

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/

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 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 Betätigungsfeld. Dieser 3-Tägige Kurs führt dich in die Welt der Selbstverteidigung ein.

Wann: **donnerstags, 29.01.-12.02.2026, 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/

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

YOGA AM MORGEN

Starte kraftvoll in den Tag

Beginne deinen Morgen mit einer erfahrenen Yogalehrerin, die dir einen sicheren Rahmen bietet, in dem du deine körperlichen Möglichkeiten bewusst spüren und behutsam erweitern kannst. Dich erwartet ein ausgewogenes Programm aus Dehnung, sanfter Kräftigung und entspannenden Elementen – für einen wachen, starken und gelassenen Start in den Tag.

Wann: montags, 09.02.-30.03.2026, GYM 2
von 08:45 –09:40 Uhr

Mit: 8 x mit Kerstin Lübeck

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

YOGA KIDS FÜR 7-10-JÄHRIGE

Durch spannende Geschichten und Yoga-Positionen üben Kinder ganz spielerisch ihren Körper und ihre Gefühle durch gezielte Bewegungen und Atemübungen besser zu spüren. Innere und äußere Verspannungen werden dabei gelöst. Ein optimaler Ausgleich zwischen Bewegung & Entspannung für mehr Achtsamkeit mit sich und seiner Umwelt. Kinderyoga fördert die Konzentration, Motorik, Kreativität, einen besseren Schlaf und steigert das Selbstvertrauen.

Wann: donnerstags, 12.02. - 19.03.2026, Saal 1
von 16:00 –16:45 Uhr

Mit: 5 x mit Christina Seiffert-Behn

Beitrag: 5,00 € für Vfler, 25,00 € für Gäste



Yoga_Adobe Stock_60348512_S_© WavebreakMediaMicro

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 verbesserst 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, 03.02.-31.03.2026, 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

FTP-TEST

Ermittle mit Jörg Deine optimale Trainingszone beim Radfahren. Wir nutzen dazu den Klassiker: den FTP-Rampentest. Es geht dabei darum, so lange alles zu geben, bis Dein Tank am Ende absolut leer ist. So wird der funktionelle Schwellenwert ermittelt, der eine genaue Aussage über Deine aktuelle Leistungsfähigkeit gibt.

Wann: Samstag, 07. Februar.2026, Saal 1
von 10:30 –12:00 Uhr

Mit: 1 x mit Jörg Mangelmann

Beitrag: 5,00 € für Stufe 3-7, 15,00 € für Gäste

SAUNA-SPECIAL

Frische Aufgüsse, eine wohltuende Nackenmassage und ein gemütliches Miteinander erwarten Euch. Bitte bringt mind. 2 große Sauna-Handtücher mit.

Wann: Freitag, 13. Februar 2026, Studio
von 19:00 - 21:15 Uhr

Mit: 1 x mit Heidi & Martina

Beitrag: 3,00 € für Stufe 3-10, 14,00 € für Gäste



BODYFORMING FÜR GIRLS

Mach dich fit, stark und selbstbewusst – mit unserem Bodyforming-Kurs speziell für Mädchen zwischen 14 und 20 Jahren! Wir kombinieren coole Workouts, die deinen Körper formen, mit Übungen für Haltung, Koordination und Power. Dabei geht es nicht um Zahlen auf der Waage, sondern um Spaß, Energie und ein gutes Körpergefühl. Komm vorbei, bewege dich zu mitreißender Musik, lerne neue Moves, triff andere Mädels und entdecke, wie stark du wirklich bist!

Wann: freitags, 06.03.-27.03.2026, GYM 1
von 17:00 - 17:55 Uhr

Mit: 4 x mit Elisa Dwenger

Beitrag: 8,00 € für Stufe 1-4, 30,00 € 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 bruchssichere 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

WORKOUT MIT DEM BALL

Dich erwartet ein vielseitiges und launiges Fitnesstraining mit dem Ball. Lass Dich überraschen und komme mit Spaß und Leichtigkeit an Deine Grenzen.

Wann: Sonntag, 08. Februar 2026, Saal 3
von 11:00 –12:15 Uhr

Mit: 1 x mit Monika Schulz

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



Foto: Steine_im_Sand_©peterschreiber_media Adobe Stock

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 Höllelementes 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