

HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPERTRAINING 60+

Durch spezielle Übungen werden Körper und Gelenke mobilisiert, stabilisiert und die Muskulatur wird gelockert und gekräftigt.

Der Kurs erfüllt alle von der Krankenkasse vorgegebenen Voraussetzungen und wird somit von den meisten Krankenkassen in voller Höhe übernommen bzw. bezuschusst.

Wann: Donnerstag, 13. Januar 2022, Saal 2
von 10:30 - 11:30 Uhr
Mit: 8 x mit Katrin Lorenzen
Beitrag: kostenlos für VfLer
100,00 € für Gäste

FITNESS AN DEN GERÄTEN 60+

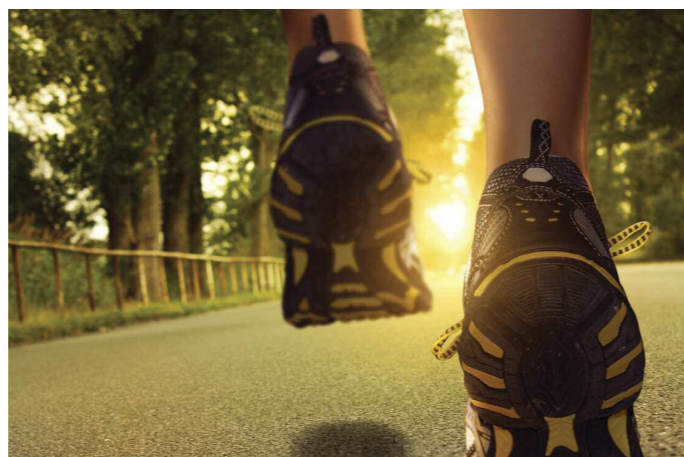
Allein an den Fitnessgeräten trainieren macht vielen keinen Spaß. Du trainierst in der Gruppe, nutzt die hocheffektiven Fitnessmaschinen und bekommst dazu noch Anleitung, Motivation und Korrektur vom Fitnesstrainer.

Wann: Dienstag, 18. Januar 2022
von 8:30 - 9:15 Uhr
Mit: 11 x mit Martina Lühr
Beitrag: kostenlos für Stufe 9 - 10
16,50 € für Stufe 3 - 8
71,50 € für Gäste

108 SONNENGRÜSSE

Meditation in Bewegung. Die kontinuierliche Bewegungsabfolge ist wie ein Mantra, alles kommt ins Fließen und der Geist wird still. Gleichzeitig sind die Sonnengrüße eine kleine sportliche Herausforderung.

Wann: Sonntag, 27. März 2022, GYM 1
von 14:00 - 15:30 Uhr
Mit: 1 x mit Britta Oldenburg-Hansen
Beitrag: kostenlos für Stufe 9 - 10
3,00 € für Stufe 3 - 8
5,00 € für Gäste



FRAUEN LAUFEN ANDERS

Jetzt ist genau die Zeit, die guten Vorsätze umzusetzen. Starte mit uns in eine laufende Zukunft, ohne Druck und Zeitenkontrolle in einer lustigen, harmonischen Frauengruppe.

Wann: Mittwoch, 12. Januar 2022,
Kampfbahn B, An der Raa
von 17:30 - 18:30 Uhr
Mit: 12 x mit Britta Oldenburg-Hansen
Beitrag: kostenlos für VfLer
65,00 € für Gäste

KAPOW: DANCE & TONE

Hier trifft Dance Aerobic auf Bodyforming: Tobe Dich aus, lass Dich motivieren und werde die Weihnachtsskilos schnell mit viel Spaß wieder los.

Wann: Donnerstag, 13. Januar 2022, GYM 1
von 20:00 - 20:55 Uhr
Mit: 11 x mit Chrissi Barysch
Beitrag: kostenlos für Stufe 9 - 10
16,50 € für Stufe 3 - 8
71,50 € für Gäste



VfL Pinneberg
Fahltskamp 53
25421 Pinneberg
Telefon 04101/556020

E-Mail:
info:vfl-pinneberg.de
Internet:

www.vfl-pinneberg.de
www.facebook.com/VfLPi

VfL Pinneberg

unser sportliches Zuhause!



KURZ ZEIT

Januar - März 2022
VfL-Sportzentrum

KINDERTANZ FÜR 6-10 JÄHRIGE

Wir tanzen zu den aktuellen Charts in der Gruppe und erlernen die ersten Grundschriffe für das gemeinsame Paartanzen in den Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen.

Wann: Dienstag, 18. Januar 2022, Saal 2
von 15:30 - 16:30 Uhr
Mit: 11 x mit Madeleine Morstadt
Beitrag: kostenlos für VfLer
35,00 € für Gäste

TANGO ARGENTINO „EINSTEIGER“

In diesen Kurs kannst Du ohne Vorerfahrungen einsteigen. Vielleicht hast Du einen Partner, mit dem Du dies zusammen ausprobieren möchtest. Falls nicht, melde Dich auch gern allein an.

