

1. – 28. Juni  
2026

# 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](https://pinneberg.de)

## Sticker sammeln & tolle Preise gewinnen!

In diesem Jahr gibt es eine Sticker-Aktion mit Gewinnspiel, in Kooperation mit dem Stadtmarketing und unseren Bewegungspartnern.

Mitmachen lohnt sich! Bewege dich, entdecke neue Angebote und sichere dir die Chance auf tolle Gewinne!

### So einfach geht's:

Besuche [vier Angebote](#) im Rahmen von „Bewegung findet Stadt“ und lasse dir von den Übungsleitern nach jeder Teilnahme einen Sticker auf deine Karte geben.

Sobald du vier Sticker gesammelt hast, kannst du die Kontaktdaten ausfüllen und die Karte in den Briefkasten des Stadtmarketings Pinneberg (Dingstätte 28A) abgeben.

Nun heißt es Daumen drücken!

*Das Stadtmarketing als verantwortliche Stelle lost die Gewinner\*innen aus und benachrichtigt euch. Die angegebenen Daten werden nur für das Gewinnspiel genutzt und nach Auslosung vernichtet. Anmeldeschluss ist der 28.06.2026.*

Alle Infos zur  
Sticker-Aktion:



### Kontakt für Fragen, Anregungen & Ideen:

Stadt Pinneberg · Fachbereich IV Schule, Kultur, Sport & Jugend  
Frau Sina Luarte · Sportentwicklungsplanung  
Tel. 04101-211-4303 · [sport@pinneberg.de](mailto:sport@pinneberg.de)

Alle Infos:  
[pinneberg.de](https://pinneberg.de)



## Stickerkarte



### Kontaktdaten

Vorname:

Nachname:

Adresse:

Mobilnummer:

