



Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark

VfL Herrenberg e.V.

Schießmauer 6
71083 Herrenberg

Öffnungszeiten:

Geschäftsstelle:

Montag, Mittwoch, Freitag:

9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag, Donnerstag:

16.00 – 19.00 Uhr

Telefon 07032/895 58 0

Fax 07032/895 58 29

info@vfl-herrenberg.de

www.vfl-herrenberg.de

Fitness- und

Gesundheitsstudio:

Montag bis Freitag:

7 – 22 Uhr

Samstag

(1.5. – 30.9.):

13 – 18 Uhr

(1.10. – 30.4.):

12 – 19 Uhr

Sonntag:

(1.9. – 30.6.):

9 – 18 Uhr

(1.7. – 31.8.):

9 – 14 Uhr

Telefon:

07032 / 895 58 27

info@vfl-herrenberg.de

Saunabereich:

jeweils 30 min. nach
Öffnung bis 30 min vor
Schließung des Studios.

Damensauna:

Montag 8 – 14 Uhr

Mittwoch 17 – 21.30 Uhr



B. Birnbaum



A. Rilka



M. Hocker

VFL-CENTER



ab 9. April 2018



DER Verein.



Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark



Liebe Vfl-Mitglieder, liebe Sportlerinnen und Sportler,

als moderner Dienstleister im Gesundheitssport bieten wir Ihnen Gerätetraining und ein Kursprogramm auf höchstem Niveau. Wir entwickeln unser Angebot im Vfl Center ständig weiter und unsere Mitglieder stehen dabei immer im Mittelpunkt.

Sport im Vfl Center

Mehr als 1000 Gesundheits- und Rehasportler besuchen unser wöchentliches Kursprogramm und weitere knapp 2000 Sportler unser vereinseigenes Fitness- und Gesundheitsstudio. Zudem freuen wir uns über die vielen Kinder in unserer Kindersportschule. Die Qualifikation unserer Trainer steht dabei immer im Fokus. Nahezu alle der knapp 200 in den Vfl Abteilungen beschäftigten Übungsleiter haben eine Trainerlizenz.

Der Verein bewegt

Vielfältigkeit macht stark und unterstreicht die Leistungsfähigkeit des 14. größten Vereins in Württemberg. 5.000 Mitglieder in allen Altersgruppen der 20 Abteilungen des Vfl Herrenberg bewegen sich in über 380 Sportstunden pro Woche. Einen Überblick über das umfangreiche Sportangebot können Sie unserem Sportlight-Magazin entnehmen.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen

Im Namen des Center-Teams möchte ich mich bei Ihnen für das positive Ergebnis unserer Mitgliederbefragung bedanken. Es freut mich, dass Sie sich im Vfl Center wohlfühlen und ich danke Ihnen für Ihr Vertrauen.

Ihr Timo Petersen
Vfl-Geschäftsführer

Neues Laufband und neuer Vario im Studio



Auch in diesem Jahr investieren wir erneut für unsere Mitglieder im Gerätebereich. Neben den bisherigen Technogym-Ausdauergeräten erhalten wir ein zusätzliches Laufband und einen weiteren Vario-Trainer. Natürlich ebenfalls ausgestattet mit einem großen Unity-Display, um den Spaß beim Ausdauertraining zu garantieren. Neben der medialen Unterstützung durch die Internetfunktion, kann man beliebige Strecken im Freien simulieren. Um auch bei schlechtem Wetter seine Laufeinheiten im Trockenen durchzuführen, bietet das Laufband zudem optimale Möglichkeiten eigene Strecken nach zu laufen oder am virtuellen New-York-Marathon teilzunehmen.



Sonderöffnungszeiten Feiertage:

01.04.18	Ostersonntag	geschlossen
02.04.18	Ostermontag	9-14 Uhr
01.05.18	Tag der Arbeit	9-14 Uhr
10.05.18	Christi Himmelfahrt	9-14 Uhr
20.05.18	Pfingstsonntag	9-14 Uhr
21.05.18	Pfingstmontag	9-14 Uhr
31.05.18	Fronleichnam	9-14 Uhr

Am Wochenende:

Samstag	Mai-September	13-18 Uhr
Sonntag	Juli & August	9-14 Uhr





Chris Ansel



Das Fitness- und Gesundheitsstudio im VfL

Gesundheit ist wie Salz – sie fällt nur auf, wenn sie fehlt. Sie ist ein hohes Lebensgut, das jedem am Herzen liegt. Wir unterstützen Sie dabei, ihre



Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen. Professionelle Trainerinnen und Trainer erstellen individuell zugeschnittene Trainingspläne unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Zielsetzung.

