



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 8. Januar 2018



Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark



Neues im VfL Center

Neue Gesundheitskurse in Jettingen

Der VfL Herrenberg bietet ab Januar Rehasportkurse in Jettingen an. Mit einer ärztlichen Verordnung nach Formular 56, werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. Die Räumlichkeiten des Gesundheitshauses Salaveo im Ing Park in Jettingen bieten optimale Parkmöglichkeiten.

- Wirbelsäulengymnastik, montags von 9 – 10 Uhr, Start am 08.01.2018, Leitung: Tina Cavalier
- Schulter-Nacken-Rücken, dienstags von 9 – 10 Uhr, Start am 09.01.2018, Leitung: Andrea Miller

Erstes Imagevideo fertiggestellt

In Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen, Mitgliedern und Mitarbeitern ist unser Imagevideo entstanden. Das Video bietet

Ihnen Einblicke in das Angebot des VfL Centers.

Das Video finden Sie auf unserer Homepage oder unter diesem Link:

goo.gl/K2DQD1



FSJ/BfD beim VfL Herrenberg

Du bist mit der Schule fertig und weißt noch nicht wie es danach weitergeht? Du bist sportbegeistert und hast Freude am Umgang mit Menschen von jung bis alt? Offenheit, Zuverlässigkeit, Eigeninitiative und Flexibilität zählen unter anderem zu deinen Charaktereigenschaften?

Dann bewirb dich bei uns für ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder einen Bundesfreiwilligendienst (BFD) im Sportverein. Schicke uns einfach eine Bewerbung mit Anschreiben und Lebenslauf (Passbild).

Ansprechpartner: Chris Ansel



Sonderöffnungszeiten Feiertage:

| | | |
|----------|---------------------|--------------|
| 01.01.18 | Neujahr | geschlossen |
| 06.01.18 | Heilige Drei Könige | 9 bis 14 Uhr |
| 30.03.18 | Karfreitag | 9 bis 14 Uhr |
| 01.04.18 | Ostersonntag | geschlossen |
| 02.04.18 | Ostermontag | 9 bis 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 


Instagram

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:

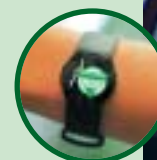
| Laufzeit | | Mitglied | Nichtmitglied |
|--------------|-----------|----------|---------------|
| 12 Monate | pro Monat | 24,- € | 34,- € |
| 6 Monate | pro Monat | 29,- € | 39,- € |
| 3 Monate | pro Monat | 34,- € | 44,- € |
| Starterpaket | | 69,- € | 69,- € |

Ermäßigungen: (nicht kombinierbar)

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

Partnervertrag:

10% bei Lebensgemeinschaft in einem Haushalt oder ein Erwachsener als Partner des eigenen Kindes
(nicht für Zeitleimit- 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 Huft/Knieschule (Susanne) | | 8.00 – 9.00 Schulter/Nacken/Rücken (Karin) | 8.00 – 9.00 Huft/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 | | | | | | | | 8.15 – 9.15 Beckenboden+WS (Martina) | | | | | | | |
| 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 Standfest & Stabil (Susanne) | 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 Huft/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 Pilates E (Sabine B.) | | 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 WS/Osteoporose (Karin) | 11.00 – 12.00 Rückenfit intensiv (Anja H.) | | | | | | | | | | | | | |
| 11.15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13.15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13.30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13.45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14.00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14.15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14.30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14.45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.30 | | 15.00 – 16.00 Osteoporosegym (Sandra) | | | | | | | | | | | | | |
| 15.45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.00 | 16.00 – 17.00 Wirbelsäulengymnastik (Sandra) | 16.00 – 17.00 Standfest & Stabil (Susanne) | | | | | | | | | | | | | |
| 16.15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.00 | 17.00 – 18.00 Wirbelsäulengymnastik (Sandra) | 17.00 – 18.00 Huft/Knieschule (Susanne) | | | | | | | | | | | | | |
| 17.15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18.00 | 18.05 – 19.05 Spinning Polar® (Anja H.) | 18.00 – 19.00 Pump (Michi) | | | | | | | | | | | | | |
| 18.15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18.30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18.45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19.00 | 19.05 – 20.05 Power-Spinning® (Michi) | 19.00 – 20.00 Functional Fitness (Chris & Co.) | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 9.45 | | | | | | |
| 10.00 | | | | 9.30 – 10.30 Power-Spinning® (im Wechsel) | 9.30 – 10.30 Fit-Mix (im Wechsel) | |
| 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 | | 16.00 – 17.00 Fit-Mix (im Wechsel) | | | | |
| 16.30 | | | | | | |
| 16.45 | | | | | | |

