

## Herz-Kreislauf-Training

**Aerobic:** abwechslungsreiche Schrittkombinationen zur Verbesserung der Ausdauer

**ZUMBA:** Schrittkombinationen mit Tanzelementen für Ausdauer und Koordination

**AROHA:** leichte Schrittkombinationen im ¾ Takt

**CardioFIT/CardioStep/Cardio Surprise:** effektives Training mit einfachen Schritten zur Aktivierung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung

**Cycling:** Gruppendynamisches Fahrradfahren in der Gruppe nach Musik (L1-L4, Mixed Classes und Sanftes Fahrradfahren- Beschreibungen an Saal 1), mit Herzfrequenzkontrolle

**deepWORK:** funktionelles Cardiotraining nach der Yin- und Yang-Lehre

**Fitness-Boxen:** intensives Ganzkörpertraining mit Box-Elementen

## Figurtraining

**Bodyforming:** das klassische Ganzkörperprogramm für Bauch, Beine, Rücken & Po

**FunctionalFIT:** Kräftigung & Sprungkraft & Elastizität für den ganzen Körper

**HOT IRON:** individuelles Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Programme s. Aushang

**bodyART:** ganzheitliches funktionelles Training mit Yoga-Elementen

**TRX:** Ganzkörper-Athletiktraining mit der TRX-Schlinge an der Playground auf der Gerätefläche

**ZUMBA toning:** ZUMBA-Elemente werden mit der ZUMBA-Hantel zur Kräftigung gemixt

## Allgemeine Fitness

**Sanfte Gymnastik:** eine ideale Stunde zum Einstieg

**BleibFIT! 50/60/70:** eine allgemeine Fitness-Stunde, die auf die speziellen Bedürfnisse der über 50 /60 /70 jährigen zugeschnitten ist.

**KRAV MAGA:** ein effizientes Selbstverteidigungstraining, was unter „Stress“ geübt wird

**Bauchtanz:** orientalischer Tanz zur Stärkung des Selbstbewusstseins und des Empfindungsvermögens

## Spezielles Gesundheitstraining

**Rücken-Aktiv/Rückengymnastik:** im Vordergrund stehen Körperwahrnehmung, Kräftigung und Entspannung der Rumpfmuskulatur

**PRT:** Prager Rückentraining zur Regeneration und Mobilisation der Wirbelsäule

**BeBo:** Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen für den Beckenboden

**Pilates:** eine Symbiose aus Atmung, Bewegung, Kraft und Beweglichkeit

**Rückenschule & Yoga:** Rückenübungen mit Yoga-Elementen

## Körper & Seele-Training

**Yoga:** Verschiedene Yoga-Stile für körperliche und seelische Fitness

**Tai Chi:** fließende harmonische Bewegungen + Kräftigung mit tiefgreifender Entspannung

**Feldenkrais:** Ein aktiver Lernprozess, um Haltungs- und Bewegungsmuster zu verbessern.

**Chi-Gong:** Techniken der Haltung, Atmung und Sammlung für gesteigertes Wohlbefinden und die Gesundheit

**KAHA:** inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga.

## WIR FÜR EUCH

Unser großes Sportprogramm wird ergänzt durch viele Zusatzangebote wie Kinderbetreuung im MINILAND, Massage/Taping und Sauna sowie dem vielfältigen Workshop-/Ausflugs-, Präventions- und REHA-Kursprogramm. Informiert Euch gern!

