

Breiten- und Freizeitsport für Kinder und Jugendliche

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

Akrobatik

für Mädchen und Jungen ab 8 Jahre

Mittwoch

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

Donnerstag

18:30 – 20:00 Turnhalle am Burggraben (Fortgeschrittene)

Freitag

17:00 – 18:00 Sporthalle Camper Höhe (Anfänger)

18:00 – 20:00 Sporthalle Camper Höhe (Fortgeschrittene)

Judo

für Mädchen und Jungen ab 3 Jahre

Montag

17:00 – 18:00 Sporthalle Camper Höhe,
Gymnastikraum (ab 12 J.)

Dienstag

16:30 – 17:30 Sporthalle Camper Höhe,
Gymnastikraum (5 – 7 J.)

Donnerstag

15:45 – 17:00 Sporthalle Camper Höhe,
Gymnastikraum (3 – 5 J.)

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.

Jokeiba

für Mädchen und Jungen ab 14 Jahre

Informationen zu Jokeiba und zur jährlich stattfindenden „Weltmeisterschaft“ erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder bei Manuel Reiter, Tel.: 0152 / 289 729 76

Ballschule

für Mädchen und Jungen von 4 – 8 Jahre

Mittwoch

15:45 – 16:45 Sporthalle Bockhorster Weg

Jonglieren

für Mädchen und Jungen ab 14 Jahre

Dienstag

20:00 – 22:00 Turnhalle Athenaeum (kleine Halle)

Fußball

für Mädchen und Jungen ab 5 Jahre

Mittwoch

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

Einteilung über Trainer Martin Plack, Tel.: 0176 / 51 806 709

Karate & Kobudo Anfänger

für Mädchen und Jungen von 5 – 14 Jahre

Dienstag und Donnerstag

17:00 – 18:00 Karatestudio Ottenbeck (5 – 12 J.)
Theodor-Haubach-Weg 3
21684 Stade

Dienstag

17:00 – 18:00 Turnhalle Hahle (10 – 14 Jahre)

Handball

für Mädchen und Jungen von 5 – 8 Jahre

Freitag

15:30 – 17:00 Sporthalle Athenaeum

Wir bieten mehr als Sport

für unsere Kinder und Jugendlichen!

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

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.

Kunstturnen

für Mädchen und Jungen ab 7 Jahre

Montag

16:15 – 17:00	Turnhalle Thuner Str.
16:45 – 17:30	Turnhalle GS Campe

Dienstag

16:00 – 17:30	Turnhalle am Burggraben (Fortgeschrittene)
---------------	--

Donnerstag

15:00 – 16:30	Turnhalle am Burggraben
---------------	-------------------------

Natural Movement

für Mädchen und Jungen ab 12 Jahre

Mittwoch

17:00 – 18:00	Am Hohenwedel, Sportplatz (Sommer)
---------------	------------------------------------

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

18:30 – 20:00	Turnhalle Hohenwedel (Fortgeschr.)
---------------	------------------------------------

Rollkunstlauf

für Mädchen und Jungen ab 4 Jahre

Donnerstag

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

Sportabzeichen für Mädchen und Jungen Training und Abnahme

Mittwoch

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

Tischtennis

für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre

Dienstag

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

Turnen, Spiel und Spaß

für Mädchen und Jungen ab dem 5. Schuljahr

Dienstag

17:00 – 18:30	Turnhalle Thuner Straße
---------------	-------------------------

Angebot mit Zusatzbeitrag

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

Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder bei
Kerstin Köpcke-Schulze, Tel.: 0176 / 41 89 57 22

nappydancers für Mädchen und Jungen von 1,5 – 3,5 Jahre – Beitrag: 21,00 EUR/Monat

Montag

16:00 – 16:50	VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
---------------	---------------------------------

Tanzsport Minis & Kids für Mädchen und Jungen von 3 – 11 Jahre

Beitrag: 4,00 EUR/Monat

Sonntag

10:00 – 10:45	VfL-Sportzentrum, Aerobic-Raum (3 – 5 J.)
11:00 – 12:00	VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle (6 – 11 J.)



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

Dienstag

17:00 – 18:00

Sporthalle Altländer Viertel

Mittwoch

10:15 – 11:15

VfL-Sportzentrum, Sporthalle

15:30 – 16:30

Turnhalle Thuner Straße

16:00 – 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

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

Folgt uns auf Instagram und Facebook!

www.instagram.com/vflstade

www.facebook.de/vflstadevon1850

Hier kriegt ihr Informationen rund um unseren Verein:
Neue Sportangebote, Veranstaltungen u.v.m.