Für die unterschiedlichsten Bedürfnisse bietet der VfL ein umfassendes Kursprogramm. Die Gesundheitskurse sind in Trimestern organisiert und beinhalten die Bereiche Wirbelsäulengymnastik, Diabetikersport, Hüft- und Knieschule, Pilates und vieles mehr. In den fortlaufenden Fitnesskursen werden Sie mit Spaß in der Gruppe fit. Vom klassischen Bauch-Beine-Po und Cardio Fit über Functional Fitness bis hin zu Spinning, Zumba und Pump ist für jeden etwas im Angebot.

Vielleicht sind Sie sich nicht sicher, was Ihnen und Ihrem Körper gut tut. Dafür stehen Ihnen unsere erfahrenen Trainer zur Verfügung.

Heiß nach Schweiß...

Ob nach dem Sport oder einfach so – für die Entspannung und Regeneration können Sie im VfL-Center die gepflegten Einrichtungen von Sauna/Saunarium mit Saunahof und Ruheraum nutzen.



Find us on 



Für jeden was dabei...

Fitnessverträge

einschließlich Sauna und Fitnesskurse (grün)

Laufzeit		Mitglied	Nichtmitglied
12 Monate	pro Monat	38,- €	48,- €
6 Monate	pro Monat	43,- €	53,- €
3 Monate	pro Monat	48,- €	58,- €
10er Karte	einmalig	78,- €	98,- €

Mittagstarif 11.00 – 16.00 Uhr ohne Wochenende/Feiertag:

Laufzeit		Mitglied	Nichtmitglied
12 Monate	pro Monat	24,- €	34,- €
6 Monate	pro Monat	29,- €	39,- €
3 Monate	pro Monat	34,- €	44,- €

Starterpaket 69,- € 69,- €

Ermäßigungen: (nicht kombinierbar)

8,- € pro Monat (nicht für Mittagstarif)
für Schüler/Studenten/FSJ/BFD mit gültigem Nachweis oder
Zeitlimitverträge bis 17.00 Uhr

Partnervertrag:

10% bei Lebensgemeinschaft in einem
Haushalt oder ein Erwachsener als
Partner des eigenen Kindes
(nicht für Zeitlimit- und Mittagstarif)



Kursverträge:

Alle grün hinterlegten Kurse einschließlich Sauna;
10er Karte ohne Sauna

Laufzeit		Mitglied	Nichtmitglied
12 Monate	pro Monat	25,- €	37,- €
6 Monate	pro Monat	28,- €	40,- €
3 Monate	pro Monat	31,- €	43,- €
10er Karte	einmalig	45,- €	60,- €

Ruhezeit

Für Fitnessverträge mit 12 Monaten Laufzeit kann
einmal pro Kalenderjahr eine Ruhezeit von 3 bis 6
Wochen beantragt werden.

Sauna

Laufzeit		Mitglied	Nichtmitglied
10er Karte	-	62,- €	77,- €
Tageskarte	-	7,- €	9,- €



