



# SportFIT-Plan ab DEZEMBER 2024

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				<b>Bodyforming</b>	Galina	Saal 2									
08:30				<b>Kurs an den Geräten</b>	Martina	GF									
08:45	<b>Pilates</b>	Katrin K.	GYM 1	<b>bodyART</b>	Heidi	GYM 1	<b>ZUMBA gold</b>	Sandra	GYM 1	<b>HOT IRON (E)</b>	Bennet	GYM 1			
08:45	<b>Rü- u. Faszientr.</b>	Kerstin	GYM 2				<b>Prager Rückentr.</b>	Susi	GYM 2	<b>Pilates</b>	Martina	GYM 2			
08:45										<b>BleibFit! 50+</b>	Galina	Saal 2			
08:45										<b>Kurs an den Geräten</b>	Stella	GF			
09:00													<b>WALK PUR</b>	Marion	out
09:15				<b>Aerobic</b>	Ingeborg	Saal 2									
09:30	<b>Sanfte Gymnastik</b>	Steffi	Saal 3	<b>Sanfte Gymnastik</b>	Galina	Saal 3	<b>BleibFit! 50 +</b>	Susanne	Saal 3						
09:30	<b>Power Walking 90'</b>	Ursi	out				<b>Rücken-Aktiv</b>	Monika K.	Saal 2						
09:45	<b>FunctionalFIT</b>	Susi	GYM 1	<b>BauchBeineRüPo</b>	Doris	GYM 1	<b>HOT IRON</b>	Heidi	GYM 1	<b>Rücken-Intensiv</b>	Ulli	GYM 1	<b>Rü- u. Faszientr.</b>	Martina	GYM 1
09:45	<b>Yoga am Morgen</b>	Kerstin	Gym 2				<b>Kurs an den Geräten</b>	Martina	GF	<b>BleibFit! 60 +</b>	Galina	Saal 2			
09:45				<b>Pilates-Variationen</b>	Carola	GYM 2	<b>WALK PUR</b>	Ursi	out	<b>Prager Rückentr.</b>	Bennet	GYM 2			
09:45	<b>KOGNIFIT</b>	Katrin R.	out	<b>Smovey</b>	Steffi	out									
10:00													<b>Sanftes Fahrradf.</b>	Jörg	Saal 1
10:30				<b>BleibFit! 60+</b>	Galina	Saal 2				<b>BleibFit! 70 +</b>	Katrin	Saal 3			
10:30				<b>BleibFit! 50+</b>	Katrin	Saal 3									
10:45	<b>Rü &amp; BeBo</b>	Katrin R.	GYM 1				<b>Fit im Alter</b>	Monika K.	GYM 1	<b>Feldenkrais</b>	Ulli	GYM 1			
10:45	<b>Prager Rückentr.</b>	Martina	GYM 2				<b>Yoga</b>	Rebecca	GYM 2						
11:00							<b>WALK &amp; KRAFT</b>	Ursi	out				<b>Sanftes Fahrradf.</b>	Jörg	Saal 1
11:00							<b>Sanfte Gymnastik</b>	Steffi	Saal 3						
11:45							<b>11.50 SitzGYM</b>	Monika	Saal 1				<b>Prager Rückentr.</b>	Martina	GYM 1
12:00	<b>Sanftes Fahrradf.</b>	Steffi	Saal 1				<b>Sanfte Gymnastik</b>	Steffi	Saal 3						

