

Breiten- und Freizeitsport für Kinder und Jugendliche

Angebote „all inclusive“ – jederzeit einsteigen, alles zum Mitgliedsbeitrag

Akrobatik

für Mädchen und Jungen ab 8 Jahre

Mittwoch

17:00 – 18:00 Turnhalle am Burggraben (Anfänger)
18:00 – 20:00 Turnhalle am Burggraben (Fortgeschrittene)

Donnerstag

18:30 – 20:00 Turnhalle am Burggraben (Fortgeschrittene)

Freitag

17:00 – 18:00 Sporthalle Camper Höhe (Anfänger)
18:00 – 20:00 Sporthalle Camper Höhe (Fortgeschrittene)

Judo

für Mädchen und Jungen ab 3 Jahre

Montag

17:00 – 18:15 Sporthalle Camper Höhe,
Gymnastikraum (ab 7 J.)

Dienstag

16:30 – 17:30 Sporthalle Camper Höhe,
Gymnastikraum (5 – 7 J.)

Donnerstag

15:45 – 17:00 Sporthalle Camper Höhe,
Gymnastikraum (3 – 5 J.)
Anmeldung über Annika Alpers:
Tel.: 04141 / 542 150, Mail:
judoschluempfe@judoka-stade.de

Athletik- und Stabilisationstraining

für Mädchen und Jungen von 12 – 17 Jahre

Donnerstag

18:00 – 19:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

Badminton

für Mädchen und Jungen von 6 – 12 Jahre

Montag

17:00 – 18:30 Sporthalle Vincent-Lübeck-Gymnasium

Freitag

16:00 – 17:30 Sporthalle Thuner Str.

Jokeiba

für Mädchen und Jungen ab 14 Jahre

Informationen zu Jokeiba und zur jährlich stattfindenden „Weltmeisterschaft“ erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder bei Manuel Reiter, Tel.: 0152 / 289 729 76

Ballschule

für Mädchen und Jungen von 4 – 8 Jahre

Mittwoch

15:45 – 16:45 Sporthalle Bockhorster Weg

Jonglieren

für Mädchen und Jungen ab 14 Jahre

Dienstag

20:00 – 22:00 Turnhalle Athenaeum (kleine Halle)

Fußball

für Mädchen und Jungen ab 5 Jahre

Mittwoch

14:30 – 17:30 VfL-Sportzentrum, Sporthalle (Winter)
VfL-Sportzentrum, Platz 3 (Sommer)

Einteilung über Trainer Martin Plack, Tel.: 0176 / 51 806 709

Karate & Kobudo Anfänger

für Mädchen und Jungen von 6 – 14 Jahre

Dienstag und Donnerstag

17:00 – 18:00 Karatestudio Ottenbeck (6 – 8 J.)
Theodor-Haubach-Weg 3
21684 Stade

Dienstag

17:00 – 18:00 Turnhalle Hahle (10 – 14 Jahre)

Handball

für Mädchen und Jungen von 5 – 8 Jahre

Freitag

15:30 – 17:00 Sporthalle Athenaeum

**Wir bieten mehr als Sport
für unsere Kinder und Jugendlichen!**

z.B.: Jugendfahrt nach Toftum (Dänemark) und die VfL-Kinder-Olympiade

Monatliche Mitgliedsbeiträge

Kinder bis 6 Jahre	09,00 EUR
Kinder ab 7 Jahre	11,50 EUR
Erwachsene in Ausbildung, Studium, Freiwilligendienst	12,50 EUR
Erwachsene ab 18 Jahre	16,00 EUR
Familienmitgliedschaft	32,00 EUR
Fördermitgliedschaft	10,00 EUR

Bei Neueintritt wird eine einmalige Aufnahmegebühr in Höhe eines Monatsbeitrages erhoben. Bei Zahlung per Lastschrift erfolgt die Abbuchung zum Monatsersten.

Rollkunstlauf

für Mädchen und Jungen ab 4 Jahre

Donnerstag

15:00 – 16:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

Tischtennis

für Mädchen und Jungen ab 6 Jahre

Dienstag

17:30 – 19:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

Turnen

für Mädchen und Jungen ab 7 Jahre

Montag

16:15 – 17:15 Turnhalle Thuner Str. (ab 11 J.)
16:00 – 17:30 Turnhalle Campe (7 – 10 J.)

