

Outdoor- Training an frischer Luft

Walking...

Walking ist schnelles und sportliches Gehen. In der Gruppe und an der frischen Luft macht es besonders viel Spaß und ist eine besonders schonende Form des Ausdauertrainings.

Nordic Walking...

Beim Nordic Walking werden Stöcke beim schnellen Gehen eingesetzt. Diese können bei uns für 1,00 € pro Teilnahme ausgeliehen werden. Wir walken im Pinneberger Fahlt und in der nahen Umgebung.

Laufen...

Egal ob für Anfänger, Fortgeschrittene oder nur für Frauen. Auch für Sie haben wir sicherlich das passende Laufangebot im Programm.



VfL Pinneberg
Geschäftsstelle
Fahltskamp 53
25421 Pinneberg

Telefon: 04101 55602-0
Telefax: 04101 55602-22
E-Mail: info@vfl-pinneberg.de
www.vfl-pinneberg.de

OUTDOOR



Trainingszeiten, Übungsleiter und Trainingsstätten

| | Tag | Uhrzeit und Ort | Übungsleiter |
|----------------|------------|---------------------------|---------------------|
| Walking | Dienstag | 09:00-10:00Uhr, VfL Heim | Karin |
| Walking | Dienstag | 17:00-18:00 Uhr, VfL-Heim | Marion |
| Walking | Mittwoch | 10:00-11:00 Uhr, VfL Heim | Steffi |
| Walking | Freitag | 09:00-10:00 Uhr, VfL Heim | Marion |

| | Tag | Uhrzeit und Ort | Übungsleiter |
|--|------------|---------------------------|---------------------|
| Nordic Walking | Mittwoch | 17:30-18:30 Uhr, VfL Heim | Doris |
| Nordic Walking „Reha-Sport“ | Donnerstag | 17:30-18:30 Uhr, VfL Heim | Doris |

| | Tag | Uhrzeit und Ort | Übungsleiter |
|------------------------------------|------------|---|---------------------|
| Laufen für Anfänger | Montag | 18:00-19:00 Uhr, VfL Heim | Jörg |
| Laufen für Fortgeschrittene | Dienstag | 18:30-19:30 Uhr, VfL Heim | Kirsten |
| Laufen für Frauen | Mittwoch | 17:30-18:30 Uhr, VfL Heim ab November An der Raa | Britta & Marion |
| Laufen für Fortgeschrittene | Donnerstag | 18:30-19:30 Uhr, VfL Heim | Kirsten |
| Laufen für Frauen | Samstag | 09:45-10:45 Uhr, VfL Heim | Britta & Marion |