

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 | 16:00 – 17:00 Fit mit 60plus Turnhalle GS Campe / Andrea A. | 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 | 09:30 – 10:30 Walking GS Bockhorster Weg* / Rita | 17:30 – 19:00 Sportabzeichen 6-90 J. VfL, Mai-Sep. / Reinhard | 09:00 – 09:45 Wassergymnastik * Solemio, Solebecken / Andrea A. | 10:00 – 11:00 Wirbelsäulengymnastik VfL, Aerobic-Halle / Florian |
| 17:30 – 18:30 Wirbelsäulengymnastik Turnhalle GS Campe / Andrea A. | 10:30 – 11:30 Bewusste Körperwahrnehmung VfL, Aerobic-Halle / Marita | 18:15 – 19:15 Rundum Fit Sporthalle Haddorf / Sabrina | 10:00 – 10:45 Aqua-Fitness * Solemio, Aktivbecken / Andrea A. | 19:00 – 19:45 Aqua-Fitness * Solemio, Aktivbecken / Miriam |
| 17:30 – 18:30 Stuhlgymnastik Turnhalle Hahle / Andrea S. | 15:30 – 16:30 Sport zur Herzstärkung Turnhalle Thuner Str. / Andrea A. | 18:45 – 19:30 Aqua-Fitness * Solemio, Sportbecken / Jennifer | 15:45 – 16:45 Sanfte Gymnastik VfL, Aerobic-Halle / Johanna Z. | |
| 17:45 – 18:45 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Bockhorster Weg / Sabrina | 16:00 – 17:00 Funktionsfitness VfL, Aerobic-Halle / Florian | 19:00 – 20:30 Sportabzeichen Ü45 Turnhalle GS Campe / Rüdiger | 17:30 – 18:30 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Bockhorster Weg / Maike | |
| 18:30 – 19:30 Wirbelsäulengymnastik Turnhalle GS Campe / Andrea A. | 17:45 – 18:45 Wirbelsäulengymnastik Turnhalle am Burggraben / Miriam | 19:00 – 20:00 Walking GS Bockhorster Weg / Rita | 18:00 – 19:00 Wirbelsäulengymnastik SCS, Gymnastikraum / Andrea A. | |
| 18:30 – 19:30 Wirbelsäulengymnastik Turnhalle Hahle / Andrea S. | 18:00 – 19:00 Qigong SCS, Gymnastikraum / Benedikt | 19:30 – 20:30 Schwimmgruppe ** Solemio, Sportbecken / Martin | 18:30 – 19:30 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Bockhorster Weg / Maike | |
| 18:45 – 19:45 Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Bockhorster Weg / Sabrina | 18:15 – 19:00 Aqua-Fitness * Solemio, Aktivbecken / Lucie, Vanessa | | 19:00 – 19:45 BALLance SCS, Gymnastikraum / Andrea A. | |
| 20:00 – 21:00 Rundum Fit Sporthalle Bockhorster Weg / Sabrina | 20:00 – 21:00 Rundum Fit Sporthalle Bockhorster Weg / Sabrina | | 18:00 – 19:00 RehaFit VfL, Sporthalle / Florian | |

* Begrenzte Teilnehmerzahl - nur mit vorheriger Anmeldung

** Eigene Abteilung Schwimmen

SCS - Sportcampus Stade (Harsefelder Landstraße 200, 21684 Stade/Riensförde)

* Teilweise Treffpunkt nach Absprache