

Wirbelsäulengymnastik

Mo	18.07.	09:00 – 10:00
Mo	18.07.	18:45 – 19:45
Di	19.07.	10:30 – 11:30
Mo	25.07.	09:00 – 10:00
Di	26.07.	10:30 – 11:30
Mo	15.08.	11:00 – 12:00
Do	18.08.	16:00 – 17:00
Fr	19.08.	09:00 – 10:00
Fr	19.08.	10:00 – 11:00
Mo	22.08.	09:00 – 10:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Johanna Zuber
Suri Grabbe
Suri Grabbe
Sabrina Strehlow

Yoga

Do	14.07.	08:45 – 09:45
Fr	15.07.	19:00 – 20:00
Do	21.07.	08:45 – 09:45
Fr	22.07.	19:00 – 20:00
Do	28.07.	08:45 – 09:45
Fr	29.07.	19:00 – 20:00
Do	18.08.	08:45 – 09:45
Fr	19.08.	19:00 – 20:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Lena Dzyhma
Lena Dzyhma

Sportabzeichen-Training

Sportabzeichen-Training jeden Mittwoch im Leichtathletik-
Stadion für alle Alters- und Leistungsklassen.

Mi Durchgehend 17:30 – 19:00



Minisurvival – Überleben im Rüstjer Forst

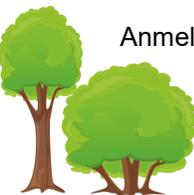
mit dem zertifizierten Waldpädagogen Jörn Freyhagen

Exklusiv für VfL-Mitglieder nur 5,- € (Kinder & Jugendliche bis 16 J.) und 10,- € (Erw.)

Anmeldungen und Infos per E-Mail: freyhagen@wald-analog.de

Mind. 10 TN und Max. 25 TN

Mi 17.08. 15:30 – 18:00



Zur Einstimmung erleben wir den Wald mit allen Sinnen, indem wir Augen, Ohren, Nase und Gefühl aktivieren. Dann wollen wir spielerisch herausfinden, was das Wichtigste beim Überleben in der Natur ist. Dazu werden wir u.a. kleine Unterstände bauen und auch Feuer machen, wenn es das Wetter zulässt. Ein kleines Picknick gibt's zum Schluss.

Bitte mitbringen: Regendichte Kleidung, festes Schuhwerk, eine Kopfbedeckung, Insektenschutz und etwas Verpflegung sowie ein Getränk.



FERIENSPORT 2022

#WirbewegenStade

Für die Teilnahme am Feriensport ist **keine Mitgliedschaft im VfL Stade erforderlich.**

Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.



Wir wünschen einen sportlich erholsamen Sommer!

Etwaige Ausfälle findet ihr auf der Startseite unserer Homepage (www.vfl-stade.de) in der Box „Aktuelle Ausfälle“!

VfL-Sportzentrum, Ottenbecker Damm 50, 21684 Stade

Tel. 04141 – 62127, E-Mail: info@vfl-stade.de, www.vfl-stade.de

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Aqua Step – hocheffektives, gelenkschonendes Step-Training im stehiefen Wasser! (max. 20 TN)

Fr 15.07. 18:45 – 19:30
Fr 19.08. 18:45 – 19:30

Solemio, Aktiv-Becken

Nicole Elfers
Nicole Elfers

Aqua Thai Do – hochintensives Ausdauer- und Krafttraining mit Elementen aus dem Kampfsport! (max. 20 TN)

Fr 22.07. 18:45 – 19:30
Fr 29.07. 18:45 – 19:30

Solemio, Aktiv-Becken

Sven van Haren
Sven van Haren

Bauch-Beine-Po – rückt den Problemzonen sportlich auf den Pelz!

Di 19.07. 09:30 – 10:30
Di 26.07. 09:30 – 10:30
Di 16.08. 11:00 – 12:00
Do 18.08. 19:00 – 20:00
Di 23.08. 09:30 – 10:30

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow
Nicole Elfers
Sabrina Strehlow

Bewegung und Entspannung – in der freien Natur

Mi 10.08. 08:30 – 09:30
Mi 17.08. 08:30 – 09:30
Mi 24.08. 08:30 – 09:30

Barger Heide, genauer Treffpunkt auf unserer Homepage: www.bit.ly/Feriensport2022

Johanna Zuber
Johanna Zuber
Johanna Zuber

Bewusste Körperwahrnehmung

Fr 15.07. 09:00 – 10:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Marita Immen-Zielinski

BodyFit – flacher Bauch, straffe Beine, sportlich-kräftiger Po dank BodyFit!

