



VfL Pinneberg

*unser sportliches Zuhause*

Von Januar  
bis März

Specials für  
jung und alt  
-  
auch ohne  
Mitgliedschaft

*Winter / Frühjahr 2019*  
Kurzeit-Programm



VfL Pinneberg

*unser sportliches Zuhause*

# Teilnahmebedingungen

<b>Teilnehmen...</b>	kann jeder, unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft. Für die Dauer des Angebotes sind Sie Mitglied im VfL Pinneberg e.V. Die Mitgliedschaft endet automatisch mit Ende des Angebotes.
<b>Anmeldungen...</b>	sind mit ausgefülltem Formular, per Post, per Fax oder per E-Mail möglich. Im Falle einer Absage melden wir uns rechtzeitig bei Ihnen.
<b>Bezahlungen...</b>	erfolgen per SEPA Lastschrift Einzugsverfahren oder Barzahlung. Bitte bei Barzahlung beachten, dass eine Teilnahme erst nach Zahlungseingang gesichert ist.
<b>Nach dem Kurs...</b>	kann man die Aufnahmegebühr sparen, wenn man eine VfL Mitgliedschaft eingehen möchte.
<b>Eine Absage...</b>	ist kostenfrei bis fünf Werktage vor Kursbeginn möglich. Danach wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,- € fällig. Ab Kursbeginn ist keine Stornierung mit Rückzahlung der Kursgebühr mehr möglich.

Fotos: Fotolia, Pixelio

## Unsere Rubriken sind:

	<b>Seite</b>
<b>Entspannung</b>	<b>3</b>
Aufwachen! Mit Frühlings-Yoga die Lebensgeister wecken!, Klangreise, Entspannung pur, Yoga mit Vorkenntnissen, Sauna-Special: „Frühling“, Autogenes Training-Präventionskurs	
<b>Fitness + Tanzen</b>	<b>5</b>
dEin Kurs, Laufen für Einsteiger, Standard & Latein für Erwachsene - Anfänger, Indoor Cycling (Mittelstufe), Cycling Special „Marathon“	
<b>Jugend</b>	<b>6</b>
Hip Hop für 12-15jährige	
<b>Gesundheit</b>	<b>7</b>
Gut zu Fuß, Prager Rücken Training, Auf die Beine - Fertig - Los!, ATP Alltags-Trainings-Programm 60+, Pilates, Präventives GENIUS Rückentraining	
<b>Ausflüge + Vorträge + Workshops</b>	<b>9</b>
Eat Together, Ohlsdorfer Friedhof zu Fuß erkunden, „Prager Rückentraining für Läufer und Walker“ Vortrag, Trainingssteuerung mit Polar - das ist Training mit Herz, Schmink-Workshop, Spielenachmittag für Senioren, Darmgesund ins Neue Jahr, Wissenswertes zur Fettleber, Beweglichkeit - ein Thema für jeden!	



## Entspannung

### Aufwachen! Mit Frühlings-Yoga die Lebensgeister wecken!

Der Frühling ist die Zeit der Erneuerung und Regeneration. Mehr Licht und Wärme bringen neue Energie mit sich, die wir nutzen können, um uns von altem Ballast zu lösen. Für neuen Schwung sorgt eine dynamische Yoga Praxis. Etwas Yoga Erfahrung solltest Du bitte mitbringen.

**Kurs-Nr.:** **SP650** Sonntag, 03.03. - 17.03., 10:30 - 12:00 Uhr  
**Mit:** 3 x mit Martin Rose  
**Beitrag:** kostenlos für Stufe 9-10 / 5,- € für Stufe 3-8 / 21,- € für Gäste  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, GYM 2

---

## Klangreise

Dem grauen Alltag für zwei Stunden entfliehen! Hier kannst Du bei einer Klangreise in den Schwingungen und den entspannten Tönen der Klangschalen abtauchen.

**Termin 1** **Kurs-Nr.:** **SP651** Samstag, 02.02., 15:00 - 17:00 Uhr  
**Termin 2** **Kurs-Nr.:** **SP652** Samstag, 02.03., 15:00 - 17:00 Uhr  
**Mit:** 1 x mit Heike Ostermann  
**Beitrag:** kostenlos für Stufe 6-10 / 2,- € für Stufe 3-5 / 8,- € für Gäste  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, GYM 3



---

## Entspannung pur

Die Woche ist vorbei: eine gute Gelegenheit, den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen und sich dem Thema „Entspannung“ zu widmen. Hier lernst Du verschiedene Techniken wie Autogenes Training, Qi Gong, Feldenkrais und Entspannung nach Jacobson.

