

15. JUNI –
12. JULI
2025



BEWEGUNG FINDET STADT

KOSTENFREIES SPORT- &
GESUNDHEITSANGEBOT
AUF PINNEBERGS
GRÜNFLÄCHEN

KOSTENLOS
MITMACHEN!



IM FREIEN · FÜR JEDES ALTER · OHNE VORKENNTNISSE
OHNE ANMELDUNG · VORBEIKOMMEN · AUSPROBIEREN

Alle Infos: pinneberg.de/bewegung-findet-stadt

WIR BEWEGEN PINNEBERG!

Dafür sorgen sechs Sportanbieter und die Stadt ab dem 15. Juni 2025. Bereits zum vierten Mal startet das Mitmach-Programm „Bewegung findet Stadt – Kostenfreies Sport- und Gesundheitsangebot auf Pinnebergs Grünflächen“.

Vorbeikommen und mitmachen

Lernt attraktive Sport- und Gesundheitsangebote im Freien kennen und nehmt an den unterschiedlichen kostenlosen Angeboten teil. Dabei steht der Spaß im Vordergrund. Ob jung oder alt, sportlich oder weniger sportlich: Alle, die Lust haben sich gemeinsam an der frischen Luft zu bewegen, sind herzlich willkommen!

Eine Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für eine Teilnahme benötigt ihr:

- dem Wetter angepasste Sportkleidung
- ein Handtuch
- ausreichend zu trinken

Sucht euch eure Favoriten der insgesamt 20 unterschiedlichen Angebote aus dem folgenden Wochenplan aus und kommt in dem Zeitraum vom 15. Juni bis zum 12. Juli an den angegebenen Zeiten zu den angegebenen Treffpunkten. Ein wöchentlicher Einstieg ist ebenfalls möglich.

Alle Übungsleiter*innen freuen sich auf euch!

Kontakt für Fragen, Anregungen und Ideen:

Stadt Pinneberg | Fachbereich Bildung, Kultur, Sport | Sportentwicklungsplanung
Frau Sina Duarte | Tel. 04101 / 211-4304 | sport@stadtverwaltung.pinneberg.de

Alle Infos:

pinneberg.de/bewegung-findet-stadt



WOCHENPLAN

15. JUNI – 12. JULI 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p>9.45-10.45 Uhr Faszien-Gym VfL - Katrin 📍 VfL Sportzentrum</p>	<p>9.45-10.45 Uhr Smovey-Training VfL - Stefani 📍 VfL Sportzentrum</p>	<p>9.45-11 Uhr Walk pur VfL - Ursi 📍 VfL Sportzentrum</p>			<p>NUR: 28.6., 12-13 Uhr Lachyoga vhs Pinneberg - Irene 📍 Drosteiwiese</p>	<p>NUR: 22.6., 10-11.30 Uhr Abnahme Parksportabzeichen VfL Pinneberg - Marion 📍 VfL Sportzentrum</p>
<p>15-16 Uhr Tabata für Anfänger*innen Sport-Club Pinneberg - Lena & Karin 📍 Wiese – SportBox An der Raa</p>	<p>NUR: 24.6. & 8.7., 15-16 Uhr Open SportBox - Spiel & Sport Stadt Pinneberg - Sina & Melissa 📍 SportBox - Drosteiwiese</p>	<p>13.30-14.30 Uhr Entspannung & Beckenbodentraining im Alltag Sport-Club Pinneberg - Lena 📍 Wiese – SportBox An der Raa</p>		<p>NUR: 20.6. & 4.7. 14-15 Uhr Open SportBox - Skaten Streetwork Pinneberg - Lia & Nadine 📍 SportBox - Unter der Hochbrücke</p>	<p>12.15-13.15 Uhr TaiChi vhs Pinneberg - Kati 📍 Drosteiwiese</p>	
<p>NUR: 7.7., 17-18.30 Uhr Abnahme Parksportabzeichen VfL Pinneberg - Ramona 📍 VfL Sportzentrum</p>			<p>17-18 Uhr Entspannung zum Feierabend VfL - Monika 📍 Rosengarten</p>	<p>17-18 Uhr SportBox - Training - Fitness Sport-Club Pinneberg - Eila 📍 Wiese – SportBox An der Raa</p>		<p>17-18 Uhr Nordic Walking vhs Pinneberg - Katrin 📍 Waldparkplatz Uetersener Weg/ Schenefeld</p>
<p>17.15-18.15 Uhr Tango Argentino Schnupperkurs VfL Pinneberg - Joël 📍 Lindenplatz</p>	<p>NUR: 24.6., 18-20.30 Uhr Fahrradtour - Natur & Naherholung (19 km) adfc - Ulf 📍 Drosteiplatz</p>	<p>18-19 Uhr Pilates - Kraftvoll & Beweglich Body Balance Studio - Michaela 📍 Drosteiwiese</p>	<p>17-18 Uhr Little Tigers (Kinder) Lo-Han - Werner 📍 Drosteiwiese</p>			
<p>NUR: 16.6., 18-20.30 Uhr Fahrradtour - Kulturdenkmale (17 km) adfc - Ulf 📍 Drosteiplatz</p>	<p>18.15-19.15 Uhr QiGong vhs Pinneberg - Kirstin 📍 Springbrunnen im Rosengarten</p>	<p>NUR: 9.7., 18.45-19.45 Uhr Abnahme Parksportabzeichen VfL Pinneberg - Ramona 📍 VfL Sportzentrum</p>	<p>18-19 Uhr Einführung ins chinesi- sche Schattenboxen Lo-Han - Werner 📍 Drosteiwiese</p>			
<p>NUR: 7.7., 18-20.30 Uhr Fahrradtour - Leben & Arbeiten (18 km) adfc - Ulf 📍 Drosteiplatz</p>			<p>NUR: 03.07., 18-20.30 Uhr Fahrradtour - Stadtentwicklung (16 km) adfc - Ulf 📍 Drosteiplatz</p>			
<p>18.30-19.30 Uhr Walking in den Feierabend Sport-Club Pinneberg - Yvonne 📍 Wiese – SportBox An der Raa</p>						