Sportabzeichen für Mädchen und Jungen

Training und Abnahme

Mittwoch

17:30 – 19:00 VfL-Sportzentrum, Platz 4
(Mai - September)

Angebote mit Zusatzbeitrag

An-, Um- und Abmeldung über die Geschäftsstelle
Beitrag zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag

nappydancers für Mädchen und Jungen von 1,5 – 3,5 Jahre – **Beitrag: 21,00 EUR/Monat**

Montag

16:00 – 16:45 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Anmeldung über Sven Strehlow, Tel.: 0176 / 666 139 95
Mail: abteilungsleitung@tanzsport-stade.de

Tanzsport Minis & Kids für Mädchen und Jungen von 3 – 11 Jahre

Beitrag: 4,00 EUR/Monat

Sonntag

10:00 – 10:45 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
(3 – 5 J.)
11:00 – 12:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
(6 – 11 J.)

Zirkus für Mädchen und Jungen ab 7 Jahre – **Beitrag: 20,00 EUR/Monat**

Freitag

15:00 – 16:30 Am Hohenwedel, große Halle
(7 – 12 J.)
16:30 – 18:00 Am Hohenwedel, große Halle
(12 – 16 J.)



Eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder ist in großem Maße von deren Bewegungsverhalten abhängig. Die Vitalo Bewegungsschule des VfL Stade ermöglicht den Kindern, zunächst mit und später ohne Eltern, vielfältige Körpererfahrungen zu sammeln. In den erlebnis- und spaßorientierten Übungseinheiten stehen eine altersgerechte Förderung der allgemeinen Beweglichkeit und die Schaffung positiver Lernerfolge im Mittelpunkt.

Vitalo – die Bewegungsschule

für Eltern und Kind

Ziele: u.a. Entwicklung der allg. Beweglichkeit, Sammeln vielfältiger Körpererfahrungen

Inhalte: u.a. Klettern, Rollen, Wälzen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Balancieren, Singen, Spielen

Montag

15:30 – 16:30 Turnhalle Hahle
16:00 – 17:00 Sporthalle Bockhorster Weg

Dienstag

17:00 – 18:00 Sporthalle Altländer Viertel

Mittwoch

10:15 – 11:15 VfL-Sportzentrum, Sporthalle
15:30 – 16:30 Turnhalle Thuner Straße
16:00 – 17:00 Turnhalle GS Campe
16:30 – 17:30 Turnhalle Thuner Straße

Donnerstag

16:30 – 17:30 Sporthalle Bockhorster Weg

Freitag

16:30 – 17:30 Sporthalle Bockhorster Weg

Vitalo – die Bewegungsschule

für Mädchen und Jungen von 7 bis 9 Jahre

Ziele: u.a. Entwicklung der allg. Beweglichkeit, Sammeln vielfältiger Körpererfahrungen, Schulung der koordinativen Fähigkeiten, Steigerung der Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, Entwicklung sozialer Kompetenz
Inhalte: u.a. turnerische und leichtathletische Übungen, Parkour, kleine und große Spiele

Montag

16:00 – 17:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle
16:30 – 17:30 Turnhalle Hahle

Dienstag

15:00 – 16:00 Sporthalle Altländer Viertel

Freitag

15:30 – 16:30 Sporthalle Bockhorster Weg

Vitalo – die Bewegungsschule

für Mädchen und Jungen von 4 bis 6 Jahre

Ziele: u.a. Entwicklung der allg. Beweglichkeit, Sammeln vielfältiger Körpererfahrungen, Schulung der koordinativen Fähigkeiten

Inhalte: u.a. Turnen, Klettern, Rollen, Wälzen, Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen, Fangen, Drücken, Balancieren, Stützen, Spielen

Montag

14:30 – 15:30 Turnhalle Hahle
15:00 – 16:00 Turnhalle GS Campe
15:00 – 16:00 Sporthalle Bockhorster Weg
15:00 – 16:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle
15:30 – 16:15 Turnhalle Thuner Straße

Dienstag

16:00 – 17:00 Sporthalle Altländer Viertel

Donnerstag

15:30 – 16:30 Sporthalle Bockhorster Weg

Freitag

14:30 – 15:30 Sporthalle Bockhorster Weg

Folgt uns auf Instagram und Facebook!

www.instagram.com/vflstade
www.facebook.de/vflstadevon1850

Hier kriegt ihr Informationen rund um unseren Verein:
Neue Sportangebote, Veranstaltungen u.v.m.

