

Herz-Kreislauf-Training

Aerobic: abwechslungsreiche Schrittkombinationen zur Verbesserung der Ausdauer

ZUMBA: Schrittkombinationen mit Tanzelementen für Ausdauer und Koordination

AROHA: leichte Schrittkombinationen im ¾ Takt

CardioFIT/CardioStep/Cardio Surprise: effektives Training mit einfachen Schritten zur Aktivierung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung

Cycling: Gruppendynamisches Fahrradfahren in der Gruppe nach Musik (L1-L4, Mixed Classes und Sanftes Fahrradfahren- Beschreibungen an Saal 1), mit Herzfrequenzkontrolle

deepWORK: funktionelles Cardiotraining nach der Yin- und Yang-Lehre

Figurtraining

Bodyforming: das klassische Ganzkörperprogramm für Bauch, Beine, Rücken & Po

FunctionalFIT: Kräftigung & Sprungkraft & Elastizität für den ganzen Körper

HOT IRON: individuelles Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Programme s. Aushang

bodyART: ganzheitliches funktionelles Training mit Yoga-Elementen

TRX: Ganzkörper-Athletiktraining mit der TRX-Schlinge an der Playground auf der Gerätefläche

ZUMBA toning: ZUMBA-Elemente werden mit der ZUMBA-Hantel zur Kräftigung gemixt

Allgemeine Fitness

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.

Spezielles Gesundheitstraining

Rücken-Aktiv/Rückengymnastik: im Vordergrund stehen Körperwahrnehmung, Kräftigung und Entspannung der Rumpfmuskulatur

PRT: Prager Rückentraining zur Regeneration und Mobilisation der Wirbelsäule

BeBo: Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen für den Beckenboden

Pilates: eine Symbiose aus Atmung, Bewegung, Kraft und Beweglichkeit

Rückenschule & Yoga: Rückenübungen mit Yoga-Elementen

Körper & Seele-Training

Yoga: Verschiedene Yoga-Stile für körperliche und seelische Fitness

Tai Chi: fließende harmonische Bewegungen + Kräftigung mit tiefgreifender Entspannung

Feldenkrais: Ein aktiver Lernprozess, um Haltungs- und Bewegungsmuster zu verbessern.

Chi-Gong: Techniken der Haltung, Atmung und Sammlung für gesteigertes Wohlbefinden und die Gesundheit

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 viele Zusatzangebote wie Kinderbetreuung im MINILAND, Massage/Taping und Sauna sowie dem vielfältigen Workshop-/Ausflugs-, Präventions- und REHA-Kursprogramm. Informiert Euch gern!

VfL Pinneberg

unser sportliches Zuhause!



Prävention & Fitness im VfL-Sportzentrum



Öffnungszeiten Gerätefitness:

Montag, Dienstag + Donnerstag	8.00-22.30
Mittwoch, Freitag	8.00-22.00
Samstag	9.00-19.00
Sonntag	9.00-18.00

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.

