

# VfL Pinneberg

unser sportliches Zuhause!



## 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/)

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



Die Anmeldungen zum Kurzzeitprogramm sind verbindlich. Eine kostenfreie Stornierung ist bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei späterer Absage wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Für Fitnessmitglieder wird bei Stornierung kürzer als 7 Tage bzw. Nichterscheinen eine Bearbeitungsgebühr i.H.v. 5,00 € berechnet.

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

# VfL Pinneberg

unser sportliches Zuhause!



# KURZ ZEIT

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

Januar - März 2026

## KARATE FÜR EINSTEIGER

Ob als Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung: Karate eröffnet ein breites sportliches und spannendes Betätigungsgebiet. Dieser 3-Tägige Kurs führt dich in die Welt der Selbstverteidigung ein.

Wann: donnerstags, 08.01.-22.01.2026, JBS A

von 20:00 –21:30 Uhr

Mit: 3 x mit Ulrike Lampe

Beitrag: kostenlos für VfLer und 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/)

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

Anmelde- und Stornierungsbedingungen siehe Rückseite.



Fahltskamp 53 | 25421 Pinneberg | [www.vfl-pinneberg.de](http://www.vfl-pinneberg.de)

## YIN YOGA

Yin Yoga ist eine ruhige Yoga-Praxis, bei der Haltungen (Asanas) passiv und für längere Zeit (oft 3-5 Minuten oder länger) gehalten werden, um tiefes **Bindegewebe (Faszien)**, Gelenke und Meridiane zu stimulieren, anstatt die Muskeln aktiv zu beanspruchen. Es fördert **Loslassen, Achtsamkeit und innere Balance** durch das Aushalten von Dehnung und Unbehagen, was zu tiefer Entspannung und verbesserter Körperwahrnehmung führt. Typische Übungen beinhalten lang gehaltene Dehnungen im Sitzen, Liegen und Kneien, oft mit Hilfsmitteln wie Bolstern, Decken oder Blöcken (alle vorrätig), um den Körper zu unterstützen. Ziehe bitte Kleidung an, in der Du Dich warm und wohlig fühlst und die dehnbar ist. Wir freuen uns auf Dich.

Wann: dienstags, 20.01.-24.03.2026, GYM 2

von 19:00 -19:55 Uhr

Mit: 10 x mit Caro Hammer

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

## YOGA 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, 22.01..-19.03.2026, GYM 3  
von 16:50 –17:50 Uhr

Mit: 9 x mit Christina Seiffert-Behn

Beitrag: 8,00 € für Stufe 3-7, 40,00 € für Gäste

## MIT QI GONG IN DEN FRÜHLING

Siri zeigt dir in 8 Wochen, wie du sanfte, fließende Bewegungen synchron zur Atmung führst und dabei die Energiebahnen des Holzelements aus dem Winterschlaf holst

Wann: mittwochs, 11.02. - 01.04.2026, Saal 1  
von 10:45 - 11:45 Uhr

Mit: 8 x mit Siri Coldewey

Beitrag: 12,00 € für Stufe 3-7, 68,00 € für Gäste

## INDOOR CYCLING AM MORGEN

Indoor Cycling ist ein effektives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern (Indoorbikes der Marke ICG), in der Gruppe zu motivierender Musik. Bei diesem Format stärkst Du das Herz-Kreislauf-System, baust vor allem Beinmuskulatur auf und verbessert die allgemeine Fitness.

Wann: freitags, 13.02.-03.04.2026, Saal 1  
von 08:45 –09:45 Uhr

Mit: 8 x mit Manfred Merchel

Beitrag: 12,00 € für Stufe 3-7, 68,00 € für Gäste



## INDOOR CYCLING AM ABEND

Trainiere zu motivierender Musik auf unseren ICG 7-Bikes deine Ausdauer und mache dich fit für den Frühling.

Wann: dienstags, 27.01.-24.03.2026, Saal 1  
von 19:15 –20:15 Uhr

Mit: 9 x mit Anton Schwarzweller

Beitrag: 13,50 € für Stufe 3-7, 77,00 € für Gäste

## HIT - HIGH INTENSITY TRAINING

Dich erwartet ein effektives Kursformat zur Verbesserung der allgemeinen Fitness. Kurze intensive und moderate Belastungsintervalle wechseln sich ab, um möglichst viele Kalorien zu verbrennen und den Körper maximal herauszufordern. Wir empfehlen zum Training Kleidung, in der Du Dich gut bewegen kannst und feste Schuhe sowie eine bruchsichere Trinkflasche, die Du bei uns mit frischem Wasser befüllen kannst.

Wann: sonntags, 18.01.-20.03.2026, Saal 1  
von 10:00 - 10:55 Uhr

Mit: 10 x mit dem Fitness-Team

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

## SANFTES FAHRRADFAHREN

Auf Standfahrrädern trainieren wir hier in moderater Geschwindigkeit unsere Ausdauerfähigkeit. Die Räder stehen sicher, so dass man nicht umkippen kann. Mit toller Musik und der Anleitung des Übungsleiters wird in der Gruppe geradelt. Das Sanfte Fahrradfahren unterscheidet sich vom Indoor-Cycling, da hier ausschließlich im Sitzen Fahrrad gefahren wird, was äußerst rücksenschonend ist. Deshalb ist dieser Kurs sehr interessant für Senioren, Rückenpatienten, Übergewichtige, Untrainierte sowohl auch (Wieder-)Einsteiger.

Wann: donnerstags, 22.01.-26.03.2026, Saal 1  
von 15:45 - 16:40 Uhr

Mit: 10 x mit Alex Eck

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



## SITZGYMNASTIK

Von der Gymnastik im Sitzen profitieren alle Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Das sanfte gelenkschonende Training bietet dennoch genügend Reize, um Muskeln zu stärken und die Gelenke beweglich zu halten. Und auch der Spaß und die Abwechslung kommen hier definitiv nicht zu kurz. Wir empfehlen zum Training Kleidung, in der Du Dich gut bewegen kannst und feste Schuhe sowie eine bruchsichere Trinkflasche, die Du bei uns mit frischem Wasser befüllen kannst.

Wann: montags, 09.02 - 30.03.2026, Saal 1  
von 10:45 - 11:45 Uhr

Mit: 8 x mit Siri Coldewey

Beitrag: 12,00 € für Stufe 3-7, 68,00 € für Gäste



## STARKWIEWIR

### KINDERSICHERHEITSTRAINING

Zusammen mit Daniela und Lars von StarkWieWir ([www.starkiewir.de](http://www.starkiewir.de)) bieten wir am 21. und 22.02.2026 ein zweitägiges Kindersicherheits-training an. Ziel des Trainings ist es, Kinder zwischen 6 und 10 Jahren, insbesondere Vorschul-/Grundschulkinder sicher zu machen und ihnen Stärke und Selbstbewusstsein mit auf ihren Wege zu geben. Die Kinder lernen interaktiv und altersgerecht Gefahren zu erkennen, zu meiden und im Ernstfall effektiv abzuwehren.

Wann: Sa. und So., 21.02..-22.02.2026, Saal 2  
von 09:30 –13:00 Uhr

Mit: 2 x mit Dani & Lars

Beitrag: 40,00 € für VfLer, 60,00 € für Gäste