Angebote im Kurssystem

Schwimmunterricht

für Mädchen und Jungen ab 5 Jahre

Kursdauer: 6 Monate, Januar – Juni und Juli – Dezember

Kursgebühr: 24,00 EUR

Kurs „Seepferdchen“ (ab 5 Jahre)

Kurs „Silber“ (ab 6 Jahre)

Kurs „Bronze“ (ab 5 Jahre)

Kurs „Gold“ (ab 9 Jahre)

Ort: Solemio Stade

Kurstage: Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

Breiten-, Freizeit- und Fitnesssport für Erwachsene

Angebote „all inclusive“ – jederzeit einsteigen, alles zum Mitgliedsbeitrag

Athletik- und Stabilisationstraining

für junge Erwachsene

Donnerstag

19:00 – 20:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

Dance-Workout

Mittwoch

20:00 – 20:45 Turnhalle GS Campe

Badminton just for fun für jedermann

Mittwoch

18:45 – 20:15 Sporthalle Hohenwedel

Darts

Mittwoch

19:00 – 22:00 VfL-Sportzentrum, Jugendraum

Freitag

18:00 – 22:00 VfL-Sportzentrum, Jugendraum

Basketball just for fun für jedermann

Dienstag

20:00 – 22:00 Sporthalle BBS neu
(Frauen + Männer)

Mittwoch

18:30 – 20:00 Sporthalle BBS alt (Männer)

Freitag

20:00 – 22:00 VfL-Sportzentrum (Frauen + Männer)

Fit mit Baby vielseitiges Ganzkörper- Training für Mutter und Baby (von 3 – 24 Monate)

Dienstag

08:45 – 09:30 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Fit mit 60plus

Montag

19:30 – 20:30 Turnhalle GS Campe (Federball)

Mittwoch

17:30 – 18:30 Turnhalle GS Campe

Bewegt entspannen in der Natur

Dienstag

08:30 – 09:30 Barger Heide

Nähere Informationen zum Treffpunkt über die Geschäftsstelle

Freitagssport ein vielseitiges Fitnessstraining für die ganze Familie

Freitag

18:30 – 20:00 Sporthalle Hohenwedel

Breiten-, Freizeit-, und Fitnesssport für Erwachsene

Fußball just for fun für jedermann

Mittwoch

20:00 – 21:30 März – Okt., VfL-Sportzentrum (Männer)

20:00 – 21:30 Nov. – Feb., Sporth. Athenaeum (Männer)

Freitag

20:00 – 22:00 Turnhalle am Burggraben (Männer)

Jokeiba just for fun für jedermann

Informationen zu Jokeiba und zur jährlich stattfindenden „Weltmeisterschaft“ erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder bei Manuel Reiter, Tel.: 0152 / 289 729 76

Judo just for fun für jedermann

Montag

20:00 – 21:30 Sporthalle Camper Höhe, Gymnastikraum

Donnerstag

20:00 – 21:30 Sporthalle Camper Höhe, Gymnastikraum

Karate just for fun für jedermann

Montag, Mittwoch und Freitag

19:00 – 20:00 Karatestudio Ottenbeck
Theodor-Haubach-Weg 3, 21684 Stade

Prellball just for fun für jedermann

Donnerstag

20:00 – 22:00 Turnhalle Hohenwedel (Männer)

Rundum Fit Gymnastik und mehr

Montag

19:00 – 20:00 Sporthalle VLG (Frauen)

20:00 – 21:00 Sporthalle Bockhorster Weg (Frauen)

Dienstag

20:00 – 21:00 Sporthalle Bockhorster Weg (Frauen)

Sanfte Gymnastik

Donnerstag

16:00 – 17:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Stuhlgymnastik

Montag

17:30 – 18:30 Turnhalle Hahle

Im VfL Stade gibt es 22 Abteilungen, die im Wettkampf- und Leistungssport aktiv sind.

Ihr seid interessiert an einer Abteilung und wollt unbedingt Teil davon sein?
Nehmt einfach Kontakt zu unseren Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleitern auf.

