

SPECIAL K

Unsere Katrins stellen sich vor

Euch erwartet eine Mix aus Koordinationstraining mit Katrin L., Kognifit mit Katrin R. und Körperwahrnehmung mit Katrin K. Lernt die Schwerpunkte unserer drei Katrins kennen und habt eine Menge Spaß mit dem K-Team!

Wann: Montag, 28. Oktober 2024, GYM 1
von 09:45 - 10:45 Uhr

Mit: Katrin Lorenzen, Katrin Ramcke und Katrin Kruse

Beitrag: kostenlos für VfLer, 8,50 € für Gäste

BEWEGUNG & LICHTMEDITATION

Special

Passend zur dunkleren Jahreszeit wollen wir unserem Körper Aufmerksamkeit schenken und achtsam mobilisieren. Abschließen werden wir diese Stunde mit einer Lichtmeditation, um Ruhe und Gleichmut in unseren Alltag einzuladen.

Wann: Donnerstag, 26. September 2024, GYM 2
von 19:00 - 20:30 Uhr

Mit: Christina Seiffert-Behn

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

MANTRA-YOGA-SPECIAL

Mantren sind sich wiederholende Klänge bzw. Strophen. Im Einklang mit den Mantren werden wir verschiedene Yogaflows praktizieren.

Wann: Sonntag, 27. Oktober 2024, GYM 1
von 12:15 - 13:45 Uhr

Mit: Kerstin Lübeck

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

TAI CHI - SPECIAL FÜR EINSTEIGER

Du hast bisher noch keine Erfahrung und hast aber immer schon mal damit geliebäugelt, diese besondere Entspannungskunst kennenzulernen? Dann kannst Du an diesem Sonntag einen kleinen Einstieg wagen und einfach mal probieren.

Wann: Sonntag, 17. November 2024, GYM 1
von 14:00 - 15:00 Uhr

Mit: Monika Schutter

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

WORKOUT IM WALD

Wir nutzen das bunte Herbstwetter für Kräftigungs- und Mobilitätsübungen an den Fitness-Stationen im Fahlth. Zwischen den Übungen erwarten dich Intervalle mit zügigem Gehen.

Wann: Donnerstag, 10. Oktober 2024, Outdoor
von 17:00 - 18:30 Uhr

Mit: Jörg Mangelmann

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

SPORTLICHE WANDERTOUR

Klövensteen und Buttermoor

Wir wandern ca. 15 km durch den Klövensteen und das Buttermoor.

Wann: Dienstag, 29. Oktober 2024, Outdoor
ab 10:00 Uhr

Mit: Katrin Lorenzen

Treff: Bramberg 4 in Pinneberg-Waldenau

Beitrag: kostenlos für VfLer, 10,00 € für Gäste

SPORTLICHE WANDERUNG

Holmer Sandberge & Butterbargsmoor

Wir wandern ca. 17 km und bewundern die Vielfalt dieser Gegend.

Wann: Samstag, 19. Oktober 2024, Outdoor
Ab 10:00 Uhr

Mit: Ulrike Dierfeld

Treff: Parkplatz Fahrenkamp (Holmer Sandb.)

Beitrag: kostenlos für VfLer, 10,00 € für Gäste

STAATSOPER BACKSTAGE

Führung

Was man als Zuschauer auf den Plätzen nicht sehen und ahnen kann, ist hochspannend. Wie sieht es hinter dem „Eisernen Vorhang“ aus? Wir bekommen in unserer 1,5 stündigen Führung viele Informationen und einen Eindruck, wie viel Arbeit hinter den Kulissen steckt.

Wann: Mittwoch, 04. Dezember 2024, Outdoor
von 12:00 - 15:00 Uhr

Mit: Doris Wilckens

Treff: Bahnhof Pinneberg

Beitrag: 20,00 € für VfLer, 25,00 € für Gäste

VfL Pinneberg

unser sportliches Zuhause!



