



SportFIT-Plan ab JANUAR 2025

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				Bodyforming	Galina	Saal 2									
08:30				Kurs an den Geräten	Martina	GF									
08:45	Pilates	Katrin K.	GYM 1	bodyART	Heidi	GYM 1	ZUMBA gold	Sandra	GYM 1	HOT IRON (E)	Bennet	GYM 1			
08:45	Rü- u. Faszientr.	Kerstin	GYM 2				Prager Rückentr.	Susi	GYM 2	Pilates	Martina	GYM 2			
08:45										BleibFit! 50+	Galina	Saal 2			
08:45										Kurs an den Geräten	Stella	GF			
09:00													WALK PUR	Marion	out
09:15				Aerobic	Ingeborg	Saal 2									
09:30	Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3	Sanfte Gymnastik	Galina	Saal 3	BleibFit! 50 +	Susanne	Saal 3						
09:30	Power Walking 90'	Ursi	out				Rücken-Aktiv	Monika K.	Saal 2						
09:45	FunctionalFIT	Susi	GYM 1	BauchBeineRüPo	Doris	GYM 1	HOT IRON	Heidi	GYM 1	Rücken-Intensiv	Ulli	GYM 1	Rü- u. Faszientr.	Martina	GYM 1
09:45	Yoga am Morgen	Kerstin	Gym 2				Kurs an den Geräten	Martina	GF	BleibFit! 60 +	Galina	Saal 2			
09:45				Pilates-Variationen	Carola	GYM 2	WALK PUR	Ursi	out	Prager Rückentr.	Bennet	GYM 2			
09:45	KOGNIFIT	Katrin R.	out	Smovey	Steffi	out									
10:00													Sanftes Fahrrad.	Jörg	Saal 1
10:30				BleibFit! 60+	Galina	Saal 2				BleibFit! 70 +	Katrin	Saal 3			
10:30				BleibFit! 50+	Katrin	Saal 3									
10:45	Rü & BeBo	Katrin R.	GYM 1				Fit im Alter	Monika K.	GYM 1	Feldenkrais	Ulli	GYM 1			
10:45	Prager Rückentr.	Martina	GYM 2				Yoga	Rebecca	GYM 2						
11:00							WALK & KRAFT	Ursi	out				Sanftes Fahrrad.	Jörg	Saal 1
11:00							Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3						
11:45							11.50 SitzGYM	Monika	Saal 1				Prager Rückentr.	Martina	GYM 1
12:00	Sanftes Fahrrad.	Bennet	Saal 1				Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3						
14:00	Feldenkrais	Doris	GYM 1												
14:30	Bodyforming	Katrin	Saal 3												
15:00	Feldenkrais	Doris	GYM 1							Prager Rückentr. Sen.	Martina	GYM 2	Fit mit Handicap	Etienne	GF
15:00										Kurs an den Geräten	Bennet	GF			
15:45										Sanftes Fahrrad.	Vera	Saal 1			
16:00													HYROX	Bennet	GF
16:00	Rü- u. CardioFIT 60+	Doris	GYM 1				Rücken-Aktiv	Ulli	GYM 1				Prager Rückentr.	Heidi	GYM 1
16:45													Indoor-Cycling (E)	Jan Ole	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	ZUMBA	Hannah	GYM 2				Prager Rückentr.	Ulli	GYM 2	Rücken-Aktiv	Sandra	GYM 2	BleibFit! 50 +	Marion	Saal 2
17:00	Indoor-Cycling (E)	Jörg	Saal 1							Nordic Walking soft	Birgit	out			
17:00										Indoor-Cycling (E)	Vera	Saal 1			
17:30							WALK PUR	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	Caro	GYM 2	Indoor-Cycling (F) 90'	Sven	Saal 1	Yoga f. d. Rücken	Christine	GYM 2			
18:00				Entspannung f. Männer	Marco	GYM 3	Hula Hoop	Maren	Saal 2						
18:00										Indoor-Cycling (F) 90'	Vera	Saal 1			
18:15				Qi Gong f.d. Rücken	Doris	Saal 1									
18:30															
19:00	deepWORK	Heidi	GYM 1	BauchBeinePo	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	Yin Yoga	Caro	GYM 2	Dance Fitness	Caro N.	GYM 2	Meditation ab 9.1.	Christina	GYM 3			
19:00	AROHA meets KAHA	Maren	Saal 1												
19:30															
19:45				HYROX	Mike	GF									
20:00	Yoga am Abend	Heidi	GYM 1	Rücken-Aktiv	Ralf	GYM 1	Rü- u. Faszientr.	Katrin R.	GYM 1						
20:00	Pilates & BeBo	Katrin R.	GYM 2												

Unser 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			
09:45				FunctionalFIT 75'	Vera	GYM 1
10:00				Indoor-Cycling F	Team	Saal 1
10:30	HOT IRON	Team	GYM 1			
11:00				ZUMBA	Hannah	GYM 2
11:15				Yoga	Team	GYM 1
11:30	Yin Yoga	Team	GYM 1			

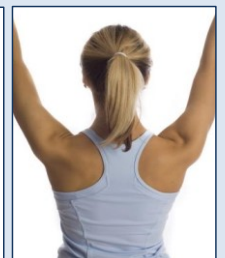


Erklärungen:

pink: Stufe 3
blau: Stufe 6 / 9
rot: neu

GF: Gerätefläche Sportzentrum
out: outdoor-Treff Sportzentrum

E: Einsteiger
F: Fortgeschrittene
Sen: Senioren
50/ 60/ 70 +: ab x Jahre



Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)

Aerobic	abwechslungsreiche Schrittkombinationen zur Verbesserung der Ausdauer
ZUMBA	Schrittkombinationen mit Tanzelementen für Ausdauer und Koordination
AROHA	leichte Schrittkombinationen im ¾ Takt
CardioFIT	effektives Training mit einfachen Schritten zur Aktivierung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung
Cycling	Gruppendynamisches, herzfrequenzgesteuertes Fahrradfahren
DEEPWORK	funktionelles Cardiotraining nach der Yin- und Yang-Lehre

Figurtraining / Functional Fitness / Krafttraining

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

Allgemeine Fitness / Gymnastik zum Einstieg

Sanfte Gymnastik	eine ideale Stunde zum Einstieg
BleibFIT! 50/60/70	eine allgemeine Fitness-Stunde, die auf die speziellen Bedürfnisse der über 50- /60- /70-Jährigen zugeschnitten ist.
Hula Hoop	Lernt tolle Tricks und Moves mit dem Hula Hoop-Reifen

Spezielles Gesundheitstraining

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

Körper & Seele-Training

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
Feldenkrais	Ein aktiver Lernprozess, um Haltungs- und Bewegungsmuster zu verbessern
Qi Gong	Techniken der Haltung, Atmung und Sammlung für gesteigertes Wohlbefinden
KAHA	inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga

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!



Prävention & Fitness im VfL-Sportzentrum



Unser qualifiziertes Team betreut auf der Gerätefläche mit individuellen Trainingsplänen. Umfangreiche Testung, persönliche Betreuung und gezielte Trainingssteuerung führen zu den gewünschten Ergebnissen – im Gesundheits-, Figur-, Athletik- oder sportartspezifischem Training. Unser vielfältiges Gruppenfitness-Angebot 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