	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle
8.00		8.00 – 9.00 Wirbelsäulengymnastik (Ralf)	8.00 – 9.00 Hüft/Knieschule (Sigi)		8.00 – 9.00 Schulter/Nacken/Rücken (Karin)	8.00 – 9.00 Hüft/Knieschule (Rebekka)		8.00 – 9.00 Fit-Mix sensitive (Anja R.)		8.00 – 9.00 Pilates Sensitive (Anja R.)	8.00 – 9.00 Wirbelsäulengymnastik (Anja H.)	8.00 – 9.00 Beckenboden+WS (Martina)		8.00 – 9.00 Wirbelsäulengymnastik (Susanne)	8.00 – 9.00 Faszientraining (Anja R.)
8.15															
8.30															
8.45															
9.00															
9.15	9.00 – 10.00 Schulter/Nacken/Rücken (Karin)	9.00 – 10.00 Fit-Mix sensitive (Caro)	9.00 – 10.00 Hüft/Knieschule (Sigi)	9.10 – 10.10 Pilates F (Sabine B.)	9.00 – 10.15 Cardio Fit+ (Anja R.)	9.00 – 10.00 Wirbelsäulengymnastik (Karin)		9.00 – 10.00 Fit-Mix (Anja H.)		9.00 – 10.00 Pilates F (Anja R.)	9.00 – 10.00 Hüft/Knieschule (Caro)	9.00 – 10.00 Gefäßsport (Martina)	9.15 – 10.15 Spinning sens. Polar © (Markus)	9.00 – 10.00 Cardio Fit (Oli)	
9.30															
9.45															
10.00															
10.15	10.00 – 11.00 Schulter/Nacken/Rücken (Karin)	10.00 – 11.00 BBP (Caro)	10.00 – 11.00 WS-Gymn. (Anja H.)	10.10 – 11.10 Beckenboden E (Sabine B.)	10.00 – 11.00 Fit für Mamas (Natalie) ●	10.00 – 11.00 Wirbelsäulengymnastik (Karin)		10.00 – 10.30 Faszien-Stretch (Anja H.)		10.15 – 11.15 Pilates n.d.Schw. (Anja R.)	10.00 – 11.00 Fit-Mix (Caro)	10.00 – 11.00 Wirbelsäulengymnastik (Karin)		10.00 – 10.30 Stretching (Oli)	
10.30															
10.45															
11.00	11.00 – 12.00 Osteoporosegymnastik (Karin)	11.00 – 12.00 Rückenfit intensiv (Anja H.)													
11.15															
11.30															
11.45															
15.30		15.00 – 16.00 Osteoporosegym (Gerti)													
15.45															
16.00	16.00 – 17.00 Wirbelsäulengymnastik (Gerti)	16.00 – 17.00 Hüft/Knieschule (Susanne)													
16.15															
16.30															
16.45															
17.00	17.00 – 18.00 Wirbelsäulengymnastik (Katherin)	17.00 – 18.00 Hüft/Knieschule (Susanne)						17.00 – 18.00 Wirbelsäulengymnastik (Susanne)							
17.15															
17.30															
17.45															
18.00	18.05 – 19.05 Spinning Polar © (Anja H.)	18.00 – 19.00 Pump (Michi)		18.00 – 19.00 Sport nach Krebs (Anja R.)		18.00 – 19.00 Wirbelsäulengymnastik (Helga)		18.00 – 19.00 Wirbelsäulengymnastik (Susanne)	18.00 – 19.00 Fit-Mix (Daniela)				18.00 – 19.00 Power-Spinning Polar © (Jacky)	18.00 – 19.30 Cardio Fit (Heidi)	18.15 – 19.15 Pump (Anja H.)
18.15															
18.30															
18.45										18.30 – 19.30 Rückenfit für Männer (Ralf)					
19.00	19.05 – 20.05 Power-Spinning © (Michi)	19.00 – 20.00 Functional Fitness (Chris & Co.)		19.00 – 20.00 Pilates F (Martina L.)	19.00 – 19.30 HIIT (Marika)	19.00 – 20.00 Wirbelsäulengymnastik (Rebekka)		19.10 – 20.10 Power-Spinning © (Markus/Jacky)	19.00 – 20.00 Cardio-Roxx (Anja H.)	19.30 – 20.00 Stretching (Ralf)	19.00 – 20.00 Pilates F (Martina L.)	19.00 – 20.00 Step (Rebekka)	19.00 – 20.00 Wirbelsäulengymnastik (Martina)		
19.15															
19.30															
19.45															
20.00															
20.15															
20.30															
20.45															
21.00															
21.15															

	Samstag			Sonntag		
	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle
9.30				9.30 – 10.30 Power-Spinning © (im Wechsel)	9.30 – 10.30 Fit-Mix (im Wechsel)	
9.45						
10.00						
10.15						
10.30					10.30 – 11.00 Core (i. W.)	
10.45						
11.00						
11.25						
15.00	15.00 – 16.00 Spinning meets Pump © (im Wechsel)					
15.15						
15.30						
15.45						
16.00						
16.15						
16.30						
16.45						

