

Wo trainieren wir

Pinneberg Nord:

Schulzentrum Nord (SZN-A)
Schulenhörn 40

Pinneberg Mitte: (JBS-A)

Johannes-Brahms-Schule
Fahlskamp 36

Rübekamphalle (Rübekamp)

Rübekamp 13

Pinneberg Süd:

Theodor-Heuss-Schule (THS-A; THS-B)
Datumer Chaussee 2

Thesdorf:

Johannes-Comenius-Schule (JCS)
Horn 5



Kontakt



VfL Pinneberg
Sportzentrum
Fahlskamp 53, 25421 Pinneberg



04101 55602-0

FITNESS_{HALL}
DER FITNESSSPASS IN DER SPORTHALLE



FITNESS_{HALL}
DER FITNESSSPASS
IN DER SPORTHALLE

www.vfl-pinneberg.de

Body Fit

Body Fit das Ganzkörpertraining mit Kraft, Ausdauer & Koordination. Hier werden alle Muskelgruppen beansprucht - etwa mit Übungen wie Kniebeugen, Hanteln, Tubes und Stepper-Einheiten. Der Mix aus Kraft, Ausdauer und Koordination macht das Training abwechslungsreich und sorgt für eine umfassende Fitness. Viel Spaß in einer lockeren Atmosphäre

	Tag	Uhrzeit	Halle
Body Fit	Dienstag	19:00-20:00	SZN-A
Body Fit	Donnerstag	18:00-19:00	JBS-A

Pilates

Pilates für einen starken & ausgeglichenen Körper. Finde deine innere Mitte. Trainiere gezielt deinen Körper mit sanften, aber effektiven Übungen für Rücken Bauch und Beckenboden. Für jedes Fitnesslevel geeignet-vom Anfänger bis Fortgeschritten.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Pilates	Donnerstag	19:00-20:00	JBS-A

Functional

Functional Training das abwechslungsreiche Ganzkörperworkout. Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit trainieren wir mit einfachen Hilfsmitteln, wie Medizinbällen, Kettlebells oder der reinen Körperkraft. Vom hochintensiven TABATA Workout bis zum modernen Fitnesszirkel wird es in diesem Kurs nie langweilig. Bei schnellen Beats bringen wir den Körper an seine Grenzen und mit ein bisschen Willensstärke sogar darüber hinaus.



*Functional Training mit Schwerpunkt Turnen - hier werden die Fitnessübungen gezielt dem Geräteturnen angepasst. Es besteht die Möglichkeit im Anschluss an dieser Stunde am Geräteturnen teilzunehmen.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Functional Training	Montag	19:00-20:00	JBS-A
*Functional Training Schwerpunkt Turnen	Montag	20:00-21:00	THS-A
*Functional Training Schwerpunkt Turnen	Dienstag	20:00-21:00	THS-A

Fitness 50 plus

Fitness 50 plus. Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zum Erhalt und zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Fitness 50 plus	Donnerstag	18:15-19:30	Rübekamp

Rücken Fit

Rücken Fit ein gezieltes Training zur Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation der Rumpfmuskulatur um Rückenschmerzen zu lindern oder vorzubeugen.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Rücken Fit	Dienstag	18:00-19:00	SZN-A
Rücken Fit	Mittwoch	19:00-20:00	JBS-A