Alle aktuellen Trainingszeiten und die Kontaktdaten unserer Abteilungsleiter*innen findet ihr auf unserer Homepage
www.vfl-stade.de.

Akrobatik
Badminton
Baseball
Basketball
Boxen
Cricket
Darts

Floorball
Fußball
Handball
Judo
Karate & Kobudo
Kunstturnen
Leichtathletik
Radsport

Rollkunstlauf
Schwertschaukampf
Sportkegeln
Tanzsport
Tischtennis
Volleyball
Zirkus

Sportabzeichen für die ganze Familie (6-90 J.)

Training und Abnahme

Mittwoch

17:30 – 19:00 VfL-Sportzentrum (Mai – Sep.)

Sportabzeichen Ü45

Training und Abnahme

Mittwoch

18:30 – 20:00 VfL-Güldenstern-Sportanl. (Sommer)
Turnhalle GS Campe (Winter)

Tischtennis just for fun für jedermann

Dienstag

19:00 – 22:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

Sonntag

10:00 – 12:00 VfL-Sportzentrum, Sporthalle

Volleyball just for fun für jedermann

Montag

18:00 – 20:00 Sporthalle Hohenwedel
(Frauen + Männer)

21:00 – 22:00 Sporthalle Bockhorster Weg (Frauen)

Dienstag

21:00 – 22:00 Sporthalle Bockhorster Weg (Frauen)

Sport treiben und fit bleiben!

... auch in den **Sommerferien** bieten wir unseren Mitgliedern ein **besonderes Sportprogramm** im vereinseigenen Sportzentrum.

Alle Infos immer jeweils kurz vor den Sommerferien auf www.vfl-stade.de

Angebote mit Zusatzbeitrag

An-, Um- und Abmeldung über die Geschäftsstelle
Beitrag zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag

Lateinformation Tanzsport

Beitrag: 24,00 EUR/Monat

Dienstag

19:15 – 21:15 Sporthalle Fröbelschule

Weitere Informationen über Sven Strehlow, Tel.: 0176 / 666 139 95, Mail: abteilungsleitung@tanzsport-stade.de

Ladies Latin Dance Tanzsport

Beitrag: 4,00 EUR/Monat

Mittwoch

20:00 – 21:30 Turnhalle Athenaeum (kleine Halle)

Tanzkreis für Einsteiger ab 30 Jahre

Beitrag: 9,00 EUR/Monat

Dienstag

20:30 – 21:30 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Alle **Trainingszeiten** findest Du auch **laufend aktualisiert** unter

www.vfl-stade.de

Außerdem auf unserer Homepage:

Unter dem Menüpunkt „**Sportsuche**“ haben wir alle VfL-Sportangebote hinterlegt, sodass du Deine passende Sportgruppe noch schneller findest. Probier's aus!

Auf unserer **Startseite** informieren wir Dich über **aktuelle Ausfälle** im Breiten-, Freizeit- und Fitnesssport. Einfach vor dem Sport kurz auf www.vfl-stade.de vorbeisurfen und nie mehr umsonst fahren!

Angebote mit Abteilungsmitgliedschaft

An-, Um- und Abmeldung über die Geschäftsstelle – Abteilungsbeitrag zusätzlich zur Mitgliedschaft

Abteilung: „Fitness“

- Bauch-Beine-Po
- Bauch-Express
- BodyFit
- Crosstraining
- Hot Iron 1
- Hot Iron 2
- Pilates
- Step 4 Fun
- Thai Do
- Tabata

Abteilungsmitgliedschaft „Standard“ (Belegung eines Angebots): € 4,00 monatlich
Abteilungsmitgliedschaft „Plus“ (Belegung von zwei Angeboten): € 6,00 monatlich
Abteilungsmitgliedschaft „Premium“ (Belegung ab drei Angeboten): € 8,00 monatlich

Kündigung/Änderung der Abteilungsmitgliedschaft mit vierwöchiger Kündigungsfrist zum 30.06. und 31.12.