**Kurs-Nr.:** **SP653** Freitag, 25.01. - 15.03., 18:15 - 19:15 Uhr  
**Mit:** 8 x mit Monika Külper  
**Beitrag:** kostenlos für Stufe 9-10 / 12,- € für Stufe 3-8 / 54,- € für Gäste  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, GYM 3





## Yoga mit Vorkenntnissen

Hier erwartet Dich eine leicht fortgeschrittene Yoga-Praxis. Der Schwerpunkt liegt auf Geistes- und Körperwahrnehmung und es gibt genügend Raum für Meditation und Pranayama.

**Kurs-Nr.:** **SP654** Donnerstag, 24.01. - 28.03., 20:15 - 21:10 Uhr  
**Mit:** 10 x mit Maila Stolten  
**Beitrag:** kostenlos für Stufe 9 - 10 / 15,- € für Stufe 3 - 8 / 67,50 € für Gäste  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, GYM 2

## Sauna-Special: „Frühling“

Auch wir starten den Frühlingsputz - allerdings in unserem Körper. Reinigende Tees, entschlackende Säfte und dazu die passenden Sauna-Aufgüsse. Tu Dir was Gutes und sei dabei.



**Kurs-Nr.:** **SP655** Sonntag, 24.02., von 15:00 - 18:00 Uhr  
**Mit:** 1 x mit Heidi Hammerschmitt-Klatt und Martina Lühr  
**Beitrag:** kostenlos für Stufe 9 - 10 / 5,- € für Stufe 3 - 8 / 15,- € für Gäste  
**Ort:** VfL-Saunabereich

## Autogenes Training-Präventionskurs

Autogenes Training ist eine bewährte Stressbewältigungsmethode und führt zu einer tiefen und angenehmen Entspannung. Aber was ist überhaupt Stress und was macht Stress mit uns im Alltag? Erfahre mehr über das Thema und lerne Methoden des Autogenen Trainings kennen, um diese im Alltag umzusetzen. Damit Du es Dir richtig gemütlich machen kannst, bringe gerne dicke Socken und bequeme Kleidung mit. Wolldecken sind vorhanden.

**Kurs-Nr.:** **SP656** Mittwoch, 30.01. - 20.03., von 19:00 - 20:30 Uhr  
**Mit:** 8 x mit Janine Lenden  
**Beitrag:** 81,- € für alle  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, GYM 3





## Fitness + Tanzen

### Ein Kurs

Suche Dir aus dem SportFIT-Angebot (unter [www.vfl-pinneberg.de/gruppenfitness](http://www.vfl-pinneberg.de/gruppenfitness)) einen Kurs aus. Entscheide, was zu Dir passt oder was Dich herausfordert oder was Dich entspannt - nimm das, was Du gerade brauchst!

**Kurs-Nr.:** **SP657** 25.01. - 31.03.  
**Beitrag:** Upgrade auf Stufe 5 für Stufe 2 - 4 / 60,00 € für Gäste  
**Ort:** VfL-Sportzentrum

### Laufen für Einsteiger

Hier erfährst Du die richtige Lauftechnik, gepaart mit Übungen, die die Beine und den Oberkörper stärken. Langsam von Termin zu Termin steigert sich Deine Ausdauer. Du willst JETZT beginnen? Dann melde Dich an.

**Kurs-Nr.:** **SP658** Donnerstag, 24.01. - 28.03., von 18:30 - 20:00 Uhr  
**Mit:** 10 x mit Kirsten Loppenthien  
**Beitrag:** kostenlos für VfLer / 67,50 € für Gäste  
**Ort:** VfL-Sportzentrum



### Standard & Latein für Erwachsene - Anfänger

Ob Abitur, Hochzeit oder festliche Geburtstagsfeier: nach diesem Kurs kannst Du bei allen Gelegenheiten die Tanzfläche bedienen und Deine Partner glücklich machen. Wir garantieren einen schnell Erfolg für jede(n).

**Kurs-Nr.:** **SP659** Sonntag, 20.01. - 31.03., von 15:00 - 16:00 Uhr  
**Mit:** 11 x mit Anke Kuhlenschmidt  
**Beitrag:** kostenlos für Stufe 9 - 10 / 45,- € für Stufe 3 - 8 / 72,- € für Gäste  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, Saal 1





## Indoor Cycling (Mittelstufe)

Die Indoor-Saison läuft. Alle Draußensportler (Triathleten, Radfahrer, Golfer) sind auf das Tomahawk-Bike umgestiegen, um wetterunabhängig die Ausdauer zu trainieren. Motivierte Trainer, ausgeklügelte Trainingsprogramme und mitreißende Musik fordern Dich heraus. Sichere Dir schnell einen Platz! Wer mag, kann im Anschluß die Sauna nutzen.

