

ANLEITUNG

Hole Dir für jeden Check out am Empfang einen Klebe-Punkt (maximal 1 Punkt/Tag).
Für eine volle Reihe erhältst du 10 Spielpunkte.

Trainiere den fle.xx-Zirkel. Melde dich vorher beim Trainer-Team an und lasse dir hinterher das fle.xx-Feld überkleben.
Wichtig: NUR von links nach rechts kleben

Schätze das gesamte Alter unseres Empfangsteams.

Besuche einen Kurs mit dem genannten Anfangsbuchstaben des/der Trainers/-in. Das entsprechende Feld wird vom Gruppenfitnesstrainer-Team überklebt. Sei clever und fülle komplette Reihen, Spalten (ggf. im Team gemeinsam), um die Spielpunkte zu erhalten.

Zeige uns deine Schrittzahl. Trage das Datum ein und hole dir einen Klebe-Punkt. Wichtig: NUR von links nach rechts kleben. Je mehr du überklebt hast, desto mehr Spielpunkte erhältst du am Ende.

Besuche einen Kurs, und hole dir danach einen Klebe-Punkt..
Sei clever und fülle (ggf. im Team) komplette Reihen, Spalten, Diagonalen, um die entsprechenden Spielpunkte zu erhalten.

Song

Schreibe deinen Lieblingstrainingssong auf einen Zettel / eine Karte und gebe diesen am Empfang ab.

Foto

Mache ein Bild von dir / euch in unserem VfL. Sende das Bild an: fitness@vfl-pinneberg.de

Warum VfL?

Beende den Satz "Ich trainiere im VfL-Fitnessbereich, weil...". Gebe deine Antwortkarte am Empfang ab.

Seca Test

Mach' bei unserem Trainer-Team die Körpermessung auf der Seca TRU.

Bring' einen Gast

Bringe einen Gast mit ins Studio und trainiert gemeinsam.

Kniebeuge

Zeige einer:m Flächentrainer:in eine Kniebeuge und lasse dich coachen.

Liebblings-übung

Mache deine Lieblingsübung und sende das Foto/Video dazu an fitness@vfl-pinneberg.de

Gerätepark

Lasse dir von einer:m Flächentrainer:in eine Übung an einem Fitnessgerät zeigen und teste diese selbst aus.

Motivation

Schreibe auf die Motivationskarte, wer oder was dich zum Training motiviert und gebe diese am Empfang ab.

VfL on tour

Mache ein Foto mit dem Vereinslogo außerhalb Pinnebergs, gebe es am Empfang ab oder sende es an fitness@vfl-pinneberg.de.