



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										
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 Fahrrad.	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 Fahrrad.	Jörg Saal 1
11:00										
11:45			Sanfte Gymnastik	Steffi Saal 3			Arthrose-GYM	Ulli GYM 1	Prager Rückentr.	Martina GYM 1
12:00					11:50 SitzGYM	Monika Saal 1				
12:00					Prager Rückentr.	Bennet GYM 1				
12:00	Sanftes Fahrrad.	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 Fahrrad.	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.	Jug 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 I	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:** Geräteläche 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 Muskelaufbaustraining mit der Langhantel
BODYART	ganzheitliches funktionelles Training mit Yoga-Elementen
KORCE	gelenkmobilisierendes und kräftigendes Rumpftraining, sehr motivierend
HYROX	athletisches Training, welches Laufen und Fitness kombiniert

Allgemeine Fitness / Gymnastik zum Einstieg

Sanfte Gymnastik	eine ideale Stunde zum Einstieg
BleibFIT! 50/60/70	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 Bindegewebestrainings

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