www.vfl-pinneberg.de
info@vfl-pinneberg.de

VfL Pinneberg
Fahltskamp 53
25421 Pinneberg
04101 55602-15



Uhrzeit		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag				
von	Raum	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer			
07:45	GYM 1 Saal 2 Saal 3							Rü.-schule & Yoga 8:30 Blieb fit!50+	Heidi Katharina					
		8:30 Bodyforming	Miri			8:30 Bodyforming	Nursen	8:30 Blieb fit!50+		8:30 Bodyforming	Nici			
08:45	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 2 Saal 3	Pilates (M) Prager Rückentraining	Gesa Martina	bodyART AROHA 9:30 Aerobic 9:30 Sanfte Gymnastik	Heidi Maren Ingeborg Galina	ZUMBA gold Pilates Prager Rückentraining *Cycling L1/L2 9:30 Blieb fit!50 +	Sandra Gabi Susi Steffi Susanne	FunctionalFIT Pilates 9:00 Blieb fit! 60 +	Susi Martina Gabi M.	bodyART KAHA	Britta Maren			
09:45	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 2 Saal 3	FunctionalFIT Rü-schule & Yoga Prager Rückentraining ZUMBA	Miri Gesa Martina Nici	CardioFIT Rückengymnastik PRT auf der Playground Strong by ZUMBA 1 10:30 Blieb fit! 50+ 10:30 Blieb fit! 50+	Doris Carola Martina Sandra Galina Katrin	HOT IRON (2) Rücken-Aktiv	Heidi Mike	Rücken-Intensiv Prager Rückentraining Cardio Step 10:30 Blieb fit!70 + 10:15 Blieb fit!60 +	Ulli Susi Nici Katrin Gabi M.	Rü- u. Faszientraining 10:00* Sanftes Fahrrad.	Martina Brittū			
10:45	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 3	Rückengymnastik	Wiebke	Qi Gong f.d. Rücken Pilates	Doris Carola	Rü- u. CardioFIT 65+ Yoga 11:15 Sanfte Gymnastik	Doris Gesa Steffi	Feldenkrais & Rü Pilates	Ulli Monika		11:00* Sanftes Fahrrad.	Brittū		
11:45	GYM 1 GYM 2 Saal 3													
		Blieb fit! 60+	Gabi M.											
12:00	GYM 2 Saal 1											Prager Rückentraining 12:00* Sanftes Fahrrad.	Martina Brittū	
14:00	GYM 3 Saal 2 Saal 3							14:30 SitzGYM	Gabi M.	* PRT Senioren	Gesa			
15:00	GYM 1	Feldenkrais	Doris											
16:00	GYM 1 Saal 1											*Sanftes Fahrrad.	Brittū	
17:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 2	Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentraining * Indoor-Cycling L2	Doris Monika Brittū	Rücken-Aktiv Prager Rückentraining	Doris Gesa	Tai Chi (M) *17:30 Indoor-Cycling L2-3	Monika Sönke	Tai Chi (E) * Indoor-Cycling L1-2	Monika Brittū	bodyART 17:15 Faszien-Yoga * Indoor-Cycling L1-2 Sanfte Gymnastik	Heidi Sonja Ramona Dirk/Jörg			
18:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	ZUMBA Stability 30' * Indoor-Cycling L3	Nici Monika Brittū	Strong by ZUMBA Yoga Tai Chi	Nici Britta Monika	Tai Chi (E) Prager Rückentraining	Monika Ulli	FunctionalFIT Rü-schule & Yoga 18:15 * Indoor-Cycling L3-4	Monika Gesa Jörg	HOT IRON (2) Strong by ZUMBA	Heidi Sandra			
19:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	deepWORK AROHA Prager Rückentraining Bauchtanz	Heidi Maren Martina Viki	ZUMBA Yin-Yoga Fatburner-Step	Sandra Britta Nici	HOT IRON (1) Pilates meets Yoga 19:15 TRX auf der Playground	Britta Katrin	Rücken-Aktiv 19:15 Pilates 19:15 Prager Rückentraining ZUMBA	Doris Monika Martina Ayla	ZUMBA 19:15 TRX auf der Playground	Nici			
20:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	Yoga am Abend Pilates FunctionalFIT	Heidi Martina Viki	Rücken-Intensiv * Indoor-Cycling L3-L4	Ralf Max	Fitness-Boxen Pilates für Frauen	Varol Katrin	Rücken-Qi Gong	Doris	Krav Maga	Varol			

Unser Programm am Wochenende

		Samstag		Sonntag	
		Gruppe		Gruppe	
GYM 1 Saal 1	09:30	Rücken-Aktiv	Team	10:15 FunctionalFIT Cycling L2-3	Miri Team
GYM 1 GYM 2	10:30	HOT IRON (2)	Ralf	11:15 Cardio Surprise	Miri
GYM 1 GYM 2	11:30	Yoga	Britta		
GYM 1 GYM 2					



* bitte für diese gekennzeichneten Angebote am Empfang anmelden! /// Alle grau unterlegten Angebote haben Kinderbetreuung im MINILAND!