Wann: Montag, 17. Januar 2022, Saal 2
von 19:00 - 20:20 Uhr
Mit: 11 x mit Alexela Forquera
Beitrag: kostenlos für Stufe 7 - 10
40,00 € für Stufe 3 - 6
80,00 € für Gäste

TANGO ARGENTINO „FORTGESCHRITTENE“

Hier lernst Du die nächsten Schritte des Tangos.

Wann: Montag, 17. Januar 2022, Saal 2
von 20:30 - 21:50 Uhr
Mit: 11 x mit Alexela Forquera
Beitrag: kostenlos für Stufe 7 - 10
40,00 € für Stufe 3 - 6
80,00 € für Gäste

TANZKREIS

Egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, erlernst Du das Standard- und Latein Tanzen mit viel Spaß neu oder frische Deine Kenntnisse auf.



Wann: Donnerstag,
20. Januar 2022,
Saal 2
von 18:30 - 19:50 Uhr
Mit: 11 x mit
Anke Kuhlenschmidt
Beitrag: kostenlos für
Stufe 7 - 10
40,00 € für Stufe 3 - 6
80,00 € für Gäste

Anmeldung unter: info@vfl-pinneberg.de oder 04101 556020

Fahltskamp 53 | 25421 Pinneberg | www.vfl-pinneberg.de

LINE DANCE

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert. Ohne Vorkenntnisse lernt man in der Gruppe schnell verschiedene Choreografien.

Wann: Donnerstag, 20. Januar 2022, Saal 2
von 17:00 - 18:20 Uhr
Mit: 11 x mit Anke Kuhlenschmidt
Beitrag: kostenlos für Stufe 7 - 10
40,00 € für Stufe 3 - 6
80,00 € für Gäste

TANTRA YOGA

Eine sehr alte und traditionelle Yoga Philosophie aus Indien, die uns frei macht von unserem Ego und all dem was wir NICHT sind. Was übrig bleibt: bist DU. Wir verbinden Meditation, Philosophie, Pranayama mit Asana, um in die Tiefen der eigenen Seele einzusteigen. Ein sicherer Ort geprägt von uralten Philosophien aus den Lehren des Tantras, der Dir die Freiheit verschaffen soll, zu sehen, wer Du wirklich bist.

Wann: Montag, 17. Januar 2022, Saal 1
von 20:15 - 21:15 Uhr
Mit: 11 x mit Jess Thomsen
Beitrag: kostenlos für Stufe 7 - 10
16,50 € für Stufe 3 - 6
71,50 € für Gäste

WORKSHOP FUSS- UND HAND

Hier lernst du Übungen für eure Fuß- und Handgelenke, damit diese elastisch und geschmeidig bleiben.

Wann: Sonntag, 13. Februar 2022, GYM 2
von 10:00 - 11:30 Uhr
Mit: 1 x mit Katrin Ramcke
Beitrag: kostenlos für Stufe 7 - 10
3,00 € für Stufe 3 - 6
6,00 € für Gäste

PILATES MIT DER ROLLE

In diesem Kurs trainieren wir die Rumpfstabilität mit der Pilates-Rolle. Lerne die Rolle kennen und schnell lieben! Dein Rücken wird es Dir danken.

Wann: Mittwoch, 12. Januar 2022, GYM 1
von 20:00 - 20:55 Uhr
Mit: 3 x mit Katrin Ramcke
Beitrag: kostenlos für Stufe 9 - 10
4,50 € für Stufe 3 - 8
19,50 € für Gäste

QI GONG MAL ANDERS: BODYART FLOW

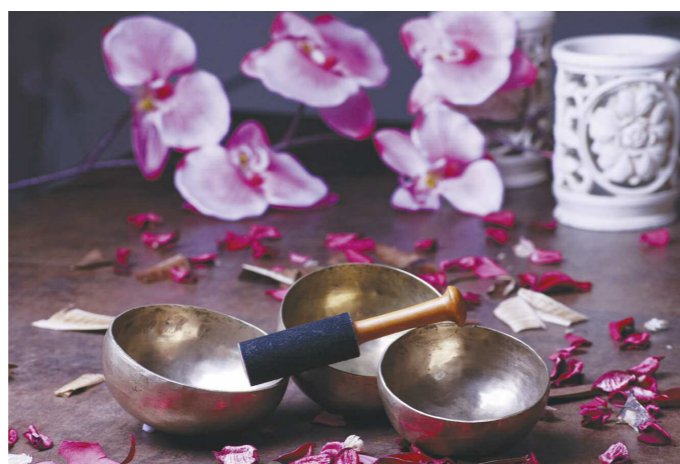
Gleite mit Übungen aus dem Qi Gong völlig ohne Kraft-einsatz dafür mit vollem Gelenkspielraum durch diese Einheit und komme so zu mehr innerer Harmonie.