Bauch-Beine-Po

... das spezielle Muskelkräftigungsprogramm für die Problemzonen

Dienstag

09:30 – 10:30 Angebot 1 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
18:30 – 19:30 Angebot 2 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung beider Angebote: Sabrina Strehlow

Crosstraining

... das allumfassende Fitnesstraining zur gleichmäßigen Kräftigung verschiedener Muskelgruppen

Mittwoch

09:00 – 10:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Sabrina Strehlow

Bauch-Express

... Entlastung des Rückens durch intensives Kräftigungstraining für den Bauch

Montag

19:45 – 20:15 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Kim Holst

Hot-Iron 1

... Kraftausdauertraining mit der Langhantel

Montag

18:45 – 19:45 Angebot 1 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Mittwoch

20:00 – 21:00 Angebot 2 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung beider Angebote: Kim Holst

BodyFit

... das intensive Training für einen flachen Bauch, straffe Beine und einen sportlich-kraftigen Po!

Dienstag

17:30 – 18:30 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Nicole Elfers

Hot-Iron 2

... noch mehr Fettverbrennung, Power und Spaß

Montag

20:15 – 21:15 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Kim Holst

Werde Teil des Teams!

Du hast eine Übungsleiterlizenz, verfügst über Erfahrung in der Leitung von Sportgruppen und hast Lust dich als **Trainer im VfL Stade** zu engagieren? Unsere Abteilungen sowie der Breiten- und Gesundheitssport sind ständig auf der Suche nach Verstärkung!

Setze dich gerne mit uns in Verbindung:

info@vfl-stade.de

Breiten-, Freizeit-, und Fitnesssport für Erwachsene

Pilates

... der optimale Ausgleich zu den Bewegungen des Alltags

Montag

17:45 – 18:45 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Step 4 Fun

... das beste Training für die Bein- und Gesäßmuskulatur

Donnerstag

18:00 – 19:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Nicole Elfers

Tabata

... hochintensives Intervalltraining

Mittwoch

19:00 – 20:00 Angebot 1 VfL-Sportz., Aerobic-Halle

Freitag

18:00 – 19:00 Angebot 2 VfL-Sportz., Aerobic-Halle
Leitung beider Angebote: Kim Holst

Thai Do

... Kombination asiatischer Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Fitness

Donnerstag

19:00 – 20:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Sven van Haren

Abteilung: „Cycling“

Abteilungsmitgliedschaft „Standard“ (Belegung eines Angebots): € 8,00 monatlich

Abteilungsmitgliedschaft „Plus“ (Belegung von zwei Angeboten): € 12,00 monatlich

**Kündigung/Änderung der Abteilungsmitgliedschaft mit vierwöchiger Kündigungsfrist zum 30.06. und 31.12.
Der Beitrag für die Abteilungsmitgliedschaft wird halbjährlich erhoben.**

Indoor-Cycling

... das ultimative Intervalltraining zu fetziger Musik

Montag

18:30 – 19:30 Angebot 1 VfL-Sportzentrum, Studio
Leitung: Clemens Wölpern

Mittwoch

19:15 – 20:15 Angebot 2 VfL-Sportzentrum, Studio
Leitung: Thierry Duros

Jetzt Probetraining vereinbaren!

Bei Interesse an unseren Fitness-Angeboten einfach in der Geschäftsstelle melden.

04141 – 621 27 oder info@vfl-stade.de

Folgt uns auf Social Media!

Hier bekommt ihr alle Informationen rund um unseren Verein:
Neue Sportangebote, Veranstaltungen, Neuigkeiten aus den Abteilungen und viel mehr!

Instagram: @vflstade
Facebook: VfL Stade von 1850 e.V.
YouTube: @vflstade

Jetzt den **VfL-Newsletter** abonnieren
und alle Neuigkeiten unseres Vereins direkt ins Postfach bekommen!

Abteilung: „Yoga“

Belegung eines Angebots: € 8,00 monatlich

Kündigung/Änderung der Abteilungsmemberschaft mit vierwöchiger Kündigungsfrist zum 30.06. und 31.12.
Der Beitrag für die Abteilungsmemberschaft wird halbjährlich erhoben.

Yoga

Donnerstag

08:45 – 09:45

Angebot 1, VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Freitag

19:00 – 20:00

Angebot 2, VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Leitung beider Angebote: Lena Dzhyrna

Gesundheits- und Rehabilitationssport für Erwachsene und Jugendliche



Angebote mit ärztlicher Verordnung

An-, Um- und Abmeldung über die Geschäftsstelle. Angebote mit Verordnung erfordern keine Mitgliedschaft.

