



WIR bewegen  
GEESTHACHT

## VfL Geesthacht von 1885 e.V.

Grenzstraße 1, 21502 Geesthacht, Tel. 04152 9314010, Fax: 2796  
E-Mail: info@vfl-geesthacht.de, www.vfl-geesthacht.de

### Kursangebote ab Oktober 2021

Ab Oktober beginnen beim VfL Geesthacht die neuen Kursangebote. Diese Sportangebote werden im Kursverfahren angeboten, es können somit auch Externe teilnehmen.

Kursbezeichnung	Trainer:in	Start	Tag / Uhrzeit
Aqua Soft	Sandra	11.10.2021	Mo. 18:00-18:30
Aqua Power	Sandra	11.10.2021	Mo. 18:45-19:15
Aqua Soft	Dagmar	11.10.2021	Mo. 19:30-20:00
Aqua Power	Dagmar	11.10.2021	Mo. 20:15-20:45
Cross Training	Georges	15.10.2021	Fr. 17:30-18:30
Familien in Bewegung – Boxen	Kathrin	03.11.2021	Mi. 15:00-16:00
Familien in Bewegung – Karate	Marcel	19.10.2021	Di. 17:00-18:00
Faszien-Training	Svetlana	20.10.2021	Mi. 16:45-17:45
Faszien-Yoga	Maren	19.10.2021	Di 15:45-16:45
Feldenkrais	Wolfgang	19.10.2021	Di. 19:00-20:00
Feldenkrais	Wolfgang	20.10.2021	Mi. 19:00-20:00
Fitnessboxern	Kathrin	18.10.2021	Mo. 19:00-20:00
MamaFit	Kaija	07.10.2021	Do. 10:30-11:30
MIT (Mixed Intensive Training)	Georges	11.10.2021	Mo. 17:30-19:00
MIT (Mixed Intensive Training)	Georges	13.10.2021	Mi. 19:00-20:30
Power Fitness	Georges	13.10.2021	Mi. 18:00-19:00
Prävention Aktiv 70+	Sandra	02.11.2021	Di. 11:30-12:30
Prävention Aktiv 70+	Sandra	21.10.2021	Do. 09:30-10:30
Prävention Ganzkörper	Sandra	20.10.2021	Mi. 09:15-10:15
Prävention Rücken	Maren	20.10.2021	Mi. 10:30-11:30
Prävention Pilates	Svetlana	20.10.2021	Mi. 17:45-18:45
Taiji meets Qigong	Oliver	22.10.2021	Fr. 18:45-19:45
Yoga auf dem Stuhl	Maren	20.10.2021	Mi. 09:15-10:15
Yoga für den Rücken	Maren	20.10.2021	Mi. 15:30-16:30
Yoga meets Qigong	Zsuzsanna	20.10.2021	Mi. 17:00-18:00
ZUMBA	Angelina	19.10.2021	Di. 18:00-19:00

Kursbeschreibungen und Informationen sind unter [www.vfl-geesthacht.de](http://www.vfl-geesthacht.de) zu finden. Gerne berät Sie auch das Team der VfL-Sportzentrale bei der Kursauswahl.

Diese Sportangebote werden im Kursverfahren angeboten, es können auch Nicht-Mitglieder (Externe) teilnehmen. Auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich. Anmeldungen per E-Mail an [info@vfl-geesthacht.de](mailto:info@vfl-geesthacht.de) oder telefonisch unter 04152-931 40 20.