Wann: Samstag, 19. Februar 2022, GYM 2
von 11:30 - 12:30 Uhr
Mit: 1 x mit Heidi Hammerschmitt
Beitrag: kostenlos für Stufe 9 - 10
2,00 € für Stufe 3 - 8
5,00 € für Gäste

ENTSPANNEN MIT KLANGSCHALEN

Leise Klänge für eine laute Zeit. Möchtest Du wissen, wie sich Ruhe anfühlt und gleichzeitig Deine Batterien wieder aufladen? Rebecca führt Dich in die Welt der Klangschalen.

Wann: Sonntag, 16. Januar 2022, GYM 2
von 13:00 - 14:00 Uhr
Mit: 1 x mit Rebecca Potthoff
Beitrag: kostenlos für Stufe 9 - 10
3,00 € für Stufe 3 - 8
5,00 € für Gäste



SPECIAL „Drums alive“

Trommele auf den Fitbällen und spüre den Beat. Ein tolles Training, das motiviert und ganz schnell gute Laune zaubert.

Wann: Samstag, 12. Februar 2022, Saal 1
von 14:00 - 15:30 Uhr
Mit: 1 x mit Maren Schlobohm
Beitrag: kostenlos für Stufe 9 - 10
2,00 € für Stufe 3 - 8
5,00 € für Gäste

SPECIAL „KOMM MAL RUNTER“

Entspannt und energiegeladener geht es in das neue Jahr. Hier erwartet Dich ein Mix aus Qigong, Körperreise und Entspannung nach Jacobson.

Wann: Samstag, 29. Januar 2022, GYM 2
von 13:00 - 14:30 Uhr
Mit: 1 x mit Doris Wilckens
Beitrag: kostenlos für Stufe 7 - 10
3,00 € für Stufe 3 - 6
6,00 € für Gäste

WORKSHOP „ARMWUNDER“

Tennisarm, Golferarm, Karpaltunnelsyndrom - wer diese Leiden dauerhaft in den Griff bekommen möchte, sollte sich hier anmelden. Es gibt praktische Übungen mit und ohne Gerät.

Wann: Samstag, 15. Januar 2022,
Seminar-Clubraum
von 11:45 - 13:30 Uhr
Mit: 1 x mit Jan Becker und
Heidi Hammerschmitt
Beitrag: kostenlos für VfLer
3,00 € für Gäste

ÄTHERISCHE ÖLE – WORKSHOP

Die meisten werden ätherische Öle als wunderbare Düfte kennen - aber sie können noch so viel mehr! Fühlst Du Dich oft schlapp und müde? Hast Du das Gefühl, jede Erkältung mitzunehmen? Fahren Deine Emotionen öfter Achterbahn? Mit dem Einsatz ätherischer Öle lässt sich vieles bewirken.

Wann: Samstag, 5. Februar 2022,
Seminar-Clubraum
von 14:00 - 16:00 Uhr
Mit: 1 x mit P. Friedrich/H. Ostermann
Beitrag: 4,00 € für VfLer
6,00 € für Gäste



PRAGER RÜCKENTRAINING

Verspannte Muskeln dehnen, schwache Muskeln kräftigen und den Bandscheiben viel Platz geben. Da freut sich Dein Rücken.

Wann: Samstag, 22. Januar 2022, GYM 2
von 9:30 - 10:15 Uhr
Mit: 10 x mit M.Lühr/H.Hammerschmitt
Beitrag: kostenlos für Stufe 9 - 10
15,50 € für Stufe 3 - 8
65,00 € für Gäste

SPORTLICHES WANDERN IM KLÖVENSTEEN - 13 km

Wir gehen im sportlich-zügigen Tempo, aber schon so, dass auch mal Zeit für ein Foto oder eine Trinkpause ist.

Wann: Sonntag, 20. März 2022
von 10:00 - 13:00 Uhr
Mit: 1 x mit Ralf Müller
Beitrag: kostenlos für VfLer
5,00 € für Gäste
Treffpunkt: Parkplatz Bramberg

SPORTLICHES WANDERN IN DEN HOLMER SANDBERGE - 15 km

Wir gehen im sportlich-zügigen Tempo, aber schon so, dass auch mal Zeit für ein Foto oder eine Trinkpause ist.

Wann: Samstag, 19. Februar 2022
von 10:00 - ca. 13:00 Uhr
Mit: 1 x mit Ulli Dierfeld
Beitrag: kostenlos für VfLer
5,00 € für Gäste
Treffpunkt: Butterbargsmoor

PARKINSON TANZEN

Musik regt zum Aktivsein und zur Geselligkeit an. Untersuchungen zeigen, dass Tanzen bei Parkinson-Patienten zu deutlichen Verbesserungen in Bezug auf Gleichgewicht, motorischen Fähigkeiten und Fortbewegung führt.

Wann: Dienstag, 18. Januar 2022, Saal 2
von 14:30 - 15:15 Uhr
Mit: 11 x mit Madeleine Morstadt
Beitrag: kostenlos für Stufe 7 - 10
40,00 € für Stufe 3 - 6
80,00 € für Gäste