**BEWEGUNG
FINDET
STADT**



Hinweise zu witterungsbedingten
Änderungen und Beschreibungen
der einzelnen Kursangebote
auf pinneberg.de und Social Media!

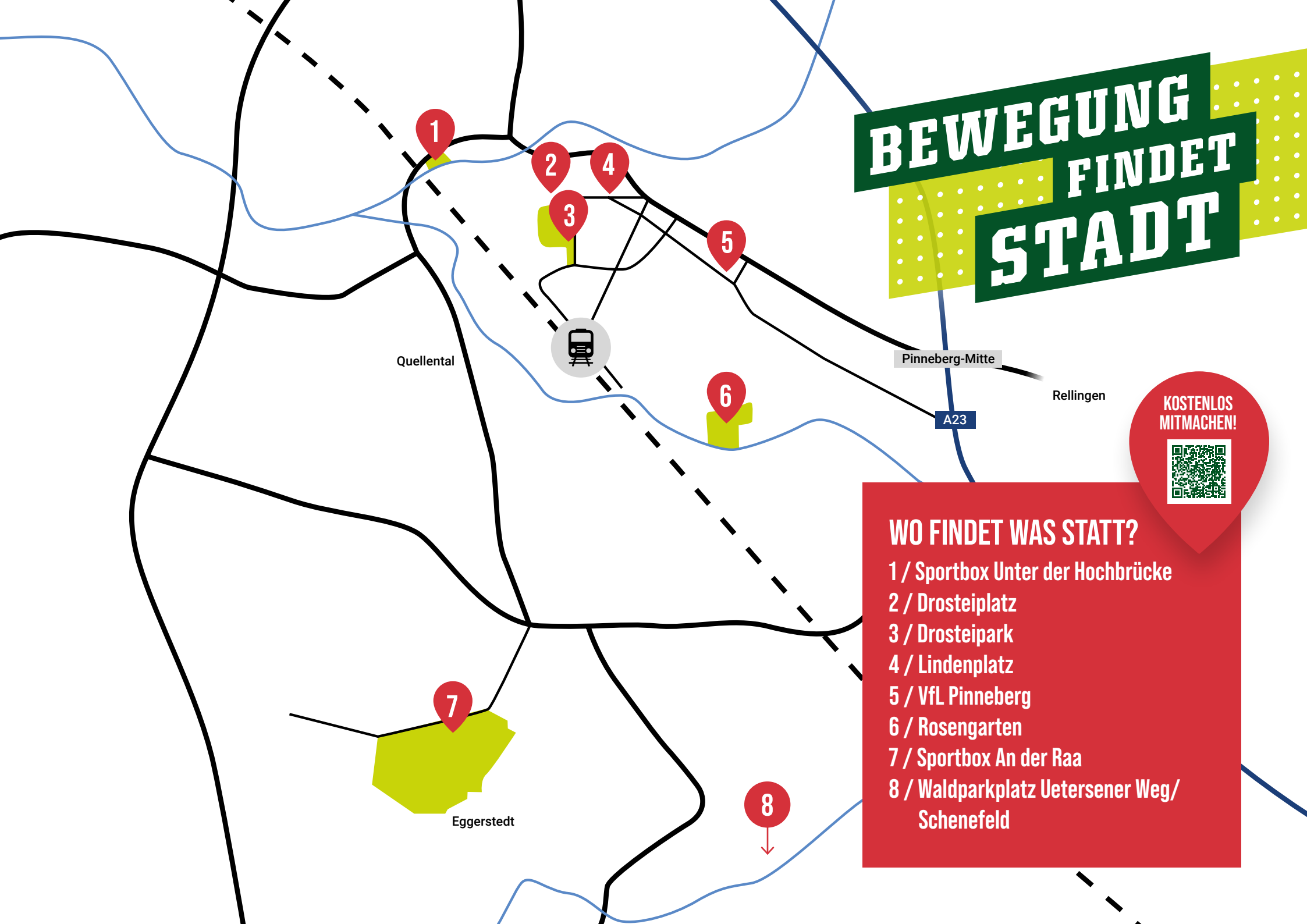
BEWEGUNG FINDET STADT

KOSTENLOS
MITMACHEN!



WO FINDET WAS STATT?

- 1 / Sportbox Unter der Hochbrücke
- 2 / Drosteiplatz
- 3 / Drosteipark
- 4 / Lindenplatz
- 5 / VfL Pinneberg
- 6 / Rosengarten
- 7 / Sportbox An der Raa
- 8 / Waldparkplatz Uetersener Weg/
Schenefeld





VfL Pinneberg

Der VfL Pinneberg e.V. ist einer der größten Sportvereine in Schleswig-Holstein mit einer vielseitigen und breiten Auswahl an Sportangeboten.

Finde bei uns DEIN passendes Bewegungsprogramm in über 500 Team-, Turn-, Tanz-, Kampf-, Freizeit-, Reha-, Fitness- und Gesundheitssportangeboten in und auf den städtischen Hallen und Plätzen sowie im vereinseigenen Fitness-Studio.

vfl-pinneberg.de



Sport-Club Pinneberg
von 1918 e.V.

SC Pinneberg

Der Sport-Club Pinneberg ist ein traditioneller Breitensportverein mit rund 1.500 Mitgliedern und 14 verschiedenen Sparten und einer Vielzahl wöchentlicher Kurse. Von Jung bis Alt, vom ersten Krabbeln bis in die Altersgruppe 80 plus, Einsteiger wie Aktive können bei hier gemeinsam Sport machen. Geselligkeit, Zusammenhalt, Spaß und Freude an gemeinsamer Bewegung stehen im Vordergrund. Der Sport-Club Pinneberg ist ein Verein für die ganze Familie.

sport-club-pinneberg.de



Lo-Han

In der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste Lo-Han, Pinneberg stehen die gesundheitsfördernden Aspekte, die Gemeinschaft und die Kampfkunst im Vordergrund und nicht der Hochleistungs-Wettkampf-Sport. Die Teilnehmenden sollen im Team, unter Gleichgesinnten und mit Spaß ohne Zwang die eigene Leistungsfähigkeit und Achtsamkeit für Körper und Geist ergründen und erweitern können.

