



# SportFIT-Plan SEPTEMBER 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				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	Rü.-schule & Yoga	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 Fahrradf.	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 Fahrradf.	Jörg	Saal 1
11:00							Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3						
11:45							11.50 SitzGYM	Monika	Saal 1				Prager Rückentr.	Martina	GYM 2
12:00	Sanftes Fahrradf.	Steffi	Saal 1				Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3						

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 Fahrradf.	Vera	Saal 1			
16:00	Feldenkrais	Doris	GYM 1				Rücken-Aktiv	Ulli	GYM 1				Prager Rückentr.	Heidi	GYM 1
17:00	Rü- u. CardioFIT 60+	Doris	GYM 1	Rücken-Aktiv	Doris	GYM 1	Prager Rückentr.	Ulli	GYM 1	Tai Chi (E)	Monika	GYM 1	bodyART	Heidi	GYM 1
17:00	Prager Rückentr.	Heidi	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	Maren	GYM 2	Yoga	Caro	GYM 2	Indoor-Cycling (E) 90'	Sven	Saal 1	Yoga f. d. Rücken	Christina	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				ZUMBA	Marion	GYM 1
19:00	Prager RT & Faszien	Katrin R.	GYM 2	Yin Yoga	Caro	GYM 2	Dance Fitness	Caro N.	GYM 2						
19:00	AROHA meets KAHA	Maren	Saal 1							Prager Rückentr.	Martina	GYM 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						
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  
**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 Rückenrtraining 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)