- **Funktionstraining** Trocken-/Wassergymnastik
- Reha-Sport in **Herzgruppen**
- Reha-Sport **Orthopädie**
- Reha-Sport **Wassergymnastik**

Angebote mit und ohne ärztliche(r) Verordnung

An-, Um- und Abmeldung über die Geschäftsstelle. Angebote mit Verordnung erfordern keine Mitgliedschaft.

- Sport bei **Atemwegserkrankungen**
- **AVK** – Sport bei arterieller Verschluss-Erkrankung
- **Bewusste Körperwahrnehmung**
- **Funktionsfitness**
- Sport für **Herzranke**
- **Qigong**
- **Walking**
- **Wirbelsäulengymnastik**

MIT UND OHNE VERORDNUNG

Sport bei **Atemwegserkrankungen**

Donnerstag

10:00 – 11:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Jessica Gueffroy

MIT VERORDNUNG

Reha-Sport in **Herzgruppen**

Dienstag

16:30 – 17:30 Sporthalle Thuner Str. (bis 75 Watt)
17:30 – 18:30 Sporthalle Thuner Str. (> 75 Watt)
Leitung: Jessica Gueffroy

MIT UND OHNE VERORDNUNG

AVK

Sport bei arterieller Verschlusskrankung

Donnerstag

09:00 – 10:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Jessica Gueffroy

MIT VERORDNUNG

Reha-Sport **Orthopädie**

Mittwoch

10:00 – 11:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Florian Günther

Donnerstag

15:00 – 16:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Johanna Zuber
20:00 – 21:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Florian Günther

MIT VERORDNUNG

Funktionstraining Wassergymnastik

Dienstag

08:45 – 09:15 Solemio, Solebecken
09:15 – 09:45 Solemio, Solebecken
Leitung: Maike Stephan

MIT VERORDNUNG

Reha-Sport **Wassergymnastik**

Dienstag

08:00 – 08:45 Solemio, Solebecken
Leitung: Maike Stephan

Donnerstag

08:15 – 09:00 Solemio, Solebecken
Leitung: Johanna Zuber

MIT VERORDNUNG

Funktionstraining Trockengymnastik

Mittwoch

11:00 – 11:45 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Florian Günther
15:30 – 16:15 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
16:15 – 17:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
17:00 – 17:45 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Maike Stephan
18:00 – 18:45 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Florian Günther

Als anerkannter Träger wird die **Qualität im Gesundheits- und Rehasport** durch zertifizierte Stunden, qualifizierte Übungsleiter und strukturierte Programme gesichert. Gerne stehen wir Ihnen für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

OHNE VERORDNUNG

Bewusste Körperwahrnehmung

Dienstag
10:30 – 11:30 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Marita Immen-Zielinski

OHNE VERORDNUNG

Funktionsfitness

Montag
10:15 – 11:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Maike Stephan

OHNE VERORDNUNG

Sport für Herzranke

Dienstag
15:30 – 16:30 Sporthalle Thuner Straße
Leitung: Jessica Gueffroy

OHNE VERORDNUNG

Qigong

Montag
11:00 – 12:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Ulrike von Holt

OHNE VERORDNUNG

Walking

Dienstag
09:00 – 10:00 Sporthalle Bockhorster Weg (Sommer)
09:30 – 10:30 Sporthalle Bockhorster Weg (Winter)
Leitung: Johanna Thalinger

Mittwoch
19:00 – 20:00 Sporthalle Bockhorster Weg
Leitung: Rita von Holten

OHNE VERORDNUNG

Wirbelsäulengymnastik

Montag
09:00 – 10:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Sabrina Strehlow
17:30 – 18:30 Turnhalle GS Campe
18:30 – 19:30 Turnhalle GS Campe
Leitung beider Gruppen: Maike S.
17:45 – 18:45 Sporthalle Bockhorster Weg
18:45 – 19:45 Sporthalle Bockhorster Weg
Leitung beider Gruppen: Sabrina S.
18:30 – 19:30 Turnhalle Hahle
Leitung: Thabea Scholtz

