

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|---|--|--|
| | 09:00 – 09:45 Ausdauer-Kraft-Duett mit Maïke Zoom-Meeting | 09:00 – 10:00 Reha Orthopädie mit Johanna & Kathrin Zugangsdaten über GST | 08:45 – 09:45 Yoga mit Lena Zoom-Meeting | 09:00 – 10:00 Wirbelsäulengymnastik mit Suri Zoom-Meeting |
| | | 10:30 – 11:15 Rückenfit Neurokinetik mit Johanna Zoom-Meeting | | |
| 16:00 – 16:30 Vitalo (4 - 6 J.) mit Michaela Zoom-Meeting | | 16:00 – 16:30 Vitalo (7 - 12 J.) mit Hendrik Zoom-Meeting | 16:00 – 16:45 Kids Dance (2 - 6 J.) mit Kathrin Zoom-Meeting | |
| 17:45 – 18:45 Pilates mit Johanna Zoom-Meeting | 17:00 – 18:00 Wirbelsäulengymnastik mit Maïke Zoom-Meeting | 17:00 – 17:45 Funktionstraining mit Maïke & Yannick Zugangsdaten über GST | 17:00 – 17:45 Wirbelsäulengymnastik mit Johanna Zoom-Meeting | 16:00 – 17:00 Bodyweight/Movement mit Hendrik Zoom-Meeting |
| 19:00 – 20:00 Hot Iron mit Kim Zoom-Meeting | 18:30 – 19:30 BBP mit Kathrin Zoom-Meeting | 18:00 – 19:00 Tabata mit Kim Zoom-Meeting | 18:00 – 19:00 Bodyfit mit Nicole Zoom-Meeting | 18:00 – 19:00 Rundum Fit mit Miriam Zoom-Meeting |
| 20:15 – 21:00 Bauch & Mobility mit Kim Zoom-Meeting | | 19:15 – 20:15 Hot Iron mit Kim Zoom-Meeting | 19:15 – 20:15 Ganzkörperworkout mit Kim Zoom-Meeting | 19:15 – 20:15 Yoga mit Lena Zoom-Meeting |

Zur Kursteilnahme ist eine Mitgliedschaft im VfL Stade erforderlich.

Für die Teilnahme am Rehasport oder dem Funktionstraining ist keine Mitgliedschaft, in jedem Fall aber eine ärztliche Verordnung erforderlich.

Unverbindliche Probetrainings sind nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle möglich.

Ihr habt Fragen, Anregungen, braucht technischen Support oder wollt ein Probetraining vereinbaren?

➔ Unsere Geschäftsstelle hilft euch gerne weiter!

Zu folgenden Zeiten erreicht ihr uns telefonisch unter **04141 – 62127**

Mo 09:00 - 12:00 und 15:00 - 18:00
Mi 09:00 - 12:00
Do 15:00 - 18:00
Fr 09:00 - 12:00

Ansonsten schreibt uns gerne an info@vfl-stade.de und wir melden uns bei euch zurück!