### **Kurs 1**

**Kurs-Nr.: SP660** Dienstag, 22.01. - 26.03., 9:45 - 10:45 Uhr

Mit: 10 x mit Stefani Molkenthien

Beitrag: kostenlos für Stufe 9 - 10 / 15,- € für Stufe 3 - 8 / 67,50 € für Gäste

Ort: VfL-Sportzentrum, Saal 1

### **Kurs 2**

**Kurs-Nr.: SP661** Sonntag, 27.01. - 31.03., 10:00 - 11:30 Uhr

Mit: 10 x mit dem Cycling-Team

Beitrag: kostenlos für Stufe 9 - 10 / 15,- € für Stufe 3 - 8 / 67,50 € für Gäste

Ort: VfL-Sportzentrum, Saal 1

## Cycling Special „Marathon“

Andere laufen, wir fahren! Du kannst Dich über die vollen 4 Stunden anmelden oder Dir ein Bike stundenweise buchen.

### **Kurs-Nr.:**

**SP662** Sonntag, 03.02., 10:00 - 14:00 Uhr

Mit: 1 x mit dem Cycling Team

Beitrag: kostenlos für Stufe 9 - 10 / 2,- € für Stufe 3 - 8 / 8,- € für Gäste

Ort: VfL-Sportzentrum, Saal 1



## Jugend

### Hip Hop für 12-15jährige

Du hast Lust, in einem tollen Team Hip Hop zu tanzen? Zu den aktuellen Charts lernen wir coole Moves und Choreos: Du kannst auch eigene Ideen einbringen. Komme gern zu einer Probe-stunde am 22.01. vorbei.

### **Kurs-Nr.:**

**SP663** Dienstag, 22.01. - 26.03., von 16:30 - 17:30 Uhr

Mit: 10 x mit Inken Kahnert

Beitrag: kostenlos für Stufe 3 - 10 / 20,- € für Stufe 2 / 55,- € für Gäste

Ort: VfL-Sportzentrum, Saal 3



## Gesundheit

### Gut zu Fuß

Unsere Füße tragen uns den ganzen Tag. Gesunde Füße sind die Basis für einen gesunden Körper. In 6 Terminen schaffen wir mehr Bewusstsein für die Struktur der Füße und den richtigen Gang. Mit speziellen Übungen entspannen und kräftigen wir unsere Fußmuskulatur. So lernen wir diesen Körperteil besser kennen und lieben.

**Kurs-Nr.:** **SP664** Samstag, 19.01., 26.01., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03.,  
von 11:00 - 12:00 Uhr  
**Mit:** 6 x mit Kerstin Lübeck  
**Beitrag:** kostenlos für Stufe 9 - 10 / 9,- € für Stufe 3 - 8 / 36,- € für Gäste  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, GYM 2

---

### Prager Rücken Training

Die Übungen aus dem Prager Rückentraining entspannen verhärtete Muskeln und kräftigen schwache Muskeln. Zudem werden die Bandscheiben regeneriert. Eine perfekte Kombination für Deinen Rücken, aber auch für Schulter-, Hüft-, Knie- und Fußgelenke.

**Kurs-Nr.:** **SP665** Donnerstag, 24.01. - 28.03., von 19:15 - 20:00 Uhr  
**Mit:** 10 x mit Martina Lühr  
**Beitrag:** kostenlos für Stufe 9 - 10 / 11,50 € für Stufe 3 - 8 / 60,- € für Gäste  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, GYM 3

---

### Auf die Beine - Fertig - Los!

Hier gibt es Übungen, um Kraft und Stabilität für Hüfte, Knie und Füße aufzubauen.

**Kurs-Nr.:** **SP666** Montag, 21.01. - 11.03., von 15:45 - 16:45 Uhr  
**Mit:** 8 x mit Monika Külper  
**Beitrag:** kostenlos für Stufe 4 - 10 / 5,- € für Stufe 3 / 48,00 € für Gäste  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, Saal 1



## ATP Alltags-Trainings-Programm 60+

Du möchtest mehr Bewegung in Dein Leben bringen, bist 60 plus und hast lange keinen Sport gemacht, kannst aber 30 min. am Stück spazieren gehen? Dann bist Du in diesem Kurs richtig. Ziel des ATP ist es, Deinen Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch mehr Bewegung in Dein Leben einzubauen. In diesem Kurs wirst Du darauf vorbereitet. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt. In der Regel werden 80% der Kurskosten übernommen.

