

Breiten- und Freizeitsport für Kinder und Jugendliche

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

- **Akrobatik** für Mädchen und Jungen
- **Jonglieren** für Mädchen und Jungen ab 14 Jahre
- **Judo** für Eltern und Kind (3 – 5 Jahre)
- **Kids Dance** für Mädchen und Jungen ab 5 Jahre
- **Musikzwerge** für Kinder ab 2,5 Jahre mit Eltern
- **Parkour** für Mädchen und Jungen ab 10 Jahre
- **Schwimmen** für Mädchen und Jungen
- **Sportabzeichen** Training und Abnahme
- **Turnen, Spiel, Spaß** für Mädchen und Jungen
- **Volleyball** für Mädchen und Jungen ab 14 Jahre
- **Vitalo – die Bewegungsschule**
für Eltern und Kind
für Mädchen und Jungen (4 – 13 Jahre)

Akrobatik

für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre

Montag

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

Mittwoch

16:00 – 17:00 Turnhalle am Burggraben (Anfänger ab 8 J.)

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)

Kids Dance

für Mädchen und Jungen von 5 – 11 Jahre

Freitag

15:30 – 16:15 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
(5 – 6 Jahre)

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

Jonglieren

für Mädchen und Jungen ab 14 Jahre

Dienstag

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

Judo

für Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahre

Donnerstag

15:45 – 17:00 Sporthalle Camper Höhe (Gymnastikraum)

Musikzwerge Singen, Tanzen, Spielen

für Kinder von 2,5 – 4 Jahre

Montag

16:45 – 17:45 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Parkour

für Mädchen und Jungen ab 10 Jahre

Montag

17:00 – 18:15 Turnhalle Thuner Straße

Dienstag

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

Schwimmen

für Mädchen und Jungen ab 9 Jahre

im „Solemio“ Teilnehmerzahl begrenzt

Dienstag

16:00 – 16:30 Training u. Ablegung Silber

16:30 – 17:00 Training u. Ablegung Silber

Mittwoch

18:15 – 18:45 Training u. Ablegung Silber

18:45 – 19:30 Training u. Ablegung Gold

Breiten- und Freizeitsport für Kinder und Jugendliche

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)

Turnen, Spiel und Spaß

für Mädchen und Jungen ab dem 5. Schuljahr

Dienstag

17:00 – 18:30 Turnhalle Thuner Straße

Volleyball

für Mädchen und Jungen ab 14 Jahre

Dienstag

19:00 – 20:00 Turnhalle Hohenwedel

Monatliche Mitgliedsbeiträge

Kinder bis 6 Jahre 09,00 EUR

Kinder ab 7 Jahre 11,00 EUR

Erwachsene in Ausbildung,
Studium, Freiwilligendienst 12,00 EUR

Erwachsene ab 18 Jahre 15,50 EUR

Familienmitgliedschaft 31,00 EUR

Fördermitgliedschaft 10,00 EUR

Bei Neueintritt wird eine einmalige Aufnahmegebühr
in Höhe eines Monatsbeitrages erhoben.

Angebote mit Zusatzbeitrag – jederzeit einsteigen

An-, Um- und Abmeldung über die VfL-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 VfL-Geschäftsstelle oder bei
Kerstin Köpcke-Schulze, Tel.: 04164 / 888 142

Die aktuellen Trainingszeiten unserer Abteilungen:

Akrobatik
Badminton
Baseball
Basketball
Boxen
Floorball

Fußball
Handball
Judo
Karate / Kobudo
Kunstturnen
Leichtathletik

Radsport
Rollkunstlauf
Schwertschaukampf
Sportkegeln
Tischtennis
Volleyball

sind abrufbar unter 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

Kurse „Seepferdchen“: Ablegen der Seepferdchenprüfung

Kurse „Freischwimmer“: Ablegen des Bronzeabzeichens

Ort: „Solemio“

Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

Besucht uns online!

Alle Infos zu unseren Sportangeboten,
Veranstaltungen u.v.m. auch auf

www.vfl-stade.de

www.facebook.de/vflstadevon1850

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

19:00 – 20:15 Sporthalle Hohenwedel (Frauen + Männer)

Donnerstag

18:45 – 20:00 Sporthalle Hohenwedel (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 Berufsschule neu (Männer)

Mittwoch

18:00 – 19:00 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)

Freitag

20:00 – 22:00 Turnhalle am Burggraben (Männer)

Breiten-, Freizeit-, und Fitnesssport für Erwachsene

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 (Senioren)
18:30 – 20:00 Nov. - Feb., Sporth. Athenaeum (Senioren)
Freitag
19:00 – 21:00 März - Okt., Sportplatz Hohenwedel (FFG)

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)
Mittwoch
20:15 – 22:00 Sporthalle Hohenwedel (Frauen + Männer)

Wandern / Radwandern / Reisen

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

Alle Trainingszeiten laufend aktualisiert auch auf

www.vfl-stade.de

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

www.vfl-stade.de

Außerdem auf unserer neuen 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 Kursteilnehmer 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 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 VfL-Geschäftsstelle – Abteilungsbeitrag zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag

Abteilung: „Fitness“

- Bauch-Beine-Po
- Bauch-Express
- Crosstraining
- Deep-Work
- Fatburner
- Ganzkörper-Workout
- Hot Iron 1 + 2
- KamiBo
- Pilates
- Step 4 Fun
- Tabata
- Zumba

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: Julia Deke
18:30 – 19:30	Kurs 2 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
19:30 – 20:30	Kurs 3 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle Leitung beider Kurse: Beate Thiemann-Spey

Freitag

17:00 – 18:00	Kurs 4 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle Leitung: Nicole Elfers
---------------	--

