

# 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

**April - Juni 2026**

## BEACH-BODY-CHALLENGE

Du willst nicht einfach „irgendwas machen“, sondern gezielt Körperfett reduzieren oder Muskeln aufbauen? Dann ist diese Challenge dein Einstieg in nachhaltige Ergebnisse. Bei uns startest du nicht ins Blaue, sondern mit einer fundierten Analyse deiner aktuellen Situation: Mit der seca TRU Körperanalyse und einer Umfangsmessung schaffen wir die Basis für deinen individuellen Weg.

Wann: 04.05. - 28.06.2026, Studio

Kick-off: Dienstag, 28.04.26 um 18:30 Uhr

Mit: mit dem VfL-Team

Beitrag: 56,- € für Stufe 3-7, 8,- € für Stufe 8-10  
126,00 € 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/)

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)



## INDOOR CYCLING AM ABEND

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:** dienstags, **05.05.-30.06.2026**, Saal 1

von 19:15 – 20:15 Uhr

**Mit:** 9 x mit Anton Schwarzweller

**Beitrag:** 13,50 € für Stufe 3-7, 76,50 € für Gäste



## HÄNDE & FÜSSE-SPECIAL

Unsere Füße und Hände leisten täglich Großes – und haben dabei Einfluss auf unseren ganzen Körper. In diesem Special schauen wir ganz bewusst hin und entdecken, wie einfache Übungen aus Qigong und FaszienGYM deine Beweglichkeit, Haltung und dein Körpergefühl positiv verändern können. Du bekommst spannende Einblicke in dein Gangbild und lernst, wie kleine Veränderungen große Wirkung zeigen können – achtsam, alltagstauglich und überraschend effektiv.

**Wann:** Mittwoch, **27. Mai 2026**, Seminar-Club  
von 17:15 - 18:45 Uhr

**Mit:** 1 x mit Katrin und Siri

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

## MUSICAL-WORKSHOP 8-12 JAHRE

Singen, tanzen, strahlen – in unserem Musical-Workshop tauchen Kinder von **8–12 Jahren** in die faszinierende Welt des Musicals ein. Gemeinsam erarbeiten wir einen Song aus dem weltberühmten Musical „**Tarzan**“ und bringen ihn mit Stimme, Bewegung und ganz viel Ausdruck auf die Bühne. Mit viel Spaß, Kreativität und Teamgeist entsteht Schritt für Schritt eine kleine Show – angeleitet von Julia Untermarzoner, die die Kids motivierend und mit viel Herz begleitet.

**Wann:** Sonntag, **31. Mai 2026**, GYM 1  
von 12:30 - 15:30 Uhr

**Mit:** 1 x mit Julia Untermarzoner

**Beitrag:** 10,00 € für VfLer, 25,00 € für Gäste

## KURS AUF DER GERÄTEFLÄCHE

Allein an den Fitnessgeräten trainieren macht vielen keinen Spaß. Du trainierst in diesem Kurs in der Gruppe, nutzt die hocheffektiven Fitnessmaschinen und bekommst dazu noch Anleitung, Motivation und Korrektur von qualifizierten Fitnesstrainern.

**Wann:** montags, **01.06.-29.06.2026**, Studio  
von 13:30 - 14:15 Uhr

**Mit:** 5 x mit Jörg Mangelmann

**Beitrag:** 7,50 € für Stufe 3-7, 42,00 € für Gäste



## SITZFIT

Du möchtest gern Deine Fitness verbessern, kannst aber nicht lange stehen? Dich erwartet ein dynamisches Stundenbild mit kräftigenden, dehrenden und fröhlichen Inhalten.

