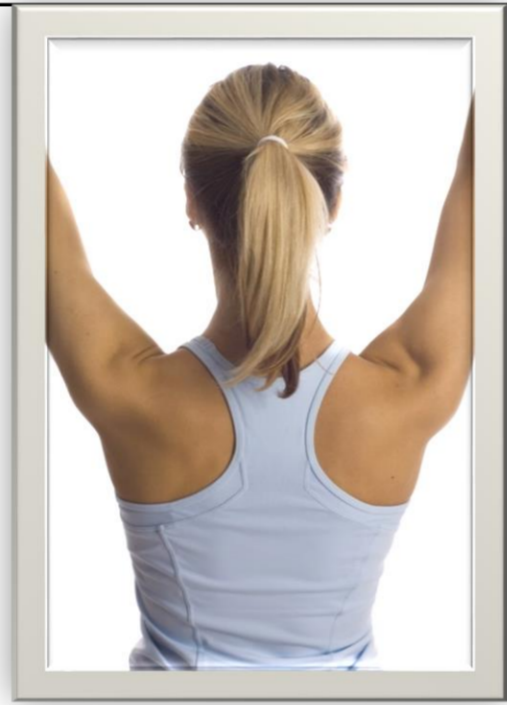




Uhrzeit		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag			
von	Raum	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer		
07:45	GYM 1 Saal 2 Saal 3							Rü.-schule & Yoga 8:30 Bleib fit! 50+	Heidi Galina				
08:45	GYM 1 GYM 2 out Saal 1 Saal 2 Saal 3	outdoor Pilates & Faszien	Gesa	bodyART	Heidi	ZUMBA gold Pilates outdoor PRT	Sandra Gabi Susi	Pilates	Martina				
		9:30 Sanfte Gymnastik	Steffi	9:30 outdoor WALK & GYM outdoor BleibFit 60 + 9:30 Aerobic 9:30 Sanfte Gymnastik	Karin Gabi M. Ingeborg Galina	9:30 BleibFit! 50 +	Susanne	9:00 outdoor BleibFit! 60	Gabi M.				
09:45	GYM 1 GYM 2 out Saal 1 Saal 2 Saal 3	FunctionalFIT Rü-schule & Yoga 9.30 outdoor Power Walking	Susi Gesa Ursi	9.30 outdoor Rü- u. CardioFIT Pilates f.d. Rücken	Doris Carola	HOT IRON (2) Yin-Yoga 9.45 outdoor WALK PUR Rücken-Aktiv	Heidi Britta Ursi Susi	Rücken-Intensiv outdoor PRT 10:30 BleibFit! 70 + 10:00 outdoor BleibFit! 60	Ulli Susi Katrin Gabi M.	Rü- u. Faszientraining 9:00 outdoor WALK PUR 10:00 Sanftes Fahrrad.	Martina Marion Steffi		
10:45	GYM 1 GYM 2 Saal 1 Saal 2 Saal 3	Rü & BeBo ab 21.6. outdoor PRT 10.00 outdoor WALK & GYM	Lisa Martina Katrin R.	BeBo & Rü ab 15.6.	Gesa	outdoor Rü- u. CardioFIT Yoga 11:00 WALK & KRAFT 11:00 Sanfte Gymnastik	Doris Gesa Ursi Steffi	FunctionalFIT Feldenkrais & Rü	Susi Ulli	11:00 Sanftes Fahrrad.	Steffi		
11:45	Saal 1 out Saal 3									12:00 Sanftes Fahrrad.	Steffi		
12:00	GYM 1 Saal 1	Sanftes Fahrrad.	Steffi							outdoor PRT	Martina		
14:00	GYM 1 Saal 2 Saal 3					14:30 SitzGYM	Gabi M.						
15:00	GYM 1							PRT Senioren +	Gesa				
16:00	GYM 1 Saal 1	Feldenkrais 16.45 Indoor-Cycling L2-L3	Doris Monika K.					outdoor Nordic Walking Sanftes Fahrrad.	Doris Brittū	bodyART	Heidi		
17:00	GYM 1 GYM 2 out Saal 1 Saal 2			Rücken-Aktiv outdoor PRT + outdoor Laufen Anfänger	Doris Gesa Sven			outdoor 17.30 Laufen Fraue 16.45 Cycle & Run 17:30 outdoor WALK PUR	Britta Ramona Doris	bodyART bestager outdoor Tai Chi (F) outdoor ZUMBA Indoor-Cycling L1-2	Sandra Monika Marion Brittū	bodyART BleibFit! 50 +	Heidi Jörg
18:00	GYM 1 GYM 2 out Saal 1	outdoor P.A.U.L. AROHA outdoor Lauftreff	Heidi Maren Sönke Hi.	outdoor ZUMBA Yoga 17:30 outdoor WALK PUR outdoor Lauftreff	Sandra Britta Marion Sven	outdoor Tai Chi (E) outdoor Hula Hoop outdoor PRT	Monika Maren Ulli	Easy Step Yoga f. d. Rücken 18.30 outdoor Rücken-Aktiv Indoor-Cycling L2-L3	Sandra Jess Doris Jörg	KORCE	Heidi		
19:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	DEEPWORK PRT & Faszien KAHA	Heidi Katrin R. Maren	HOT IRON Yin Yoga	Team Britta	ZUMBA FaszienGYM Indoor-Cycling L2	Maike Katrin R. Marvin	Yoga am Abend 19:15 PRT	Jess Martina				
20:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	Yoga am Abend Pilates	Heidi Katrin R.	Rücken-Intensiv	Ralf	FaszienGYM	Katrin R.						



