

Wo trainieren wir

Pinneberg Nord:

Schulzentrum Nord (SZN)
Schulenhörn 40

Pinneberg Mitte:

Johannes-Brahms-Schule (JBS)
Fahltskamp 36

Rübekamphalle (Rübekamp)
Rübekamp 13

Pinneberg Süd:

Jahnhalle - Ballettraum
Richard-Köhn-Str. 75
(Eingang-Treppenhaus Schulhofseite)

Thesdorf:

Johannes-Comenius-Schule (JCS)
Horn 5



Kontakt



VfL Pinneberg
Sportzentrum
Fahltskamp 53, 25421 Pinneberg



04101 55602-0



04101 55602-22



info@vfl-pinneberg.de



www.vfl-pinneberg.de
www.facebook.com/vflpi
www.twitter.com/vflpinneberg



Montag	7.30 – 21.00 Uhr
Dienstag	7.30 – 21.00 Uhr
Mittwoch	7.30 – 21.00 Uhr
Donnerstag	7.30 – 21.00 Uhr
Freitag	8.00 – 21.00 Uhr
Samstag	9.00 – 16.00 Uhr
Sonntag	9.00 – 16.00 Uhr

FITNESS^{HALL}

DER FITNESSSPASS IN DER SPORTHALLE



FITNESS^{HALL}
DER FITNESSSPASS
IN DER SPORTHALLE

www.vfl-pinneberg.de

Bodyforming

Bodyforming. Hier wird den Problemzonen gezielt zu Leibe gerückt. Dank speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und deine Muskulatur gekräftigt.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Bodyforming	Dienstag	19:00 - 20:00	SZN-A

Pilates

Pilates. Das ganzheitliche Ganzkörpertraining, bei der deine Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch- Rücken und Beckenbodenmuskulatur wird dein Rumpf stabilisiert und damit dein Powerhouse aktiviert. Hier wird gezielt auf die Verbesserung der Kraftausdauer, der Grundlagenausdauer, der Koordination und der Beweglichkeit gesetzt.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Pilates	Donnerstag	19:00 - 20:00	JBS-A

Fitness

Functional Training. Das abwechslungsreiche Ganzkörper-Workout. Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit trainieren wir mit einfachen Hilfsmitteln, wie Medizinbällen, Kettlebells oder der puren Körperkraft. Vom hochintensiven Tabata Workout bis zum modernen Fitnesszirkel wird es in diesem Kurs nie langweilig. Bei schnellen Beats bringen wir den Körper an seine Grenzen und mit ein bisschen Willensstärke sogar darüber hinaus.



Barre Workout. Haltungstraining und Workout an der Ballettstange –Trendsport 2020! Ein vielseitiger Mix aus Ballett, Pilates, Yoga und Functional Training. Viele Übungen werden an der Ballettstange durchgeführt, aber keine Angst: eine Ballettausbildung ist nicht notwendig. Ja, es wird anstrengend, aber nach kurzer Zeit wirst du die Erfolge sehen.

Fitness 50 plus. Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zum Erhalt und zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Functional Training	Montag	19:00-20:00	JBS-A
Fitness 50 plus	Donnerstag	18:15-19:50	Rübekamp
Barre Workout	Donnerstag	17:15- 18:15	Jahnhalle Balletraum
Functional Training	Donnerstag	18:00-19:00	JBS-A

Rücken Fit

Rücken Ft. Ein gezieltes Training zur Kräftigung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur, um Rückenschmerzen zu lindern oder vorzubeugen.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Rücken Fit	Dienstag	18:00 - 19:00	SZN-A