VfL Pinneberg

unser sportliches Zuhause

Stand: 1.1.2018
Stufe 4 - grün
Stufe 9 - blau
Stufe 5 - 1 x Stufe 9

Uhrzeit		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
von	Raum	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer
07:45	GYM 1							Rü.-schule & Yoga	Heidi		
	Saal 2							8:30 Bleib fit!50+	Katharina		
	Saal 3	8:30 Bodyforming	Viki			8:30 Bodyforming	Nursen			8:30 Bodyforming	Nici
08:45	GYM 1	Pilates (M)	Gesa	bodyART	Heidi	ZUMBA	Sandra	FunctionalFIT	Susi	bodyART	Britta
	GYM 2	Prager Rückentraining	Martina	AROHA	Maren	Pilates	Gabi	Pilates	Martina	KAHA	Maren
	GYM 3					Prager Rückentraining	Susi				
	Saal 1					*Cycling L1/L2	Steffi				
	Saal 2			8:30 Aerobic	Ingeborg						
	Saal 3	9:30 Sanfte Gymnastik	Steffi	9:30 Sanfte Gymnastik	Gabi	9:30 Bleib fit!50 +	Susanne	9:30 Bleib fit! 60 +	Gabi M.		
09:45	GYM 1	FunctionalFIT	Viki	CardioFIT	Doris	HOT IRON (2)	Heidi	Rücken-Intensiv	Ulli	Rü- u. Faszientraining	Martina
	GYM 2	Rü-schule & Yoga	Gesa	Rückengymnastik	Carola						
	GYM 3	Prager Rückentraining	Martina	PRT auf der Playground	Martina			Prager Rückentraining	Susi		
	Saal 1	ZUMBA	Nici	Strong by ZUMBA 1	Sandra			Cardio Step	Nici	10:00 *Sanftes Fahrradf.	Brittü
	Saal 2			10:30 Bleib fit! 60+	Galina	Rücken-Aktiv	Mike	10:30 Bleib fit!50+	Katrin		
	Saal 3			10:30 Bleib fit! 60+	Katrin			10:15 Bleib fit!60	Gabi M.		
10:45	GYM 1	Rückengymnastik	Wiebke	Qi Gong f.d. Rücken	Doris	CardioFIT 65+	Doris	Feldenkrais & RU	Ulli		
	GYM 2			Pilates	Carola	Yoga	Gesa	Pilates	Monika		
	GYM 3										
	Saal 1									11:00 *Sanftes Fahrradf.	Brittü
	Saal 3					10:30 Sanfte Gymnastik	Steffi				
11:45	GYM 1										
	GYM 2										
	Saal 3	Bleib fit! 60+	Gabi M.								
12:00	GYM 2									Prager Rückentraining	Martina
	Saal 1	12:15 *Sanftes Fahrradf.	Steffi							12:00 *Sanftes Fahrradf.	Brittü
14:00	GYM 3							* PRT Senioren	Gesa		
	Saal 2										
	Saal 3	14:30 Bodyforming	Katrin			14:30 SitzGYM	Gabi M.				
15:00	GYM 1	Feldenkrais	Doris								
16:00	GYM 1										
	Saal 1	* Sanftes Fahrradf.	Brittü					*Sanftes Fahrradf.	Brittü		
17:00	GYM 1	Rü- u.CardioFIT 60+	Doris	Rücken-Aktiv	Doris	Tai Chi (M)	Monika	Tai Chi (E)	Monika	bodyART	Heidi
	GYM 2									Faszien-Yoga	Sonja
	GYM 3	Prager Rückentraining	Martina	PRT	Gesa						
	Saal 1	* Indoor-Cycling L2	Brittü			17:30 Indoor	Sönke	Indoor-Cycling	Brittü	r-Cycling L1-2	Ramona
	Saal 2									Sanfte Gymnastik	Dirk/Jörg
18:00	GYM 1	ZUMBA		Strong by ZUMBA		Tai Chi (E)	Monika	FIT	Mon	ON (2)	Heidi
	GYM 2	Stability 30'	Monika	Yoga	Britta			18:15 Rü-schule & Yoga	Gesa		
	GYM 3					Prager Rückentraining	Ulli				
	Saal 1	*Indoor-Cycling L3	Brittü	Tai Chi	Monika			*Indoor-Cycling L3-4	Jörg	Strong by ZUMBA	Sandra
19:00	GYM 1	deepWORK	Heidi	ZUMBA	Sandra	HOT IRON (2)	Britta	Rücken-Aktiv	Doris	ZUMBA	Nici
	GYM 2	AROHA	Maren	Yin-Yoga	Britta	bodyART meets deepWORK	Mirijan	19:15 Pilates	Monika	19:15 TRX auf der Playground	
	GYM 3	Prager Rückentraining	Martina			Pilates meets Yoga	Katrin	19:15 Prager Rückentraining	Martina		
	Saal 1	Bauchtanz	Viki	Fatburner-Step	Nici	19:15 TRX auf der Playground		19:30 ZUMBA	Ayla		
20:00	GYM 1	Yoga am Abend	Heidi	Rücken-Intensiv	Ralf	Fitness-Boxen	Varol	Rücken-Qi Gong	Doris	Krav Maga	Varol
	GYM 2	Pilates	Martina			Pilates für Frauen	Katrin				
	GYM 3										
	Saal 1	FunctionalFIT	Viki	*Indoor-Cycling L3-L4	Max						

dEIN Kurs

Wähle aus dem gesamten SportFIT-Programm EINEN Kurs deiner Wahl!

• 1 x pro Woche • 27,- € pro Monat •

VfL Pinneberg e.V. · Fahltskamp 53 · 25421 Pinneberg
Tel.: 04101 556020 · vfl-pinneberg.de · info@vfl-pinneberg.de