



SportFIT-Plan ab Dezember 2025

Start	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag			
	Gruppe	Trainer	Raum		Gruppe	Trainer	Raum		Gruppe	Trainer	Raum		Gruppe	Trainer	Raum		Gruppe	Trainer	Raum	
07:30																				
07:45													Rü.-schule & Yoga	Heidi	GYM 1					
08:30					Bodyforming	Galina	Saal 3													
08:30					Kurs an den Geräten	Martina	GF													
08:45	Pilates	Katrin K.	GYM 1		bodyART	Heidi	GYM 1		ZUMBA gold	Sandra	GYM 1		HOT IRON (E)	Bennet	GYM 1		Yoga	Eileen	GYM 2	
08:45	Rü- u. Faszientr.	Kerstin	GYM 2						Prager Rückentr.	Susi	GYM 2		Pilates	Martina	GYM 2					
08:45													BleibFit! 50+	Galina	Saal 2					
08:45																				
09:00																	WALK PUR	Marion	out	
09:15					Aerobic	Ingeborg	Saal 2													
09:30	Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3		Sanfte Gymnastik	Galina	Saal 3		BleibFit! 50 +	Susanne	Saal 3									
09:30									Rücken-Aktiv	Monika K.	Saal 2									
09:45	FunctionalFIT	Susi	GYM 1		BauchBeineRüPo	Doris	GYM 1		HOT IRON	Heidi	GYM 1		Rücken-Intensiv	Ulli	GYM 1		Rü- u. Faszientr.	Martina	GYM 1	
09:45	Yoga am Morgen	Kerstin	Gym 2						Kurs an den Geräten	Martina	GF		BleibFit! 60 +	Galina	Saal 2					
09:45					Pilates-Variationen	Carola	GYM 2		WALK PUR	Ursi	out		Prager Rückentr.	Bennet	GYM 2					
09:45	FaszienGYM outdoor	Katrin R.	out		Smovey	Steffi	out		Qi Gong	Siri	GYM 2									
10:00																	Sanftes Fahrradf.	Jörg	Saal 1	
10:30					BleibFit! 60+	Galina	Saal 2						BleibFit! 70 +	Katrin	Saal 3					
10:30					BleibFit! 50+	Katrin	Saal 3													
10:45	Rü & BeBo	Katrin R.	GYM 1						BleibFIT! 60 +	Monika K.	GYM 1		Feldenkrais	Ulli	GYM 1		Prager Rückentr. s	Martina	GYM 1	
10:45	Prager Rückentr.	Martina	GYM 2						Yoga	Gesa	GYM 2									
11:00																	Sanftes Fahrradf.	Jörg	Saal 1	
11:00									Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3									
11:45									11.50 SitzGYM	Monika	Saal 1		Arthrose-GYM	Ulli	GYM 1		Prager Rückentr.	Martina	GYM 1	
12:00									Prager Rückentr.	Bennet	GYM 1									
12:00	Sanftes Fahrradf.	Bennet	Saal 1						Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3									

14:00	Feldenkrais	Doris	GYM 1																	
14:30	Bodyforming	Katrin	Saal 3																	
15:00	Feldenkrais	Doris	GYM 1										Prager Rückentr. sen.	Martina	GYM 2		Fit mit Handicap	Etienne	GF	
15:00													Kurs an den Geräten	Bennet	GF					
15:45													Sanftes Fahrradf.	Anton	Saal 1					
16:00																	HYROX	Bennet	GF	
16:00	Rü- u.CardioFIT 60+	Doris	GYM 1						Rücken-Aktiv	Ulli	GYM 1						Prager Rückentr.	Heidi	GYM 1	
16:45	Indoor-Cycling (E)	Jörg	Saal 1																	
17:00	Prager Rückentr.	Heidi	GYM 1		Rücken-Aktiv	Doris	GYM 1		HOT IRON	Bennet	GYM 1		Tai Chi (E)	Monika	GYM 1		bodyART	Heidi	GYM 1	
17:00									Prager Rückentr.	Ulli	GYM 2		Rücken-Aktiv	Sandra	GYM 2		BleibFit! 50 +	Marion	Saal 2	
17:00													Nordic Walking soft	Birgit	out					
17:00													Indoor-Cycling (E)	Lucas	Saal 1					
17:30									Indoor-Cycling (F)	Sven	Saal 1									
17:30									WALK PUR	Birgit	out									
17:30									Laufen Frauen	Marion	out									
18:00	HOT IRON	Heidi	GYM 1		ZUMBA	Sandra	GYM 1		Tai Chi (F)	Monika	GYM 1		ZUMBA gold toning	Sandra	GYM 1		KORCE	Heidi	GYM 1	
18:00	KORCE Einsteiger	Maren	GYM 2		Yoga	Caro	GYM 2						Yoga f. d. Rücken	Christina	GYM 2					
18:00	ZUMBA	Hanna	Saal 1						Hula Hoop	Maren	Saal 2									
18:00									Hip Hop & Comm.	Alina	GYM 2		Indoor-Cycling (F)	Tanja	Saal 1					
18:15					Qi Gong f.d. Rücken	Doris	Saal 1													
18:30																				
19:00	365 - Workout	Heidi	GYM 1		BauchBeinePo	Sandra	GYM 1		FaszienGYM	Katrin R.	GYM 1		Prager Rückentr.	Martina	GYM 1		ZUMBA	Marion	GYM 1	
19:00	Prager RT & Faszien	Katrin R.	GYM 2		Yin Yoga	Caro	GYM 2		Dance Fitness	Caro N.	GYM 2									
19:00	Bodyforming	Maren	Saal 1																	
19:30																				
19:45					HYROX	Mike	GF													
20:00	Yoga am Abend	Heidi	GYM 2		Rücken-Aktiv	Ralf	GYM 1		Rü- u. Faszientr.	Katrin R.	GYM 1									
20:00	Cycling (F)	Sven	Saal 1																	
20:00	Pilates & BeBo	Katrin R.	GYM 1																	