# WOCHENPLAN

1. – 28. Juni 2026

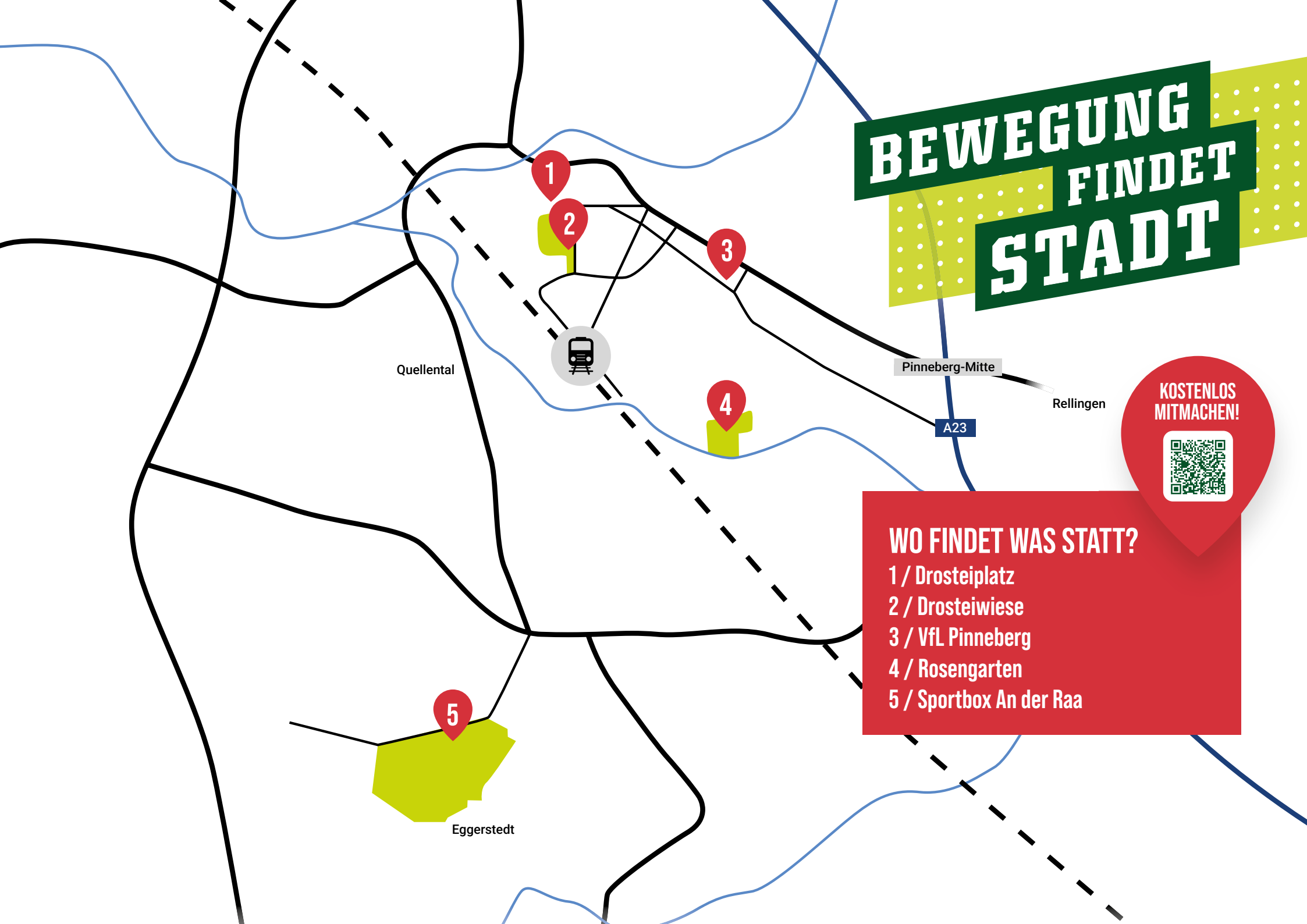
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8., 15. & 22.   9:25-10:25 Uhr <b>Nordic Walking</b> NaturFreunde 📍 Eingang Rosengarten	9:45-10:45 Uhr <b>Smovey-Walking</b> VfL Pinneberg 📍 VfL Sportzentrum	9:45-10:45 Uhr <b>Walk pur</b> VfL Pinneberg 📍 VfL Sportzentrum		9-10 Uhr <b>Walk pur</b> VfL Pinneberg 📍 VfL Sportzentrum	Nur am 13. & 20.   12-13 Uhr <b>Lachyoga</b> vhs Pinneberg 📍 Drosteiwiese	Nur am 28.   10-12 Uhr <b>Informativer Spaziergang vor unserer Haustür</b> NaturFreunde 📍 Bhf.- Pinneberg, Seite Stadtwald beim Kiosk
9:45-10:45 Uhr <b>Faszien-GYM</b> VfL Pinneberg 📍 VfL Sportzentrum	10-11 Uhr <b>Neurokraft</b> Medical4Fitness 📍 Drosteiwiese	Nur am 17. & 24.   10-11 Uhr <b>Faszien &amp; Streching</b> Sport-Club Pinneberg 📍 Drosteiwiese		10:30-11:30 Uhr <b>QiGong</b> vhs Pinneberg 📍 Springbrunnen im Rosengarten		Nur am 21.   10:30-11:30 Uhr <b>Parksportabzeichen</b> VfL Pinneberg 📍 VfL Sportzentrum
	12-13 Uhr <b>Taiji QiGong</b> vhs Pinneberg 📍 Springbrunnen im Rosengarten	11:45-12:45 Uhr <b>QiGong an Kraftorten</b> VfL Pinneberg 📍 VfL Sportzentrum				
15:45-16:45 Uhr <b>Senioren 70 Plus</b> Sport-Club Pinneberg 📍 Sportbox An der Raa	Nur am 9. & 23.   16-17 Uhr <b>Open SportBox - Spiel &amp; Sport</b> Stadt Pinneberg 📍 Drosteiwiese	17:30-18:30 Uhr <b>Laufen für Frauen</b> VfL Pinneberg 📍 VfL Sportzentrum	17-18 Uhr <b>Barre-Pilates für Anfänger &amp; Fortgeschrittene</b> Sport-Club Pinneberg 📍 Sportbox An der Raa	Nur am 12.   14.30-16:30 Uhr <b>Informativer Spaziergang vor unserer Haustür</b> NaturFreunde 📍 Bhf.- Pinneberg, Seite Stadtwald beim Kiosk		
17:15-18:15 Uhr <b>Tango Argentino Schnupperkurs</b> VfL Pinneberg 📍 Drosteivorplatz	Nur am 2. & 16.   17-18 Uhr <b>Yoga</b> Medical4Fitness 📍 Drosteiwiese	Nur am 10.   18-19:30 Uhr <b>Parksportabzeichen</b> VfL Pinneberg 📍 VfL Sportzentrum	17-18 Uhr <b>Little Tigers (Kinder Kung Fu)</b> Lo-Han 📍 Drosteiwiese	15-16 Uhr <b>Boule</b> VfL Pinneberg 📍 Rosengarten		
Nur am 22.   18-20:30 Uhr <b>Fahrradtour - Stadtentwicklung</b> adfc Pinneberg 📍 Treffpunkt Drosteiplatz	Nur am 9. & 23.   17-18 Uhr <b>HIIT</b> Medical4Fitness 📍 Drosteiwiese	Nur am 17. & 24.   18-19 Uhr <b>Fit Mix mit Freude</b> Sport-Club Pinneberg 📍 Sportbox An der Raa	18-19 Uhr <b>Einführung in die chinesischen Kampfkünste</b> Lo-Han 📍 Drosteiwiese	17-18:15 Uhr <b>Taiji Kurs</b> vhs Pinneberg 📍 Drosteiwiese		
	Nur am 16.   18-20:30 Uhr <b>Fahrradtour - Kulturdenkmale</b> adfc Pinneberg 📍 Treffpunkt Drosteiplatz	19:45-20:45 Uhr <b>Sunset Pilates</b> Body Balance Studio 📍 Drosteiwiese	18:30-20 Uhr <b>Bewegung &amp; Walking Inklusiv</b> Sport-Club Pinneberg 📍 Hindenburgdamm 44	18-19 Uhr <b>Baum-QiGong</b> vhs Pinneberg 📍 Drosteiwiese		
		Nur am 3.   18-20:30 Uhr <b>Fahrradtour - Natur &amp; Naherholung</b> adfc Pinneberg 📍 Treffpunkt Drosteiplatz	Nur am 11.   18-20:30 Uhr <b>Fahrradtour - Leben &amp; Arbeiten</b> adfc Pinneberg 📍 Treffpunkt Drosteiplatz			