lo-han-pi.de



Studio & Praxis BodyBalance

BodyBalance
Studio & Praxis

Das Studio und die Praxis BodyBalance steht in Pinneberg unter der Leitung der Heilpraktikerin, Therapeutin und Trainerin Michaela Mettler H. Die Sport- und Gesundheitskurse liegen im Schwerpunkt von Pilates, Faszien, Feldenkrais über spezifische Kurse für den entspannten Nacken, Schmerzf freien Rücken, Beckenboden und Stressmanagement. „Bei Bewegung findet Stadt, sind wir immer gerne dabei!“

pilatesstudio-pinneberg.de



Volkshochschule
Pinneberg

vhs Pinneberg

Die Volkshochschule (VHS) Pinneberg bietet für alle Bürgerinnen und Bürger ein Kursprogramm an, das Ihnen helfen kann, aktiv an Gesellschaft, Kultur und Beschäftigung teilzuhaben und ihr Leben abwechslungsreich zu gestalten. Dafür bietet die Volkshochschule pro Semester über 300 Veranstaltungen und Kurse in den Bereichen Gesellschaft, Beruf, Sprachen, Gesundheit und Kultur an. Erwachsene und Jugendliche aus der Region Pinneberg können das Angebot unabhängig von Geschlecht, Herkunft und Alter nutzen.

vhs-pinneberg.de



adfc Pinneberg

Der ADfC Pinneberg veranstaltet Radtouren in unserer Region, codiert Fahrräder (als Diebstahlschutz) und bietet Radfahr-Sicherheits-Trainings an. Darüber hinaus bringen wir uns auf Stadt- und Kreisebene in Politik und Verwaltung ein, um die Bedingungen für den Radverkehr in der Region zu verbessern. Unsere Angebote richten sich an alle Radfahrbegeisterten auch ohne Mitgliedschaft.

adfc-pinneberg.de

