SportFIT-PLAN ab NOVEMBER 2026

Start	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG		
	Gruppe	Trainer	Raum	Gruppe	Trainer	Raum	Gruppe	Trainer	Raum	Gruppe	Trainer	Raum	Gruppe	Trainer	Raum
07:30															
07:45										Rü.-schule & Yoga	Heidi	GYM 1			
08:30				Sanfte Gymnastik	Galina	Saal 3									
08:30				Kurs an Geräten	Martina	GF									
08:45	Pilates	Katrin K.	GYM 1	BODYART	Heidi	GYM 1	ZUMBA gold	Sandra	GYM 1	HOT IRON	Bennet	GYM 1			
08:45	Yoga am Morgen	Kerstin	GYM 2				Prager Rückentr.	Team	GYM 2	Pilates	Martina	GYM 2	Yoga	Eileen	GYM 2
08:45										BleibFit!	Galina	Saal 2			
09:00													Nordic- / Walking	Marion	Out
09:15				Aerobic	Ingeborg	Saal 2									
09:30	Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3	BleibFit!	Galina	Saal 3	Rücken-Aktiv	Monika K.	Saal 3						
09:45	FunctionalFIT	Kerstin	GYM 1	Bodyforming	Doris	GYM 1	HOT IRON	Heidi	GYM 1	Rücken-Intensiv	Ulli	GYM 1	Rücken+Faszientr.	Martina	GYM 1
09:45				fle:xx	Team	GF	Kurs an Geräten	Martina	GF	BleibFit!	Galina	Saal 2			
09:45				Pilates-Variationen	Carola	GYM 2	Nordic- /Walking	Ursi	Out	Prager Rückentr.	Bennet	GYM 2			
09:45	FaszienGYM outdoor	Katrin R.	Out	Smovey	Steffi	out	Qi Gong	Siri	Saal 2						
10:00													Sanftes Radfahren	Jörg	Saal 1
10:30				BleibFit!	Galina	Saal 2				BleibFit!	Stella	Saal 3			
10:30				BleibFit!	Kerstin	Saal 3									
10:45	SitzFIT	Siri	Saal 2												
10:45	Rücken & BeBo	Katrin R.	GYM 1				BleibFIT!	Monika K.	GYM 1	Feldenkrais	Ulli	GYM 1	Prager RT Sen.	Martina	GYM 1
10:45	Prager Rückentr.	Martina	GYM 2												
11:00							Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3				Sanftes Radfahren	Jörg	Saal 1
11:45				Feldenkrais	Doris	GYM 1				Arthrose-GYM	Ulli	GYM 1	Prager Rückentr.	Martina	GYM 1
11:50							SitzGYM	Monika	Saal 1						
12:00							Prager Rückentr.	Bennet	GYM 1						
12:00	Sanftes Radfahren	Sandra	Saal 1				Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3						
13:30	Kurs an Geräten	Jörg	GF												
14:00	Arthrose	Doris	GYM 1												
15:00	Feldenkrais	Doris	GYM 1							Prager Rü.tr. sitzend	Martina	GYM 2	Fit mit Handicap I.	Etienne	GF
15:00										Kurs an Geräten	Bennet	GF	Boule	Team	out
15:45	Bodyforming	Katrin	Saal 3							Sanftes Radfahren	Kiki	Saal 1			
16:00	fle:xx	Team	GF										HYROX	Bennet	GF
16:00	Rücken-Aktiv	Doris	GYM 1										Prager Rückentr.	Heidi	GYM 1
16:45	Indoor-Cycling (E)	Jörg	Saal 1												
17:00	Prager Rückentr.	Heidi	GYM 1	Rücken-Aktiv	Doris	GYM 1	HOT IRON	Bennet	GYM 1	Tai Chi (E)	Monika	GYM 1	BODYART	Heidi	GYM 1
17:00							Prager Rückentr.	Ulli	GYM 2	Rücken-Aktiv	Sandra	GYM 2	BleibFit!	Marion	Saal 2
17:00										Nordic-/ Walking I.	Birgit	Out			
17:00				Pilates	Stephania	Saal 1				Indoor-Cycling (E)	Tanja	Saal 1			
17:30															
17:30							Nordic- / Walking	Birgit	Out						
17:30							Laufen Frauen	Marion	Out						
18:00	HOT IRON	Heidi	GYM 1	ZUMBA	Sandra	GYM 1	Tai Chi (F)	Monika	GYM 1	ZUMBA gold toning	Sandra	GYM 1	KORCE	Heidi	GYM 1
18:00	KORCE Einsteiger	Maren	GYM 2	Yoga 75 min +	Petra	GYM 2	ZUMBA	Eirini	Saal 1	Yoga für d. Rücken	Christina	GYM 2			
18:00	ZUMBA	Hanna	Saal 2				Hula Hoop	Maren	Saal 2						
18:00				Laufen	Sven	out	Hip Hop & Comm.	Alina	GYM 2	Indoor-Cycling (F)	Tanja	Saal 1			
18:15				Qi Gong Rücken	Doris	Saal 1									
19:00	PULSE	Heidi	GYM 1	Bodyforming	Sandra	GYM 1	FaszienGYM	Katrin R.	GYM 1	Prager Rückentr.	Martina	GYM 1	ZUMBA	Marion	GYM 1
19:00	Prager RT+Faszien	Katrin R.	GYM 2				BOOSTAR	Maren	GYM 2						
19:00	Bodyforming	Maren	Saal 1												
19:15				Indoor-Cycling (F)	Sven	Saal 1									
19:45				HYROX	Mike	GF									
20:00	Yoga am Abend	Heidi	GYM 2	Rücken-Aktiv	Ralf	GYM 1	Rücken+Faszientr.	Katrin R.	GYM 1						
20:00	Pilates+BeBo	Katrin R.	GYM 1												