Dienstag
17:45 – 18:45 Turnhalle am Burggraben
Leitung: Wencke Delekat

Donnerstag
17:30 – 18:30 Sporthalle Bockhorster Weg
18:30 – 19:30 Sporthalle Bockhorster Weg
19:30 – 20:30 Sporthalle Bockhorster Weg
Leitung der Gruppen: Maike Stephan
17:30 – 18:30 Turnhalle Am Burggraben
Leitung: Johanna Zuber

Freitag
09:00 – 10:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Florian Günther
10:00 – 11:00 VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle
Leitung: Suri Grabbe

Sparen mit dem Mitgliedsausweis

- Autohaus SPRECKELSEN** – 5 % Rabatt auf alle Ersatzteile und Zubehör
- Fahrschule D. NIEMANN** – 3 % Rabatt auf alle Fahrstunden
- Hoefer Sport & Reisen** – 3% Rabatt auf Sommeraktiv- und Sommerjugendreisen
- Hotel ZUR EINKEHR** – 15 % Rabatt auf alle Speisen
- Intersport STEFFEN** – 10 % Rabatt auf alle Fußballschuhe
- Juwelier HAHN** – 10 % Rabatt auf das Warensortiment
- TEAMAY** – 15 % Rabatt auf Verschleißteile (ausgenommen Reifen und Arbeitslohn)
- STADEUM** – Verzicht auf die Vorverkaufsgebühr bei eigenen Veranstaltungen
- Sie DESSOUS & MEHR** – 10 % auf Dessous, Sportwäsche, Bademode, Damenoberbekl.
- Sporthaus ROLFF** – 10 % Rabatt auf alle Sportschuhe (ausg. Freizeitschuhe)
- Sporthaus MOHR** – 10 % Rabatt auf alle Fußballschuhe
- Waldpädagogik Jörn Freyenhagen** – 10 % Rabatt auf Ausflüge

Angebote mit Abteilungsmitgliedschaft

An-, Um- und Abmeldung über die Geschäftsstelle – Abteilungsbeitrag zusätzlich zur Mitgliedschaft

Abteilung: „Aqua“

Belegung eines Angebots: € 8,00 monatlich

**Kündigung/Änderung der Abteilungsmitgliedschaft mit vierwöchiger Kündigungsfrist zum 30.06. und 31.12.
Der Beitrag für die Abteilungsmitgliedschaft wird halbjährlich erhoben.**

Aqua-Fitness

Dienstag

18:15 – 19:00 Angebot 1 Solemio, Aktivbecken
Leitung: Karoline Janßen

Mittwoch

18:00 – 18:45 Angebot 2 Solemio, Sportbecken
18:45 – 19:30 Angebot 3 Solemio, Sportbecken
Leitung beider Angebote: Jennifer Zuber

Freitag

18:45 – 19:30 Angebot 4 Solemio, Aktivbecken
Leitung: Karoline Janßen

Wassergymnastik

Für Arthrose- und Osteoporose-Betroffene

Donnerstag

09:00 – 09:30 Angebot 1 Solemio, Aktivbecken
09:30 – 10:00 Angebot 2 Solemio, Aktivbecken
Leitung der Angebote: Johanna Zuber

Wasser ist das perfekte Element, um darin Sport zu treiben. Es schont die Gelenke und regt den Kreislauf an.

Nutze die Vorteile des Wassers und entscheide Dich für eines unserer Angebote!

AquaVital

Donnerstag

10:00 – 10:45 Solemio, Aktivbecken
Leitung: Johanna Zuber

Aktion SPORTHILFE

Leistung fördern, Jugend unterstützen

„Leistung fördern, Jugend unterstützen“ – dafür steht die **AktionSPORTHILFE** des VfL Stade!

Die **AktionSPORTHILFE** sieht ihre Aufgabe darin, besondere Maßnahmen der allgemeinen Jugendarbeit im VfL Stade zu unterstützen, jugendliche Sportler(innen), die sich auf sportliche Spitzenleistungen vorbereiten, solche erbringen oder erbracht haben und in Leistungskadern der Landes- oder Bundesfachverbände stehen, zu fördern sowie notwendige Materialbeschaffungen im Bereich des Leistungssports vorzunehmen.

Unterstütze auch Du die AktionSPORTHILFE des VfL Stade mit einer freiwilligen Spende auf das Konto der Sparkasse Stade-Altes Land (IBAN DE8124151005000040006)

Verwendungszweck „Sporthilfe“.