**Kurs-Nr.:** **SP667** Samstag, 02.02. - 23.03., von 09:30 - 10:30 Uhr  
**Mit:** 8 x mit Martina Lühr  
**Beitrag:** 81,- € für alle  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, GYM 2

## Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung - primär von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskeln. Hier lernt man, seine Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern.

**Kurs-Nr.:** **SP668** Donnerstag, 24.01. - 28.03., von 8:45 - 9:40 Uhr  
**Mit:** 10 x mit Martina Lühr  
**Beitrag:** kostenlos für Stufe 4 - 10 / 11,50 € für Stufe 3 / 60,00 € für Gäste  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, GYM 2

## Präventives GENIUS Rückentraining

Hier lernen die Teilnehmer beweglichkeitsfördernde und kräftigende Übungen für die Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur. Ziel ist es, Rückenproblematiken vorzubeugen und eine bessere Wahrnehmung für Spannungszustände zu bekommen. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt. In der Regel werden 80% der Kurskosten übernommen.

**Kurs-Nr.:** **SP669** Samstag, 02.02. - 06.04., von 15:30 - 16:30 Uhr  
**Mit:** 10 x mit Nursen Turan  
**Beitrag:** 81,00 € für alle  
**Ort:** VfL-Sportzentrum







## Ausflüge + Vorträge + Workshops

### Eat Together

Nachdem wir beim letzten Mal Kulinarisches beim Äthiopier genießen durften, führt uns unser nächstes EAT TOGETHER in ein peruanisches Restaurant. Schon einmal Pulpo zusammen mit Chorizo gegessen? Komm mit, wenn Du es probieren willst, ins Leche de tigre, Nernstweg 32-34, HH-Altona

**Kurs-Nr.:** **SP670** Donnerstag, 31.01., 18:30 Uhr (max. 12 Personen)  
**Mit:** 1 x mit Susi Hell  
**Beitrag:** Jeder zahlt vor Ort das, was er verzehrt; zuzüglich Fahrtkosten  
**Treff:** 17:30 Uhr Bahnhof Pinneberg

### Ohlsdorfer Friedhof zu Fuß erkunden

Der größte Parkfriedhof der Welt ist mit seiner gartenkünstlerischen Gestaltung sowie mit seinem einmaligen Reichtum an Grabmalplastik als Gesamtkunstwerk ersten Ranges anerkannt. Der 391 ha große Ohlsdorfer Friedhof ist nicht nur die größte Begräbnisstätte und Grünanlage Hamburgs, sondern auch ein Dokument hamburgischer Geschichte. Wir werden zu Fuß eine Führung über den alten Teil des Friedhofs sowie über den historischen Gedächtnisfriedhof erleben.

**Kurs-Nr.:** **SP671** Donnerstag, 07.03., 10:30 Uhr  
**Mit:** 1 x mit Katrin Lorenzen  
**Beitrag:** 12,00 € für VfLer / 15,00 € für Gäste  
**Treff:** Haupteingang Fuhsbüttler Str. 756, Hamburg

### „Prager Rückentraining für Läufer und Walker“ Vortrag

Viele Läufer und Walker klagen über Rücken- oder Hüft- oder Knieschmerzen. Dazu kommen verkürzte Wadenmuskeln, Probleme mit der Achillessehne....In diesem Workshop erfahren wir etwas über Ursachen dieser Läufer“krankheiten“ und lernen Regenerationsübungen aus dem Spiralstabilisationsprogramm des Prager Rückentrainings kennen.

**Kurs-Nr.:** **SP672** Sonntag, 24.02., von 13:30 - 15:00 Uhr  
**Mit:** 1 x mit Heidi Hammerschmitt-Klatt  
**Beitrag:** kostenlos für Stufe 9+10 / 3,00 € für Stufe 3-8 / 10,00 € für Gäste  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, GYM 2



## Trainingssteuerung mit Polar - das ist Training mit Herz

Unsere Zeit ist kostbar und die Zeit, die wir in unser Training investieren, sollte es auch sein. Daher macht es Sinn, dass Training nicht zufällig geschehen zu lassen, sondern aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse professionell begleiten zu lassen. In diesem Vortrag werden wir Dir das Konzept eines sinnvollen und ergebnisorientierten Herzkreislauftrainings erläutern. Diese Zeit sollte jeder investieren, der Trainingsziele hat!

