

Fitness^{hall} der Fitnessspaß in der Sporthalle

Überall Pinneberg und ganz in Ihrer Nähe, trainieren Sie mit unserem VfL Fitnesstrainer, in den örtlichen Sporthallen von Pinneberg.

Das besondere Gruppenfitnessangebot des VfL von Aroha bis zur Fitness-Power.

Pinneberg Nord:

Schulzentrum Nord (SZN)

Pinneberg Mitte:

Johannes-Brahms-Schule (JBS),
VfL Sportzentrum
Rübekamphalle

Thesdorf:

Johannes-Comenius-Schule (JCS)



Auskunft erteilt:

Susanne Worm
Tel.: 0151 68438324

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

Fitness^{hall}

der Fitnessspaß in der Sporthalle



Aerobic

Erarbeitung einer Schrittfolge nach Musik zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Koordination.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Aerobic	Dienstag	09:30–10:30	VfL Saal 2

Aroha

Ein neuer Trend im Fitness und Entspannungsbereich. Es wird sich im 3/4 Takt sanft und auch mal fordernd bewegt. Ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller. Festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zur inneren Ausgeglichenheit.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Aroha	Montag	19:00–20:00	JBS-A

Bodyforming

Herz-Kreislauftraining, Fatburner, sowie Kräftigung von Bauch, Beine, Po und Rücken.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Bodyforming	Montag	18:00–19:00	JCS-A
Bodyforming	Mittwoch	08:30–09:30	VfL Saal 3
Bodywork	Dienstag	20:00–21:00	SZN

Functional Training ab 01.10.2017

Bei dieser Methode wird der Körper ganzheitlich trainiert und gekräftigt. Es werden effiziente, alltagsähnliche Bewegungen ausgeführt und dabei der Körper stabilisiert, um die Gelenke zu schonen. Das Ziel ist es, den Körper fit für Alltag und Sport zu machen, anstatt große Muskelberge aufzubauen.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Funktional Training	Montag	18:00–19:30	JBS-B

Fitness

Ganzkörperworkout, wobei der Schwerpunkt auf dem Herz-Kreislauf-Training und der Kräftigung des ganzen Körpers liegt

	Tag	Uhrzeit	Halle
Fit in den Tag	Montag	08:30–09:30	VfL Saal 3
Fit in die Woche	Montag	14:30–15:30	VfL Saal 3
Fit all over	Mittwoch	18:30–19:30	Rübekamp
Fitness-Power	Mittwoch	19:00–20:00	JBS
Fitness-Cocktail*	Donnerstag	18:00–19:00	JBS-A
Fit all over	Freitag	08:30–09:30	VfL Saal 3

*Fitness-Cocktail:

Ein buntes und abwechslungsreiches Fitnessprogramm, bei dem Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert wird.

Fitness_{hall}
der Fitnessspaß in der Sporthalle