

**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](http://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 Luarte | Tel. 04101 / 211-4304 | [sport@stadtverwaltung.pinneberg.de](mailto:sport@stadtverwaltung.pinneberg.de)

### **Alle Infos:**

[pinneberg.de/bewegung-findet-stadt](http://pinneberg.de/bewegung-findet-stadt)



# WOCHENPLAN

15. JUNI – 12. JULI 2025

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

**BEWEGUNG FINDET STADT**



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

# BEWEGUNG FINDET STADT

1 2 3 4

5

6

7

8

Quellental

Pinneberg-Mitte

Rellingen

A23

Eggerstedt

## WO FINDET WAS STATT?

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

KOSTENLOS  
MITMACHEN!





### 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](http://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](http://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](http://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, Schmerzfreien Rücken, Beckenboden und Stressmanagement. „Bei Bewegung findet Stadt, sind wir immer gerne dabei!“

[pilatesstudio-pinneberg.de](http://pilatesstudio-pinneberg.de)



### 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](http://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](http://adfc-pinneberg.de)

