

Fitness- und Spezialangebote

Verein für Leibesübungen von 1850 e.V. Stade / Stand 08.01.2026

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 Bauch-Beine-Po Turnhalle GS Campe / Andrea A.	18:00 – 19:00 Step 4 Fun VfL, Aerobic-Halle / Nicole	18:30 – 20:00 Freitagssport Sporthalle Hohenwestedel / 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)