Gesundheits- und Präventionssport

Verein für Leibesübungen von 1850 e.V. Stade / Stand 22.09.2026

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
09:00 – 10:00 **Wirbelsäulengymnastik** VfL, Aerobic-Halle / Sabrina	08:45 – 09:30 **Hockersport** VfL, Aerobic-Halle / Sabrina	10:00 – 11:00 **Wirbelsäulengymnastik** VfL, Aerobic-Halle / Florian	09:00 – 10:00 **Sturzprophylaxe** VfL, Aerobic-Halle / Florian	09:00 – 10:00 **Wirbelsäulengymnastik** VfL, Aerobic-Halle / Florian
11:00 – 12:00 **Funktionsfitness** VfL, Aerobic-Halle / Svenja	09:00 – 10:00 **Walking** GS Bockhorster Weg* / Rita	16:00 – 17:00 **Wirbelsäulengymnastik** Turnhalle GS Campe / Andrea	09:00 – 09:45 **Wassergymnastik ∗** Solemio, Solebecken / Andrea	10:00 – 11:00 **Wirbelsäulengymnastik** VfL, Aerobic-Halle / Florian
17:30 – 18:30 **Wirbelsäulengymnastik** Turnhalle GS Campe / Andrea	10:30 – 11:30 **Bewusste Körperwahrnehmung** VfL, Aerobic-Halle / Marita	17:00 – 18:00 **Fit durch die Wechseljahre** Turnhalle GS Campe / Andrea	10:00 – 10:45 **Aqua-Fitness ∗** Solemio, Aktivbecken / Andrea	18:45 – 19:30 **Aqua-Fitness ∗** Solemio, Aktivbecken / Miriam
17:30 – 18:30 **Stuhlgymnastik** Turnhalle Hahle / Florian	15:30 – 16:30 **Sport zur Herzstärkung** Turnhalle Thuner Str. / Andrea	17:30 – 19:00 **Sportabzeichen 6-90 J.** VfL, Mai-Sep. / Reinhard	15:45 – 16:45 **Sanfte Gymnastik** VfL, Aerobic-Halle / Johanna	16:00 – 17:30 **Walking Fußball** SCS, Einfeldhalle / Andrea
17:45 – 18:45 **Wirbelsäulengymnastik** Sporthalle Bockhorster Weg / Sabrina	16:00 – 17:00 **Funktionsfitness** VfL, Aerobic-Halle / Florian	18:15 – 19:15 **Rundum Fit** Sporthalle Haddorf / Sabrina	17:00 – 18:00 **Wirbelsäulengymnastik** SCS, Gymnastikraum / Andrea	
18:30 – 19:30 **Wirbelsäulengymnastik** Turnhalle GS Campe / Andrea	17:45 – 1845 **Wirbelsäulengymnastik** Turnhalle am Burggraben / Miriam	18:45 – 19:30 **Aqua-Fitness ∗** Solemio, Sportbecken / Jennifer	17:30 – 18:30 **Wirbelsäulengymnastik** Sporthalle Bockhorster Weg / Maike	
18:30 – 19:30 **Wirbelsäulengymnastik** Turnhalle Hahle / Florian	18:00 – 19:00 **Qigong** SCS, Gymnastikraum / Benedikt	19:00 – 20:30 **Sportabzeichen Ü45** Turnhalle GS Campe / Rüdiger	18:00 – 19:00 **RehaFit** VfL, Sporthalle / Florian	
18:45 – 19:45 **Wirbelsäulengymnastik** Sporthalle Bockhorster Weg / Sabrina	18:15 – 19:00 **Aqua-Fitness ∗** Solemio, Aktivbecken / Lucie, Vanessa	19:00 – 20:00 **Walking** GS Bockhorster Weg / Rita	18:00 – 18:45 **BALLance** SCS, Gymnastikraum / Andrea	
20:00 – 21:00 **Rundum Fit** Sporthalle Bockhorster Weg / Sabrina	20:00 – 21:00 **Rundum Fit** Sporthalle Bockhorster Weg / Sabrina	19:30 – 20:30 **Schwimmgruppe ∗∗** Solemio, Sportbecken / Peter	18:30 – 19:30 **Wirbelsäulengymnastik** Sporthalle Bockhorster Weg / Maike	

∗ Begrenzte Teilnehmerzahl - nur mit vorheriger Anmeldung
∗∗ Eigene Abteilung Schwimmen
SCS - Sportcampus Stade (Harsefelder Landstraße 200, 21684 Stade/Riensförde)
* Teilweise Treffpunkt nach Absprache