



KURZ ZEIT

**Mitglieder der Stufe 8-10 nehmen kostenlos teil, sofern nichts angegeben ist.
Reha-Teilnehmer und EGYM Wellpass-Kunden zahlen den Gast-Beitrag**

Auf dem Rad und im Wasser

Oktober bis Dezember 2024

INDOOR-CYCLING FÜR EINSTEIGER

Hier ist individuelles Herz-Kreislauf-Training auf der aktuellsten Serie der Weltmarktführer-Bikes im Gruppentraining möglich. Du kannst deine Herzfrequenz je nach Zielstellung (Fettstoffwechsel-Boost/ Ausdauer verbessern) selbst steuern und lässt dich mit motivierender Musik führen.

Kurs 1:

Wann: donnerstags, 10.10. - 19.12.2024, Saal 1
von 17:00 - 17:55 Uhr

Mit: 10x mit Vera Hansen

Beitrag: 15,00 € für Stufe 3-7, 85,00 € für Gäste

Kurs 2:

Wann: freitags, 11.10. - 20.12.2024, Saal 1
von 16:45 - 17:45 Uhr

Mit: 10x mit Jan-Ole Dwenger

Beitrag: 15,00 € für Stufe 3-7, 85,00 € für Gäste

INDOOR-CYCLING MITTELSTUFE

Nutze die schmutzige Jahreszeit, um fit zu bleiben. Steige um auf das Indoor-Bike, erhalte und verbessere Deine Ausdauerfähigkeit und hab Spaß in der Gruppe.

Kurs 1:

Wann: donnerstags, 10.10. - 19.12.2024, Saal 1
von 18:00 - 19:30 Uhr

Mit: 10x mit Vera Hansen

Beitrag: 15,00 € für Stufe 3-7, 85,00 € für Gäste

Kurs 2:

Wann: sonntags, 10.11.24 - 30.03.2025, Saal 1
Von 10:00 - 11:00 Uhr

Mit: 21x mit dem Fitness-Team

Beitrag: 30,00 € für Stufe 3-7, 170,00 € für Gäste

SANFTES FAHRRADFAHREN

Wir fahren Rad in einer harmonischen Gruppe auf sicheren Standfahrrädern und trainieren unser Herz-Kreislauf-System. Mit Musik und natürlich auch mal einem kleinen Pläuschen macht das Training richtig Spaß.

Wann: donnerstags, 10.10. - 19.12.2024, Saal 1
von 15:45 - 16:45 Uhr

Mit: 10x mit Vera Hansen

Beitrag: 15,00 € für Stufe 3-7, 85,00 € für Gäste

FTP-TEST AUF DEM ICG-BIKE

Du willst dein Indoor-Cycling Training effektiver gestalten oder möchtest einfach nur einmal deine Leistungsgrenzen erkunden?

Unsere ICG-Bikes bieten dir die Möglichkeit, den eigenen FTP-Wert anhand der Leistungsschwelle direkt am Gerät erstmals zu ermitteln oder nochmals zu überprüfen. Wird der ermittelte Wert dann gemeinsam mit den Benutzerdaten am Beginn einer Trainingseinheit eingegeben, berechnet der Bike-Computer die persönliche Trainingszonen. Es ermöglicht dir auch in Kursen für Fortgeschrittene zu fahren. Du kannst dich zwischen dem TFP-Rampentest (alle 4 Min. Leistungssteigerung um 25 Watt) oder dem klassischen 20 Minuten-Test ohne vorgegebene Leistungssteigerung entscheiden.

Wann: Samstag, 16. November 2024, Saal 1
von 11:30 - 12:30 Uhr

Mit: Jörg Mangelmann

Beitrag: 1,50 € für Stufe 3-7, 8,50 € für Gäste

YOGA MEETS CYCLING

Einsteiger Special

Du möchtest sowohl einen kleinen Einblick in Yoga als auch ins Indoor-Cycling bekommen? Dann sichere dir hier einen Platz. Caro zeigt dir, wie ein Aufwärm-Sonnengruß aussehen könnte und Sven macht dich mit dem ICG 7-Rad bekannt. Vorkenntnisse sind wirklich nicht nötig.

Wann: Sonntag, 20. Oktober 2024, Saal 1
von 10:30 - 12:00 Uhr

Mit: Caro Hammer und Sven Johansen

Beitrag: 2,00 € für Stufe 3-7, 12,00 € für Gäste

KRAULSCHWIMMEN

Basic-Crashkurs

Dieses Angebot richtet sich an alle, die noch keine oder nur wenig Erfahrung im Kraulschwimmen haben.

Ziel ist es, die grundlegenden Bewegungen des Kraulschwimmens zu erlernen (einschließlich der Armzüge, Beinschläge und Atmungstechniken) und eine gute Körperposition im Wasser zu behalten. Wer ein Pullboy oder Brett besitzt, kann dies gern mitbringen. Wir empfehlen weiterhin, eine Schwimmbrille und ein Getränk dabei zu haben.

Wann: dienstags, 15. - 22.10.24, Schwimmhalle
von 19:30 - 20:30 Uhr

Mit: 2x mit Sven Johansen

Beitrag: 9,00 € für Stufe 3-7,
6,00 € für Stufe 8-10,
23,00 € für Gäste

SCHWIMMTECHNIK VERTIEFEN

Du möchtest deine Schwimmtechniken verbessern? Dann sichere dir einen Platz in diesem Kurs. Du bekommst wertvolle Tips und wirst von einem erfahrenen Trainer unterstützt, so dass du für dich weiter kommst.

Wann: dienstags, 29.10. - 17.12.24, Schwimmhalle
von 19:30 - 20:30 Uhr

Mit: 8x mit Sven Johansen

Beitrag: 36,00 € für Stufe 3-7,
24,00 € für Stufe 8-10,
92,00 € für Gäste

INFORMATIONEN / BUCHUNGEN

Alle Informationen zu unseren Kurzzeitangeboten und Buchungsmöglichkeiten gibt es hier:



www.vfl-pinneberg.de/de/sportarten-a-z/Kurse/

Anmeldung unter: info@vfl-pinneberg.de oder 04101 556020