14:00	<b>Feldenkrais</b>	Doris	GYM 1												
14:30	<b>Bodyforming</b>	Katrin	Saal 3												
15:00	<b>Feldenkrais</b>	Doris	GYM 1							<b>Prager Rückentr. sen.</b>	Martina	GYM 2	<b>Fit mit Handicap</b>	Etienne	GF
15:00										<b>Kurs an den Geräten</b>	Bennet	GF			
15:45										<b>Sanftes Fahrradf.</b>	Vera	Saal 1			
16:00													<b>HYROX</b>	Bennet	GF
16:00	<b>Rü- u. CardioFIT 60+</b>	Doris	GYM 1				<b>Rücken-Aktiv</b>	Ulli	GYM 1				<b>Prager Rückentr.</b>	Heidi	GYM 1
16:45													<b>Indoor-Cycling (e)</b>	Jan Ole	Saal 1
17:00	<b>Prager Rückentr.</b>	Heidi	GYM 1	<b>Rücken-Aktiv</b>	Doris	GYM 1	<b>HOT IRON</b>	Bennet	GYM 1	<b>Tai Chi (E)</b>	Monika	GYM 1	<b>bodyART</b>	Heidi	GYM 1
17:00	<b>ZUMBA</b>	Hannah	GYM 2				<b>Prager Rückentr.</b>	Ulli	GYM 2	<b>Rücken-Aktiv</b>	Sandra	GYM 2	<b>BleibFit! 50 +</b>	Marion	Saal 2
17:00	<b>Indoor-Cycling (E)</b>	Jörg	Saal 1							<b>Nordic Walking soft</b>	Birgit	out			
17:00										<b>Indoor-Cycling (E)</b>	Vera	Saal 1			
17:30							<b>WALK PUR</b>	Birgit	out						
17:30							<b>Laufen Frauen</b>	Marion	out						
18:00	<b>HOT IRON</b>	Heidi	GYM 1	<b>ZUMBA</b>	Sandra	GYM 1	<b>Tai Chi (F)</b>	Monika	GYM 1	<b>ZUMBA gold toning</b>	Sandra	GYM 1	<b>KORCE</b>	Heidi	GYM 1
18:00	<b>KORCE Einsteiger</b>	Maren	GYM 2	<b>Yoga</b>	Caro	GYM 2	<b>Indoor-Cycling (F) w</b>	Sven	Saal 1	<b>Yoga f. d. Rücken</b>	Christina	GYM 2			
18:00				<b>Entspannung f. Männer</b>	Marco	GYM 3	<b>Hula Hoop</b>	Maren	Saal 2						
18:00										<b>Indoor-Cycling (F) w</b>	Vera	Saal 1			
18:15				<b>Qi Gong f.d. Rücken</b>	Doris	Saal 1									
18:30															
19:00	<b>deepWORK</b>	Heidi	GYM 1	<b>BauchBeinePo</b>	Sandra	GYM 1	<b>FaszienGYM</b>	Katrin R.	GYM 1	<b>Prager Rückentr.</b>	Martina	GYM 1	<b>ZUMBA</b>	Marion	GYM 1
19:00	<b>Prager RT &amp; Faszien</b>	Katrin R.	GYM 2	<b>Yin Yoga</b>	Caro	GYM 2	<b>Dance Fitness</b>	Caro N.	GYM 2	<b>Meditation</b>	Christina	GYM 2			
19:00	<b>AROHA meets KAHA</b>	Maren	Saal 1												
19:30															
19:45				<b>HYROX</b>	Mike	GF									
20:00	<b>Yoga am Abend</b>	Heidi	GYM 1	<b>Rücken-Aktiv</b>	Ralf	GYM 1	<b>Rü- u. Faszientr.</b>	Katrin R.	GYM 1						
20:00	<b>Pilates &amp; BeBo</b>	Katrin R.	GYM 2												

## Unser Programm am Wochenende

Start	Samstag			Sonntag		
	Gruppe	Trainer	Raum	Gruppe	Trainer	Raum
09:15	<b>Laufen Frauen</b>	Marion	out			
09:30	<b>Rü- u. Faszientr.</b>	Team	GYM 1			
09:45				<b>FunctionalFIT 75'</b>	Vera	GYM 1
10:00				<b>Indoor-Cycling F</b>	Team	Saal 1
10:30	<b>HOT IRON</b>	Team	GYM 1			
11:00				<b>ZUMBA</b>	Hannah	GYM 2
11:15				<b>Yoga</b>	Team	GYM 1
11:30	<b>Yin Yoga</b>	Team	GYM 1			

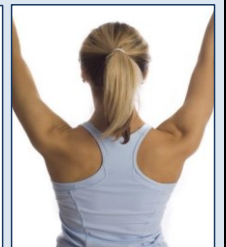


### Erklärungen:

pink: Stufe 3  
 grün: Stufe 4  
 blau: Stufe 5 / 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)

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

## Figurtraining / Functional Fitness / Krafttraining

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

## Allgemeine Fitness / Gymnastik zum Einstieg

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

## Spezielles Gesundheitstraining

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

## Körper & Seele-Training

<b>Yoga</b>	Verschiedene Yoga-Stile für körperliche und seelische Fitness
<b>Yin Yoga</b>	lang gehaltene passive Yoga-Übungen zur Verbesserung der Dehnfähigkeit
<b>Tai Chi</b>	harmonische Bewegungen + Kräftigung mit tiefgreifender Entspannung
<b>Feldenkrais</b>	Ein aktiver Lernprozess, um Haltungs- und Bewegungsmuster zu verbessern
<b>Qi Gong</b>	Techniken der Haltung, Atmung und Sammlung für gesteigertes Wohlbefinden
<b>KAHA</b>	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](mailto:info@vfl-pinneberg.de)

VfL Pinneberg e.V.

Fahltskamp 53  
 25421 Pinneberg  
 04101-556020

[www.vfl-pinneberg.de](http://www.vfl-pinneberg.de)