Di 19.07. 17:30 – 18:30
Di 26.07. 17:30 – 18:30
Di 16.08. 17:30 – 18:30
Di 23.08. 17:30 – 18:30

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers
Nicole Elfers
Nicole Elfers
Nicole Elfers

Crosstraining – Zirkeltraining

Mo 15.08. 18:45 – 19:45
Mo 22.08. 18:45 – 19:45

VfL-Sportzentrum, Fußball Minispielfeld

Kim Holst
Kim Holst

Dance-Workout – Dancemoves, nach mitreißendem Rhythmus, die deine Ausdauer fordern!

Mo 18.07. 19:45 – 20:45
Mo 25.07. 19:45 – 20:45

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sabrina Strehlow
Sabrina Strehlow

Faszien Pilates – Stabilisiert Deinen Körper durch Spannung, Schwung und Stretching

Mi 20.07. 19:00 – 20:00
Mi 27.07. 19:00 – 20:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Christiane Widera
Christiane Widera

Faszienfitness – Ganzkörper Muskel- und Faszienstretching für mehr Beweglichkeit

Di 16.08. 18:30 – 19:30
Di 23.08. 18:30 – 19:30

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers
Nicole Elfers

Funktionsfitness

Mo 15.08. 10:00 – 10:45
Mo 22.08. 10:00 – 10:45

Hot Iron – Kraftausdauertraining mit der Langhantel

Mo 15.08. 20:00 – 21:00
Mi 17.08. 20:00 – 21:00
Mo 22.08. 20:00 – 21:00
Mi 24.08. 20:00 – 21:00

Indoor-Cycling

Mo 18.07. 19:00 – 20:00
Mo 25.07. 19:00 – 20:00
Mo 15.08. 19:00 – 20:00
Mo 22.08. 19:00 – 20:00

Mobility – Mobilisierendes Ganzkörpertraining im Flow für Muskeln, Bänder, Faszien und Gelenke

Fr 15.07. 17:00 – 18:00
Fr 19.08. 17:00 – 18:00

Pilates

Mo 18.07. 17:45 – 18:45
Mo 25.07. 17:45 – 18:45
Mo 15.08. 17:45 – 18:45
Mo 22.08. 17:45 – 18:45

Rückenvital

Di 19.07. 18:30 – 19:30
Di 26.07. 18:30 – 19:30

Rundum Fit

Mo 25.07. 18:45 – 19:45

Step Ausdauer

Mi 20.07. 18:00 – 19:00
Mi 27.07. 18:00 – 19:00

Step 4 Fun

Do 14.07. 18:00 – 19:00
Do 21.07. 18:00 – 19:00
Do 28.07. 18:00 – 19:00
Do 18.08. 18:00 – 19:00

Tabata – effektives Intervalltraining für Kraft und Ausdauer

Fr 15.07. 18:00 – 19:00
Mi 17.08. 19:00 – 20:00
Fr 19.08. 18:00 – 19:00
Mi 24.08. 19:00 – 20:00

Thai Do

Do 14.07. 19:00 – 20:00
Do 21.07. 19:00 – 20:00
Do 28.07. 19:00 – 20:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Maike Stephan
Maike Stephan

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst
VfL-Sportzentrum, Studio

Klaus Jarck
Klaus Jarck
Klaus Jarck
Klaus Jarck

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst
Kim Holst

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Christiane Widera
Christiane Widera
Christiane Widera
Christiane Widera

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Nicole Elfers
Nicole Elfers

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Sabrina Strehlow

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Christiane Widera
Christiane Widera

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Nicole Elfers
Nicole Elfers
Nicole Elfers
Nicole Elfers

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst
Kim Holst

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Sven van Haren
Sven van Haren
Sven van Haren