-Halle  
Leitung beider Kurse: Kim Holst

## Thai Do

... Kombination asiatischer Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Fitness

### Donnerstag

19:00 – 20:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung: Sven van Haren

## Zumba

... das lateinamerikanisch inspirierte Tanz- und Fitnessworkout mit einem garantiert hohen Spaßfaktor

### Montag

10:00 – 11:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung: Suri Grabbe

## Abteilung: „Cycling“

Abteilungsmemberschaft „Standard“ (Belegung eines Kurses):

€ 8,00 monatlich

Abteilungsmemberschaft „Plus“ (Belegung von zwei Kursen):

€ 12,00 monatlich

**Kündigung/Änderung der Abteilungsmemberschaft mit vierwöchiger Kündigungsfrist zum 30.06. und 31.12.  
Der Beitrag für die Abteilungsmemberschaft wird halbjährlich erhoben.**

## Indoor-Cycling

... das ultimative Intervalltraining zu fetziger Musik

### Montag

18:30 – 19:30 Kurs 1 basic, VfL-Sportzentrum, Studio

### Mittwoch

19:15 – 20:15 Kurs 2 basic, VfL-Sportzentrum, Studio  
Leitung beider Kurse: Klaus Jarck

## Jetzt Probetraining vereinbaren!

Bei Interesse an unseren Fitness-Kursen einfach in der Geschäftsstelle melden.

**04141 – 621 27 oder [info@vfl-stade.de](mailto:info@vfl-stade.de)**



## Angebote im Kurssystem ohne Abteilungsmitgliedschaft

An-, Um- und Abmeldung über die Geschäftsstelle – Kursgebühr zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag

**Kündigung/Änderung der Kurse mit vierwöchiger Kündigungsfrist zum 30.06. und 31.12.**

**Der Kursbeitrag wird halbjährlich erhoben.**

### Yoga

**Kursdauer:** 6 Monate (Januar – Juni und Juli – Dezember)

**Kursgebühr:** € 48,00

#### Donnerstag

08:45 – 09:45 Kurs 1, VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

#### Freitag

20:00 – 21:00 Kurs 2, VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Leitung beider Kurse: Lena Dzhyrna

## Gesundheits- und Rehabilitationssport für Erwachsene und Jugendliche



### Angebote mit ärztlicher Verordnung

An-, Um- und Abmeldung über die Geschäftsstelle. Angebote mit Verordnung erfordern keine Mitgliedschaft.

- Sport für **Diabetiker**
- **Funktionstraining** Trocken-/Wassergymnastik
- Reha-Sport in **Herzgruppen**
- Sport bei **Krebserkrankungen**
- Reha-Sport **Orthopädie**
- Reha-Sport **Wassergymnastik**

### Angebote mit und ohne ärztliche(r) Verordnung

An-, Um- und Abmeldung über die Geschäftsstelle. Angebote mit Verordnung erfordern keine Mitgliedschaft.

- Sport bei **Atemwegserkrankungen**
- **AVK** – Sport bei arterieller Verschluss-Erkrankung
- Sportgruppe **Neurologie**
- **Funktionsfitness**
- **Gedächtnistraining** (Senioren)
- Sport für **Herzranke**
- **Nordic-Walking**
- **OsteoFit** (Senioren)
- **Sturzprophylaxe**
- **Walking**
- **Wirbelsäulengymnastik**

**MIT VERORDNUNG**

Sport für **Diabetiker**

**Mittwoch**

14:45 – 15:30 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung: Johanna Zuber

**MIT VERORDNUNG**

**Funktionstraining** Trockengymnastik

**Dienstag**

18:30 – 19:30 Elbe Kliniken Stade, Medizin. Fachschule  
Leitung: Rikarda Vollmers

**Mittwoch**

15:30 – 16:15 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
16:15 – 17:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
17:00 – 17:45 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung: Maike Stephan

**MIT VERORDNUNG**

**Funktionstraining** Wassergymnastik

**Dienstag**

08:00 – 08:30 Solemio, Solebecken  
08:30 – 09:00 Solemio, Solebecken  
Leitung: Maike Stephan

**MIT VERORDNUNG**

Reha-Sport in **Herzgruppen**

**Samstag**

10:00 – 11:00 Bockhorster Weg (> 75 Watt)  
11:00 – 12:00 Bockhorster Weg (bis 75 Watt)  
Leitung: Robert Stöckigt

