

## ERNÄHRUNGSKURS: TOP IN 4M (krankenkassenunterstützt)

Der Sommer kommt mit großen Schritten und Du möchtest bis zum Urlaub gern noch ein paar Kilos verlieren? Dann erhältst Du hier wertvolle Strategien an die Hand, Deine Ernährung genussvoll anzupassen und ohne großen zeitlichen Aufwand Deinem Ziel näher zu kommen.

**Wann:** Montag, 25. April 2022, Bistro Clubraum  
von 17:30 - 18:45 Uhr

**Mit:** 10 x mit Heidi Hammerschmitt-Klatt  
**Beitrag:** 35,00 € für VfLer, 150,00 € 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, 30. April 2022,  
Seminar-Clubraum  
von 14:00 - 16:00 Uhr

**Mit:** 1 x mit Heike Ostermann  
**Beitrag:** 3,00 € für Stufe 3 - 7, 17,00 € für Gäste

## SPECIAL „Drums alive“

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

**Wann:** Samstag, 7. Mai 2022, Saal 1  
von 14:00 - 15:30 Uhr

**Mit:** 1 x mit Maren Schlobohm  
**Beitrag:** 2,00 € für Stufe 3 - 7, 12,00 € für Gäste

## SPORTLICHES WANDERN UM DIE INNEN- UND AUSSENALSTER - 10 km

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

**Wann:** Dienstag, 10. Mai 2022  
10:00 Uhr

**Mit:** 1 x mit Katrin Lorenzen  
**Beitrag:** kostenlos für VfLer  
8,50 € für Gäste (zzgl. Bahnticket)  
**Treff:** Bahnhof Pinneberg

## 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, 15. Mai 2022, Saal 1  
von 13:00 - 14:00 Uhr

**Mit:** 1 x mit Rebecca Potthoff  
**Beitrag:** 1,50 € für Stufe 3 - 7  
8,50 € für Gäste

## INDOOR CYCLING ZUM SCHNUPPERN

Du hast noch nie auf dem Bike gesessen und traust Dich nicht in einen Kurs, wo sich alle schon auskennen? Dann bist Du hier richtig. Du erfährst, wie man das Rad richtig einstellt und bedient und wie Du Dich so belasten kannst, dass es Dir gut tut und Dein Herz-Kreislauf-System trainiert.

### Termin 1

**Wann:** Montag, 16. Mai 2022, Saal 1  
von 18:00 - 18:50 Uhr

### Termin 2

**Wann:** Montag, 23. Mai 2022, Saal 1  
von 18:00 - 18:50 Uhr

**Mit:** Jörg Mangelmann  
**Beitrag:** 1,50 € für Stufe 3 - 7  
8,50 € für Gäste



## SPORTLICHES WANDERN VON WEDEL NACH ALTONA - 20 km

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

**Wann:** Samstag, 28. Mai 2022  
9:15 Uhr

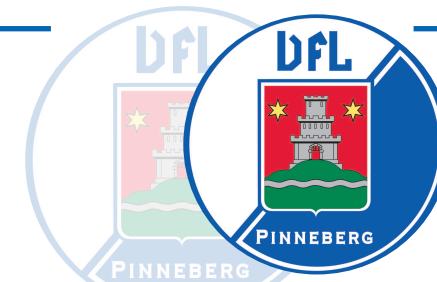
**Mit:** 1 x mit Ulli Dierfeld  
**Beitrag:** kostenlos für VfLer  
12,00 € für Gäste (zzgl. Bahnticket)  
**Treff:** Busbahnhof Pinneberg

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  
April-Juni '22



# KURZ ZEIT

**Stufe 8 - 10 Mitglieder trainieren kostenlos**  
**Kooperationspartner zahlen den Preis von Stufe 3-7**  
**Reha-Teilnehmer und Qualitain-Kunden den Gast-Beitrag**

## 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, 19. April 2022, Saal 2  
von 15:30 - 16:30 Uhr

**Mit:** 11 x mit Madeleine Morstadt  
**Beitrag:** kostenlos für VfLer, 35,00 € für Gäste

## HIP HOP KIDS (8-11 JÄHRIGE)

Lerne mit guter Musik und viel Spaß die Basics des Hip Hop kennen.

**Wann:** Freitag, 22. April 2022, Saal 1  
von 16:00 - 16:50 Uhr

**Mit:** 10 x mit Esther Quidzinski  
**Beitrag:** kostenlos für VfLer, 32,00 € für Gäste

## MIT MEDITATION ZUR RUHE KOMMEN

Du hast den Wunsch, Dein Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen, mehr Klarheit und Ruhe zu gewinnen und eine neue Beziehung zu Deinen eigenen Gedanken aufzubauen? Dann bist Du hier genau richtig.