**Kurs-Nr.:** **SP673** Samstag, 03.02., von 13:00 - 14:00 Uhr  
**Mit:** 1 x mit Mike Sen Gupta, Nici Lühr und Martina Lühr  
**Beitrag:** kostenlos für alle  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, Seminarclubraum

---

## Schmink-Workshop

Möchtest Du mehr strahlen, noch besser aussehen und mehr Komplimente erhalten? Dann komme zu einem der angebotenen Termine. Du lernst, Dich leicht & schnell zu schminken. Du findest heraus, welche Farben zu Dir passen und erhältst eine tolle und harmonische Ausstrahlung, ohne angemalt auszusehen. Hier darf ausprobiert werden! Der Workshop ist gebührenfrei, am Ende bestellt Ihr gern, was Euch gefällt und noch schöner macht!

**Termin 1** **Kurs-Nr.:** **SP674** Montag, 28.01., von 18:30 - ca. 21:00 Uhr  
**Termin 2** **Kurs-Nr.:** **SP675** Freitag, 15.02., von 12:30 - ca. 15:00 Uhr  
**Termin 3** **Kurs-Nr.:** **SP676** Mittwoch, 20.03., von 18:00 - ca. 20:30 Uhr  
**Mit:** 1 x mit Stefanie Wiesemann  
**Beitrag:** kostenlos für alle  
**Ort:** VfL-Sportzentrum

---

## Spielenachmittag für Senioren

Wir spielen Gesellschaftsspiele und Bingo und machen uns einen gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen. Um Kuchenspenden wird gebeten.

**Kurs-Nr.:** **SP677** Mittwoch, 16.01., ab 14:30 Uhr  
**Mit:** 1 x mit Heidi Gauger  
**Beitrag:** 3,00 € für alle  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, Seminarclubraum



## Darmgesund ins Neue Jahr

Dass der Zustand unserer Darmflora die Basis für unsere komplette Körpergesundheit darstellt, ist Fakt. Die Symbiose unseres Darms ist auch verantwortlich für fast alle Stoffwechselprozesse und hat großen Einfluss auf unsere Psyche. Starte mit einer Darmsanierung, einer sogenannten Symbioselenkung, ins neue Jahr. Das Angebot beinhaltet eine ausführliche Anamnese in der Praxis Sport & Therapie, Labordiagnostik Stuhluntersuchung bei einem Biolabor, Therapiegespräch inklusive Ernährungsfahrplan, 2 Gesundheitsvorträge, einen Coaching-Workshop „Mein Schweinehund und ich - der Beginn einer erfolgreichen Zusammenarbeit und 1 x Detox Yoga im VfL Fitnessbereich. Näheres beim Info-Abend am 23.01. um 19:00 Uhr (hierzu bitte anmelden).

**Kurs-Nr.:** **SP678** Mittwoch, 30.01. - 27.02., um 19:00 Uhr  
**Mit:** 5 x mit Constanze Overhoff  
**Beitrag:** 130,- € incl. aller anfallenden Kosten  
**Ort:** VfL-Sportzentrum und Praxis Sport & Therapie

---

## Wissenswertes zur Fettleber

Immer mehr Menschen leiden unter einer Fettleber oder haben erste Anzeichen, eine Fettleber zu entwickeln. Wie man hier gezielt vorbeugen kann, erfährst Du an diesem Abend.

**Kurs-Nr.:** **SP679** Mittwoch, 06.02., von 20:00 - 21:30 Uhr  
**Mit:** 1 x mit Hauke Groth  
**Beitrag:** kostenlos für alle  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, Seminar-Clubraum

---

## Beweglichkeit - ein Thema für jeden!

Mobilitätstraining, Faszientraining - diese zwei Bereiche dominieren jetzt seit über 5 Jahren den Fitnessmarkt. Und das zu Recht! Fast jeder von uns hat verkürzte Muskeln und eine eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit. Wie man Verkürzungen und Verklebungen wieder löst und sogar Schmerzfreiheit erreichen kann, das erfährst Du hier.

**Kurs-Nr.:** **SP680** Mittwoch, 20.02., von 20:00 - 21:00 Uhr  
**Mit:** 1 x mit Heidi Hammerschmitt-Klatt  
**Beitrag:** kostenlos für alle  
**Ort:** VfL-Sportzentrum, Seminar-Clubraum

**Anmeldung unter:** [www.vfl-pinneberg.de](http://www.vfl-pinneberg.de) · **Tel.:** 04101 55602-0 · [info@vfl-pinneberg.de](mailto:info@vfl-pinneberg.de)



# 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](mailto:info@privatetravel.de)**