**Wann:** montags, **18.05.-29.06.2026**, Saal 2  
von 10:45 - 11:40 Uhr

**Mit:** 6x x mit Sigrid Coldewey

**Beitrag:** 9,00 € für Stufe 3-7, 51,00 € für Gäste

## MIT QI GONG IN DEN SOMMER

Der Sommer steht für Lebensfreude, Wärme und Bewegung – und genau das wecken wir in diesem Kurs. Siri zeigt dir in 8 Wochen, wie du mit sanften, fließenden Bewegungen und bewusster Atmung deine Energie ins Fließen bringst. Dabei aktivierst du gezielt die Energiebahnen des Feuerelements – für mehr Vitalität, Leichtigkeit und innere Freude.

**Wann:** mittwochs, **20.05.-08.07.2026**, GYM 2  
von 10:45 - 11:40 Uhr

**Mit:** 8 x mit Siri Coldewey

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

## FIT MIT HANDICAP

Du hast eine leichte Behinderung und möchtest fitter werden? Du möchtest dich mehr bewegen, Muskeln aufbauen und dich sicherer fühlen? Dann bist du bei uns genau richtig. In diesem Kurs trainierst du gemeinsam in kleiner Gruppe an Fitnessgeräten. Du bekommst Unterstützung, klare Anleitungen und Zeit, alles in deinem Tempo zu lernen. Wir achten darauf, dass sich alle wohlfühlen und Spaß an der Bewegung haben. Besonders: Dein Trainer Etienne Boubakeur ist selbst gehandicapt und weiß genau, worauf es ankommt.

**Wann:** freitags, **08.05.-26.06.2026**, Studio  
von 15:00 - 15:45 Uhr

**Mit:** 8 x mit Etienne Boubakeur

**Beitrag:** kostenlos für alle—das Angebot wird subventioniert

## WALKEN & STAUNEN & BUTTER SCHÜTTELN

Gemeinsam starten wir vom VfL und walken in entspannter Runde zum Milchhof Thießen. Dort erwartet dich eine spannende Hofführung mit interessanten Einblicken in die Milchwirtschaft. Ein echtes Highlight: Werde selbst aktiv und schüttele deine eigene Butter!

**Wann:** Donnerstag, **04. Juni 2026**, Outdoor  
von 11:00 - 16:00 Uhr

**Mit:** 1 x mit Doris Wilckens

**Beitrag:** 13,00 € für VfLer, 18,00 € für Gäste

## HAMBURG-TOUR

### Altona und sein historisches Zentrum

Auf den Spuren des verschwundenen, historischen Stadtkerns entdecken wir Zeugnisse der einst dänischen, später preußischen Stadt Altona. Denkmäler, Skulpturen, Brunnen, Hausfassaden und Straßennamen erinnern an die eigene Geschichte der früheren Konkurrentin Hamburgs. Altonas Vergangenheit vom Bahnhof bis zur Trinitatiskirche stellt sich vor.

**Wann:** Montag, **01.06.2026**, Outdoor  
ab 16:00 Uhr

**Mit:** 1 x mit Gundula Boukais

**Beitrag:** 13,00 € für VfLer, 20,00 € für Gäste  
zzgl. Bahnticket

**Treff:** S-Bahnhof Pinneberg

**Tourdauer:** ca. 2 Stunden



## HAMBURG-TOUR

### Die HafenCity - vom Elbtower bis zum Westfield-Überseequartier

Die jüngsten Quartiere der HafenCity sind fast fertig. Ein Spaziergang von Osten nach Westen, entlang der Elbe, durch den neuen Stadtteil bis hin zur Shopping-Mall im Westfield Center bietet sich an. Und dazu gibt es die neusten Nachrichten aus dem Viertel, weitere Pläne, Fakten und Details zum jüngsten Stadtteil Hamburgs in verständlicher Form erzählt und dargestellt.

**Wann:** Freitag, **26.06.2026**, Outdoor  
ab 16:00 Uhr

**Mit:** 1 x mit Gundula Boukais

**Beitrag:** 13,00 € für VfLer, 20,00 € für Gäste  
zzgl. Bahnticket

**Treff:** S-Bahnhof Pinneberg

**Tourdauer:** ca. 2 Stunden