**MIT VERORDNUNG**

Sport bei **Krebserkrankungen**

**Mittwoch**

14:45 – 15:30 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung: Yannick Stopp

**MIT VERORDNUNG**

Reha-Sport **Orthopädie**

**Dienstag**

10:30 – 11:15 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
15:45 – 16:30 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung: Johanna Zuber

**Donnerstag**

20:00 – 21:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung: Yannick Stopp

**MIT VERORDNUNG**

Reha-Sport **Wassergymnastik**

**Mittwoch**

07:45 – 08:30 Solemio, Solebecken  
Leitung: Maike Stephan

**Donnerstag**

08:15 – 09:00 Solemio, Solebecken  
Leitung: Marlies Döpke-Keßler

**MIT UND OHNE VERORDNUNG**

Sport bei **Atemwegserkrankungen**

**Donnerstag**

11:15 – 12:15 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung: Robert Stöckigt

**MIT UND OHNE VERORDNUNG**

**AVK**

Sport bei arterieller Verschlusskrankung

**Donnerstag**

09:00 – 10:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung: Robert Stöckigt

**MIT UND OHNE VERORDNUNG**

Sportgruppe **Neurologie**

**Donnerstag**

10:00 – 11:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle  
Leitung: Robert Stöckigt

**OHNE VERORDNUNG**

**Funktionsfitness**

**Montag**

10:45 – 11:30 VfL-Sportzentrum, Sporthalle  
Leitung: Maike Stephan

**OHNE VERORDNUNG**

**Gedächtnistraining (Senioren)**

**Mittwoch**

14:00 – 15:15 GÜldenst. Sportanlage, Jugendraum  
Leitung: Andrea Sadrowski

**OHNE VERORDNUNG**

Sport für **Herzranke**

**Samstag**

09:00 – 10:00 Sporthalle Bockhorster Weg  
Leitung: Robert Stöckigt

**OHNE VERORDNUNG**

**Nordic-Walking**

**Mittwoch**

09:00 – 10:00 VfL-Sportzentrum / nach Absprache

**Donnerstag**

18:30 – 20:00 VfL-Sportzentrum (Sommer)  
17:30 – 18:30 Wiesenstraße (Winter)

**OHNE VERORDNUNG**

**OsteoFit (Senioren)**

**Dienstag**

17:30 – 18:30 Elbe Kliniken Stade, Medizin. Fachschule  
Leitung: Rikarda Vollmers

**OHNE VERORDNUNG**

**Sturzprophylaxe**

**Dienstag**

09:30 – 11:00 Sporth. Camper Höhe (MZR)  
Leitung: Andrea Sadrowski

**OHNE VERORDNUNG**

**Walking**

**Dienstag**

09:30 – 10:30 Sporthalle Bockhorster Weg  
Leitung: Michaela Zambelli

**Mittwoch**

19:00 – 20:00 Sporthalle Bockhorster Weg  
Leitung: Inge Sellner

**OHNE VERORDNUNG**

**Wirbelsäulengymnastik**

**Montag**

09:00 – 10:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung: Suri Grabbe  
17:30 – 18:30 Turnhalle GS Campe  
18:30 – 19:30 Turnhalle GS Campe  
Leitung beider Gruppen: Andrea S.  
17:45 – 18:45 Sporthalle Bockhorster Weg  
18:45 – 19:45 Sporthalle Bockhorster Weg  
Leitung beider Gruppen: Kathrin A.

**Dienstag**

16:30 – 17:30 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung: Johanna Zuber  
17:45 – 18:45 Turnhalle Am Burggraben  
Leitung: Miriam Maniszewski

**Donnerstag**

17:30 – 18:30 Sporthalle Bockhorster Weg  
Leitung: Maike Stephan  
18:00 – 19:00 Turnhalle Hahle  
Leitung: Miriam Maniszewski  
18:30 – 19:30 Sporthalle Bockhorster Weg  
Leitung: Maike Stephan  
19:00 – 20:00 Turnhalle Am Burggraben  
Leitung: Johanna Zuber  
19:30 – 20:30 Sporthalle Bockhorster Weg  
Leitung: Maike Stephan

**Freitag**

09:00 – 10:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
10:00 – 11:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Leitung beider Gruppen: Suri G.