PROGRAMM AM WOCHENENDE

Start	SAMSTAG			SONNTAG		
	Gruppe	Trainer	Raum	Gruppe	Trainer	Raum
09:15	Laufen Frauen	Marion	Out			
09:30	Rü- u. Faszientr.	Team	GYM 1			
10:00				HIT	Team	GYM 1
10:30	HOT IRON	Team	GYM 1			
11:00				ZUMBA	Hanna	GYM 2
11:00				Yoga	Team	GYM 1
11:30	Yin Yoga	Team	GYM 1			
13:00				HYROX	Team	GF





LEGENDE

Pink: Stufe 3
Blau: Stufe 6 /9
Rot: neu
Grün: Teens ab 14 - Stufe 1

GF: Gerätefläche
Out: Outdoor-Treff beim Sportzentrum

E: Einsteiger
F: Fortgeschrittene
Sen.: Senioren
I.: Inklusives Angebot

Unsere Kurse sind einsteigergeeignet. Trainer können die Kursintensität flexibel anpassen – von sanftem Training bei Einschränkungen bis hin zu hochsportlicher Belastung für Ambitionierte.

Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)

Aerobic	abwechslungsreiche Schrittkombinationen zur Verbesserung der Ausdauer
BOOSTAR®	Vorchoreografiertes Ausdauerprogramm mit Intensitäten-Mix
Cycling	Gruppendynamisches, herzfrequenzgesteuertes Fahrradfahren
HIT	High Intensity Training zum Auspowern
Pulse	Mix aus versch. Cardio-Programmen (mit High Intensity Elementen)
ZUMBA®	Schrittkombinationen mit Tanzelementen für Ausdauer und Koordination

Figurtraining / Functional Fitness / Krafttraining

BODYART®	ganzheitliches funktionelles Training mit Yoga-Elementen
Bodyforming	das klassische Ganzkörperprogramm für Bauch, Beine, Rücken & Po
FunctionalFIT	Kräftigung & Sprungkraft & Elastizität für den ganzen Körper
HOT IRON®	individuelles Ganzkörpertraining /Muskelaufbautraining mit der Langhantel
HYROX®	athletisches Training, welches Laufen und Fitness kombiniert
KORCE®	gelenkmobilisierendes und kräftigendes Rumpftraining, sehr motivierend

Allgemeine Fitness / Gymnastik zum Einstieg

BleibFIT!	eine allgemeine Fitness-Stunde, die auf die speziellen Bedürfnisse der älteren Zielgruppe zugeschnitten ist.
Hula Hoop	Lernt tolle Tricks und Moves mit dem Hula Hoop-Reifen
Sanfte Gymnastik	eine ideale Stunde zum Einstieg

Spezielles Gesundheitstraining

BeBo	Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden
FaszienGYM/-Yoga	spezielle Methoden zum Bindegewebstraining
Pilates	eine Symbiose aus Atmung, Bewegung, Kraft und Beweglichkeit
Prager Rückentr.	Spiraldynamisches Rückentraining zur Regeneration und Mobilisation der Wirbelsäule
Rückenschule & Yoga	Rückenübungen mit Yoga-Elementen
Rücken-Aktiv/-gymnastik	im Vordergrund stehen Körperwahrnehmung, Kräftigung und Entspannung der Rumpfmuskulatur

Körper & Seele-Training

Feldenkrais	Ein aktiver Lernprozess, um Haltungs- und Bewegungsmuster zu verbessern
Qi Gong	Techniken der Haltung, Atmung und Sammlung für gesteigertes Wohlbefinden
Yoga	Verschiedene Yoga-Stile für körperliche und seelische Fitness
Yin Yoga	lang gehaltene passive Yoga-Übungen zur Verbesserung der Dehnfähigkeit
Tai Chi	harmonische Bewegungen + Kräftigung mit tiefgreifender Entspannung

WIR FÜR EUCH

Unser großes Sportprogramm wird ergänzt durch Zusatzangebote wie Massage/Taping und Sauna, Online-Fitness, dem individuellen Ernährungsprogramm Sensual Eating sowie unserem vielfältigen Workshop- /Ausflugs-, Präventions- und REHA-Kursprogramm. Lasst Euch gern von uns beraten.

VfL Pinneberg

unser sportliches Zuhause!



Unser qualifiziertes Team betreut in unserem **Fitnessstudio** auf den drei Geräteflächen mit individuellen Trainingsplänen. Umfangreiche Testung, persönliche Betreuung und gezielte Trainingssteuerung führen zu den gewünschten Ergebnissen – im Gesundheits-, Figur-, Athletik- oder sportspezifischem Training. Unser vielfältiges Kurs-Angebot **SportFIT** für alle Zielgruppen bereichert das Einzeltraining.

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	07.30-21.00
Samstag	09.00-16.00
Sonntag	09.00-16.00

info@vfl-pinneberg.de

VfL Pinneberg e.V.
Fahltskamp 53
25421 Pinneberg
04101-556020

www.vfl-pinneberg.de