

VfL Pinneberg
Fahltskamp 53
25421 Pinneberg
Telefon 04101/556020

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

www.vfl-pinneberg.de
www.facebook.comVfLPi

VfL Pinneberg

unser sportliches Zuhause!



KURZ ZEIT

Januar – März 2020

LAUFEN FÜR AMBITIONIERTE

Du hast schon Lauferfahrung gesammelt und möchtest besser werden? Hier haben wir für alle fortgeschrittenen Anfänger das richtige Angebot. Dein Lauftrainer Sven unterstützt Dich bei Deinen Zielstellungen: ob schneller, effizienter oder länger.

Kurs Nr.: **SP 100** Dienstag, 7. Januar 2020
von 18:30 - 20:00 Uhr
Mit: 12 x mit Sven Johansen
Beitrag: kostenlos für VfLer,
64,00 € für Gäste
Treffpunkt: An der Raa, Stadion

TANZEN FÜR WIEDEREINSTEIGER

Dieses Angebot richtet sich an Anfänger, die immer schon mal Tanzen ausprobieren wollten oder Wiedereinsteiger, um alte Kenntnisse aufzufrischen. Ob Abitur, Hochzeit oder festliche Geburtstagsfeier: nach diesem Kurs kannst Du bei allen Gelegenheiten die Tanzfläche bedienen und Deine Partner glücklich machen. Wir garantieren einen schnellen Erfolg für jede(n).

Kurs Nr.: **SP 101** Dienstag, 7. Januar 2020
von 17:30 - 19:00 Uhr
Mit: 13 x mit Madeleine Morstadt
Beitrag: kostenlos für Stufe 9 - 10,
55,00 € für Stufe 3 - 8,
85,00 € für Gäste
Treffpunkt: VfL-Sportzentrum, Saal 3

FRAUEN LAUFEN ANDERS „EINSTEIGER“

Du hast für das Neue Jahr gute Vorsätze? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt sie umzusetzen. Wir fangen ganz sanft mit dem Lauftraining an, ohne zu überfordern. „Ich kann nicht laufen“ ist ab jetzt keine Ausrede mehr. Sei mutig und melde Dich an.

Kurs Nr. **SP 102** Mittwoch, 8. Januar 2020
von 17:30 - 18:30 Uhr
Mit: 12 x mit Britta Oldenburg-Hansen
Beitrag: kostenlos für VfLer,
64,00 € für Gäste
Treffpunkt: An der Raa, Stadion

YOGA

Hatha Yoga verbindet drei Elemente miteinander: Kräftigung, Atmung und Meditation. So soll ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist entstehen. Ziel dieser Stunde ist, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

Kurs-Nr.: **SP103** Mittwoch, 08. Januar 2020,
von 19:00 - 20:30 Uhr
Mit: 13 x mit Hans-Jörg Giessler
Beitrag: 13,00 € für Stufe 9 - 10,
55,00 € für Stufe 3 - 8,
130,00 € für Gäste
Ort: Johannes-Brahms-Halle A

CYCLING MEETS ENTSPANNUNG

Wir cyclen 55 min. und boosten unsere Fettverbrennung. Anschließend gönnen wir uns dann 30 min. Dehnung und Entspannung verschiedenster Art. Sowohl die Rücken- aber auch Schulter- und Beinmuskulatur werden dabei nicht zu kurz kommen.

Kurs Nr.: **SP 104** Freitag, 10. Januar 2020
von 16:45 - 18:15 Uhr
Mit: 12 x mit Ramona Teuner-Merchel
Beitrag: kostenlos für Stufe 9 - 10,
18,00 € für Stufe 3 - 8,
78,00 € für Gäste
Treffpunkt: VfL-Sportzentrum, Saal 1

YOGA für 5 - 8 Jährige

Grundschulzeit – für viele Kinder bedeutet dies schon eine echte Herausforderung. Mit Achtsamkeitsübungen und spielerischen Yoga-Positionen wird sowohl die Konzentrations- als auch die Entspannungsfähigkeit erhöht. Yoga ist cool! Und die Kinder lieben es nach kurzer Zeit, weil es echt ist und sich gut anfühlt.

Kurs Nr.: **SP 105** Freitag, 10. Januar 2020
von 17:00 - 18:00 Uhr
Mit: 8 x mit Sonja Noll
Beitrag: kostenlos für VfLer ab Stufe 3,
12,00 € für Stufe 1-2
43,00 € für Gäste
Treffpunkt: VfL-Sportzentrum, GYM 2

NEWCOMER KARATE – Einsteiger-Kurs für Erwachsene ab 30 J.

Ob als Ausgleichsport, zur Stärkung der allgemeinen Fitness oder zur Selbstverteidigung: Karate eröffnet ein breites Betätigungsfeld. Es fördert Wohlbefinden, Gesundheit und Selbstvertrauen und kann in jedem Lebensalter gelernt werden. Jetzt ist die Zeit reif!

Kurs Nr.: **SP 106** Donnerstag, 16. Januar 2020
von 19:30 - 21:00 Uhr
Mit: 8 x mit dem Karate-Team
Beitrag: 10,00 € für VfLer,
60,00 € für Gäste
Treffpunkt: Jupp-Becker-Halle

DANCE KIDS für 7-10 Jährige

Unser Dance-Gruppen platzen und wir haben so viel Nachfrage dieser Altersgruppe. Hier lernt Ihr tolle Moves zu den Hits der Charts, habt Spaß und könnt Euch austoben.

Kurs Nr.: **SP 107** Sonntag, 19. Januar 2020
von 11:15 - 12:15 Uhr
Mit: 8 x mit Esther Quidzinski
Beitrag: kostenlos für VfLer in Stufe 1,
26,00 € für Gäste
Treffpunkt: VfL-Sportzentrum, GYM 2

ZEITREISE AUF KUFEN - nach 30 Jahren wieder Schlittschuhlaufen

Damals war's - vor dem Klimawandel. Die Seen waren zugefroren, man zog sich warm an, schnappte sich seine Schlittschuhe und los ging's auf die Eisfläche. Und heute? Traust du dich nochmal auf die Kufen? Dann komm mit auf die Eisarena in Planten un Blumen.

Kurs Nr.: **SP 108** Donnerstag, 23. Januar 2020
um 16:00 Uhr
Mit: 1 x mit Susi Hell
Beitrag: 9,00 Euro für VfLer,
11,00 € für Gäste,
zuzüglich Fahrkosten und
evtl. Leihgebühr für Schlittschuhe
Treffpunkt: Bahnhof Pinneberg 16:00 Uhr

KROKUSBLÜTENFAHRT NACH HUSUM

Sönke steigt mit Euch wieder in den Bus: dieses Mal geht es nach Husum. Wir haben Zeit für einen Stadtrundgang mit Führung durch die bezaubernde Altstadt mit ihren urigen Gassen. Mittags gibt es ein leckeres Mittagessen im Osterkrug. Ihr habt die Wahl zwischen: Geschnetzeltes Züricher Art mit Salzkartoffeln und Salat oder Seelachsfilet Helgoländer Art mit Salzkartoffeln und Gemüse in Hummersauce. Den Tag ausklingen lassen wir in Rendsburg im Café „Brückenterrassen“ am Nord-Ostsee-Kanal.

Kurs Nr.: **SP 109** Dienstag, 17. März 2020
um 10:00 Uhr
Mit: 1 x mit Sönke Hansen
Beitrag: 50,00 € für VfLer,
56,00 € für Gäste
Treffpunkt: Pinneberger Bahnhof, Fahltseite

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