**Sparen mit dem Mitgliedsausweis**

**#Autohaus SPRECKELSEN** – 5 % Rabatt auf alle Ersatzteile und Zubehör

**Fahrschule D. NIEMANN** – 3 % Rabatt auf alle Fahrstunden

**Hoefer Sport & Reisen** – 3% Rabatt auf ausgesuchte Reisen

**Hotel ZUR EINKEHR** – 15 % Rabatt auf alle Speisen

**Intersport STEFFEN** – 10 % Rabatt auf alle Fußballschuhe

**Juwelier HAHN** – 10 % Rabatt auf das Warensortiment

**TEAMAY** – 15 % Rabatt auf Verschleißteile (ausgenommen Reifen und Arbeitslohn)

**STADEUM** – Verzicht auf die Vorverkaufsgebühr bei eigenen Veranstaltungen

**Sie & Er DESSOUS & MEHR** – 10 % auf Dessous, Sportwäsche, Bademode, Damenoberbekl.

**Sporthaus ROLFF** – 10 % Rabatt auf alle Sportschuhe (ausg. Freizeitschuhe)

**Sporthaus MOHR** – 10 % Rabatt auf alle Fußballschuhe

**Tanzschule HILLMANN City dance & Club dance** – 10 % Rabatt auf alle Grundkurse

## **Angebote im Kurssystem mit Abteilungsmitgliedschaft**

An-, Um- und Abmeldung über die Geschäftsstelle – Abteilungsbeitrag zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag

### **Abteilung: „Aqua“**

Belegung eines Kurses: € 8,00 monatlich

**Kündigung/Änderung der Abteilungsmitgliedschaft mit vierwöchiger Kündigungsfrist zum 30.06. und 31.12.  
Der Beitrag für die Abteilungsmitgliedschaft wird halbjährlich erhoben.**

#### **Aqua-Fitness**

##### **Dienstag**

18:15 – 19:00 Kurs 1 Solemio, Aktivbecken  
Leitung: Michaela Zambelli

##### **Mittwoch**

18:00 – 18:45 Kurs 2 Solemio, Sportbecken  
18:45 – 19:30 Kurs 3 Solemio, Sportbecken  
Leitung beider Kurse: Marlies Döpke-Keßler

##### **Freitag**

18:45 – 19:30 Kurs 4 Solemio, Aktivbecken  
Leitung: Miriam Maniszewski

#### **Wassergymnastik**

**Für Arthrose- und Osteoporose-Betroffene**

##### **Donnerstag**

09:00 – 09:30 Kurs 1 Solemio, Solebecken  
09:30 – 10:00 Kurs 2 Solemio, Solebecken  
Leitung der Kurse: M. Döpke-Keßler

**Wasser ist das perfekte Element**, um darin Sport zu treiben. Es schont die Gelenke und regt den Kreislauf an.

**Nutze die Vorteile des Wassers und  
entscheide Dich für einen unserer Kurse!**

#### **AquaVital**

##### **Donnerstag**

11:30 – 12:15 Solemio, Aktivbecken  
Leitung: Marlies Döpke-Keßler

### **Aktion SPORTHILFE**

Leistung fördern, Jugend unterstützen

„Leistung fördern, Jugend unterstützen“ – dafür steht die **AktionSPORTHILFE** des VfL Stade!

Die **AktionSPORTHILFE** sieht ihre Aufgabe darin, besondere Maßnahmen der allgemeinen Jugendarbeit im VfL Stade zu unterstützen, jugendliche Sportler(innen), die sich auf sportliche Spitzenleistungen vorbereiten, solche erbringen oder erbracht haben und in Leistungskadern der Landes- oder Bundesfachverbände stehen, zu fördern sowie notwendige Materialbeschaffungen im Bereich des Leistungssports vorzunehmen.

**Unterstütze auch Du die AktionSPORTHILFE des VfL Stade mit einer freiwilligen Spende auf das**

**Konto der Sparkasse Stade-Altes Land (IBAN DE81241510050000040006)**

**Verwendungszweck „Sporthilfe“.**

Alle Spender erhalten eine Spendenbescheinigung.