KURZ ZEIT

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

Oktober - Dezember 2024

KORCE HERBST-CHALLENGE

Du legst Wert auf ein funktionales und effektives Workout, bist aber noch am Anfang? Dann ist dies der richtige Kurs für dich. Bis Weihnachten wird dich die Trainingskombination aus Flexibilität, Bauch-, Bein und Stützkraft deutlich fitter machen. Wir lassen uns Zeit, so dass du die Übung gut verstehst und umsetzen kannst. Mit dem dynamischen Workout zu motivierender Musik werden neue Ziele erreicht, wie z.B. eine spürbare Körper- und Haltungsveränderung

Wann: montags, 07.10. - 23.12.2024, GYM 2
von 18:00 - 19:00 Uhr

Mit: 12x mit Maren Schlobohm

Beitrag: 18,00 € für Stufe 3-7, 102,00 € für Gäste



INFORMATIONEN / BUCHUNGEN

Alle Informationen zu unseren Kurzzeitangeboten und Buchungsmöglichkeiten gibt es hier:

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

Die Zahlungen erfolgen per Abbuchung oder in bar. Es werden keine Rechnungen verschickt.



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

Fahltskamp 53 | 25421 Pinneberg | www.vfl-pinneberg.de

HOT IRON

Effektives Krafttraining in der Gruppe

Du brauchst mehr Kraft? Dann braucht es ein sinnvolles Programm, welches wir mit HOT IRON, dem weltweit effektivsten Langhanteltraining, haben.

Wann: mittwochs, 09.10. - 18.12.2024, GYM 1
von 17:00 - 17:55 Uhr

Mit: 11x mit Bennet Zippel

Beitrag: 16,50 € für Stufe 3-7, 93,50 € für Gäste

KURS AN DEN FITNESSGERÄTEN

Mit Anleitung und Unterstützung

Training an Fitnessgeräten stellt häufig eine Herausforderung dar. Viele Menschen würden gern ihre Kraft trainieren, können sich aber allein nicht motivieren oder haben Sorge, dass sie die Einstellung der Geräte nicht richtig händeln. In diesem Kurs leitet unsere Trainerin ganz sorgsam die Übungen an und hilft, damit alle mit Spaß und Sicherheit trainieren können.

Wann: donnerstags, 10.10. - 19.12.2024, Studio
von 08:45 - 09:40 Uhr

Mit: 10x mit Stella Tesch

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

JUGEND-KURS AN DEN FITNESSGERÄTEN

Mit Anleitung und Unterstützung

Hier führen wir 14-16 Jährige moderat und mit Trainerunterstützung in das gesunde und sanfte Krafttraining ein. Dieses Gerätetraining stärkt die Rumpfmuskeln und hat ein besonderes Augenmerk auf die Strukturen, die sich im Wachstum befinden.

Kurs 1:

Wann: mittwochs, 09.10. - 18.12.2024, Studio
von 16:00 - 16:55 Uhr

Mit: 11x mit Bennet Zippel

Beitrag: 10,00 € für Stufe 1-4, 70,00 € für Gäste

Kurs 2:

Wann: freitags, 11.10. - 20.12.2024, Studio
von 18:00 - 18:55 Uhr

Mit: 11x mit Jan-Ole Dwenger

Beitrag: 10,00 € für Stufe 1-4, 70,00 € für Gäste

QI GONG FÜR EINSTEIGER

Wir verbinden hier in leichten Qi-Gong-Formen unsere Atmung mit der Bewegung. Wenn Du ein Bedürfnis nach „mehr Luft“ und „mehr Raum“ hast, dann bist du hier richtig.

Wann: montags, 21.10. - 16.12.2024, Saal 1
von 10:45 - 11:40 Uhr

Mit: 9x mit Kerstin Lübeck

Beitrag: 13,50 € für Stufe 3-7, 76,50 € für Gäste

YOGA AM MORGEN

Starte bewusst in den Tag und die Woche! Mit diesem Angebot verfeinerst du deine Aufmerksamkeit für dich selbst.

Wann: montags, 21.10. - 16.12.2024, GYM 2
von 09:45 - 10:45 Uhr

Mit: 9x mit Kerstin Lübeck

Beitrag: 13,50 € für Stufe 3-7, 76,50 € für Gäste



ENTSPANNUNG FÜR MÄNNER

Job, Familie, Alltag – manchmal wächst einem die tägliche Belastung über den Kopf. Hier lernt MANN Entspannungstechniken, um wieder etwas sensibler für die eigenen Bedürfnisse zu werden und sich eine wöchentliche Auszeit zu gönnen.