Kurse in Jettingen und Gütstein

	Montag		Dienstag	
	Jettingen	Jettingen	Jettingen	Gütstein
9.00				
9.15	9.00 – 10.00 Wirbelsäulengymnastik (Tina C.)	9.00 – 10.00 Schulter/Nacken/Rücken (Andrea M.)		9.00 – 10.00 Wirbelsäulengymnastik (Susanne)
9.30				
9.45				
10.00				
10.15				10.00 – 11.00 Hüft/Knieschule (Susanne)
10.30				
10.45			18.30 – 19.30 Schulter/Nacken/Rücken (Andrea M.)	
11.00				
11.15				
11.30				
11.45				

Legende:

- © = Reservierung erforderlich ● = Outdoor
- E = Einsteiger F = Fortgeschrittene
- = Gesundheitskurse ■ = Fitnesskurse
- 🐘 = Polar-Kurse □ = bis 30.4.

Kinderbetreuung:

Montag bis Freitag: 8.45 – 11.30 Uhr
Sonntag (bis 29.7.2018): 9.00 – 11.45 Uhr

Ansprechpartner:

Fitnesskurse: anja.huebner@vfl-herrenberg.de
Gesundheitskurse: anja.rau@vfl-herrenberg.de

Spinning-Anmeldung:

ab 18 Uhr am Vorabend bis 45 Minuten vor Kursbeginn mit **Anmeldecode 74xgE** über www.mygympoint.com/registrierung



Gesundheitskurse

Für die Gesundheitskurse ist eine separate Anmeldung erforderlich. Der Kurspreis richtet sich nach der Stundenzahl pro Trimester

1. Trimester: Januar bis zu den Osterferien

2. Trimester: nach den Osterferien bis zu den Sommerferien

3. Trimester: nach den Sommerferien bis Weihnachten



2. Trimester 2018 (9.4. – 25.7.18)

Kurs	Anzahl	Beginn	Mitglied	Nichtmitglied
------	--------	--------	----------	---------------

Wirbelsäulengymnastik:*

Mo.	14x	09.04.18	56,00 €	77,00 €
Di.	13x	10.04.18	52,00 €	71,50 €
Mi.	14x	11.04.18	56,00 €	77,00 €
Do.	12x	12.04.18	48,00 €	66,00 €
Fr.	13x	13.04.18	52,00 €	71,50 €

Schulter, Nacken und Rücken:*

Mo.	14x	09.04.18	56,00 €	77,00 €
Di.	13x	10.04.18	52,00 €	71,50 €

Osteoporosegymnastik:*

Mo.	14x	09.04.18	56,00 €	77,00 €
Do.	12x	12.04.18	48,00 €	66,00 €

Sport nach und mit Krebs:*

Mo.	14x	09.04.18	56,00 €	77,00 €
Di.	13x	10.04.18	52,00 €	71,50 €
Do.	12x	12.04.18	48,00 €	66,00 €

Diabetikersport:*

Do.	12x	12.04.18	48,00 €	66,00 €
-----	-----	----------	---------	---------

Gefäßsport:*

Do.	12x	12.04.18	48,00 €	66,00 €
-----	-----	----------	---------	---------

Beckenbodentraining + WS:*

Di.	13x	10.04.18	52,00 €	71,50 €
Mi.	14x	11.04.18	56,00 €	77,00 €
Do.	12x	12.04.18	48,00 €	66,00 €

Hüft- und Knieschule:*

Mo.	14x	09.04.18	56,00 €	77,00 €
Di.	13x	10.04.18	52,00 €	71,50 €
Do.	12x	12.04.18	48,00 €	66,00 €

Kurs	Anzahl	Beginn	Mitglied	Nichtmitglied
------	--------	--------	----------	---------------

Pilates (Einsteiger):

Mi.	14x	11.04.18	56,00 €	77,00 €
-----	-----	----------	---------	---------

Pilates (Fortgeschrittene):

Mo.	14x	09.04.18	56,00 €	77,00 €
Di.	13x	10.04.18	52,00 €	71,50 €
Do.	12x	12.04.18	48,00 €	66,00 €

Pilates Sensitive:

Do.	12x	12.04.18	48,00 €	66,00 €
-----	-----	----------	---------	---------

Mit oder ohne Kind – Kinderbetreuung vor Ort kostenlos möglich:

