

**Outdoor- Training an  
frischer Luft**

## Power Walking

Ist genauso effektiv wie Joggen, aber gelenkschonender. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und ist auch für Sport-Anfänger/innen geeignet. Beim Power Walking gehst du mit einer Geschwindigkeit von rund 6 bis 7 km/h.

## Walk & Kraft

Wir walken zum Rosengarten und führen dort im Stand Kräftigungsübungen durch. Zwischendurch wird wieder gewalkt.

## Walking...

Walking ist schnelles und sportliches Gehen. In der Gruppe und an der frischen Luft macht es besonders viel Spaß und ist eine besonders schonende Form des Ausdauertrainings.

## Nordic Walking...

Beim Nordic Walking werden Stöcke beim schnellen Gehen eingesetzt. Wir walken im Pinneberger Fahlts und in der nahen Umgebung.

## Laufen...

Egal ob für Anfänger, Fortgeschrittene oder nur für Frauen: Auch für Sie haben wir sicherlich das passende Laufangebot im Programm.



**VfL Pinneberg**  
Geschäftsstelle  
Fahltskamp 53  
25421 Pinneberg

Telefon: 04101 55602-0  
Telefax: 04101 55602-22  
E-Mail: [info@vfl-pinneberg.de](mailto:info@vfl-pinneberg.de)  
[www.vfl-pinneberg.de](http://www.vfl-pinneberg.de)

**OUTDOOR**



**POWER WALKING,  
WALK & GYM,  
WALKING,  
NORDIC WALKING,  
LAUFEN**

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

## Trainingszeiten, Übungsleiter und Trainingsstätten

	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit und Ort</b>	<b>Übungsleiter</b>
<b>Power Walking</b>	Montag	09:30-11:00 Uhr, VfL-Sportzentrum	Ursi
<b>WALK PUR</b>	Mittwoch	09:45-10:45 Uhr, VfL-Sportzentrum	Ursi
<b>WALK &amp; KRAFT</b>	Mittwoch	11:00-12:00 Uhr, VfL-Sportzentrum	Ursi
<b>WALK PUR</b>	Mittwoch	17:30-18:30 Uhr, VfL-Sportzentrum	Birgit
<b>Nordic Walking soft</b>	Donnerstag	17:00-18:00 Uhr, VfL-Sportzentrum	Marian
<b>WALK PUR</b>	Freitag	09:00-10:00 Uhr, VfL-Sportzentrum	Marion

	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit und Ort</b>	<b>Übungsleiter</b>
<b>Lauftreff</b>	Montag	18:00-19:00 Uhr, VfL-Sportzentrum	Sönke H.
<b>Lauftreff mit Wedel</b>	Dienstag	18:30-19:30 Uhr, Elbe-Stadion, Schulauer Str.	Sven Johansen
<b>Laufen für Frauen</b>	Mittwoch	17:30-18:30 Uhr, VfL-Sportzentrum	Marion
<b>Lauftreff mit Wedel</b>	Donnerstag	18:00-19:00 Uhr, Elbe-Stadion, Schulauer Str.	Sven Johansen
<b>Laufen für Frauen</b>	Samstag	09:15-10:45 Uhr, VfL-Sportzentrum	Marion