



VfL Pinneberg

unser sportliches Zuhause

Von Januar
bis März

Specials für
jung und alt
-
auch ohne
Mitgliedschaft

Frühjahr 2018
Special-Programm



Specials, Ausflüge und mehr

Entspannung und Kreativität

Entdecke innere Prozesse mit Farben, Formen und Klängen.

Mithilfe von Entspannungsübungen, gelangst du an deine inneren Bilder. Auf Imaginationreisen zu bestimmten Themen entwickelst du eigene Bilder, die du mit verschiedenen Kreativ-Techniken für dich entdecken und ausdrücken kannst. Malmaterial wird gestellt, mitzubringen sind Wohlfühlkleidung und dicke Socken. Hinweis: du musst kein Malkünstler sein!!

Kurs 1 Vom Sehnen und Wünschen

Kurs-Nr.: SP400
Wann: Sonnabend, 27.01., 10:00 - 14:00 Uhr
Mit: Anja Artzt
Beitrag: 20,00 € für VfLer / 40,00 € für Gäste
Ort: VfL-Sportzentrum, GYM 3



Kurs 2 Eigensinn und Eigenwert

Kurs-Nr.: SP401
Wann: Sonnabend, 24.02., 10:00 - 14:00 Uhr
Mit: Anja Artzt
Beitrag: 20,00 € für VfLer / 40,00 € für Gäste
Ort: VfL-Sportzentrum, GYM 3

Klangreise in den Frühling

Die Töne und Schwingungen der Klangschalen bringen uns in eine tiefe Entspannung. Entschwebe in den Kosmos der Klänge und erlebe ein wundervolles Klangerlebnis in der Gruppe.

Termin 1

Kurs-Nr.: SP402
Wann: Samstag, 24.02., von 15:00 - 17:00 Uhr, mit Heike Ostermann
Beitrag: kostenlos für VfLer der Stufe 10 / 4,00 € für VfLer / 10,00 € für Gäste
Ort: VfL-Fitnessbereich, GYM 2

Termin 2

Kurs-Nr.: SP403
Wann: Samstag, 17.03. von 15:00 - 17:00 Uhr, mit Heike Ostermann
Beitrag: kostenlos für VfLer der Stufe 10 / 4,00 € für VfLer / 10,00 € für Gäste
Ort: VfL-Fitnessbereich, GYM 2



Führung „Hamburgs Gänge“

Wir lernen unter qualifizierter und erfahrener Führung die ältesten Straßenzüge Hamburgs abseits der Touristenströme kennen und kommen dazu „in die Gänge“.

Auf den Spuren des Wasserträgers Hummel, dessen Denkmal auf einem der kleinen Plätze des Viertels steht, erleben wir das ehemalige Kleine-Leute-Gänge-Viertel der Hafendarbeiter und Unständigen, also der Menschen die nur tageweise Arbeit hatten.

Kurs-Nr.:	SP404
Wann:	Montag, 19.03., um 13:45 Uhr
Mit:	1 x mit Katrin Lorenzen
Beitrag:	16,00 € für VfLer / 21,00 € für Gäste
Treff:	Luther-Denkmal, li. neben dem Haupteingang St. Michaelis Kirche (Michel)



Orgelführung im Hamburger Michel

Weil letztes Jahr die Orgelführung ein tolles Erlebnis war, bieten wir diese in 2018 wieder an. Um 12:00 Uhr besuchen wir die Mittagsandacht im Hamburger Michel. Im Anschluss bekommen wir eine Orgelführung mit Kirchenmusikdirektor Manuel Gera. Die heutigen Orgeln der Hauptkirche St. Michaelis bilden eine grandiose Anlage - es wird bestimmt spannend.

Kurs-Nr.:	SP405
Wann:	Donnerstag, 22.02., um 11:45 Uhr
Mit:	1 x mit Katrin Lorenzen
Beitrag:	18,00 € für VfLer / 23,00 € für Gäste
Treff:	Haupteingang der St. Michaelis Kirche (Michel)

Paleo Challenge - 30 Tage in die Steinzeit und zurück

Du bist neugierig darauf, die Steinzeitdiät für dich einmal auszuprobieren? Machen wir's gemeinsam, in einer Gruppe macht es viel mehr Spaß! Wir treffen uns dreimal während dieser Zeit, tauschen uns aus, lernen mehr über die Hintergründe dieser Ernährungsform und halten zusammen durch.