Bauch-Express

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

Montag

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

Crosstraining

... das allumfassende Fitnesstraining zur gleichmäßigen Kräftigung verschiedener Muskelgruppen

Mittwoch

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

Deep-Work

... 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
---------------	---

Ganzkörper-Workout

... das intensive Training zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie des Herz-Kreislaufsystems

Donnerstag

19:00 – 20:00	VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle Leitung: Nicole Elfers
---------------	---

Breiten-, Freizeit-, und Fitnesssport für Erwachsene

Hot-Iron 1

... hocheffektives Kraftausdauertraining mit der Langhantel

Montag

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

Mittwoch

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

18:15 – 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

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“

Abteilungsmitgliedschaft „Standard“ (Belegung eines Kurses):

€ 8,00 monatlich

Abteilungsmitgliedschaft „Plus“ (Belegung von zwei Kursen):

€ 12,00 monatlich

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

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**

Angebote im Kurssystem ohne Abteilungsmitgliedschaft

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

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

Der Kursbeitrag wird halbjährlich erhoben.

Nia „neuromuscular integrativ action“

... der Mix aus Tanz, Körperwahrnehmung und Kampfsport

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

Kursgebühr: € 48,00

Donnerstag
10:00 – 11:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Ute Lau

Yoga

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

Kursgebühr: € 48,00

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

Freitag (Kurs 2)
20:00 – 21:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung beider Kurse: Lena Dzhyma

Gesundheits- und Rehabilitationssport für Erwachsene und Jugendliche



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

Bei Verordnung Mitgliedschaft nicht erforderlich

Angebote mit Verordnung

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

Angebote mit und ohne Verordnung

- Sport bei **Atemwegserkrankungen**
- **AVK** – Sport bei arterieller Verschluss-Erkrankung
- Sportgruppe **Neurologie**

Angebote ohne Verordnung

- **Funktionsfitness**
- **Gedächtnistraining**
- Sport für **Herzranke**
- **Nordic-Walking**
- **OsteoFit**
- **Sturzprophylaxe**
- **Walking**
- **Wirbelsäulengymnastik**

Die **Qualität** im Gesundheits- und Rehasport wird durch unsere qualifizierten Übungsleiter und strukturierte Programme gesichert.

MIT VERORDNUNG

Sport für **Diabetiker**

Mittwoch

14:45 – 15:30 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Marlies Döpke-Keßler

MIT VERORDNUNG

Funktionstraining Trockengymnastik

Dienstag

18:30 – 19:30 Elbe Kliniken Stade
Leitung: Jessica Beitel

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: Marlies Döpke-Keßler

MIT VERORDNUNG

Reha-Sport **Orthopädie**

Dienstag

10:45 – 11:30 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: Andrea Mehnert

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 Reinert

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

Dienstag

17:30 – 18:30 Elbe Kliniken Stade
Leitung: Rikarda Vollmers

OHNE VERORDNUNG

Sturzprophylaxe

Dienstag

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

OHNE VERORDNUNG

Walking

Dienstag

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

Mittwoch

19:00 – 20:00 Sporthalle Bockhorster Weg
Leitung: Rita von Holten

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: A. Reinert

Sporthalle Bockhorster Weg

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: Rita von Holten

Donnerstag

17:30 – 18:30 Sporthalle Bockhorster Weg

Leitung: Maike Stephan

18:00 – 19:00 Turnhalle Hahle

Leitung: Tania Lauks

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

Gärtnerei SEUFERT – 15 % Rabatt auf Schnittblumen und Grünpflanzen

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

SWING GOLFSCHULE Gut Deinster Mühle – 10 % Rabatt auf alle Kurspreise, Tages-, Monats- und Jahreskarten

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

Angebote im Kurssystem mit Abteilungsmitgliedschaft

An-, Um- und Abmeldung über die VfL-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

20:00 – 20:45 Kurs 4 „Solemio“, Aktivbecken
Leitung: Andrea Ahrend

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.**

ERWACHSENE	
Muskelaufbautraining an Fitness-Geräten	
Montag	
09:00 – 10:00	Kurs 1 VfL-Sportzentrum, Gerättrainingsr.
10:00 – 11:00	Kurs 2 VfL-Sportzentrum, Gerättrainingsr.
16:00 – 17:00	Kurs 3 VfL-Sportzentrum, Gerättrainingsr.
17:00 – 18:00	Kurs 4 VfL-Sportzentrum, Gerättrainingsr.
18:00 – 19:00	Kurs 5 VfL-Sportzentrum, Gerättrainingsr.
19:00 – 20:00	Kurs 6 VfL-Sportzentrum, Gerättrainingsr. Leitung der Kurse: Reinhard Wolpers
Dienstag	
18:00 – 19:00	Kurs 7 VfL-Sportzentrum, Gerättrainingsr. Leitung: Reinhard Wolpers
Mittwoch	
09:00 – 10:00	Kurs 8 VfL-Sportzentrum, Gerättrainingsr.
10:00 – 11:00	Kurs 9 VfL-Sportzentrum, Gerättrainingsr. 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
Donnerstag	
17:00 – 18:00	Kurs 14 VfL-Sportzentrum, Gerätetr.
19:00 – 20:00	Kurs 15 VfL-Sportzentrum, Gerätetr. Leitung der Kurse: Reinhard Wolpers
Freitag	
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): € 5,50 monatlich ⇨ Jugendliche

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

JUGENDLICHE	
Muskelaufbautraining an Fitness-Geräten	
... das individuelle Kraft- und Muskelaufbautraining unter professioneller Anleitung für Jugendliche ab 15 Jahre	
Donnerstag	
18:00 – 19:00	VfL-Sportzentrum, Gerätetrainingsraum 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!