

## Welche Kurse kann ich buchen?

### ZUMBA® / ZUMBA Toning®

Dank der einfachen Tanzschritte kommt jeder schnell mit. An diesem Trend kommt keiner vorbei, der gern tanzt! Bei ZUMBA kommt es nicht auf Perfektion an. Die tolle Musik reißt jeden mit! Bei der Toning-Variante kommen BauchBeinePo-Elemente hinzu.

### AROHA®

AROHA® ist ein effektiver und unkomplizierter Fitnesskurs im ¾ Takt. Ein ständiger Wechsel zwischen spannungsvollen und entspannenden Elementen festigt den ganzen Körper und sorgt für emotionale Ausgeglichenheit.

### DRUMS ALIVE®

Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen, die die Füße zum Stampfen und den Körper in Bewegung bringen. „Trommeln ... bis der Ball platzt“, ist hier das Motto!

### deepWORK™

deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! deepWORK™ unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

### BauchBeinePo

Der Klassiker für die Traumfigur! Gefestigt werden in verschiedenen Übungen Bauch Beine und Po.

### Bauchtanz

Bauchtanz ist keine Frage des Alters und der Gelenkigkeit - sondern macht einfach nur Spaß und fördert die Weiblichkeit!

### HOT IRON™

HOT IRON™ ist das zeiteffektivste Ganzkörper-Workout mit einer Langhantelstange. Wer wenig Zeit für das Training hat, bekommt hier die schnellsten und besten Erfolge! Die Musik ist passend auf das Bewegungsprogramm abgestimmt. Ein Kurs, der Spaß garantiert und gleichzeitig auch für Gewichtsreduktion und Muskelwachstum sorgt.

### FATBURNER STEP

In diesem Kurs wird mit Hilfe der Steps vorrangig in der Intensität des Fettstoffwechsels (65% - 75% der maximalen Herzfrequenz) trainiert. Es werden einfache Schrittkombinationen durchgeführt. Eingestreut werden intensive Intervalle, damit der Kalorienverbrauch schön hoch wird!

### KANTAERA®

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet.

### HOOPin®

HOOPin® ist das Zauberwort für einen flachen Bauch, eine schlanke Taille und einen gesunden Rücken. Der Reifen bringt Fun, Fitness und schöne (Körper-)Formen!

### Cycling

Dynamisches Indoor-Radfahren bringt den Kreislauf auf Trab, verbrennt die Kalorien und macht riesigen Spaß.

### Kontakt

VfL Pinneberg - Geschäftsstelle  
Fahltskamp 53  
25421 Pinneberg  
Tel.: 04101/55 60 20  
Email: info@vfl-pinneberg.de



# „Die VfL-Fitness-Party“

## Ein Abend für Dich und Deine Freunde!



# Die VfL-Fitness-Party

## Party—mal anders ...

Wir veranstalten einen Fitnessabend von 90 Minuten Dauer für Dich und mindestens sechs Deiner Freunde.

Du, als Gastgeber der Party, entscheidest über den Termin und den sportlichen Inhalt Deiner Party.

## So läuft der Abend ab ...

Ihr trefft Euch im VfL-Stadion<sup>3</sup> und werdet mit einem leckeren alkoholfreien Cocktail begrüßt. Anschließend macht Ihr mit einem unserer Trainer Sport Deiner Wahl. Danach besteht die Möglichkeit, zu duschen, in die Sauna zu gehen oder im Stadion<sup>3</sup> noch einen kleinen Imbiss oder ein Getränk zu nehmen.

## Es gibt Geschenke...

Für Dich: als Gastgeber **erhältst DU einen Gutschein über einen Monat kostenloses Training in unserem Fitnessbereich.**

Für Deine Freunde: **jeder Gast** Deiner Party erhält einen Gutschein über 3 Teilnahmen in unserem Gruppenfitnessprogramm.

Zusätzlich für DICH: Bei einer Folgebuchung auf Deiner Party durch einen Deiner Freunde bekommst **DU einen Massage-Gutschein geschenkt.**



**HOT IRON™**



## Die Party könnte steigen ...

- ◇ freitags ab 20.00 Uhr
- ◇ samstags ab 18.00 Uhr
- ◇ sonntags ab 15.00 Uhr

## mit folgenden sportlichen Inhalten ...

- ◇ ZUMBA®
- ◇ ZUMBA Toning®
- ◇ AROHA®
- ◇ DRUMS ALIVE®
- ◇ deepWORK™
- ◇ Bauch-Beine-Po
- ◇ Bauchtanz
- ◇ HOT IRON™
- ◇ Fatburner Step
- ◇ KANTAERA®
- ◇ HOOPin®
- ◇ Cycling

...weitere Programme wie z.B. Yoga, Kickbox, Qi-Gong etc. auf Anfrage

→ Du kannst auch einen Mix aus max. 2 verschiedenen Angeboten wählen!

## Das kostet die Party ...

**Fitness-Party (90 min) (\*p.G.) € 50,00**  
**zzgl. Sauna (90 min) (\*p.G.) € 30,00**

**\*p.G. = pro Gruppe, p.P.= pro Person**



## So kannst Du die Party buchen...

Kreuze einfach an, wie Du Dir Deine Party vorstellst und welcher Termin Dir gut passen würde. Dann sende uns Deine Vorstellungen per Fax, per Mail oder per Post zu. Wir melden uns dann umgehend bei Dir, um Deine Party zu planen. Für Deine Freunde können wir auf Wunsch Einladungskarten drucken.

## Ich würde gerne eine Party buchen:

Name:

Tel. Nr.:

Email:

- Fitness-Party (90 min)   
zzgl. Sauna (90 min)   
zzgl. Essen/Catering

Welche(r) sportliche(n) Inhalt(e) soll(en) es sein?

## Wunschtermin:

- Freitag, ab 20.00   
Samstag, ab 18.00   
Sonntag, ab 15.00

Datum: \_\_\_\_\_

Hättest Du gerne Einladungen?

Ja

Nein