Kurs-Nr.:	SP406
Wann:	Infoabend Montag, 22.01., um 19:30 Uhr
Termine	05.02., 19.02. und 05.03. von 19:30 - 20:30 Uhr
	Outdoor-Nüchtern-Training am Sa. 10.02., um 8:00 Uhr
Mit:	mit Constanze Overhoff
Beitrag:	5,00 € für VfLer der Stufe 10 / 10,00 € für VfLer / 35,00 € für Gäste
Ort:	VfL-Sportzentrum



Ein Buchabend für alle Leseratten

Wer kennt das nicht? Die Bücher stapeln sich zuhause, man liest sie meistens nicht noch einmal. So entstand folgende Idee:

- Du bist bereit, deine Bücher auszuleihen?
- Du bist bereit, 1-2 deiner Lieblingsbücher kurz zusammen zu fassen und sie einer Gruppe vorzustellen? (max. 3 min / Buch)
- Du bist bereit, dich von anderen Leseratten inspirieren zu lassen und bist neugierig auf neue Buchvorschläge?

Dann schnapp dir deine Lieblingsbücher und komm vorbei, um mit Gleichgesinnten einen gemütlichen und informativen Abend zu verbringen und hoffentlich mit „neuem gebrauchten“ Lesestoff nach Hause zu gehen....

Kurs-Nr.: SP407
Wann: Montag, 15.01., von 19:00 - 20:30 Uhr
Anmeldeschluss: 12.01.2018
Mit: 1 x mit Susi Hell
Beitrag: kostenlos für VfLer der Stufe 10 / 2,00 € für VfLer / 5,00 € für Gäste
Ort: VfL-Sportzentrum, Bistro

Eat together!

Warst du schon einmal in einem äthiopischen Restaurant? Interessierst du dich für fremdländische Essgewohnheiten? Wir möchten mit euch nach und nach verschiedene Restaurants aufsuchen und herausfinden, was und wie man in anderen Ländern isst.

Erste Anlaufstelle ist ein Äthiopisches Restaurant: Karls Café und Weine, Keplerstr. 17, 22763 Hamburg. Wir haben ein Menü incl. Vor-, Haupt- und Nachspeise sowie Kaffee bestellt.

Kurs-Nr.: SP408
Wann: Mittwoch, 14.02., um 18:00 Uhr, max. 10 Personen
Anmeldeschluss: 08.02.2018
Mit: 1 x mit Susi Hell und Wiebke von Oertzen
Beitrag: 24,50 € für VfLer / 27,50 € für Gäste
Treff: vor dem Restaurant
(bitte gern Fahrgemeinschaften bilden)





108 Sonnengrüße

Der Sonnengruß ist eine der ältesten und effektivsten Übungsreihen aus dem Yoga. Die Asanas gehen, von der Atmung geführt, in einen harmonischen Bewegungsablauf über, der uns Kraft und Stärke für unseren Alltag schenkt und gleichzeitig eine Herausforderung zum Durchhalten darstellt.



Kurs-Nr.: SP409
Wann: Sonntag, 11.03., von 13:00 - 14:30 Uhr
Mit: 1 x mit Britta Oldenburg-Hansen
Beitrag: kostenlos für VfLer der Stufe 10 / 2,00 € für VfLer / 8,00 € für Gäste
Ort: VfL-Sportzentrum, GYM 1

Sauna-Special „Frühling“

Erfrischende Aufgüsse wecken die wintermüden Lebensgeister. Für jeden Gast gibt es eine Nacken- und Schultermassage. Vitaminreiche Snacks und Getränke geben Frühlingskraft - also: BIST DU DABEI?



Kurs-Nr.: SP410
Wann: Sonntag, 11.02., von 15:00 - 18:00 Uhr
Mit: 1 x mit Heidi Hammerschmitt-Klatt und Martina Lühr
Beitrag: kostenlos für VfLer der Stufe 10 / 5,00 € für VfLer / 15,00 € für Gäste
Ort: VfL-Saunabereich

Beckenboden-Workshop

Der Nachmittag richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihre weibliche Basis erspüren, schützen und kräftigen wollen. Diese im Inneren verborgenen Muskeln richten unsere Wirbelsäule auf, beugen Inkontinenz vor, steigern die sexuelle Lust und beleben sogar unseren Geist. Power im Beckenboden bringt Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden.

Kurs-Nr.: SP411
Wann: Samstag, 03.02., von 13:00 - 16:00 Uhr
Mit: 1 x mit Gesa Machay
Beitrag: kostenlos für VfLer der Stufe 10 / 3,00 € für VfLer / 15,00 € für Gäste
Ort: VfL-Sportzentrum, GYM 1



Hüftöffnung und Yoga Nidra

Traditionell gesehen ist das Ziel der Yoga-Asanas, sich vorzubereiten, um ruhig und stabil in der Meditation sitzen zu können und das macht der fortgeschrittene Yogi klassischerweise im Lotus-Sitz (Padmasana). Dafür ist eine gute Hüftöffnung notwendig.