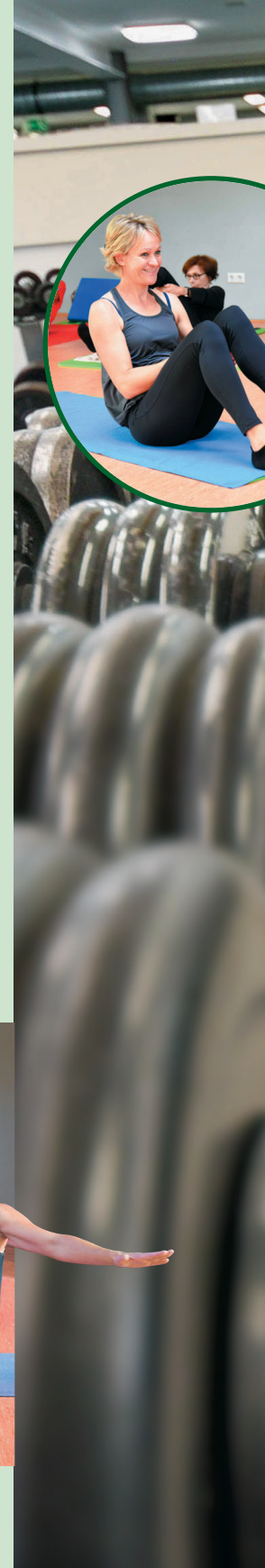
Pilates nach der Schwangerschaft:

Do.	12x	12.04.18	48,00 €	66,00 €
-----	-----	----------	---------	---------

Fit für Mamas:

Di	13x	10.04.18	52,00 €	71,50 €
----	-----	----------	---------	---------

*Abrechnung auf Verordnung möglich





Kinderbetreuung im Vfl Center

Wenn Sie keine Möglichkeit haben, ihre Kleinsten beaufsichtigen zu lassen, können Sie sie einfach mitbringen. Während Sie trainieren, kümmert sich geschultes Personal um Ihre Kleinen.

Öffnungszeiten der Kinderbetreuung:

Mo – Fr: 8.45 – 11.30 Uhr
So: 9.00 – 11.45 Uhr



KiSS – unsere Kindersportschule

Für die Kinder selbst gibt es die KiSS – die Kindersportschule. Die Angebote in der KiSS sind sehr umfangreich, weshalb wir sie hier nicht aufzählen können. Grundsätzlich geht es darum, den Kindern eine breite motorische Grundausbildung zu bieten und ihnen kindgerecht und spielerisch Bewegungsabläufe, Körper- und Raumerfahrung zu vermitteln. Für die ganz Kleinen ab einem bis drei Jahren gibt es die »Purzel-Zwerge« – eine Kursreihe für Kinder und Eltern gemeinsam.

Auch hier steht Ihnen qualifiziertes und engagiertes Personal zur Verfügung. Für die KiSS gibt es separates Informationsmaterial.

Bürosprechzeiten der KiSS-Geschäftsstelle:

Mo 09.30 – 11.30 Uhr
Di 09.00 – 11.00 Uhr
Mi 12.30 – 14.00 Uhr
Do 13.00 – 15.00 Uhr

Sebastian Pleier erreichen Sie zu den o.g. Zeiten unter der 07032/8955819.



Sebastian Pleier



Und noch viel mehr Sportangebote in unseren 20 Vfl Abteilungen

American Football	Badminton
Basketball	Cheerleading
Fechten	Fitness- und Gesundheit
Freizeitsport	Fußball
Handball	Kampfkunst
Leichtathletik	Radsport
Schwimmen	Senioren-sport
Ski	Tanzsport
Tischtennis	Turnen
Versehrtensport	Volleyball

Informationen zu den Abteilungen des Vfl Herrenberg finden Sie im zweimal jährlich erscheinenden Vfl Spotlight und im Internet unter www.vfl-herrenberg.de.

Vfl Mitgliedsbeiträge gültig ab 01.01.18

Jugendliche bis 18 Jahre und Studenten....	33 €
Erwachsene ab 18 Jahren	66 €
Lebenspartner	99 €
Alleinerziehende mit Kind	88 €
Familien mit Kindern bis 18 Jahre	120 €

Fragen und Antworten

Die Welt des Sports, der Bewegung und der Gesundheit ist natürlich komplexer als wir es hier auf ein paar Seiten darstellen können. Deshalb: für weitere Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.



Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark