

Voraussetzung für die Teilnahme an den Angeboten ist die zusätzliche Abteilungsmitgliedschaft im Breitensport (Abteilungsbeitrag 3,-€/Monat). Ein Probetraining ist jederzeit möglich.

Bei Fragen gibt es weitere Infos über die Geschäftsstelle (04141 - 62127, info@vfl-stade.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:45 – 18:45 Pilates VfL, Aerobic-Halle / Lena	09:30 – 10:30 Bauch-Beine-Po VfL, Aerobic-Halle / Sabrina	09:00 – 10:00 Zirkelworkout VfL, Aerobic-Halle / Sabrina	10:00 – 10:45 Aqua-Fitness * Solemio, Aktivbecken / Andrea	16:00 – 17:30 Walking Fußball SCS, Einfeldhalle / Andrea
18:30 – 19:30 Indoor-Cycling * VfL, Studio / Clemens	17:30 – 18:30 Bodyfit VfL, Aerobic-Halle / Nicole	17:00 – 18:00 Fit durch die Wechseljahre Turnhalle GS Campe / Andrea	18:00 – 19:00 Step 4 Fun VfL, Aerobic-Halle / Nicole	17:00 – 18:00 Langhanteltraining VfL, Aerobic-Halle / Kim
19:45 – 20:15 Faszientraining VfL, Aerobic-Halle / Anette	18:15 – 19:00 Aqua-Fitness * Solemio, Aktivbecken / Beke & Nia	18:00 – 19:00 Yoga Turnhalle GS Campe / Andrea	19:00 – 20:00 Athletik / Stabilisationstraining VfL, Sporthalle / Florian	18:00 – 19:00 Tabata VfL, Aerobic-Halle / Kim
20:15 – 21:15 Langhanteltraining VfL, Aerobic-Halle / Kim	18:30 – 19:30 Bauch-Beine-Po VfL, Aerobic-Halle / Sabrina	18:45 – 19:30 Aqua-Fitness * Solemio, Sportbecken / Jennifer	19:00 – 20:00 Thai do VfL, Aerobic-Halle / Sven	18:45 – 19:30 Aqua-Fitness * Solemio, Aktivbecken / Miriam
21:00 – 22:00 Volleyball Just for fun Sporthalle Bockhorster Weg	18:45 – 19:30 Step Beginners Turnhalle Thuner Str. / Andrea	19:00 – 20:00 Tabata VfL, Aerobic-Halle / Kim	19:00 – 19:45 Latin Dance Workout SCS, Gymnastikraum / Andrea	19:00 – 20:00 Yoga VfL, Aerobic-Halle / Lena
	19:00 – 20:00 Yoga SCS, Gymnastikraum / Lena	19:15 – 20:15 Indoor-Cycling (Einsteiger) * VfL, Studio / Thierry	18:30 – 20:00 Happy Donnerstag Fit & mehr Athenaeum gr. Halle / Gesine	
	21:00 – 22:00 Volleyball Just for fun Sporthalle Bockhorster Weg	19:45 – 20:30 Dance Workout SCS, Gymnastikraum / Sabrina		
		20:00 – 21:00 Langhanteltraining VfL, Aerobic-Halle / Kim		

* Begrenzte Teilnehmerzahl - Zusätzlich 5,- €/Monat, eine Kursanmeldung ist erforderlich
SCS - Sportcampus Stade (Harsefelder Landstraße 200, 21684 Stade/Riensförde)