**Wann:** Dienstag, 19. April 2022, GYM 3  
von 18:00 - 18:50 Uhr

**Mit:** 4 x mit Jessica Thomsen  
**Beitrag:** 6,00 € für Stufe 3 - 7, 34,00 € für Gäste

## BODYFORMING AM MORGEN

Du bist Frühaufsteher und möchtest den Tag sportlich beginnen? Dann sichere Dir hier in dem Rundum-Programm für alle Muskeln einen Platz

**Wann:** Dienstag, 19. April 2022, Saal 3  
von 8:30 - 9:20 Uhr

**Mit:** 11 x mit Galina Wintenbach  
**Beitrag:** kostenlos für Stufe 4-10  
16,50 € für Stufe 3, 100,00 € für Gäste

## RÜCKENTRAINING FÜR EINSTEIGER „BEWEGEN STATT SCHONEN“ (krankenkassenunterstützt)

Zu langes Sitzen, mangelnde Bewegung, Verspannungen, einseitige Belastung, Übergewicht, all das kann Rückenschmerzen auslösen. Bewegung und spezielle Rückengymnastik machen den Rücken meist wieder fit und leistungsfähig.

**Wann:** Mittwoch, 20. April 2022, Saal 1  
von 7:30 - 8:30 Uhr

**Mit:** 10 x mit Sandra Kretzing  
**Beitrag:** 16,50 € für Stufe 3 - 7  
100,00 € für Gäste



Anmeldung unter: [info@vfl-pinneberg.de](mailto:info@vfl-pinneberg.de) oder 04101 556020

Fahltskamp 53 | 25421 Pinneberg | [www.vfl-pinneberg.de](http://www.vfl-pinneberg.de)

## YOGA MIT IHLE

Ihles Yoga zeichnet sich durch längere meditative Einheiten aus. Wenn Du Deine Achtsamkeit im Sitzen schulen möchtest und dazu klassische Hatha Yoga-Positionen durchführen möchtest, bist Du hier genau richtig.

**Wann:** **Mittwoch, 20. April 2022, GYM 3**  
von 19:00 - 20:30 Uhr

**Mit:** 11 x mit Ihle Giessler

**Beitrag:** 16,50 € für Stufe 3 - 7, 93,50 € für Gäste

## 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, 21. April 2022, Saal 2**  
von 17:00 - 18:20 Uhr

**Mit:** 10 x mit Anke Kuhlenschmidt

**Beitrag:** kostenlos für Stufe 7

15,00 € für Stufe 3 - 6, 85,00 € für Gäste

## TANZKREIS

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

**Wann:** **Donnerstag, 21. April 2022, Saal 2**  
von 18:30 - 19:50 Uhr

**Mit:** 10 x mit Anke Kuhlenschmidt

**Beitrag:** kostenlos für Stufe 7

15,00 € für Stufe 3 - 6, 85,00 € für Gäste

## FUNCTIONAL FIT – RUNDUM FIT

Du hast wenig Zeit? Dann ist dieser Kurs genau richtig! 20 min Ausdauer-, 20 min Krafttraining und 10 min fasziales Dehnen: Mit diesem Mix sind Herz und Muskeln optimal bedacht.

**Wann:** **Donnerstag, 21. April 2022, GYM 1**  
von 8:45 - 9:35 Uhr

**Mit:** 10 x mit Susi Hell

**Beitrag:** 15,00 € für Stufe 3 - 7, 85,00 € für Gäste



## WILDKRÄUTERWANDERUNG

Wir entdecken an verschiedenen Ecken Pinnebergs gesunde Schätze. Bitte bringt Sammelbehälter und Scheren mit. Treff ist am VfL-Sportzentrum.

### Termin 1

**Wann:** **Samstag, 23. April 2022**  
von 9:30 - 12:00 Uhr

**Mit:** 1 x mit Birgit Schmidt

**Beitrag:** 17,00 € für Gäste

### Termin 2

**Wann:** **Samstag, 21. Mai 2022**

## BODYFORMING MIT P.A.U.L.

P.A.U.L. ist super für alle mit wenig Zeit für's Training. Die Abkürzungen stehen für: Plyometrisches Training für bessere Knochendichte, Abdominals für eine gute Bauchmuskulatur, Upper Body für einen aufgerichteten Oberkörper und Lower Body für starke Beine und eine gute Po- und Beckenmuskulatur.

### Kurs 1

**Wann:** **Do, 21. April 2022, GYM 1**  
von 20:00 - 20:50 Uhr

**Mit:** 10 x mit Chrissi Barysch

### Kurs 2

**Wann:** **Sonntag, 24. April 2022, GYM 1**  
von 10:15 - 11:05 Uhr

**Mit:** 10 x mit dem VfL-Fitness-Team

**Beitrag:** 15,00 € für Stufe 3-7, 93,50 € für Gäste

## BODYART EINSTEIGER

BODYART ist kein Yoga und kein Bodyforming, ABER hat sehr ähnliche Effekte wie diese beiden klassischen Kursformate. Du formst Deine Muskeln, achtest auf Deine Atmung, arbeitest eher ruhig und kombinierst Kraft und Beweglichkeit in einer harmonischen Form. Neugierig? Dann probiere es aus!

