

# VfL Pinneberg

*unser sportliches Zuhause!*



## KURZ ZEIT

**Mitglieder der Stufe 9-10 trainieren kostenlos, sofern nichts angegeben ist.  
Reha-Teilnehmer und EGYM Wellpass-Kunden zahlen den Gast-Beitrag**

### März - April 2024

#### FASZIEN-GYM

Wir trainieren den ganzen Körper mit den 7 Strategien für gesunde Faszien. Der Schwerpunkt liegt auf Elastizität, Geschmeidigkeit und Dehnfähigkeit. Kraftübungen sind in die Bewegungen mit dem eigenen Körper dabei schlau integriert.

**Wann:** montags, 04.03.-29.04.2024, GYM 1  
von 08:45 - 09:40 Uhr

**Mit:** 8 x mit Kerstin Lübeck

**Beitrag:** 12,00 € für Stufe 3-8, 68,00 € für Gäste

#### TOTAL BODY - OUTDOOR

Training draußen ist auf mehreren Ebenen effektiv und macht Laune. Wir gehen in sportlichem Tempo durch den Fahlt und nutzen, was die Strecke uns bietet. Dabei kommen alle Muskeln auf ihre Kosten. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne draußen aktiv sind.

**Wann:** montags, 04.03.-29.04.24, Sportzentrum  
von 11:00 - 12:00 Uhr

**Mit:** 8 x mit Kerstin Lübeck

**Beitrag:** 12,00 € für Stufe 3-8, 68,00 € für Gäste

#### STRETCH & RELAX

Wenn das Schuhe zubinden schwerer fällt, sich die Gelenke leicht eingerostet anfühlen und du lernen möchtest, wie du dich besser entspannen kannst, dann bist du hier richtig.

**Wann:** dienstags, 05.03.-23.04.2024, Saal 1  
von 10:45 - 11:40 Uhr

**Mit:** 8 x mit Caro Hammer

**Beitrag:** 12,00 € für Stufe 3-8, 68,00 € für Gäste



## ZUMBA® AM SONNTAG

Unsere ukrainische Trainerin Hannah hat ihre sportlichen Wurzeln im Tanz und freut sich auf ihren ersten eigenen Kurs. Wenn du Lust auf gute Laune und Tanzen hast, bist du in diesem Kurs richtig. Das Motto lautet: Abschalten, loszappeln und neue Energie für die startende Woche tanken.

**Wann:** sonntags, 10.03-28.04.2024, GYM 2  
von 11:00 - 11:55 Uhr

**Mit:** 7 x mit Hanna Nikolenko

**Beitrag:** 10,50 € für Stufe 3-8, 59,50 € für Gäste



## LAUFEN FÜR EINSTEIGER

Du möchtest die für dich richtige Lauftechnik erlernen, damit du deine Gelenke nicht mehr als nötig belastest und deine Ausdauer effizient verbesserst? Dann bist du in diesem Kurs richtig. Profitiere von unserem erfahrenen Lauftrainer Sven Johansen und nutze seine Kompetenz, um auf die Bahn zu kommen.

**Wann:** dienstags, 05.03.-23.04.2024, Outdoor  
Von 18:00-19:00 Uhr

**Mit:** 8 x mit Sven Johansen

**Beitrag:** 12,00 € für Stufe 3-8, 68,00 € für Gäste



## BRUST- UND KRAULTECHNIKEN

Du kommst im Wasser vorwärts, möchtest aber das Kraulen erlernen und deine Brustschwimmtechnik verbessern? Dann wird dir dieser Kurs helfen, deine Wasserlage zu ökonomisieren und schneller zu werden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust auf „etwas mehr“ haben.

**Wann:** dienstags, 5.3.-23.4.24, Schwimmhalle  
von 19:30 - 20:30 Uhr

**Mit:** 8 x mit Sven Johansen

**Beitrag:** 36,00 € für Stufe 3-8,  
24,00 € für Stufe 9-10, 92,00 € für Gäste

## INFORMATIONEN / BUCHUNGEN

Alle Informationen zu unseren Kurzzeitangeboten und Buchungsmöglichkeiten gibt es hier:



[www.vfl-pinneberg.de/de/sportarten-a-z/Kurse/](http://www.vfl-pinneberg.de/de/sportarten-a-z/Kurse/)

## GERÄTETRAINING IN DER GRUPPE „MEHR KRAFT“

Allein an den Fitnessgeräten trainieren, macht in der Gruppe viel mehr Spaß. Ab 45 Jahren sollte man, um seine Muskelmasse zu erhalten, regelmäßig Kraft-Reize setzen. An Krafttraining kommen wir nicht vorbei, wenn wir unser Immunsystem bestens gerüstet wissen und insgesamt den ganzen Körper eine starke und sichere Haltung und Fitness geben wollen.

**Wann:** donnerstags, 07.03-25.04.2024, Studio  
Von 08:45-09:40 Uhr

**Mit:** 8 x mit Stella A. Tesch

**Beitrag:** 12,00 € für Stufe 3-8, 68,00 € für Gäste

## WORKOUT & CYCLING

Nach einem knackigen Bodyworkout geht es zum Schwitzen auf das Rad. Mit Rückentraining und einer kleinen Entspannung endet das Special und entlässt Dich ausgepowert und mit Wohlgefühl in den Abend.

**Wann:** Freitag, 22.03.2024, Saal 1  
von 17:00 - 19:30 Uhr

**Mit:** 1 x mit Monika & Jörg

**Beitrag:** 2,00 € für Stufe 3-8, 10,00 € für Gäste

Anmeldung unter: [info@vfl-pinneberg.de](mailto:info@vfl-pinneberg.de) oder 04101 556020