Alle Spender erhalten eine Spendenbescheinigung.

Für Ihre Unterstützung sagen wir **DANKE!**
Dein VfL Stade mit Präsidium und Fachsportabteilungen

Abteilung: „Gerätesport“

Abteilungsmemberschaft „Standard“ (Belegung eines Angebots):	€ 8,00 monatlich	} Erwachsene
Abteilungsmemberschaft „Plus“ (Belegung von zwei Angeboten):	€ 12,00 monatlich	
Abteilungsmemberschaft „Premium“ (Belegung ab drei Angeboten):	€ 16,00 monatlich	

**Kündigung/Änderung der Abteilungsmemberschaft mit vierwöchiger Kündigungsfrist zum 30.06. und 31.12.
Der Beitrag für die Abteilungsmemberschaft wird halbjährlich erhoben.**

ERWACHSENE		
Muskelaufbautraining an Fitness-Geräten		
Montag		
09:00 – 10:00	Angebot 1	VfL-Sportz., Gerätetrainingsr.
10:00 – 11:00	Angebot 2	VfL-Sportz., Gerätetrainingsr.
Leitung der Angebote: Hendrik Lukas		
16:00 – 17:00	Angebot 3	VfL-Sportz., Gerätetrainingsr.
17:00 – 18:00	Angebot 4	VfL-Sportz., Gerätetrainingsr.
18:00 – 19:00	Angebot 5	VfL-Sportz., Gerätetrainingsr.
Leitung der Angebote: Florian Günther		
Dienstag		
18:00 – 19:00	Angebot 7	VfL-Sportz., Gerätetrainingsr.
Leitung: Hendrik Lukas		
Mittwoch		
09:00 – 10:00	Angebot 8	VfL-Sportz., Gerätetrainingsr.
10:00 – 11:00	Angebot 9	VfL-Sportz., Gerätetrainingsr.
Leitung der Angebote: Maike Stephan		
...		

...		
17:00 – 18:00	Angebot 10	VfL-Sportz., Gerätetr.
Leitung: Florian Günther		
19:00 – 20:00	Angebot 12	VfL-Sportz., Gerätetr.
20:00 – 21:00	Angebot 13	VfL-Sportz., Gerätetr.
Leitung beider Angebote: F. Günther		
Donnerstag		
17:00 – 18:00	Angebot 14	VfL-Sportz., Gerätetr.
Leitung: Florian Günther		
19:00 – 20:00	Angebot 15	VfL-Sportz., Gerätetr.
Leitung: Hendrik Lukas		
Freitag		
09:00 – 10:00	Angebot 16	VfL-Sportz., Gerätetr.
10:00 – 11:00	Angebot 17	VfL-Sportz., Gerätetr.
Leitung der Angebote: Maike Stephan		
14:00 – 15:00	Angebot 18	VfL-Sportz., Gerätetr.
15:00 – 16:00	Angebot 19	VfL-Sportz., Gerätetr.
Leitung der Angebote: F. Günther		

Abteilungsmemberschaft „Standard“ (Belegung eines Angebots):	€ 4,00 monatlich	} Jugendliche
Abteilungsmemberschaft „Plus“ (Belegung von zwei Angeboten):	€ 6,00 monatlich	

Kündigung/Änderung der Abteilungsmemberschaft mit vierwöchiger Kündigungsfrist zum 30.06. und 31.12.

JUGENDLICHE		
Muskelaufbautraining an Fitness-Geräten		
... das individuelle Kraft- und Muskelaufbautraining unter professioneller Anleitung für Jugendliche ab 15 Jahre		
Dienstag		
17:00 – 18:00	Angebot 1	VfL-Sportz., Gerätetrainingsr.
Leitung: Hendrik Lukas		
Donnerstag		
18:00 – 19:00	Angebot 2	VfL-Sportz., Gerätetrainingsr.
Leitung: Hendrik Lukas		

Gerätetraining beim VfL Stade

Jedes Training sollte **individuell** geplant werden. Egal ob Du Muskeln aufbauen, Fett abbauen oder deine Kraftausdauer verbessern willst.

Die **professionelle Trainings-Planung** unserer Übungsleiter hilft Dir dabei Deine Ziele zu erreichen!