

# VFL SITTENSEN

Der Platz für Vielfalt

Deine Gerätefitnessangebote ab 2026 / Fitness und Gesundheit die ganze Woche!

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Alle Angebote finden  
in dem Fitnessraum in  
den Hallen der Grundschule  
in Sittensen,  
erreichbar von den  
rückwärtigen Parkplätzen, statt.

VfL Sittensen von 1904 e.V.  
Abteilung Gerätefitness  
Fitnessraum  
Schulstr. 1  
27419 Sittensen  
fitness@vfl-sittensen.de

Hier findest Du weitere  
Informationen und kannst  
Dich zu einer  
Schnupperstunde  
anmelden.



16:45 - 17:45 Uhr  
**GeräteFitness Männer**  
Birte Lange-Kogge

17:45 - 18:45 Uhr  
**GeräteFitness Männer**  
Birte Lange-Kogge

18:45 - 20:00 Uhr  
**GeräteFitness Männer**  
Karen Miesner

8:30 - 9:30 Uhr  
**GeräteFitness Frauen**  
Christa Fitschen

9:30 - 10:30 Uhr  
**GeräteFitness Frauen**  
Christa Fitschen

10:30 - 11:30 Uhr  
**Gerätefitness  
Senior\*innen**  
Christa Fitschen

18:30 - 19:30 Uhr  
**GeräteFitness Frauen**  
Fitnessraum  
Karen Miesner, Astrid Peters

18:00 - 20:00 Uhr  
**GeräteFitness  
Freies Training**  
Astrid Cohrs  
Kerstin Thies

17:30 - 18:30 Uhr  
**GeräteFitness Frauen**  
Christa Fitschen



Männer



Frauen



gemischte Gruppe

Vor den Kursangeboten machen wir uns immer warm - Du trainiert unter Anleitung lizenzierter Übungsleiterinnen