



**Auskunft erteilt:**  
Susanne Worm  
Tel.: 0151 68438324

---

**VfL Pinneberg**  
Geschäftsstelle  
Fahltskamp 53  
25421 Pinneberg

---

Telefon: 04101 55602-0  
Telefax: 04101 55602-22  
E-Mail: [info@vfl-pinneberg.de](mailto:info@vfl-pinneberg.de)  
[www.vfl-pinneberg.de](http://www.vfl-pinneberg.de)

# FREIZEITSPORT ERWACHSENE



FREIZEITSPORT  
ERWACHSENE

[www.vfl-pinneberg.de](http://www.vfl-pinneberg.de)

## Allg. Turnen Gerätturnen

Beim diesen Gruppen des Gerätturnens steht der Spaß und die Freude am Turnen im Vordergrund. Es wird an den Geräten Sprung, Boden, Reck und Schwebebalken geturnt.

	Tag	Uhrzeit	Halle
Geräteturnen	Montag	19:30–21:30	THS A
Geräteturnen	Dienstag	19:30–21:30	THS A
Allg. Turnen	Donnerstag	18:15–19:15	Rübekamp

## Gymnastik & Ballspiele

Ein Mix aus Gymnastik und Ballspielen wie Prellball, Faustball und Co wird in dieser Gruppe angeboten.

Gymnastik und Ballspiele	Tag	Uhrzeit	Halle
Damen und Herren	Donnerstag	17:45–18:45	JBS-A

## Ballsport

Volleyball	Tag	Uhrzeit	Halle
Herren	Montag	20:00–22:00	JBS

Tischtennis	Tag	Uhrzeit	Halle
Damen und Herren	Mittwoch	16:00–17:00	JBS–B

Badminton	Tag	Uhrzeit	Halle
Damen und Herren	Donnerstag	19:30–21:30	Rübekamp

Fußball	Tag	Uhrzeit	Halle
Herren	Donnerstag	20:00–22:00	JBS–A*

\* von April bis Oktober JCS Rasenplatz

## Trampolin

In dieser Gruppe turnen wir auf dem großen Trampolin oder einem Doppelminitrampolin. Hier wird zum Spaß und ohne Leistungsdruck geturnt. Einfach vorbeikommen und mitmachen, das geht ohne Voranmeldung.

Trampolin	Tag	Uhrzeit	Halle
Damen und Herren	Montag	18:00– 20:00	JCS