

Voraussetzung für die Teilnahme an den Angeboten ist die zusätzliche Abteilungsmitgliedschaft im Breitensport (Abteilungsbeitrag 3,-€/Monat). Ein Probetraining ist jederzeit möglich.
Bei Fragen gibt es weitere Infos über die Geschäftsstelle (04141 - 62127, info@vfl-stade.de)

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|--|--|---|
| 17:45 – 18:45 Pilates VfL, Aerobic-Halle / Lena | 09:30 – 10:30 Bauch-Beine-Po VfL, Aerobic-Halle / Sabrina | 09:00 – 10:00 Zirkelworkout VfL, Aerobic-Halle / Sabrina | 10:00 – 10:45 Aqua-Fitness * Solemio, Aktivbecken / Andrea A. | 18:00 – 19:00 Tabata VfL, Aerobic-Halle / Kim |
| 18:30 – 19:30 Indoor-Cycling * VfL, Studio / Clemens | 17:30 – 18:30 Bodyfit VfL, Aerobic-Halle / Nicole | 17:00 – 18:00 Fit durch die Wechseljahre Turnhalle GS Campe / Andrea A. | 18:00 – 19:00 Step 4 Fun VfL, Aerobic-Halle / Nicole | 18:30 – 20:00 Freitagssport Sporthalle Hohenwedel / Gesine |
| 18:45 – 19:45 Langhanteltraining 1 VfL, Aerobic-Halle / Kim | 18:15 – 19:00 Aqua-Fitness * Solemio, Aktivbecken / Lucie, Vanessa | 18:00 – 19:00 Yoga Turnhalle GS Campe / Andrea A. | 19:00 – 20:00 Athletik / Stabilisationstraining VfL, Sporthalle / Florian | 19:00 – 19:45 Aqua-Fitness * Solemio, Aktivbecken / Miriam |
| 19:45 – 20:15 Faszientraining VfL, Aerobic-Halle / Kim | 18:30 – 19:30 Bauch-Beine-Po VfL, Aerobic-Halle / Sabrina | 18:45 – 19:30 Aqua-Fitness * Solemio, Sportbecken / Jennifer | 19:00 – 20:00 Thai do VfL, Aerobic-Halle / Sven | 19:00 – 20:00 Yoga VfL, Aerobic-Halle / Lena |
| 20:15 – 21:15 Langhanteltraining 2 VfL, Aerobic-Halle / Kim | 18:45 – 19:30 Step Beginners SH Thuner Str. / Andrea A. | 19:00 – 20:00 Tabata VfL, Aerobic-Halle / Kim | | |
| 21:00 – 22:00 Volleyball Just for fun Sporthalle Bockhorster Weg | 19:00 – 20:00 Yoga SCS, Gymnastikraum / Lena | 19:15 – 20:15 Indoor-Cycling (Einsteiger) * VfL, Studio / Thierry | | |
| | 21:00 – 22:00 Volleyball Just for fun Sporthalle Bockhorster Weg | 19:45 – 20:30 Dance Workout SCS, Gymnastikraum / Sabrina | | |
| | | 20:00 – 21:00 Langhanteltraining 1 VfL, Aerobic-Halle / Kim | | |

* Begrenzte Teilnehmerzahl - Zusätzlich 5,- €/Monat, eine Kursanmeldung ist erforderlich
SCS - Sportcampus Stade (Harsefelder Landstraße 200, 21684 Stade/Riensförde)