

Hatha Yoga (Kurs)

Hatha Yoga verbindet drei Elemente miteinander: Kräftigung, Atmung und Meditation. So soll ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist entstehen. Das Ziel dieser Stunde ist die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Yoga (Kurs)	Mittwoch	19:00-20:30	VfL Sportzentrum GYM 3

Pinneberg Nord:

Schulzentrum Nord (SZN)
Schulenhörn 40

Pinneberg Mitte:

Hans-Clausen-Schule (HCS)
Eingang über Friedenstraße 57

VfL Sportzentrum
Fahltskamp 53

Rübekamphalle (Rübekamp)
Rübekamp 13

Pinneberg Süd:

Theodor-Heuss-Schule (THS-A; THS-B)
Datumer Chaussee 2

Thesdorf:

Johannes-Comenius-Schule (JCS)
Horn 5

FTG 011120



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	8.00 – 22.30 Uhr
Dienstag	8.00 – 22.30 Uhr
Mittwoch	8.00 – 22.00 Uhr
Donnerstag	8.00 – 22.30 Uhr
Freitag	8.00 – 22.00 Uhr
Samstag	9.00 – 19.00 Uhr
Sonntag	9.00 – 18.00 Uhr

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
Body-forming	Montag	18:00 - 19:00	JCS-A
Body-forming	Dienstag	20:00 - 21:00	SZN-A

Barre Workout

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. Der Fitnessspaß an der Ballettstange.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Barre Workout	Mittwoch	18:00 -18:55	VfL Sportzentrum GYM 2

Fitness

Cross 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.

Fitness Power. Ein modernes Kraft- und Ausdauertraining in der Gruppe. Dieses Workout bringt unseren ganzen Körper in Höchstform. In dieser Power-Stunde machen wir alles, was für ein intensives Fitnessstraining wichtig ist: Ausdauer, Kraft, Mobilisation, Kondition.

Fit all over. Ein dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Übungen dienen der Verbesserung der Ausdauer und der Beweglichkeit.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Cross Functional Training	Montag	19:00-20:00	THS-B
Fitness Power	Mittwoch	19:00-20:00	THS-B
Fit all over	Mittwoch	18:30-19:30	Rübekamp

Fitness 50 plus

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

	Tag	Uhrzeit	Halle
Fitness 50 plus	Donnerstag	18:15-19:15	Rübekamp
Fitness 50 plus	Mittwoch	19:00-20:00	SZN-A

Rückenfit

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

	Tag	Uhrzeit	Halle
Rückenfit	Montag	19:00 - 20:00	JCS-A
Rückenfit	Dienstag	19:00 - 20:00	SZN-A
Rückenfit	Mittwoch	20:00 - 21:00	THS-B