

# VFL SITTENSEN

Der Platz für Vielfalt

Deine Gerätefitnessangebote ab Januar 2024 / Fitness und Gesundheit die ganze Woche!

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

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

16:30 - 17:30 Uhr  
**GeräteFitness Männer**  
Birte Lange-Kogge

17:30 - 18:30 Uhr  
**GeräteFitness Männer**  
Birte Lange-Kogge

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

18:30 - 19:30 Uhr  
**GeräteFitness Frauen**  
Fitnessraum  
Astrid Cohrs

18:00 - 20:00 Uhr  
**GeräteFitness  
Freies Training**  
Astrid Cohrs  
Simone Klindworth  
Carmen Krajewski

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

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.



Männer



Frauen



gemischte Gruppe

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