In diesem Workshop lernst du, wie du deine Hüfte langfristig öffnen kannst, um bequem in einem Meditationssitz zu sitzen und um deinem Rücken etwas Gutes zu tun.

Kurs-Nr.: SP412
Wann: Sonntag, 11.02., von 12:15 - 15:15 Uhr
Mit: 1 x mit Janne Heinssen
Beitrag: 15,00 € für VfLer der Stufe 10 / 18,00 € für VfLer / 30,00 € für Gäste
Ort: VfL-Sportzentrum, GYM 1

Rückenyoga-Workshop

Durch häufige und langanhaltende Arbeit am Bildschirm oder im Stehen nehmen wir oft eine ungesunde und zum Teil einseitige Haltung ein und bewegen uns während des Tages insgesamt viel zu wenig. In diesem Rücken-Yoga-Workshop dehnen und kräftigen wir alle relevanten Muskelgruppen für einen gesunden Rücken. Zudem lernst du, dich wieder neu auf- und auszurichten, eine gesunde Haltung einzunehmen und wieder in Balance zu kommen.

Kurs-Nr.: SP413
Wann: Sonntag, 11.03., von 12:15 - 14:15 Uhr
Mit: 1 x mit Janne Heinssen
Beitrag: 10,00 € für VfLer der Stufe 10 | 12,00 € für VfLer / 20,00 € für Gäste
Ort: VfL-Sportzentrum, GYM 1



Mentales Training „Zielerreichung“

Wer kennt sie nicht - die guten Vorsätze im neuen Jahr?

Ob sportliche Ziele, eine Ernährungsumstellung, berufliche oder sonstige private Ziele – für alle, die ihre Vorsätze 2018 zur Realität und langfristigen Erfolgen werden lassen wollen, bietet dieser Workshop die Möglichkeit in das Mentale Training einzusteigen. Wir wollen uns mit dem Thema Zielsetzung und Zielerreichung auseinandersetzen und dabei ein paar Methoden kennenlernen, wie aus einem Wunsch ein Erfolg wird. (Bitte Schreibsachen mitbringen.)

Kurs-Nr.: SP414
Wann: Dienstag, 16.01., von 20:00 - 22:00 Uhr
Mit: 1 x mit Annika Menzies
Beitrag: kostenlos für VfLer der Stufe 10 / 3,00 € für VfLer / 10,00 € für Gäste
Ort: VfL-Sportzentrum, Hall of Fame



Mentales Training „Stressbewältigung & Entspannung“

Jeder kennt diesen Satz: „Ich bin heute so im Stress!“ Doch was ist dieser Stress eigentlich? Wie erkennen wir ihn? Was bewirkt er in uns? Und was können wir tun, um ihm vorzubeugen bzw. was hilft, wenn er uns dennoch einmal voll erwischt hat? Welche Entspannungsmethoden gibt es? All das wollen wir in diesem Workshop einmal unter die Lupe nehmen. (Bitte Schreibsachen und bequeme Kleidung mitbringen.)

Kurs-Nr.: SP415
Wann: Samstag, 10.02., von 12:15 - 14:15 Uhr
Mit: 1 x mit Annika Menzies
Beitrag: kostenlos für VfLer der Stufe 10 / 3,00 € für VfLer / 10,00 € für Gäste
Ort: VfL-Sportzentrum, GYM 2

Burlesque

Erotisch, elegant und geheimnisvoll – Burlesque ist die Urform des Striptease. Wer von Viki die angesagtesten Posen lernen will, sollte sich schnell einen Platz sichern.

Kurs-Nr.: SP416
Wann: Samstag, 17.03., von 12:00 - 14:00 Uhr
Mit: 1 x mit Viki Shitova
Beitrag: kostenlos für VfLer der Stufe 10 / 3,00 € für VfLer / 10,00 € für Gäste
Ort: VfL-Sportzentrum, GYM 2

Spielenachmittag

Wir spielen gemeinsam Bingo und andere Gesellschaftsspiele. Wer Lust auf einen geselligen Nachmittag hat, meldet sich schnell an.

Kurs-Nr.: SP417
Wann: Mittwoch, 24.01., von 14:30 - 16:30 Uhr
Mit: 1 x mit Heidi Gauger
Beitrag: um Kuchenspenden wird gebeten
Ort: VfL-Sportzentrum, Seminar-Clubraum





Ihr Reisebüro in Pinneberg

Für Sie geöffnet:

Montag-Freitag	9.00 - 18.30
Sonnabend	9.00 - 16.00
Sonntag	13.00 - 17.00

Dingstätte 34

Tel. 04101-27089

Fax 04101-27372

Email: info@privatetravel.de