# VfL Pinneberg

*unser sportliches Zuhause!*



## Prävention & Fitness im VfL-Sportzentrum



### Öffnungszeiten Gerätefitness:

<b>Montag, Dienstag + Donnerstag</b>	<b>8.00-22.30</b>
<b>Mittwoch, Freitag</b>	<b>8.00-22.00</b>
<b>Samstag</b>	<b>9.00-19.00</b>
<b>Sonntag</b>	<b>9.00-18.00</b>

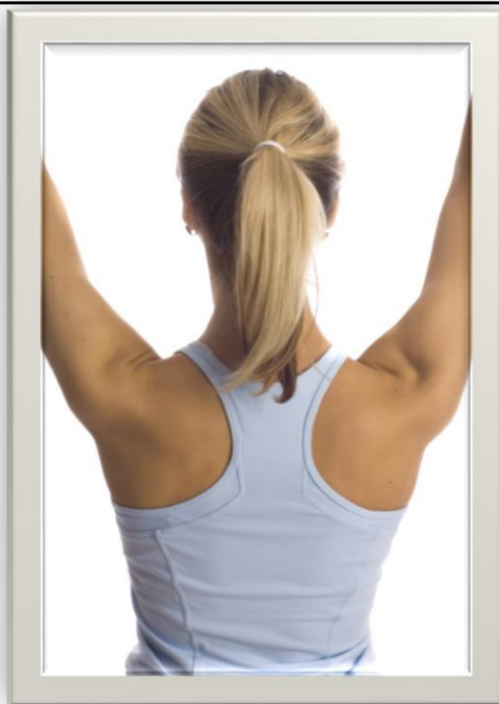
Unser qualifiziertes Team betreut auf der Gerätefläche mit individuellen Trainingsplänen. Umfangreiche Testung, persönliche Betreuung und gezielte Trainingssteuerung führen zu den gewünschten Ergebnissen – im Gesundheits-, Figur-, Athletik- oder sportartspezifischem Training.

[www.vfl-pinneberg.de](http://www.vfl-pinneberg.de)  
[info@vfl-pinneberg.de](mailto:info@vfl-pinneberg.de)

