

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

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