

Outdoor- Training an frischer Luft

Langsames Gehen...

Wir haben mit dieser Einsteiger-Gruppe ein neues Format entwickelt. Der Kurs bietet sich für alle an, die das Ziel haben, das Gangbild zu sichern und die Ausdauerfähigkeit langsam zu verbessern. Ideal für Menschen mit neurologischen Problemstellungen oder Adipositas.

Walking...

Walking ist schnelles und sportliches Gehen. In der Gruppe und an der frischen Luft macht es besonders viel Spaß und ist eine besonders schonende Form des Ausdauertrainings.

Nordic Walking...

Beim Nordic Walking werden Stöcke beim schnellen Gehen eingesetzt. Diese können bei uns für 1,00 € pro Teilnahme ausgeliehen werden. Wir walken im Pinneberger Fahlt und in der nahen Umgebung.

Laufen...

Egal ob für Anfänger, Fortgeschrittene oder nur für Frauen: Auch für Sie haben wir sicherlich das passende Laufangebot im Programm.



VfL Pinneberg
Geschäftsstelle
Fahltskamp 53
25421 Pinneberg

Telefon: 04101 55602-0
Telefax: 04101 55602-22
E-Mail: info@vfl-pinneberg.de
www.vfl-pinneberg.de

OUTDOOR



LANGSAMES GEHEN
WALKING,
NORDIC WALKING,
LAUFEN

www.vfl-pinneberg.de

Trainingszeiten, Übungsleiter und Trainingsstätten

	Tag	Uhrzeit und Ort	Übungsleiter
Langsames Gehen	Donnerstag	15:00-16:00 Uhr, VfL Heim	Steffi

	Tag	Uhrzeit und Ort	Übungsleiter
Walking	Dienstag	09:00-10:00 Uhr, VfL Heim	Karin
Walking	Dienstag	18:00-19:00 Uhr, VfL-Heim	Marion
Walking	Mittwoch	10:00-11:00 Uhr, VfL Heim	Steffi
Walking	Freitag	09:00-10:00 Uhr, VfL Heim	Marion

	Tag	Uhrzeit und Ort	Übungsleiter
Nordic Walking	Mittwoch	17:30-18:30 Uhr, VfL Heim	Doris
Nordic Walking „Reha-Sport“	Donnerstag	17:30-18:30 Uhr, VfL Heim	Doris

	Tag	Uhrzeit und Ort	Übungsleiter
Laufen für Anfänger	Montag	18:00-19:00 Uhr, VfL Heim	Jörg
Laufen für Fortgeschrittene	Dienstag	18:30-19:30 Uhr, VfL Heim	Kirsten
Laufen für Frauen	Mittwoch	17:30-18:30 Uhr, VfL Heim ab November An der Raa	Britta & Marion
Laufen für Fortgeschrittene	Donnerstag	18:30-19:30 Uhr, VfL Heim	Kirsten
Laufen für Frauen	Samstag	09:45-10:45 Uhr, VfL Heim	Britta & Marion