SportFIT-Plan April 2024

Start	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
	Gruppe	Trainer	Raum	Gruppe	Trainer	Raum	Gruppe	Trainer	Raum	Gruppe	Trainer	Raum	Gruppe	Trainer	Raum
07:30															
07:45										Rü.-schule & Yoga	Heidi	GYM 1			
08:30				Bodyforming	Galina	Saal 2									
08:30				Kurs an den Geräten	Martina	GF									
08:45	Pilates & Faszien	Katrin K.	GYM 1	bodyART	Heidi	GYM 1	ZUMBA gold	Sandra	GYM 1	Kraft für den Alltag	Susi	GYM 1			
08:45	FaszienGYM	Kerstin	GYM 2				Prager Rückentr.	Susi	GYM 2	Pilates	Martina	GYM 2			
08:45										BleibFit! 50+	Galina	Saal 2			
08:45										Kurs an den Geräten	Stella	GF			
09:00													WALK PUR	Marion	out
09:15				Aerobic	Ingeborg	Saal 2									
09:30	Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3	Sanfte Gymnastik	Galina	Saal 3	BleibFit! 50 +	Susanne	Saal 3						
09:30	Power Walking (90')	Ursi	out				Rücken-Aktiv	Monika K.	Saal 2						
09:45	FunctionalFIT	Susi	GYM 1	BauchBeineRüPo	Doris	GYM 1	HOT IRON	Heidi	GYM 1	Rücken-Intensiv	Ulli	GYM 1	Rü- u. Faszientr.	Martina	GYM 1
09:45	Rü.-schule & Yoga	Kerstin	Gym 2				Kurs an den Geräten	Martina	GF	BleibFit! 60 +	Galina	Saal 2			
09:45				Pilates-Variationen	Carola	GYM 2	WALK PUR	Ursi	out	Prager Rückentr.	Susi	GYM 2			
09:45	KOGNIFIT	Katrin R.	out	Smovey	Steffi	out									
10:00													Sanftes Fahrradf.	Brittü	Saal 1
10:30				BleibFit! 60+	Galina	Saal 2				BleibFit! 70 +	Katrin	Saal 3			
10:30				BleibFit! 50+	Katrin	Saal 3									
10:45	Rü & BeBo	Katrin R.	GYM 1	Stretch & Relax	Caro	Saal 1	Fit im Alter	Monika K.	GYM 1	Feldenkrais	Ulli	GYM 1			
10:45	Prager Rückentr.	Martina	GYM 2				Yoga	Rebecca	GYM 2						
11:00							WALK & KRAFT	Ursi	out				Sanftes Fahrradf.	Brittü	Saal 1
11:00							Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3						
11:45							11.50 SitzGYM	Monika	Saal 1				Prager Rückentr.	Martina	GYM 2
12:00	Sanftes Fahrradf.	Steffi	Saal 1				Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3				Sanftes Fahrradf.	Brittü	Saal 1
14:30	Bodyforming	Katrin	Saal 3												
15:00	Feldenkrais	Doris	GYM 1							Prager Rückentr. Sen.	Martina	GYM 2			
15:00										Kurs an den Geräten	Bennet	GF			
15:45										Sanftes Fahrradf.	Brittü	Saal 1			
16:00	Feldenkrais	Doris	GYM 1				Rücken-Aktiv	Ulli	GYM 1				Prager Rückentr.	Heidi	GYM 1
17:00	Rü- u.CardioFIT 60+	Doris	GYM 1	Rücken-Aktiv	Doris	GYM 1	Prager Rückentr.	Ulli	GYM 1	Tai Chi (E)	Monika	GYM 1	bodyART	Heidi	GYM 1
17:00	Prager Rückentr.	Heidi	GYM 2							RückenAktiv	Sandra	GYM 2	BleibFit! 50 +	Melli	Saal 2
17:00	Indoor-Cycling (E)	Jörg	Saal 1							Nordic Walking soft	Birgit	out			
17:00										Indoor-Cycling (E)	Brittü	Saal 1			
17:30							WALK PUR	Birgit	out						
17:30							Laufen Frauen (An der Raa)	Marion	out						
18:00	HOT IRON	Heidi	GYM 1	ZUMBA	Sandra	GYM 1	Tai Chi (F)	Monika	GYM 1	ZUMBA gold toning	Sandra	GYM 1	KORCE	Heidi	GYM 1
18:00	KORCE	Maren	GYM 2	Yoga	Britta	GYM 2				Yoga f. d. Rücken	Christina	GYM 2			
18:00	Lauftreff	Sönke	out				Hula Hoop	Maren	Saal 2						
18:00										Indoor-Cycling (F) (75')	Jörg	Saal 1			
18:15				Qi Gong f.d. Rücken	Doris	Saal 1									
18:30							Indoor-Cycling (E)	Sven	Saal 1						
19:00	deepWORK	Heidi	GYM 1	BauchBeinePo (55')	Sandra	GYM 1	FaszienGYM	Katrin R.	GYM 1				ZUMBA	Hanna	GYM 1
19:00	Prager RT & Faszien	Katrin R.	GYM 2	Yin Yoga	Britta	GYM 2	Dance Fitness	Caro	GYM 2						
19:00	AROHA meets KAHA	Maren	Saal 1							Prager Rückentr.	Martina	GYM 1			
19:30															
19:45				HYROX	Mike	GF									
20:00	Yoga am Abend	Heidi	GYM 1	Rücken-Aktiv	Ralf	GYM 1	Rü- u. Faszientr.	Katrin R.	GYM 1						
20:00	Pilates & BeBo	Katrin R.	GYM 2												