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

Breiten-, Freizeit- und Fitnesssport für Erwachsene

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

Badminton just for fun für jedermann

Mittwoch

18:45 – 20:15 Sporthalle Hohenwedel

Donnerstag

18:30 – 20:00 Sporthalle BBS neu

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

Dienstag

08:45 – 09:30 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

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)

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)

Bewegt entspannen in der Natur

Mittwoch

08:30 – 09:30 Barger Heide

Nähere Informationen zum Treffpunkt über die Geschäftsstelle

Freitagssport ein vielseitiges Fitnessstraining für die ganze Familie

Freitag

18:30 – 20:00 Sporthalle Hohenwedel

Fit mit 60plus

Montag

17:30 – 18:30 Turnhalle Hahle

19:30 – 20:30 Turnhalle GS Campe

Mittwoch

17:15 – 18:15 Turnhalle GS Campe

Jokeiba just for fun für jedermann

Informationen zu Jokeiba und zur jährlich stattfindenden „Weltmeisterschaft“ erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder bei Manuel Reiter, Tel.: 0152 / 289 729 76

Judo just for fun für jedermann

Montag

20:00 – 21:30 Sporthalle Camper Höhe, Gymnastikraum

Donnerstag

20:00 – 21:30 Sporthalle Camper Höhe, Gymnastikraum

Karate just for fun für jedermann

Montag, Mittwoch und Freitag

19:00 – 20:00 Karatestudio Ottenbeck
Theodor-Haubach-Weg 3, 21684 Stade

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)

Sanfte Gymnastik

Dienstag

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

Donnerstag

16:00 – 17:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sportabzeichen für die ganze Familie

Training und Abnahme

Mittwoch

17:30 – 19:00 VfL-Sportzentrum (Mai – Sep.)

Sportabzeichen Ü45

Training und Abnahme

Mittwoch

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, Sporthalle

Sonntag

10:00 – 12:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

Turnen just for fun für jedermann

Donnerstag

18:00 – 19:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

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)

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

www.vfl-stade.de

Außerdem auf unserer Homepage:

Unter dem Menüpunkt „**Sportsuche**“ haben wir alle VfL-Sportangebote hinterlegt, sodass du Deine passende Sportgruppe noch schneller findest. Probier's aus!

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!

Folgt uns auf Social Media!

Hier bekommt ihr alle Informationen rund um unseren Verein:
Neue Sportangebote, Veranstaltungen,
Neuigkeiten aus den Abteilungen und viel mehr!

Instagram: @vflstade

Facebook: VfL Stade von 1850 e.V.

YouTube: @vflstade

Jetzt den **VfL-Newsletter** abonnieren
und alle Neuigkeiten unseres Vereins direkt ins Postfach bekommen!



Im VfL Stade gibt es 21 Abteilungen, die im Wettkampf- und Leistungssport aktiv sind.

Ihr seid interessiert an einer Abteilung und wollt unbedingt Teil davon sein?
Nehmt einfach Kontakt zu unseren Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleitern auf.

Alle aktuellen Trainingszeiten und die Kontaktdaten unserer Abteilungsleiter findet ihr
auf unserer Homepage **www.vfl-stade.de**.

Akrobatik
Badminton
Baseball
Basketball
Boxen
Cricket
Darts

Floorball
Fußball
Handball
Judo
Karate & Kobudo
Kunstturnen
Leichtathletik

Radsport
Rollkunstlauf
Schwertschaukampf
Sportkegeln
Tanzsport
Tischtennis
Volleyball

Angebote im Kurssystem mit Abteilungsmitgliedschaft

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

Abteilung: „Fitness“

- Bauch-Beine-Po
- Hot Iron 1
- Thai Do
- Bauch-Express
- Hot Iron 2
- Tabata
- BodyFit
- Pilates
- Zumba u.v.m.
- Crosstraining
- Step 4 Fun

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

09:30 – 10:30 Kurs 1 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Kathrin Almeida
18:30 – 19:30 Kurs 2 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Kathrin Almeida

BodyFit

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

Dienstag

17:30 – 18:30 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 Fitnessstraining zur gleichmäßigen Kräftigung verschiedener Muskelgruppen

Mittwoch

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

Werde Teil des Teams!

Du hast eine Übungsleiterlizenz, verfügst über Erfahrung in der Leitung von Sportgruppen und hast Lust dich als **Trainer im VfL Stade** zu engagieren? Unsere Abteilungen sowie der Breiten- und Gesundheitssport sind ständig auf der Suche nach Verstärkung!

Setze dich gerne mit uns in Verbindung:

info@vfl-stade.de

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

Mobility

... ganzheitliche Stretching- und Flexibilitätsübungen

Freitag

17:00 – 18:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Kim Holst

Pilates

... der optimale Ausgleich zu den Bewegungen des Alltags

Montag

17:45 – 18:45 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Christiane Widera

Step 4 Fun

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

Donnerstag

18:00 – 19:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Tabata

... hochintensives Intervalltraining

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: Kathrin Almeida

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

Jetzt Probetraining vereinbaren!

