

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   |
|---|--|---|--|---|
|   |  | 09:00 – 10:00<br><b>Reha Orthopädie</b><br>mit Johanna & Kathrin<br>Zugangsdaten über GST     | 8:45 – 9:45<br><b>Yoga</b><br>mit Lena<br><a href="#">Zoom-Meeting</a>                       | 09:00 – 10:00<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>mit Suri<br><a href="#">Zoom-Meeting</a> |
|   |  | 10:30 – 11:15<br><b>Rückenfit Neurokinetik</b><br>mit Johanna<br><a href="#">Zoom-Meeting</a> |  |   |
|   |  |   | 16:00 – 16:45<br><b>Kids Dance</b><br>mit Kathrin<br><a href="#">Zoom-Meeting</a>            |   |
| 17:45 – 18:45<br><b>Pilates</b><br>mit Johanna<br><a href="#">Zoom-Meeting</a>          | 17:00 – 18:00<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>mit Maike<br><a href="#">Zoom-Meeting</a> | 17:00 – 17:45<br><b>Funktionstraining</b><br>mit Maike & Yannick<br>Zugangsdaten über GST     | 17:00 – 17:45<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>mit Johanna<br><a href="#">Zoom-Meeting</a> |   |
| 19:00 – 20:00<br><b>Hot Iron</b><br>mit Kim<br><a href="#">Zoom-Meeting</a>             | 18:30 – 19:30<br><b>BBP</b><br>mit Kathrin<br><a href="#">Zoom-Meeting</a>                 | 18:00 – 19:00<br><b>Tabata</b><br>mit Kim<br><a href="#">Zoom-Meeting</a>                     | 18:00 – 19:00<br><b>Bodyfit</b><br>mit Nicole<br><a href="#">Zoom-Meeting</a>                | 18:00 – 19:00<br><b>Rundum Fit</b><br>mit Miriam<br><a href="#">Zoom-Meeting</a>          |
| 20:15 – 21:00<br><b>Bauch &amp; Mobility</b><br>mit Kim<br><a href="#">Zoom-Meeting</a> | 19:45 – 20:15<br><b>Faszientraining</b><br>mit Kim<br><a href="#">Zoom-Meeting</a>         | 19:15 – 20:15<br><b>Hot Iron</b><br>mit Kim<br><a href="#">Zoom-Meeting</a>                   | 19:15 – 20:15<br><b>Thai Do</b><br>mit Sven<br><a href="#">Zoom-Meeting</a>                  | 19:15 – 20:15<br><b>Yoga</b><br>mit Lena<br><a href="#">Zoom-Meeting</a>                  |

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](mailto:info@vfl-stade.de) und wir melden uns bei euch zurück!