**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 / Drosteiplatz
- 2 / Drosteiwiese
- 3 / VfL Pinneberg
- 4 / Rosengarten
- 5 / Sportbox An der Raa

Quellental

Pinneberg-Mitte

Rellingen

A23

Eggerstedt

# WIR BEWEGEN PINNEBERG!

Dafür sorgen acht Sportanbieter, die AOK NordWest und die Stadt ab dem 1. Juni 2026. Bereits zum fünften 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 unter den vielfältigen Angeboten aus dem folgenden Wochenplan aus und kommt in dem Zeitraum vom 1. bis zum 28. Juni an den angegebenen Zeiten zu den angegebenen Treffpunkten. Ein wöchentlicher Einstieg ist ebenfalls möglich.

Alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter freuen sich auf euch!

## VfL Pinneberg

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

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



## SC Pinneberg

Der Sport-Club Pinneberg ist ein traditioneller Breitensportverein mit rund 1.500 Mitgliedern, 14 verschiedenen Sparten und einer Vielzahl wöchentlicher Kurse.

[sport-club-pinneberg.de](http://sport-club-pinneberg.de)



Sport-Club Pinneberg  
von 1918 e.V.

## Studio & Praxis BodyBalance

Das Studio und die Praxis BodyBalance steht in Pinneberg unter der Leitung der Heilpraktikerin, Therapeutin und Trainerin Michaela Mettler H.

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



## vhs Pinneberg

Die Volkshochschule Pinneberg bietet für alle Bürgerinnen und Bürger ein breites Kursprogramm in den Bereichen Gesellschaft, Beruf, Sprachen, Gesundheit und Kultur an.

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



Volkshochschule  
Pinneberg

## Lo-Han

In der Gemeinschaft für Kampf- und Bewegungskünste Lo-Han Pinneberg stehen die gesundheitsfördernden Aspekte, die Gemeinschaft und die Kampfkunst im Vordergrund.

[lo-han-pi.de](http://lo-han-pi.de)



## adfc Pinneberg

Der adfc Pinneberg veranstaltet Radtouren in unserer Region, codiert Fahrräder und bietet Radfahr-Sicherheits-Trainings an.

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



## NaturFreunde

Wir sind ein gesellschaftspolitischer Verband mit Aktivitäten zur nachhaltigen Entwicklung von Natur und Umwelt sowie Natursport und Kultur.

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



## Medical4Fitness

Hier steht die ganzheitliche Betreuung im Mittelpunkt. Mit maßgeschneiderter Unterstützung in den Bereichen Training, Ernährung und Schmerztherapie helfen wir Menschen, wieder in Bewegung zu kommen.

[m4f-academy.de](http://m4f-academy.de)