**VfL Pinneberg**  
Fahltskamp 53  
25421 Pinneberg  
04101 55602-15



Uhrzeit		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
von	Raum	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer
07:45	GYM 1 Saal 2 Saal 3							Rü.-schule & Yoga 8:30 <b>Bleib fit! 50+</b>	Heidi Galina		8:30 <b>Bodyforming</b> Nici
08:45	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 2 Saal 3	<b>Pilates PRT 45'</b>	Gesa Martina	<b>bodyART AROHA</b>	Heidi Maren	<b>ZUMBA gold Pilates PRT</b>	Sandra Gabi Susi	<b>FunctionalFIT Pilates</b>	Susi Martina	<b>bodyART KAHA</b>	Britta Maren
		9:30 <b>Sanfte Gymnastik</b>	Steffi	9:30 <b>Aerobic</b> 9:30 <b>Sanfte Gymnastik</b>	Ingeborg Galina	9:30 <b>Bleib fit! 50 +</b>	Susanne	9:00 <b>Bleib fit! 60 +</b>	Gabi M.		
09:45	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 2 Saal 3	<b>FunctionalFIT Rü-schule &amp; Yoga PRT 45'</b>	Miri Gesa Martina	<b>CardioFIT Rückengymnastik PRT auf der Playground *Indoor-Cycling L2</b>	Doris Carola Maren Steffi	<b>HOT IRON (2)</b>	Heidi	<b>Rücken-Intensiv PRT 45' Cardio Step</b>	Ulli Susi Nici	<b>Rü- u. Faszientraining</b>	Martina
				10:30 <b>Bleib fit! 50+</b> 10:30 <b>Bleib fit! 50+</b>	Galina Katrin	<b>Rücken-Aktiv</b>	Mike	10:30 <b>Bleib fit! 70 +</b> 10:15 <b>Bleib fit! 60 +</b>	Katrin Gabi M.	10:00* <b>Sanftes Fahrradf.</b>	Brittütü
10:45	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 3	<b>Rückengymnastik</b>	Wiebke	<b>Qi Gong f.d. Rücken Pilates</b>	Doris Carola	<b>Rü- u. CardioFIT 65+ Yoga</b>	Doris Gesa	<b>Feldenkrais &amp; Rü Pilates</b>	Ulli Monika		
				<b>BeBo &amp; Rü 45'</b>	Gesa					11:00* <b>Sanftes Fahrradf.</b>	Brittütü
						11:15 <b>Sanfte Gymnastik</b>	Steffi				
11:30	GYM 1 GYM 2 Saal 3										
		<b>Bleib fit! 60+</b>	Gabi M.								
12:00	GYM 2 Saal 1									<b>PRT 45'</b>	Martina
		12:15 <b>*Sanftes Fahrradf.</b>	Steffi							12:00* <b>Sanftes Fahrradf.</b>	Brittütü
14:00	GYM 1 Saal 2 Saal 3										
		14:30 <b>Bodyforming</b>	Katrin			14:30 <b>SitzGYM</b>	Gabi M.	<b>* PRT Senioren +</b>	Gesa		
15:00	GYM 1	<b>Feldenkrais</b>	Doris								
16:00	GYM 1 Saal 1									<b>*Sanftes Fahrradf.</b>	Brittütü
17:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 2	<b>Rü- u.CardioFIT 60+ PRT + * Indoor-Cycling L2-3</b>	Doris Monika Monika	<b>Rücken-Aktiv PRT +</b>	Doris Gesa	<b>Tai Chi (M) Barre-Workout</b>	Monika Sonja	<b>Tai Chi ( E)</b>	Monika	<b>bodyART 17:15 Faszien-Yoga</b>	Heidi Sonja
						<b>*17:30 Indoor-Cycling</b>	Sönke	<b>*Indoor-Cycling L1-2</b>	Brittütü	<b>*Indoor-Cycling L2-3</b>	Team
										<b>Sanfte Gymnastik</b>	Dirk/Jörg
18:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	<b>ZUMBA Stability 30' *Indoor-Cycling L3</b>	Nici Monika Monika	<b>Strong by ZUMBA Yoga Tai Chi</b>	Nici Britta Monika	<b>Tai Chi (E) PRT 45'</b>	Monika Ulli	<b>FunctionalFIT 18:15 Rü-schule &amp; Yoga</b>	Monika Gesa	<b>Strong by ZUMBA/IX</b>	Heidi & Sandra
								<b>*Indoor-Cycling L3-4</b>	Jörg	18:15 <b>Entspannung pur</b>	Monika Sandra
19:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	<b>deepWORK AROHA PRT 45' Bauchtanz</b>	Heidi Maren Martina Alexela	<b>ZUMBA Yin-Yoga Fatburner-Step</b>	Sandra Britta Nici	<b>HOT IRON (2) Faszien-GYM</b>	Britta Katrin	<b>Rücken-Aktiv Pilates PRT</b>	Doris Monika Martina	<b>ZUMBA 19:15 TRX auf der Playground</b>	Nici
20:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	<b>Yoga am Abend FunctionalFIT Pilates Tango</b>	Heidi Kristin Martina Alexela	<b>Rücken-Intensiv *Indoor-Cycling L3+</b>	Ralf Max	<b>DefenseFIT Pilates für Frauen</b>	Sinan Katrin	<b>Rücken-Qi Gong</b>	Doris		



Unser Programm am Wochenende

		Samstag		Sonntag	
		Gruppe		Gruppe	
GYM 1 Saal 1	09:30 <b>Rücken-Aktiv</b>	Team	10:15 <b>FunctionalFIT</b>	Miri	
			10:00 <b>Indoor-Cycling</b>	Team	
GYM 1 GYM 2	10:30 <b>HOT IRON (2)</b>	Ralf	11:15 <b>Cardio Surprise</b>	Miri	
GYM 1 GYM 2	11:30 <b>Yoga</b>	Britta			
	jeden 1. Samstag im Monat: YIN YOGA				
GYM 1 Saal 1			16:30 <b>Line Dance</b>	Anke	

\* bitte für diese gekennzeichneten Angebote am Empfang anmelden! /// Alle grau unterlegten Angebote haben Kinderbetreuung im MINILAND!