Unser Programm am Wochenende

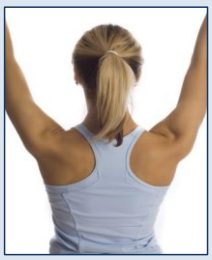
Start	Samstag			Sonntag		
	Gruppe	Trainer	Raum	Gruppe	Trainer	Raum
09:15	Laufen Frauen	Marion	out			
09:30	Rücken- und Faszien	Team	GYM 1			
09:45				FunctionalFIT (75')	Team	GYM 1
10:00						
10:30	HOT IRON	Team	GYM 1			
11:15				Yoga	Team	GYM 1
11:30	Yin Yoga	Team	GYM 1	11.00 ZUMBA	Hanna	GYM 2
11:30						

Erklärungen:

pink: Stufe 3
grün: Stufe 4
blau: Stufe 5 /9
rot: neu

GF: Gerätefläche, Sportzentrum
out: outdoor, Treff VfL-Sportzentrum

E: Einsteiger
F: Fortgeschrittene
Sen: Senioren



Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)

Aerobic	**abwechslungsreiche Schrittkombinationen zur Verbesserung der Ausdauer**
ZUMBA	Schrittkombinationen mit Tanzelementen für Ausdauer und Koordination
AROHA	leichte Schrittkombinationen im ¾ Takt
CardioFIT	effektives Training mit einfachen Schritten zur Aktivierung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung
Cycling	Gruppendynamisches, herzfrequenzgesteuertes Fahrradfahren
DEEPWORK	funktionelles Cardiotraining nach der Yin- und Yang-Lehre

Figurtraining / Functional Fitness / Krafttraining

Bodyforming	**das klassische Ganzkörperprogramm für Bauch, Beine, Rücken & Po**
FunctionalFIT	Kräftigung & Sprungkraft & Elastizität für den ganzen Körper
HOT IRON	individuelles Ganzkörpertraining mit der Langhantel
HOT IRON Cross	individuelles Muskelaufbautraining mit der Langhantel
BODYART	ganzheitliches funktionelles Training mit Yoga-Elementen
KORCE	gelenkmobilisierendes und kräftigendes Rumpftraining, sehr motivierend
HRYOX	athletisches Training, welches Laufen und Fitness kombiniert

Allgemeine Fitness / Gymnastik zum Einstieg

Sanfte Gymnastik	**eine ideale Stunde zum Einstieg**
BleibFIT! 50/60/70	eine allgemeine Fitness-Stunde, die auf die speziellen Bedürfnisse der über 50- /60- /70-Jährigen zugeschnitten ist.
Hula Hoop	Lernt tolle Tricks und Moves mit dem Hula Hoop-Reifen

Spezielles Gesundheitstraining

Rücken-Aktiv/-gymnastik	im Vordergrund stehen Körperwahrnehmung, Kräftigung und Entspannung der Rumpfmuskulatur
Prager Rückentr.	Spiraldynamisches Rückentraining zur Regeneration und Mobilisation der Wirbelsäule
BeBo	Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden
Pilates	eine Symbiose aus Atmung, Bewegung, Kraft und Beweglichkeit
Rückenschule & Yoga	Rückenübungen mit Yoga-Elementen
Faszien-GYM/-Yoga	spezielle Methoden zum Bindegewebstraining

Körper & Seele-Training

Yoga	Verschiedene Yoga-Stile für körperliche und seelische Fitness
Yin Yoga	lang gehaltene passive Yoga-Übungen zur Verbesserung der Dehnfähigkeit
Tai Chi	harmonische Bewegungen + Kräftigung mit tiefgreifender Entspannung
Feldenkrais	Ein aktiver Lernprozess, um Haltungs- und Bewegungsmuster zu verbessern
Qi Gong	Techniken der Haltung, Atmung und Sammlung für gesteigertes Wohlbefinden
KAHA	inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga

WIR FÜR EUCH

Unser großes Sportprogramm wird ergänzt durch Zusatzangebote wie Massage/Taping und Sauna, Online-Fitness, dem individuellen Ernährungsprogramm Sensual Eating sowie unserem vielfältigen Workshop- /Ausflugs-, Präventions- und REHA-Kursprogramm. Lasst Euch gern von uns beraten.

VfL Pinneberg

unser sportliches Zuhause!

Prävention & Fitness im VfL-Sportzentrum

Unser qualifiziertes Team betreut auf der Gerätefläche mit individuellen Trainingsplänen. Umfangreiche Testung, persönliche Betreuung und gezielte Trainingssteuerung führen zu den gewünschten Ergebnissen – im Gesundheits-, Figur-, Athletik- oder sportartspezifischem Training. Unser vielfältiges Gruppenfitness-Angebot bereichert das Einzeltraining.

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	07.30-21.00
Samstag	09.00-16.00
Sonntag	09.00-16.00

info@vfl-pinneberg.de

VfL Pinneberg e.V.

Fahltskamp 53
25421 Pinneberg
04101-556020

www.vfl-pinneberg.de