Trainingsorte

Ganz in Eurer Nähe trainiert ihr mit unseren VfL - Sporttrainern in den städtischen Sporthallen Pinnebergs und in unserem VfL-Sportzentrum.

Pinneberg Mitte:
VfL-Sportzentrum
Fahltskamp 53

Pinneberg Mitte:
Johannes-Brahms-Schule (JBS)
Fahltskamp 36

Pinneberg Süd:
Theodor Heuss Schule (THS A; THS B)
Datumer Chaussee 2

Thesdorf:
Johannes-Comenius–Schule (JCS)
Horn 5

Dezember 2023

Kontakt

VfL Pinneberg
Sportzentrum
Fahltskamp 53, 25421 Pinneberg

04101 55602-0

04101 55602-22

info@vfl-pinneberg.de

www.vfl-pinneberg.de
www.facebook.com/vflpi
www.twitter.com/vflpinneberg

Montag	7.30 — 21.00 Uhr
Dienstag	7.30 — 21.00 Uhr
Mittwoch	7.30 — 21.00 Uhr
Donnerstag	7.30 — 21.00 Uhr
Freitag	8.00 — 21.00 Uhr
Samstag	9.00 — 16.00 Uhr
Sonntag	9.00 — 16.00 Uhr

FUN– UND JUGEND-SPORT

FÜR 10-18 JÄHRIGE

www.vfl-pinneberg.de

Dance für Teens

Sei dabei und lerne die neuesten Moves mit Franzi! (Beitragsstufe 3)

	Tag	Uhrzeit	Ort
Dance für 10-14 jährige	Montag	17:00-17:45	VfL-Sportzentrum, Saal 3

Modernes Ballett

Durch unsere Ballettlehrerinnen mit langjähriger Erfahrung werden die ersten Grundbausteine des klassischen Balletts und des modernen Tanzes gelehrt.

	Tag	Uhrzeit	Ort
Ballett für 10-13 Jährige	Montag	17:15-18:00	Jahnhalle C Ballettraum

Yoga

- ab den Herbstferien im Kurzzeitangebot -

Yoga-Positionen helfen Mädchen in der Zeit des Umbruchs, ihren Körper wahrzunehmen und besser zu spüren. Weiterhin stehen Konzentrations- und Koordinationsübungen auf dem Programm. (Beitragsstufe 3)

	Tag	Uhrzeit	Ort
Yoga 7-11 Jährige	Mittwoch	17:00-17:45	VfL-Sportzentrum, GYM 1

Tricking & Parkour

Tricking ist eine Showsportart mit Elementen aus dem Kampfsport, Bodenturnen, Breakdance und Capoeira. Hier erlernst du die Technik der Kicks (Tritte), Flips (Saltos) und Twists (Schrauben). (Beitragsstufe 1)

	Tag	Uhrzeit	Halle
Tricking Jungen & Mädchen ab 15 Jahre	Samstag	13:00–15:00	THS A
Tricking Jungen & Mädchen ab 15 Jahre	Montag	20:00-21:30	THS B

Functional Training

Functional Training ist ein anspruchsvolles Power-Workout. Diese Trainingsmethode kombiniert Ausdauer- und Krafttraining. Keine komplizierten Trainingsgeräte - trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht. (Beitragsstufe 1)

	Tag	Uhrzeit	Halle
Funktional Training, ab 16 Jahre	Montag	19:00-20:00	JBS A

Trampolin

In dieser Gruppe turnen wir auf dem großen ***Trampolin*** oder einem Doppelminitrampolin. Hier kannst du zum Spaß und ohne Leistungsdruck turnen. (Beitragsstufe 1)

	Tag	Uhrzeit	Halle
Mädchen & Jungen ab 11 Jahre *	Montag	17:00–19:00	JCS C

* Warteliste

Hip Hop

Neue Moves zu den aktuellen Charts—wer so tanzen möchte wie die Stars, kommt zu Esther. (Beitragsstufe 3)

	Tag	Uhrzeit	Halle
Hip Hop für 12-16 jährige	Montag	16:00-16:45	VfL-Sportzentrum, Saal 2

JugendFIT

Ab 14 J. trainierst du deine Muskeln an den Fitnessgeräten oder in den Kursen im VfL-Fitnessstudio. Das Trainer-Team erstellt dir einen Trainingsplan, der sowohl deine Wünsche aber auch alters- und haltungsgemäße Aspekte berücksichtigt, damit du gesund durchstarten kannst. (Beitragsstufe 7/8)