Für Ihre Unterstützung sagen wir **DANKE!**  
Dein VfL Stade mit Präsidium und Fachsportabteilungen

## Abteilung: „Gerätesport“

Abteilungsmemberschaft „Standard“ (Belegung eines Kurses):	€ 8,00 monatlich	} Erwachsene
Abteilungsmemberschaft „Plus“ (Belegung von zwei Kursen):	€ 12,00 monatlich	
Abteilungsmemberschaft „Premium“ (Belegung ab drei Kursen):	€ 16,00 monatlich	

**Kündigung/Änderung der Abteilungsmemberschaft mit vierwöchiger Kündigungsfrist zum 30.06. und 31.12.  
Der Beitrag für die Abteilungsmemberschaft wird halbjährlich erhoben.**

<b>ERWACHSENE</b>	
<b>Muskelaufbautraining an Fitness-Geräten</b>	
<b>Montag</b>	
09:00 – 10:00	Kurs 1 VfL-Sportzentrum, Gerätetrainingsr.
10:00 – 11:00	Kurs 2 VfL-Sportzentrum, Gerätetrainingsr.
16:00 – 17:00	Kurs 3 VfL-Sportzentrum, Gerätetrainingsr.
17:00 – 18:00	Kurs 4 VfL-Sportzentrum, Gerätetrainingsr.
18:00 – 19:00	Kurs 5 VfL-Sportzentrum, Gerätetrainingsr.
19:00 – 20:00	Kurs 6 VfL-Sportzentrum, Gerätetrainingsr. Leitung der Kurse: Reinhard Wolpers
<b>Dienstag</b>	
18:00 – 19:00	Kurs 7 VfL-Sportzentrum, Gerätetrainingsr. Leitung: Reinhard Wolpers
<b>Mittwoch</b>	
09:00 – 10:00	Kurs 8 VfL-Sportzentrum, Gerätetrainingsr.
10:00 – 11:00	Kurs 9 VfL-Sportzentrum, Gerätetrainingsr. Leitung der Kurse: Maike Stephan
...	

...	
17:00 – 18:00	Kurs 10 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.
18:00 – 19:00	Kurs 11 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.
19:00 – 20:00	Kurs 12 VfL-Sportzentrum, Gerätetr. Leitung der Kurse: Reinhard Wolpers
20:00 – 21:00	Kurs 13 VfL-Sportzentrum, Gerätetr. Leitung: Hendrik Lukas
<b>Donnerstag</b>	
17:00 – 18:00	Kurs 14 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.
19:00 – 20:00	Kurs 15 VfL-Sportzentrum, Gerätetr. Leitung der Kurse: Reinhard Wolpers
<b>Freitag</b>	
09:00 – 10:00	Kurs 16 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.
10:00 – 11:00	Kurs 17 VfL-Sportzentrum, Gerätetr. Leitung der Kurse: Maike Stephan
14:00 – 15:00	Kurs 18 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.
15:00 – 16:00	Kurs 19 VfL-Sportzentrum, Gerätetr. Leitung der Kurse: Reinhard Wolpers

Abteilungsmemberschaft „Standard“ (Belegung eines Kurses):	€ 4,00 monatlich	} Jugendliche
Abteilungsmemberschaft „Plus“ (Belegung von zwei Kursen):	€ 6,00 monatlich	

**Kündigung/Änderung der Abteilungsmemberschaft mit vierwöchiger Kündigungsfrist zum 30.06. und 31.12.**

<b>JUGENDLICHE</b>	
<b>Muskelaufbautraining an Fitness-Geräten</b>	
... das individuelle Kraft- und Muskelaufbautraining unter professioneller Anleitung für Jugendliche ab 15 Jahre	
<b>Dienstag</b>	
17:00 – 18:00	Kurs 1 VfL-Sportzentrum, Gerätetrainingsr. Leitung: Hendrik Lukas
<b>Donnerstag</b>	
18:00 – 19:00	Kurs 2 VfL-Sportzentrum, Gerätetrainingsr. Leitung: Hendrik Lukas

**Gerätetraining** beim VfL Stade  
Jedes Training sollte **individuell** geplant werden.  
Egal ob Du Muskeln aufbauen, Fett abbauen oder deine Kraftausdauer verbessern willst.  
Die **professionelle Trainings-Planung** unserer Übungsleiter hilft Dir dabei Deine Ziele zu erreichen!