

**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 & Gym

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...

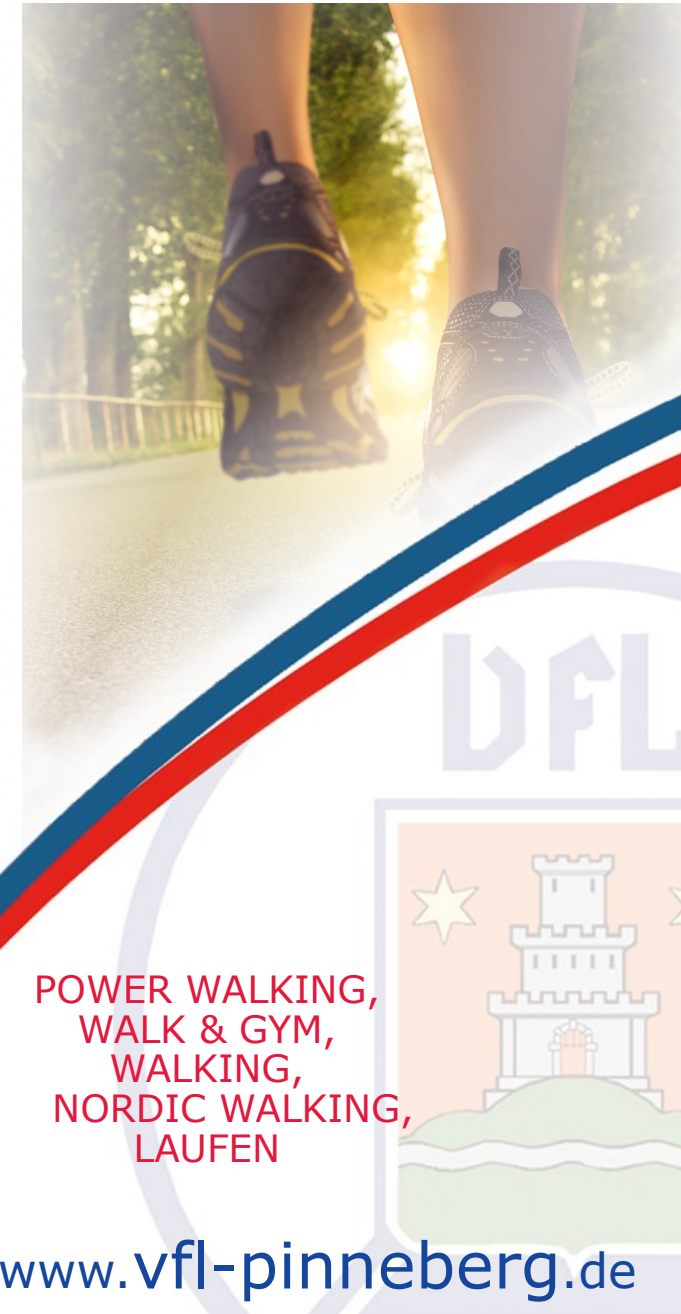
Egal ob für Anfänger, Fortgeschrittene oder nur für Frauen: Auch für Sie haben wir sicherlich das passende Laufangebot im Programm.



VfL Pinneberg
Geschäftsstelle
Fahltskamp 53
25421 Pinneberg

Telefon: 04101 55602-0
Telefax: 04101 55602-22
E-Mail: info@vfl-pinneberg.de
www.vfl-pinneberg.de

OUTDOOR



Trainingszeiten, Übungsleiter und Trainingsstätten

	Tag	Uhrzeit und Ort	Übungsleiter
Walk & Gym	Montag	10:00-11:00 Uhr, VfL-Sportzentrum	Katrin
Power Walking	Montag	11:00-12:00 Uhr, VfL-Sportzentrum	Ursi
Walk & Gym	Dienstag	09:30-10:30 Uhr, VfL-Sportzentrum	Karin
Walking	Dienstag	17:30-18:30 Uhr, VfL-Sportzentrum nach den Herbstferien: An der Raa	Marion
Walking	Mittwoch	09:45-10:45 Uhr, VfL-Sportzentrum	Ursi
Walk pur	Mittwoch	17:30-18:30 Uhr, VfL-Sportzentrum	Doris
Nordic Walking	Donnerstag	16:00-17:00 Uhr, VfL-Sportzentrum	Dors
Nordic Walking „Reha-Sport“	Donnerstag	17:30-18:30 Uhr, VfL-Sportzentrum	Doris
Walking	Freitag	09:00-10:00 Uhr, VfL-Sportzentrum	Marion

	Tag	Uhrzeit und Ort	Übungsleiter
Lauftreff	Montag	18:00-19:00 Uhr, VfL-Sportzentrum	Sönke H.
Lauftreff	Dienstag	18:00-19:00 Uhr, VfL-Sportzentrum	Sven
Laufen für Anfänger	Dienstag	17:00-18:00 Uhr, VfL-Sportzentrum	Sven
Laufen für Frauen	Mittwoch	17:30-18:30 Uhr, VfL-Sportzentrum, ab November: An der Raa	Britta & Marion
Laufen für Frauen	Samstag	09:45-10:45 Uhr, VfL-Sportzentrum	Britta & Marion
Lauftreff	Samstag	09:45-10:45 Uhr, VfL-Sportzentrum	Max