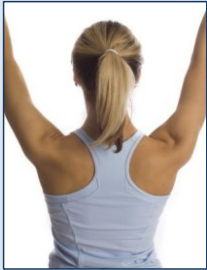
Unser Programm am Wochenende

Start	Samstag				Sonntag			
	Gruppe	Trainer	Raum		Gruppe	Trainer	Raum	
09:15	Laufen Frauen	Marion	out					
09:30	Rü- u. Faszientr.	Team	GYM 1		09:45 Indoor-Cycling	Team	Saal 1	
10:00					HIT	Team	GYM 1	
10:30	HOT IRON	Team	GYM 1					
11:00					ZUMBA	Hanna	GYM 2	
11:00					Yoga	Team	GYM 1	
11:30	Yin Yoga	Team	GYM 1					
12:00								
13:00					K-Pop Jug.	Hanna	GYM 3	



Erklärungen:

pink: Stufe 3
blau: Stufe 6 / 9
rot: neu
GF: Gerätefläche Sportzentrum
out: Outdoor-Treff Sportzentrum
E: Einsteiger
F: Fortgeschrittene
Jug.: Jugend 12-18 J.
Sen.: Senioren
50/ 60/ 70 +: ab x Jahre



Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)

Aerobic	abwechslungsreiche Schrittkombinationen zur Verbesserung der Ausdauer
ZUMBA/ Dance F.	Schrittkombinationen mit Tanzelementen für Ausdauer und Koordination
HIT	High Intensity Training zum Auspowern
CardioFIT	effektives Training mit einfachen Schritten zur Aktivierung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung
Cycling	Gruppendynamisches, herzfrequenzgesteuertes Fahrradfahren
365 Workout	Funktionelles, einfaches und effektives Zirkeltraining

Figurtraining / Functional Fitness / Krafttraining

Bodyforming	das klassische Ganzkörperprogramm für Bauch, Beine, Rücken & Po
FunctionalFIT	Kräftigung & Sprungkraft & Elastizität für den ganzen Körper
HOT IRON	individuelles Ganzkörpertraining mit der Langhantel
HOT IRON Cross	individuelles Muskelaufbautraining mit der Langhantel
BODYART	ganzheitliches funktionelles Training mit Yoga-Elementen
KORCE	gelenkmobilisierendes und kräftigendes Rumpfttraining, sehr motivierend
HYROX	athletisches Training, welches Laufen und Fitness kombiniert

Allgemeine Fitness / Gymnastik zum Einstieg

Sanfte Gymnastik	eine ideale Stunde zum Einstieg
BleibFIT!	eine allgemeine Fitness-Stunde, die auf die speziellen Bedürfnisse der über 50- /60- /70-Jährigen zugeschnitten ist.
Hula Hoop	Lernt tolle Tricks und Moves mit dem Hula Hoop-Reifen

Spezielles Gesundheitstraining

Rücken-Aktiv/-gymnastik	im Vordergrund stehen Körperwahrnehmung, Kräftigung und Entspannung der Rumpfmuskulatur
Prager Rückentr.	Spiraldynamisches Rückentraining zur Regeneration und Mobilisation der Wirbelsäule
BeBo	Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden
Pilates	eine Symbiose aus Atmung, Bewegung, Kraft und Beweglichkeit
Rückenschule & Yoga	Rückenübungen mit Yoga-Elementen
Faszien-GYM/-Yoga	spezielle Methoden zum Bindegewebestraining

Körper & Seele-Training

Yoga	Verschiedene Yoga-Stile für körperliche und seelische Fitness
Yin Yoga	lang gehaltene passive Yoga-Übungen zur Verbesserung der Dehnfähigkeit
Tai Chi	harmonische Bewegungen + Kräftigung mit tiefgreifender Entspannung
Feldenkrais	Ein aktiver Lernprozess, um Haltungs- und Bewegungsmuster zu verbessern
Qi Gong	Techniken der Haltung, Atmung und Sammlung für gesteigertes Wohlbefinden

WIR FÜR EUCH

Unser großes Sportprogramm wird ergänzt durch Zusatzangebote wie Massage/Taping und Sauna, Online-Fitness, dem individuellen Ernährungsprogramm Sensual Eating sowie unserem vielfältigen Workshop- /Ausflugs-, Präventions- und REHA-Kursprogramm. Lasst Euch gern von uns beraten.

VfL Pinneberg

unser sportliches Zuhause!



Prävention & Fitness im VfL-Sportzentrum



Unser qualifiziertes Team betreut auf der Gerätefläche mit individuellen Trainingsplänen. Umfangreiche Testung, persönliche Betreuung und gezielte Trainingssteuerung führen zu den gewünschten Ergebnissen – im Gesundheits-, Figur-, Athletik- oder sportartspezifischem Training. Unser vielfältiges Gruppenfitness-Angebot bereichert das Einzeltraining.

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 07.30-21.00
Samstag 09.00-16.00
Sonntag 09.00-16.00

info@vfl-pinneberg.de

VfL Pinneberg e.V.

Fahltskamp 53
25421 Pinneberg
04101-556020

www.vfl-pinneberg.de