

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

Fitness-Boxen: intensives Ganzkörpertraining mit Box-Elementen

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

bodyART: ganzheitliches funktionelles Training mit Yoga-Elementen

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

ZUMBA toning: ZUMBA-Elemente werden mit der ZUMBA-Hantel zur Kräftigung gemixt

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.

KRAV MAGA: ein effizientes Selbstverteidigungstraining, was unter „Stress“ geübt wird

Bauchtanz: orientalischer Tanz zur Stärkung des Selbstbewusstseins und des Empfindungsvermögens

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

Körper & Seele-Training

Yoga: Verschiedene Yoga-Stile für körperliche und seelische Fitness

Tai Chi: fließende harmonische Bewegungen + Kräftigung mit tiefgreifender Entspannung

Feldenkrais: Ein aktiver Lernprozess, um Haltungs- und Bewegungsmuster zu verbessern.

Chi-Gong: Techniken der Haltung, Atmung und Sammlung für gesteigertes Wohlbefinden und die Gesundheit

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 Kinderbetreuung im MINILAND, 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, Dienstag + Donnerstag	8.00-22.30
Mittwoch, Freitag	8.00-22.00
Samstag	9.00-19.00
Sonntag	9.00-18.00

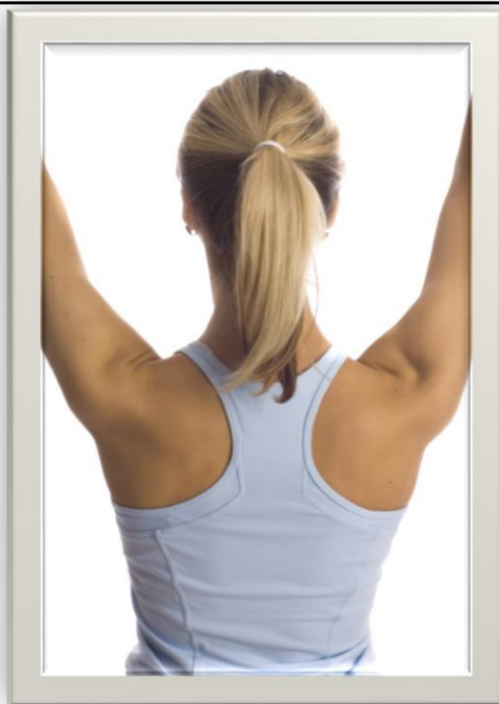
Unser qualifiziertes Team betreut auf der Gerätefläche mit individuellen Trainingsplänen. Umfangreiche Testung, persönliche Betreuung und gezielte Trainingssteuerung führen zu den gewünschten Ergebnissen – im Gesundheits-, Figur-, Athletik- oder sportartspezifischem Training.

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

VfL Pinneberg
Fahltskamp 53
25421 Pinneberg
04101 55602-15



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		8:30 Bodyforming Nici	
08:45	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 2 Saal 3	Pilates PRT 45'	Gesa Martina	bodyART AROHA	Heidi Maren	ZUMBA gold Pilates PRT outdoor	Sandra Gabi Susi	FunctionalFIT Pilates	Susi Martina	bodyART KAHA	Britta Maren	
		9:30 Sanfte Gymnastik	Steffi	9:30 Aerobic 9:30 Sanfte Gymnastik	Ingeborg Galina	9:30 Bleib fit! 50 +	Susanne	9:00 Bleib fit! 60 +	Gabi M.			
09:45	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 2 Saal 3	FunctionalFIT Rü-schule & Yoga PRT 45'	Miri Gesa Martina	CardioFIT Rückengymnastik PRT auf der Playground	Doris Carola Maren	HOT IRON (2)	Heidi	Rücken-Intensiv PRT 45' Cardio Step	Ulli Susi Nici	Rü- u. Faszientraining	Martina	
				10:30 Bleib fit! 50+	Galina	Rücken-Aktiv	Mike	10:30 Bleib fit! 70 + 10:15 Bleib fit! 60 +	Katrin Gabi M.	10:00*Sanftes Fahrradf.	BrittÜ	
10:45	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 3	Rückengymnastik	Wiebke	Qi Gong f.d. Rücken Pilates BeBo & Rü 45'	Doris Carola Gesa	Rü- u. CardioFIT 65+ Yoga	Doris Gesa	Feldenkrais & Rü Pilates	Ulli Monika		11:00*Sanftes Fahrradf.	BrittÜ
						11:15 Sanfte Gymnastik	Steffi					
11:30	GYM 1 GYM 2 Saal 3											
		Bleib fit! 60+	Gabi M.									
12:00	GYM 2 Saal 1									PRT 45'	Martina	
		12:15 *Sanftes Fahrradf.	Steffi							12:00*Sanftes Fahrradf.	BrittÜ	
14:00	GYM 1 Saal 2 Saal 3											
		14:30 Bodyforming	Katrin			14:30 SitzGYM	Gabi M.	* PRT Senioren +	Gesa			
15:00	GYM 1	Feldenkrais	Doris									
16:00	GYM 1 Saal 1									*Sanftes Fahrradf.	BrittÜ	
17:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 2	Rü- u.CardioFIT 60+ PRT + * Indoor-Cycling L2-3	Doris Monika Monika	Rücken-Aktiv PRT +	Doris Gesa	Tai Chi (M) Barre-Workout *17:30 Indoor-Cycling	Monika Sonja Sönke	Tai Chi (E) *Indoor-Cycling L1-2	Monika BrittÜ	bodyART 17:15 Faszien-Yoga *Indoor-Cycling L2-3 Sanfte Gymnastik	Heidi Sonja Team Dirk/Jörg	
18:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	ZUMBA BalanceGYM *Indoor-Cycling L3	Nici Monika Monika	Strong by ZUMBA Yoga Tai Chi	Nici Britta Monika	Tai Chi (E) PRT 45' (opt. outdoor)	Monika Ulli	FunctionalFIT 18:15 Rü-schule & Yoga *Indoor-Cycling L3-4	Monika Gesa Jörg	Strong by ZUMBA/IX	Heidi & Sandra	
19:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	deepWORK AROHA PRT 45' Bauchtanz	Heidi Maren Martina Alexela	ZUMBA Yin-Yoga Fatburner-Step	Sandra Britta Nici	HOT IRON (2) Faszien-GYM 19:15 TRX auf der Playground	Britta Katrin	Rücken-Aktiv Pilates PRT	Doris Monika Martina	ZUMBA 19:15 TRX auf der Playground	Nici	
20:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	Yoga am Abend Pilates Tango	Heidi Martina Alexela	Rücken-Intensiv *Indoor-Cycling L3+	Ralf Max	DefenseFIT Pilates für Frauen	Sinan Katrin	Rücken-Qi Gong	Doris			



Unser Programm am Wochenende

		Samstag		Sonntag	
		Gruppe		Gruppe	
GYM 1 Saal 1	09:30 Rücken-Aktiv	Team	10:15 FunctionalFIT	Miri	
GYM 1 GYM 2	10:30 HOT IRON (2)	Ralf	11:15 Cardio Surprise	Miri	
GYM 1 GYM 2	11:30 Yoga	Britta			
jeden 1. Samstag im Monat: YIN YOGA					
GYM 1 Saal 1			16:30 Line Dance	Anke	

* bitte für diese gekennzeichneten Angebote am Empfang anmelden! /// Alle grau unterlegten Angebote haben Kinderbetreuung im MINILAND!