

Thai Chi, Qi Gong & Co.

Do 05.08. 10:00 – 11:00

Thai Do

Do 22.07. 19:00 – 20:00

Do 29.07. 19:00 – 20:00

Do 05.08. 19:00 – 20:00

Do 26.08. 19:00 – 20:00

Walking Plus – Walking mit zusätzlichen Kraftübungen

Di 31.08. 09:00 – 10:00

Wirbelsäulengymnastik

Fr 23.07. 09:00 – 10:00

Mo 26.07. 10:00 – 11:00

Fr 20.08. 09:00 – 10:00

Fr 20.08. 10:00 – 11:00

Mo 23.08. 18:00 – 19:00

Di 24.08. 16:30 – 17:30

Mi 25.08. 18:00 – 19:00

Fr 27.08. 09:00 – 10:00

Fr 27.08. 10:00 – 11:00

Mo 30.08. 10:00 – 11:00

Mo 30.08. 18:00 – 19:00

Di 31.08. 16:30 – 17:30

Yoga

Do 22.07. 08:45 – 09:45

Fr 23.07. 19:15 – 20:15

Do 29.07. 08:45 – 09:45

Fr 30.07. 19:15 – 20:15

Do 05.08. 08:45 – 09:45

Do 26.08. 08:45 – 09:45

Fr 27.08. 19:15 – 20:15

Zirkel – Crosstraining

Mi 28.07. 09:00 – 10:00

Mi 01.09. 09:00 – 10:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Marita Immen-Zielinski

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Sven van Haren

Sven van Haren

Sven van Haren

Sven van Haren

Bockhorster Weg, Parkplatz Grundschule

Nicole Schmidt

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Maike Stephan

Maike Stephan

Suri Grabbe

Suri Grabbe

Kathrin Almeida

Johanna Zuber

Maike Stephan

Suri Grabbe

Suri Grabbe

Maike Stephan

Kathrin Almeida

Johanna Zuber

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Lena Dzhyma

Lena Dzhyma

Lena Dzhyma

Lena Dzhyma

Lena Dzhyma

Lena Dzhyma

Lena Dzhyma

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst

Kathrin Almeida



FERIENSport 2021

#WirbewegenStade

Voraussetzung für die Teilnahme am Feriensport ist die **Mitgliedschaft im VfL Stade.**

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“!

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



VfL-Sportzentrum, Ottenbecker Damm 50, 21684 Stade
Tel. 04141 – 62127, E-Mail: info@vfl-stade.de, www.vfl-stade.de

Bauch-Express – kurze, knackige Kräftigungseinheit für den Bauch

Mo 26.07. 19:45 – 20:15

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

Di 27.07. 19:30 – 20:30

Di 24.08. 09:30 – 10:30

Di 24.08. 18:30 – 19:30

Di 31.08. 09:30 – 10:30

Di 31.08. 18:30 – 19:30

Bewegung und Entspannung – in der freien Natur

Di 24.08. 08:30 – 09:30

Fr 27.08. 08:30 – 09:30

Di 31.08. 08:30 – 09:30

Bewusste Körperwahrnehmung

Do 22.07. 10:00 – 11:00

Do 29.07. 10:00 – 11:00

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

Di 27.07. 17:30 – 18:30

Di 03.08. 17:30 – 18:30

Di 31.08. 17:30 – 18:30

DeepWork – das beste Training für die tiefliegenden Muskeln

Di 27.07. 09:00 – 10:00

Fatburner – das Training zur Gewichtsreduzierung

Mo 26.07. 17:45 – 18:45

Mo 02.08. 18:00 – 19:00

Fit mit Baby – vielseitiges Ganzkörper-Training für Mutter & Baby

Di 24.08. 08:45 – 09:30

Di 31.08. 08:45 – 09:30

HIIT – hochintensives Intervalltraining

Fr 30.07. 18:00 – 19:00

Hot Iron – Kraftausdauertraining mit der Langhantel

Mo 26.07. 18:45 – 19:45

Mo 26.07. 20:15 – 21:15

Mi 28.07. 20:00 – 21:00

Mi 25.08. 20:00 – 21:00

Mi 01.09. 20:00 – 21:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst

Kathrin Almeida

Kathrin Almeida

Kathrin Almeida

Kathrin Almeida

Barger Heide, genauer Treffpunkt auf unserer Homepage: www.bit.ly/Ferisport2021

Johanna Zuber

Johanna Zuber

Johanna Zuber

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Marita Immen-Zielinski

Marita Immen-Zielinski

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers

Nicole Elfers

Nicole Elfers

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers

Nicole Elfers

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kathrin Almeida

Kathrin Almeida

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst

Kim Holst

Kim Holst

Kim Holst

Kim Holst

Indoor-Cycling

Mo 26.07. 19:00 – 20:00

Mi 28.07. 19:00 – 20:00

Mo 23.08. 19:00 – 20:00

Mi 25.08. 19:00 – 20:00

Mo 30.08. 19:00 – 20:00

Mi 01.09. 19:00 – 20:00

Locker & Entspannt in den Feierabend

Mo 02.08. 19:00 – 19:30

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

Di 24.08. 19:30 – 20:30

Neurokinetik – Gedächtnistraining durch Bewegung

Di 24.08. 11:15 – 12:00

Di 31.08. 11:15 – 12:00

Outdoor-Aktiv – bewegt entspannen in der Natur mit Kraftübungen

Fr 27.08. 09:30 – 10:30

Pilates

Mo 23.08. 17:00 – 18:00

Mo 30.08. 17:00 – 18:00

Rückenvital

Di 27.07. 18:30 – 19:30

Di 03.08. 18:30 – 19:30

Mi 25.08. 09:00 – 10:00

Rundum Fit – Gymnastik und mehr

Mo 23.08. 09:00 – 10:00

Mo 23.08. 19:00 – 20:00

Mo 30.08. 09:00 – 10:00

Mo 30.08. 19:00 – 20:00

Step 4 Fun

Do 22.07. 18:00 – 19:00

Do 29.07. 18:00 – 19:00

Do 05.08. 18:00 – 19:00

Do 26.08. 18:00 – 19:00

Tabata – effektives Intervalltraining für Kraft und Ausdauer

Fr 23.07. 18:00 – 19:00

Mi 28.07. 19:00 – 20:00

Mi 25.08. 19:00 – 20:00

Mi 01.09. 19:00 – 20:00

VfL-Sportzentrum, Studio

Klaus Jarck

Klaus Jarck

Klaus Jarck

Klaus Jarck

Klaus Jarck

Klaus Jarck

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kathrin Almeida

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Johanna Zuber

Johanna Zuber

Barger Heide, genauer Treffpunkt auf unserer Homepage: www.bit.ly/Ferisport2021

Johanna Zuber

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Johanna Zuber

Johanna Zuber

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers

Nicole Elfers

Nicole Schmidt

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Schmidt

Kathrin Almeida

Nicole Schmidt

Kathrin Almeida

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers

Nicole Elfers

Nicole Elfers

Nicole Elfers

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst

Kim Holst

Kim Holst

Kim Holst