Unser Programm am Wochenende

		Samstag	Sonntag
		Gruppe	Gruppe
GYM 1	09:30	RückenAktiv	Ralf
GYM 1	outdoor 09.45	Lauftreff	Max
Saal 1	outdoor 09.45	Laufen Frauer	Britta
GYM 1	10:30	HOT IRON (2)	Heidi
GYM 2			
GYM 1	11:30	Yoga	Heidi/Britta
Saal 1	jeden 1. Samstag im Monat: YIN YOGA		
GYM 2			
GYM 1	10:15	outdoor FunctionalFIT	Miri
Saal 1	11:00	Yoga	Jess
GYM 1	11:15	outdoor Cardio Surprise	Miri



Herz-Kreislauf-Training

Aerobic: abwechslungsreiche Schrittkombinationen zur Verbesserung der Ausdauer

ZUMBA: Schrittkombinationen mit Tanzelementen für Ausdauer und Koordination

AROHA: leichte Schrittkombinationen im ¾ Takt

CardioFIT/CardioStep/Cardio Surprise: effektives Training mit einfachen Schritten zur Aktivierung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung

Cycling: Gruppendynamisches Fahrradfahren in der Gruppe nach Musik (L1-L4, Mixed Classes und Sanftes Fahrradfahren- Beschreibungen an Saal 1), mit Herzfrequenzkontrolle

deepWORK: funktionelles Cardiotraining nach der Yin- und Yang-Lehre

Figurtraining

Bodyforming: das klassische Ganzkörperprogramm für Bauch, Beine, Rücken & Po

FunctionalFIT: Kräftigung & Sprungkraft & Elastizität für den ganzen Körper

HOT IRON: individuelles Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Programme s. Aushang

IRON CROSS IX: individuelles Muskelaufbautraining mit der Langhantel.

bodyART: ganzheitliches funktionelles Training mit Yoga-Elementen

TRX: Ganzkörper-Athletiktraining mit der TRX-Schlinge auf der Playground

P.A.U.L: athletisches Training mit Sprüngen, Bauch-, Ober- und Unterkörperübungen

KORCE: gelenkmobilisierendes und kräftigendes Rumpfttraining, sehr motivierend

Allgemeine Fitness

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/Rückengymnastik: im Vordergrund stehen Körperwahrnehmung, Kräftigung und Entspannung der Rumpfmuskulatur

PRT: Prager Rückentraining zur Regeneration und Mobilisation der Wirbelsäule

BeBo: Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen 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

Balance-GYM: Übungen für das körperliche und seelische Gleichgewicht

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: fließende 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 viele Zusatzangebote wie Massage/Taping und Sauna sowie dem vielfältigen Workshop-/Ausflugs-, Präventions- und REHA-Kursprogramm. Informiert Euch gern!

VfL Pinneberg

unser sportliches Zuhause!



Prävention & Fitness im VfL-Sportzentrum



Öffnungszeiten Gerätefitness:

Montag - Freitag	08.00-13.00	& 15.00-21.00
Samstag	15.00-20.00	
Sonntag	09.00-13.00	

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.

www.vfl-pinneberg.de
info@vfl-pinneberg.de

VfL Pinneberg
Fahltskamp 53
25421 Pinneberg
04101 556020