

### **STRONG by Zumba – Training zum Beat**

Do 28.06. 17:00 – 18:00 Uhr  
Do 05.07. 17:00 – 18:00 Uhr

VfL Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Kim Holst  
Kim Holst

### **Tabata – hochintensives Intervalltraining**

Fr 29.06. 18:00 – 19:00 Uhr  
Mi 04.07. 18:00 – 19:00 Uhr  
Fr 03.08. 18:00 – 19:00 Uhr  
Mi 08.08. 18:00 – 19:00 Uhr

VfL Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Kim Holst  
Kim Holst  
Kim Holst  
Kim Holst

### **Walking**

Di 03.07. 09:30 – 10:30 Uhr  
Di 07.08. 09:30 – 10:30 Uhr

Michaela Zambelli (Abbenfleth,  
Parkplatz Grauer Ort am Deich)  
Michaela Zambelli (VfL, Parkplatz)

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mo 02.07. 18:00 – 19:00 Uhr  
Di 24.07. 18:00 – 19:00 Uhr  
Mo 30.07. 16:45 – 17:45 Uhr  
Fr 03.08. 09:00 – 10:00 Uhr  
Fr 03.08. 10:00 – 11:00 Uhr  
Mo 06.08. 09:00 – 10:00 Uhr  
Mo 06.08. 18:00 – 19:00 Uhr

VfL Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Kathrin Almeida  
Kathrin Almeida  
Johanna Zuber  
Suri Grabbe  
Suri Grabbe  
Suri Grabbe  
Kathrin Almeida

### **Yoga**

Fr 29.06. 20:00 – 21:00 Uhr  
Do 05.07. 08:45 – 09:45 Uhr

VfL Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Lena Dzhyrna  
Lena Dzhyrna

### **Yogalates – Yoga & Pilates**

Mo 30.07. 17:45 – 18:45 Uhr  
Mi 01.08. 10:00 – 11:00 Uhr

VfL Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Johanna Zuber  
Johanna Zuber

### **Zumba – das lateinamerikanisch inspirierte Tanz- & Fitnessworkout**

Mo 30.07. 10:00 – 11:00 Uhr  
Mo 06.08. 10:00 – 11:00 Uhr

VfL Sportzentrum, Aerobic-Halle  
Suri Grabbe  
Suri Grabbe

Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



# FERIENSPORT 2018

## Fit durch den Sommer!

**Voraussetzung** für die Teilnahme am Feriensport ist die **Mitgliedschaft im VfL Stade.**

Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.



Wir wünschen einen  
sportlich erholsamen Sommer!

VfL-Sportzentrum, Ottenbecker Damm 50, 21684 Stade  
Tel. 04141 – 62127, E-Mail: [info@vfl-stade.de](mailto:info@vfl-stade.de), [www.vfl-stade.de](http://www.vfl-stade.de)

**Bauch-Express** – intensives Kräftigungs-training für den Bauch

Mo 09.07. 19:00 – 19:30 Uhr  
Mo 30.07. 19:45 – 20:15 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst  
Kim Holst

**Bauch-Beine-Po** – rückt den Problem-zonen sportlich auf den Pelz!

Di 03.07. 08:45 – 09:45 Uhr  
Fr 06.07. 17:00 – 18:00 Uhr  
Di 10.07. 18:30 – 19:30 Uhr  
Fr 13.07. 17:00 – 18:00 Uhr  
Di 31.07. 08:45 – 09:45 Uhr  
Fr 03.08. 17:00 – 18:00 Uhr  
Di 07.08. 18:30 – 19:30 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kathrin Almeida  
Nicole Elfers  
Kathrin Almeida  
Nicole Elfers  
Kathrin Almeida  
Nicole Elfers  
Kathrin Almeida

**BodyFit** – flacher Bauch, straffe Beine, sportlich-kräftiger Po dank BodyFit!

Do 28.06. 19:00 – 20:00 Uhr  
Do 05.07. 19:00 – 20:00 Uhr  
Do 02.08. 19:00 – 20:00 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers  
Nicole Elfers  
Nicole Elfers

**Brainwalking** – Gedächtnistraining in der freien Natur

Do 28.06. 11:15 – 12:15 Uhr

VfL-Sportzentrum, ab Parkplatz

Andrea Reinert

**Crosstraining** – Zirkeltraining

Di 03.07. 18:00 – 19:00 Uhr  
Mi 08.08. 09:00 – 10:00 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kathrin Almeida  
Kathrin Almeida

**Entspannt den Tag beenden**

Di 07.08. 16:30 – 17:30 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Johanna Zuber

**Fatburner** – das Training zur Gewichts-reduzierung

Fr 06.07. 18:00 – 19:00 Uhr  
Mi 25.07. 18:00 – 19:00 Uhr  
Mi 01.08. 18:00 – 19:00 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kathrin Almeida  
Nicole Elfers  
Kathrin Almeida

**Fit mit Baby** – vielseitiges Ganzkörper-Training für Mutter & Baby

Di 31.07. 09:45 – 10:30 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kathrin Almeida

**Hot Iron 1** – Kraftausdauertraining mit der Langhantel

Mo 09.07. 18:00 – 19:00 Uhr  
Mo 30.07. 18:45 – 19:45 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst  
Kim Holst

**Hot Iron 2** – die nächste Stufe

Mi 04.07. 19:00 – 20:00 Uhr  
Mi 08.08. 19:00 – 20:00 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst  
Kim Holst

**Indoor-Cycling** – Restplätze vorhanden (max. 13 Teilnehmer pro Kurs)

Mo 02.07. 18:30 – 19:30 Uhr  
Mi 04.07. 18:30 – 19:30 Uhr  
Mo 06.08. 18:30 – 19:30 Uhr  
Mi 08.08. 18:30 – 19:30 Uhr

VfL Sportzentrum, Studio

Klaus Jarck  
Klaus Jarck  
Klaus Jarck  
Klaus Jarck

**KamiBo** – athletisches Training, kombiniert aus versch. Kampfsportarten

Fr 29.06. 19:00 – 20:00 Uhr  
Fr 03.08. 19:00 – 20:00 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst  
Kim Holst

**Neurokinetik** – Gedächtnistraining durch Bewegung

Di 31.07. 16:30 – 17:30 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Johanna Zuber

**Redondogymnastik** – Gymnastik mit Redondoball

Mi 01.08. 11:00 – 12:00 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Johanna Zuber

**Rundum Fit**

Mo 02.07. 19:00 – 20:00 Uhr  
Di 24.07. 19:00 – 20:00 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kathrin Almeida  
Kathrin Almeida

**Sanfte Gymnastik**

Do 28.06. 10:00 – 11:00 Uhr  
Fr 06.07. 09:00 – 10:00 Uhr  
Fr 13.07. 10:00 – 11:00 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Andrea Reinert  
Marita Immen-Zielinski  
Marita Immen-Zielinski

**Step 4 Fun** – das beste Training für Bein- und Gesäßmuskulatur

Do 28.06. 18:15 – 19:00 Uhr  
Do 05.07. 18:15 – 19:00 Uhr  
Do 02.08. 18:15 – 19:00 Uhr

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers  
Nicole Elfers  
Nicole Elfers