

Wo trainieren wir

Überall Pinneberg und ganz in Eurer Nähe, trainiert Ihr mit unseren VfL Sporttrainern in den örtlichen Sporthallen von Pinneberg.

Pinneberg Nord:

Schulzentrum Nord (SZN)
Schulenhörn 40

Pinneberg Mitte:

Johannes-Brahms-Schule (JBS-A, JBS-B)
Fahltskamp 36,

Rübekamphalle (Rübekamp)
Rübekamp 13

Pinneberg Süd:

Theodor-Heuss-Schule (THS-A; THS-B)
Datumer Chaussee 2

Thesdorf:

Johannes-Comenius-Schule (JCS)
Horn 5



Kontakt



VfL Pinneberg
Sportzentrum
Fahltskamp 53, 25421 Pinneberg



04101 55602-0



04101 55602-22



info@vfl-pinneberg.de



www.vfl-pinneberg.de
www.facebook.com/vflpi
www.twitter.com/vflpinneberg



Montag	8.00 – 22.30 Uhr
Dienstag	8.00 – 22.30 Uhr
Mittwoch	8.00 – 22.00 Uhr
Donnerstag	8.00 – 22.30 Uhr
Freitag	8.00 – 22.00 Uhr
Samstag	9.00 – 19.00 Uhr
Sonntag	9.00 – 18.00 Uhr

FITNESS_{HALL}

DER FITNESSSPASS IN DER SPORTHALLE



FITNESS_{HALL}
DER FITNESSSPASS
IN DER SPORTHALLE

www.vfl-pinneberg.de

Bodyforming

Bodyforming. Hier werden den Problemzonen gezielt zu Leibe gerückt. Dank speziellen Übungen für Bauch, Beine und Po wird die Fettverbrennung angeregt und Deine Muskulatur gekräftigt. Diese Körperpartien werden durch dieses gezielte Training gestrafft und kommen wieder in Form.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Bodyforming	Dienstag	20:00-21:00	SZN-A

Fitness 50 plus

Fitness 50 plus. Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zum Erhalt und zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Fitness 50 plus	Donnerstag	18:15-19:15	Rübekamp
Fitness 50 plus	Mittwoch	19:00-20:00	SZN-A

Hatha Yoga (Kurs)

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

	Tag	Uhrzeit	Halle
Yoga (Kurs)	Mittwoch	19:00-20:30	JBS-B

Rückenfit

Rückenfit. Ein gezieltes Training zur Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation der Rumpfmuskulatur um Rückenschmerzen zu lindern oder vorzubeugen.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Rückenfit	Montag	18:00-19:00	JCS
Rückenfit	Dienstag	19:00-20:00	SZN-A
Rückenfit	Donnerstag	19:00-20:00	JBS-A

Fitness

Cross Functional Training – das abwechslungsreiche Ganzkörperworkout. Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit trainieren wir mit einfachen Hilfsmitteln, wie Medizinbällen, Kettlebells oder der reinen Körperkraft. Vom hochintensiven TABATA Workout bis zum modernen Fitnesszirkel wird es in diesem Kurs nie langweilig. Bei schnellen Beats bringen wir den Körper an seine Grenzen und mit ein bisschen Willensstärke sogar darüber hinaus. Dabei trainieren wir immer wieder ganz unterschiedliche Muskelpartien. Je nach Fitnesslevel lässt sich das Training ganz individuell anpassen.

Fitness Power. Ein modernes Kraft- und Ausdauertraining in der Gruppe. Dieses Workout bringt unseren ganzen Körper in Höchstform. In dieser Power-Stunde machen wir alles, was für ein intensives Fitnessstraining wichtig ist: Ausdauer, Kraft, Mobilisation, Kondition

Fit all over. Ein dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Übungen dienen der Verbesserung der Ausdauer und der Beweglichkeit.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Cross Functional Training	Montag	19:00-20:00	JBS-A
Fitness Power	Mittwoch	19:00-20:00	JBS-A
Fit all over	Mittwoch	18:30-19:30	Rübekamp