**Wann:** **Donnerstag, 21. April 2022, Saal 1**  
von 19:30 - 20:25 Uhr

**Mit:** 10 x mit Vanessa Wiesner

**Beitrag:** 15,00 € für Stufe 3 - 7, 85,00 € für Gäste

## KARATE FÜR EINSTEIGER

Ob als Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung: Karate eröffnet ein breites sportliches und spannendes Betätigungsfeld.

**Wann:** **Donnerstag, 21. April 2022, JBS A**  
von 20:00 - 21:30 Uhr

**Mit:** 8 x mit Ulrike Lampe

**Beitrag:** 12,00 € für Stufe 3 - 7, 68,00 € für Gäste

## RÜCKEN- UND FASZIEN TRAINING

Dein Rücken ist fest und ungeschmeidig? Du brauchst auch dringend mehr Haltekraft, so dass Dein Rücken Dich wirklich stützt und Dich aufrecht durch's Leben führt? Dann buche Dir hier einen Platz!

**Wann:** **Freitag, 22. April 2022, GYM 1**  
von 9:45 - 10:35 Uhr

**Mit:** 11 x mit Martina Lühr

**Beitrag:** 16,50 € für Stufe 3 - 7, 88,00 € für Gäste

## CONTEMPORARY / MODERN DANCE FÜR EINSTEIGER (ALTER: 18-30)

Lerne im Contemporary Dance neue Techniken und Schritte des modernen Tanzes kennen. Durch seine Mischung aus Jazz, Ballett und Ausdruckstanz ist dies eine gute Möglichkeit, um als Einsteiger in die Tanzwelt zu gelangen.

**Wann:** **Freitag, 22. April 2022, Saal 1**  
von 17:00 - 17:50 Uhr

**Mit:** 11 x mit Esther Quidzinski

**Beitrag:** 16,50 € für Stufe 3 - 7, 93,50 € für Gäste

## EKSTATISCHER TANZ

Hier gibt es keine Vorgaben, Regeln - kein richtig oder falsch. Wir tanzen völlig frei, ohne dabei jemanden beeindrucken oder überzeugen zu müssen. Es geht um das Fühlen und darum, den Kopf mal ganz abzuschalten.

### Termin 1

**Wann:** **Freitag, 22. April 2022, Saal 1**  
von 18:00 - 19:00 Uhr

### Termin 2

**Wann:** **Freitag, 10. Juni 2022, Saal 1**  
von 18:00 - 19:00 Uhr

**Mit:** 1 x mit Jessica Thomsen

**Beitrag:** 1,50 € für Stufe 3 - 7, 8,50 € für Gäste

## WUNDERWERK KÖRPER: DIE ATMUNG

Ca. 20.000 x atmen wir pro Tag ein und aus - meistens nebenbei und unbewusst. Bei diesem Vortrag erfahren wir Spannendes und lernen neue Tipps und Tricks. Bringe gern dicke Socken und eine eigene Matte oder ein großes Handtuch mit.

**Wann:** **Sonntag, 24. April 2022, GYM 2**  
von 10:00 - 11:30 Uhr

**Mit:** 1 x mit Katrin Ramcke

**Beitrag:** 2,00 € für Stufe 3 - 7, 12,00 € für Gäste

## YOGA AM SAMSTAG

Du kannst am Wochenende leichter vom Alltag abschalten und würdest Dich über einen klaren, bewussten und angenehmen Start ins Wochenende freuen? In diesem Yoga-Kurs lernst Du unterschiedliche Stile kennen und nimmst Dich und Deine Bedürfnisse Stück für Stück mehr wahr.

**Wann:** **Samstag, 23. April 2022, GYM 1**  
von 11:30 - 12:30 Uhr

**Mit:** 11 x mit dem Yoga-Team

**Beitrag:** 16,50 € für Stufe 3 - 7, 93,50 € für Gäste

## CARDIO SURPRISE

Hier bekommst Du Ausdauertraining in verschiedenen Varianten - schön für alle, die gern unterschiedliche Kursformate kennenlernen möchten und diejenigen, die Abwechslung mögen. Von Tabata-Zirkel über Fatburner, Step und ZUMBA ist hier alles dabei.

**Wann:** **Sonntag, 24. April 2022, GYM 1**  
von 11:15 - 12:05 Uhr

**Mit:** 10 x mit dem VfL-Fitness-Team

**Beitrag:** 15,00 € für Stufe 3 - 7, 80,00 € 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, 25. April 2022, Saal 2**  
von 19:00 - 20:20 Uhr

**Mit:** 9 x mit Alexela Forquera

**Beitrag:** kostenlos für Stufe 7

13,50 € für Stufe 3 - 6, 76,50 € für Gäste

## TANGO ARGENTINO „FORTGESCHRITTENE“

Hier lernt Ihr die nächsten Schritte des Tangos.

**Wann:** **Montag, 25. April 2022, Saal 2**  
von 20:30 - 21:50 Uhr

**Mit:** 9 x mit Alexela Forquera

**Beitrag:** kostenlos für Stufe 7

13,50 € für Stufe 3 - 6, 76,50 € für Gäste

