

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)
Fahltskamp 36,

Rübekamphalle (Rübekamp)
Rübekamp 13

Pinneberg Süd:

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

Jahnhalle
Richard-Köhn-Straße 75

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	Montag	18:00-19:00	JCS
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	Dienstag	18:00-19:00	HCS-A
Fitness 50 plus	Mittwoch	14:30-15:30	HCS-A
Fitness 50 plus	Donnerstag	18:15-19:15	Rübekamp

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	19:00-20:00	JCS
Rückenfit	Dienstag	19:00-20:00	SZN-A
Rückenfit	Mittwoch	18:00-19:00	SZN-A
Rückenfit	Donnerstag	19:00-20:00	JBS-A

Fitness

Cross Functional Training. Ein anspruchsvolles Power Workout. Diese Trainingsmethode kombiniert Ausdauer- und Krafttraining. Keine komplizierten Trainingsgeräte - trainiert wird mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht.

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

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

Fitness-Cocktail. Ein buntes und abwechslungsreiches Fitnessprogramm, bei dem Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert wird.

	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	18:00-19:30	Rübekamp
Fitness Cocktail	Donnerstag	18:00-19:00	JBS-A