

Osterferien Livesport Kursplan

29.03. – 02.04.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		09:00 – 10:00 Reha Orthopädie mit Yannick Zugangsdaten über GST	08:45 – 09:45 Yoga mit Lena 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 Maike Zoom-Meeting	17:00 – 17:45 Funktionstraining mit Maike & Yannick Zugangsdaten über GST		
19:00 – 20:00 Hot Iron mit Kim Zoom-Meeting	18:30 – 19:30 Bodyfit mit Nicole Zoom-Meeting	18:00 – 19:00 Tabata mit Kim Zoom-Meeting	18:00 – 19:00 Fatburner Step mit Nicole Zoom-Meeting	
20:15 – 21:00 Bauch & Mobility mit Kim Zoom-Meeting	19:45 – 20:15 Faszientraining mit Kim Zoom-Meeting	19:15 – 20:15 Hot Iron mit Kim Zoom-Meeting	19:15 – 20:15 Thai Do mit Sven Zoom-Meeting	

05. – 09.04.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		09:00 – 10:00 Reha Orthopädie mit Yannick Zugangsdaten über GST	08:45 – 09:45 Yoga mit Lena Zoom-Meeting	09:00 – 10:00 Wirbelsäulengymnastik mit Suri Zoom-Meeting
	17:00 – 18:00 Wirbelsäulengymnastik mit Maike Zoom-Meeting	17:00 – 17:45 Funktionstraining mit Maike & Yannick Zugangsdaten über GST	17:00 – 17:45 Wirbelsäulengymnastik mit Johanna Zoom-Meeting	16:00 – 17:00 Bodyweight/Movement mit Hendrik Zoom-Meeting
	18:30 – 19:30 Bodyfit mit Nicole Zoom-Meeting	18:00 – 19:00 Tabata mit Kim Zoom-Meeting	18:00 – 19:00 Fatburner Step mit Nicole Zoom-Meeting	18:00 – 19:00 Rundum Fit mit Miriam Zoom-Meeting
	19:45 – 20:15 Faszientraining mit Kim Zoom-Meeting	19:15 – 20:15 Hot Iron mit Kim Zoom-Meeting	19:15 – 20:15 Thai Do mit Sven 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!