Wann: dienstags, 01.10. - 17.12.2024, GYM 3
von 18:00 - 18:55 Uhr

Mit: 12x mit Marco Klein

Beitrag: 18,00 € für Stufe 3-7, 102,00 € für Gäste

ZUMBA

Tanz Dich fit! ZUMBA reißt einfach alle mit. Seit vielen Jahren setzt sich dieser Trend ungebrochen fort. Einsteiger sind herzlich willkommen!

Wann: freitags, 18.10. - 20.12.2024, GYM 1
von 19:00 - 19:55 Uhr

Mit: 9x mit Marion Bastubbe

Beitrag: 13,50 € für Stufe 3-7, 76,50 € für Gäste

RÜCKEN- UND FASZIEN TRAINING

Unsere Rückenmuskeln und damit verbunden auch das Bindegewebe benötigen regelmäßig Trainingsreize, damit sie sowohl zugfest, aber auch elastisch und energiegeladen aufgestellt sind. Die Teilnehmer:innen erwartet ein wunderbar abgestimmtes Programm, welches für Wohlfühl und hohe Funktionalität sorgen kann.

Wann: montags, 21.10. - 16.12.2024, GYM 2
von 08:45 - 09:40 Uhr

Mit: 9x mit Kerstin Lübeck

Beitrag: 13,50 € für Stufe 3-7, 76,50 € für Gäste

SPECIALS einmalige Sonderaktionen

HYROX - WORKOUT 45 +

Du bist 45 + und hast Lust auf ein effektives Workout im Fitnessbereich? Wir trainieren gemeinsam an 10 Stationen mit guter Musik und lernen die wirkungsvollsten Übungen aus dem HYROX-Portfolio kennen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Wann: Mittwoch, 23. Oktober 2024, Studio
von 19:30 - 20:30 Uhr

Mit: Jörg Mangelmann

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

PIFAFE-SPECIAL

Pilates, Faszien und Feldenkrais

Freut euch auf einen wohltuenden Nachmittag. In der Advents-Vorfreude erwärmen wir unseren Körper mit einem bunten Mix aus Pilates, Feldenkrais und Faszienyogastik. Ein warmes Getränk und kleine Knabbereien runden den Nachmittag ab.

Wann: Sonntag, 24. November 2024, GYM 1
von 12:45 - 15:45 Uhr

Mit: Katrin Ramcke, Katrin Kruse und Doris Wilckens

Beitrag: 4,50 € für Stufe 3-7, 25,50 € für Gäste

RÜCKEN-AKTIV

krankenkasseeunterstützt

Haltungs- und Bewegungsschulung sind elementar und werden von den Krankenkassen als Präventionsleistung anerkannt und unterstützt. In diesem Kurs sind Ganzkörperkräftigung neben Wahrnehmung und Dehnung zentrale Elemente.

Wann: samstags, 12.10. - 14.12.2024, GYM 1
von 09:30 - 10:30 Uhr

Mit: 9x mit Ralf Müller und Kerstin Lübeck

Beitrag: 100,00 € für VfLer und Gäste

MEDITATION

Achtsamer werden

Endlich mal zur Ruhe kommen, endlich mal Zeit für sich haben – buche dir diese Zeit ganz mit dir allein. Hier lernst du, dich besser zu fühlen und mehr auf dich und deine Bedürfnisse acht zu geben.

Wann: donnerstags, 10.10. - 19.12.2024, GYM 2
von 19:00 - 19:55 Uhr

Mit: 10x mit Christina Seiffert-Behn

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

„RETURN TO THE ALPHA“

Der Vortrag EXKLUSIV für den MANN

Wer kennt das? Montag morgens klingelt der Wecker und du willst voll in den Tag starten. Nichts soll dich aufhalten. Doch irgendwie fühlst du dich müde, schlapp, lustlos - kein Bock auf gar nichts. Und das schon länger.

Du willst das ändern? Sehr gut! Das ist der erste Schritt! Wenn du noch ein paar Tipps haben möchtest, was dir dabei helfen könnte, dann komme gerne zum Vortrag von unserem Coach Mike vorbei. Es wird um Training, Ernährung, Schlaf und Lifestyle gehen.

Wann: Samstag, 19. Oktober 2024, Bistro
von 10:30 - 12:00 Uhr

Mit: Mike Sen Gupta

Beitrag: kostenlos für VfLer, 10,00 € für Gäste

VfL Pinneberg

unser sportliches Zuhause!



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