

# 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**

### April bis Juli 2025

#### FIT FÜR'S ALTER

Alter? Hier legen wir uns nicht auf eine Zahl fest. Die Frage ist: Wie bleibe ich bis ins hohe Alter fit? In dieser Stunde liegt der Schwerpunkt auf Gleichgewichtsübungen, Mobilisation und Beweglichkeit. Einfache Schrittfolgen wie z.B. beim Linedancing, erhöhen die Kondition, Denk- und Merkfähigkeit. Und selbstverständlich trainieren wir auch unsere Muskeln. Inkl. Saunanutzung im Anschluss bis 13:00 Uhr.

**Wann:** mittwochs, 16.04. - 02.07.2025, GYM 1  
von 10:45 - 11:45 Uhr

**Mit:** 12x mit Monika Külper

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



#### WALK & KRAFT

Wir gehen mit mittel-intensiver Geschwindigkeit durch den Fahlts zum Rosengarten. Dort erwarten uns herausfordernde Übungen, die den Körper straffen und formen. Anschließend geht es wieder zum VfL-Sportzentrum zurück. Ideal für alle, die sich anstrengen möchten und zum Ziel haben, ihre Figur zu verändern. Im Anschluss ist die Nutzung der Sauna bis 13:00 Uhr möglich.

**Wann:** mittwochs, 16.04. - 02.07.2025, Outdoor  
von 11:00 - 12:00 Uhr

**Mit:** 12x mit Ursi Henning

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

## SCHWANGERSCHAFTS-YOGA

### Tue dir und deinem Baby etwas Gutes

Yoga in der Schwangerschaft bereitet dich umfassend auf die Geburt vor. Mit sanften Übungen können Beschwerden gelindert werden. Atemtechniken helfen, für mehr Entspannung und Stressabbau zu sorgen. Die Verbindung zu einem Baby wird gestärkt. Es ist keine Yoga-Vorerfahrung nötig.

**Wann:** donnerstags, 24.04. - 22.05.2025, GYM 2  
von 11:00 - 12:30 Uhr

**Mit:** 4x mit Julia Kopelsky

**Beitrag:** 10,00 € für Stufe 3-7, 50,00 € für Gäste

---

## BEWEGUNG FÜR AUTISTISCHE KINDER (5-7JAHRE)

Wir wollen mit leichten Übungen, viel Spaß und Spiele die körperliche Entwicklung fördern.

**Wann:** mittwochs, 09.05. - 28.07.25, THS B  
von 14:10 - 14:55 Uhr

**Mit:** 11x mit Galina Wintenbach

**Beitrag:** 11,00 € Stufe 1-7  
55,00 € für Gäste



## SELBSTVERTEIDIGUNG SCHNUPPERKURS

### Für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Dieser Schnupperkurs soll einen Einblick in die Themen Selbstbehauptung, Gewaltprävention und Selbstverteidigung geben.

**Wann:** Sonntag, 27. April 2025, GYM 1  
von 12:30 - 15:30 Uhr

**Mit:** Katrin Främbs & Arne Lau-Främbs

**Beitrag:** 5,00 € für Stufe 8-10 & für VfL-Karateka,  
10,00 € für Stufe 1-7  
25,00 € für Gäste

## YOGA FÜR TEENS

### 11-15 Jahre

Yoga holt Dich da ab, wo Du stehst – mitten in der Pubertät mit allen Herausforderungen des Größerwerdens. Auf Basis von Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen wird deine Widerstandskraft gestärkt. Du kommst bei Dir an und kannst in diesem Raum einfach so sein, wie Du bist.

**Wann:** donnerstags, 08.05.-24.07.25, GYM 3  
von 16:50 - 17:50 Uhr

**Mit:** 11x mit Christina Seiffert-Behn

**Beitrag:** 11,00 € für VfL-Teens  
55,00 € für Gäste-Teens



## BALLSPORTGRUPPE FÜR FRAUEN

Du hast einfach Lust auf Bewegung und verschiedene Ballspiele. Ganz entspannt Wettkampfpflichtungen oder Leistungsgedanken haben wir einfach Spaß. Hier gibt es wechselnde Sportarten (Fußball, Volleyball, Basketball, Hockey, Völkerball, Brennball, etc.) - Hauptsache es kommt ein Ball drin vor.

**Wann:** mittwochs, 14.05. - 23.07.25, THS B  
von 19:00 - 20:30 Uhr

**Mit:** 11x mit Ronja Wördemann

**Beitrag:** kostenlos für VfLer  
25,00 € für Gäste

---

## INFORMATIONEN / BUCHUNGEN

Alle Informationen zu unseren Kurzzeitangeboten und Buchungsmöglichkeiten gibt es hier:



[www.vfl-pinneberg.de/de/sportarten-a-z/Kurse/](http://www.vfl-pinneberg.de/de/sportarten-a-z/Kurse/)

Anmeldung unter: [info@vfl-pinneberg.de](mailto:info@vfl-pinneberg.de) oder 04101 556020