

VfL Lüneburg e.V. - Studioraum					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekend
Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg	Am Grasweg
08.30 – 9.30 Functional Fitness Zirkel ● Sabine Schulte	8.30 – 9.30 WS-Gym Gesa Kröowski	10.00 – 10.50 Reha WS Gym ● Jean-Jaques Rolin		9.00 – 10.00 Reha WS Gym ● Maike Krüger	
09.45 – 10.45 Pilates meets Yoga ● Birgit Kerber-Schulz	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe ● Sabine Schulte	11.00 – 12.00 Reha Hocker Gym ● Jean-Jaques Rolin	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga ● Birgit Kerber-Schulz	10.00 – 11.00 Gefäßtraining ● Maike Krüger	
11.00 – 12.00 Reha-Gym ● Andrea Griebel	9.30 – 10.30 WS-Gym Gesa Kröowski	15.30 – 17.00 Spielkreis ● Sabine Schulte	10.00 – 11.30 Krabbelgruppe ● Sabine Schulte		
12.00 – 13.00 Reha-Gym ● Andrea Griebel			11.00 – 12.00 Reha-Gym ● Raphael Dettmer		
17.00 – 18.00 Uhr Reha Gym ● Reha Team		16.30 – 17.30 Reha - Gym Regina Schröder	12.00 – 13.00 Reha-Gym ● Raphael Dettmer		Sonntags 10.30 – 11.30 Zumba ● Iris Schönberg
18.00 – 19.00 Iaido Einsteiger ● Ulrich Bachmann		17.30 – 18.30 Reha - Gym Regina Schröder	13.30 – 18.00 Seniorentreff ● (ungerade Wochen) Rita Meyer		
18.00 – 19.00 Tabata ● Patrick Hotau	16.45 – 17.45 Uhr Reha - Gym ● Britta Birckner	18.00 – 19.00 Iaido Einsteiger ● Ulrich Bachmann	14.30 – 17.30 Spieletreff ● (gerade Wochen) Rita Meyer	17.30 – 18.30 Zumba ● Iris Schönberg	
19.00 – 20.00 Pilates ● Ann-Katrin Pohl	18.00 – 19.00 Uhr Reha - Gym ● Britta Birckner	18.30 – 19.30 Reha - Gym Regina Schröder	16.30 – 17.30 Reha-Gym ● Andrea Griebel		
19.00 – 20.00 Iaido Fortgeschrittene ● Ulrich Bachmann	18.45 – 19.45 Uhr Yoga ● ● Sonja Radke	19.00 – 20.00 Iaido Fortgeschrittene ● Ulrich Bachmann	17.30 – 18.30 Reha-Gym ● Andrea Griebel	19.15 – 20.45 Giron Arnis Escrima Jörn Bergmann	
20.00 – 21.00 Reha Gym ● Franziska Greve			19.00 – 20.00 Pilates ● Ann-Katrin Pohl		
LEGENDE ● Seminarraum ● Frauen Fit	● Kursprogramm ● Reha-Kurse	Zusätzliche Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: www.vfl-lueneburg.de	Geschäftsstelle Mo., Di., Do. 9.00 – 13.00 Uhr Mi. 9.00 – 17.00 Uhr Telefon 04131 / 7490-00 Vital-Studio Mo. & Fr. 07.30 – 21.00 Uhr Di. bis Do. 08.30 – 21.00 Uhr Sa. & So. 10.00 – 16.00 Uhr Telefon 04131 / 7490-30	Studioraum, Seminarraum & Vital-Center Am Grasweg 27, 21339 Lüneburg	Stand 07.01.2026 