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

04141 – 621 27 oder 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

19:00 – 20:00 Kurs 2, VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Leitung beider Kurse: Lena Dzhyma

Gesundheits- und Rehabilitationssport für Erwachsene und Jugendliche



Angebote mit ärztlicher Verordnung

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

- **Funktionstraining** Trocken-/Wassergymnastik
- Reha-Sport in **Herzgruppen**
- 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
- **Bewusste Körperwahrnehmung**
- Sport für **Diabetiker**
- **Funktionsfitness**
- Sport für **Herzranke**
- Sport bei **Krebserkrankungen**
- **Walking**
- **Wirbelsäulengymnastik**

MIT UND OHNE VERORDNUNG

Sport bei **Atemwegserkrankungen**

Donnerstag

10:00 – 11:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Leitung: Nicole Schmidt

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: Jessica Holst

MIT UND OHNE VERORDNUNG

AVK

Sport bei arterieller Verschlusskrankung

Donnerstag

09:00 – 10:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Leitung: Nicole Schmidt

MIT UND OHNE VERORDNUNG

Sport bei **Krebserkrankungen**

Mittwoch

14:45 – 15:30

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Leitung: Jessica Holst

MIT UND OHNE VERORDNUNG

Sport für **Diabetiker**

Mittwoch

14:45 – 15:30

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Leitung: Jessica Holst

MIT VERORDNUNG

Reha-Sport **Orthopädie**

Mittwoch

10:00 – 11:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Leitung: Kathrin Almeida

Donnerstag

15:00 – 16:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Leitung: Johanna Zuber

20:00 – 21:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Leitung: Jessica Holst

MIT VERORDNUNG

Funktionstraining Wassergymnastik

Dienstag

08:00 – 08:30

Solemio, Solebecken

08:30 – 09:00

Solemio, Solebecken

Leitung: Maike Stephan

MIT VERORDNUNG

Reha-Sport **Wassergymnastik**

Dienstag

09:00 – 09:45

Solemio, Solebecken

Leitung: Maike Stephan

Donnerstag

08:15 – 09:00

Solemio, Solebecken

Leitung: Johanna Zuber

MIT VERORDNUNG

Funktionstraining Trockengymnastik

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

Als anerkannter Träger wird die **Qualität im Gesundheits- und Rehasport** durch zertifizierte Stunden, qualifizierte Übungsleiter und strukturierte Programme gesichert. Gerne stehen wir Ihnen für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

OHNE VERORDNUNG

Bewusste Körperwahrnehmung

Dienstag

10:30 – 11:30 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Marita Immen-Zielinski

OHNE VERORDNUNG

Funktionsfitness

Montag

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

OHNE VERORDNUNG

Sport für Herzranke

Samstag

09:00 – 10:00 Sporthalle Bockhorster Weg
Leitung: Jessica Holst

OHNE VERORDNUNG

Walking

Dienstag

09:00 – 10:00 Sporthalle Bockhorster Weg (Sommer)
09:30 – 10:30 Sporthalle Bockhorster Weg (Winter)
Leitung: Nicole Schmidt

Mittwoch

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

OHNE VERORDNUNG

Wirbelsäulengymnastik

Montag

09:00 – 10:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Kathrin Almeida
17:30 – 18:30 Turnhalle GS Campe
18:30 – 19:30 Turnhalle GS Campe
Leitung beider Gruppen: Maike S.
17:45 – 18:45 Sporthalle Bockhorster Weg
18:45 – 19:45 Sporthalle Bockhorster Weg
Leitung beider Gruppen: Kathrin A.
18:30 – 19:30 Turnhalle Hahle
Leitung: Nicole Schmidt

Dienstag

17:45 – 18:45 Turnhalle Am Burggraben
Leitung: Nicole Schmidt

Donnerstag

17:30 – 18:30 Sporthalle Bockhorster Weg
18:30 – 19:30 Sporthalle Bockhorster Weg
19:30 – 20:30 Sporthalle Bockhorster Weg
Leitung der Gruppen: Maike Stephan
17:30 – 18:30 Turnhalle Am Burggraben
Leitung: Johanna Zuber

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 Sommeraktiv- und Sommerjugendreisen

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 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

Waldpädagogik Jörn Freyenhagen – 10 % Rabatt auf Ausflüge

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: Marla Lindemeier

Mittwoch

18:00 – 18:45 Kurs 2 Solemio, Sportbecken
18:45 – 19:30 Kurs 3 Solemio, Sportbecken
Leitung beider Kurse: Jennifer Zuber

Freitag

18:45 – 19:30 Kurs 4 Solemio, Aktivbecken
Leitung: Marla Lindemeier

Wassergymnastik

Für Arthrose- und Osteoporose-Betroffene

Donnerstag

09:00 – 09:30 Kurs 1 Solemio, Aktivbecken
09:30 – 10:00 Kurs 2 Solemio, Aktivbecken
Leitung der Kurse: Johanna Zuber

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: Johanna Zuber

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, 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
Dienstag	
18:00 – 19:00	Kurs 7 VfL-Sportzentrum, Gerätetrainingsr. Leitung: Reinhard Wolpers
Mittwoch	
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
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):	€ 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.

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