Kurse in Jettingen und Gültstein

| | Montag | | Dienstag | |
|-------|--|--|---|-----------|
| | Jettingen | Jettingen | Gültstein | Gültstein |
| 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 Huft/Knieschule (Susanne) | |
| 10.30 | | | | |
| 10.45 | | | | |
| 11.00 | | | | |
| 11.15 | | | | |
| 11.30 | | | | |
| 11.45 | | | | |

*Start am 08.1.2018 **Start am 09.1.2018

Legende:

- ® = Reservierung erforderlich
- E = Einsteiger F = Fortgeschrittene
- 🟡 = Gesundheitskurse 🟢 = Fitnesskurse
- 🐘 = Polar-Kurse

Kinderbetreuung:

Montag bis Freitag: 8.45 – 11.30 Uhr
Sonntag (ab 17.9.2017): 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](mailto:Anmeldecode74xgE) 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



1. Trimester 2018 (8.1. – 23.03.2018)

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

Wirbelsäulengymnastik:*

| | | | | |
|-----|-----|----------|---------|---------|
| Mo. | 10x | 08.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
| Di. | 10x | 09.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
| Mi. | 10x | 10.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
| Do. | 10x | 11.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
| Fr. | 10x | 12.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |

Schulter, Nacken und Rücken:*

| | | | | |
|-----|-----|----------|---------|---------|
| Mo. | 10x | 08.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
| Di. | 10x | 09.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |

Osteoporosegymnastik:*

| | | | | |
|-----|-----|----------|---------|---------|
| Mo. | 10x | 08.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
| Do. | 10x | 11.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |

Sport nach und mit Krebs:*

| | | | | |
|-----|-----|----------|---------|---------|
| Mo. | 10x | 08.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
| Di. | 10x | 09.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
| Do. | 10x | 11.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |

Diabetikersport:*

| | | | | |
|-----|-----|----------|---------|---------|
| Do. | 10x | 11.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
|-----|-----|----------|---------|---------|

Gefäßsport:*

| | | | | |
|-----|-----|----------|---------|---------|
| Do. | 10x | 11.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
|-----|-----|----------|---------|---------|

Beckenbodentraining + WS:*

| | | | | |
|-----|-----|----------|---------|---------|
| Mi. | 10x | 10.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
| Do. | 10x | 11.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |

Hüft- und Knieschule:*

| | | | | |
|-----|-----|----------|---------|---------|
| Mo. | 10x | 08.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
| Di. | 10x | 09.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
| Do. | 10x | 11.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |

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

Pilates (Einsteiger):

| | | | | |
|-----|-----|----------|---------|---------|
| Di. | 10x | 09.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
|-----|-----|----------|---------|---------|

Pilates (Fortgeschrittene):

| | | | | |
|-----|-----|----------|---------|---------|
| Mo. | 10x | 08.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
| Di. | 10x | 09.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
| Do. | 10x | 11.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |

Pilates Sensitive:

| | | | | |
|-----|-----|----------|---------|---------|
| Do. | 10x | 11.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
|-----|-----|----------|---------|---------|

Mit oder ohne Kind – Kinderbetreuung vor Ort kostenlos möglich:

Pilates nach der Schwangerschaft:

| | | | | |
|-----|-----|----------|---------|---------|
| Do. | 10x | 11.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
|-----|-----|----------|---------|---------|

Fit für Mamas:

| | | | | |
|----|-----|----------|---------|---------|
| Di | 10x | 09.01.18 | 40,00 € | 55,00 € |
|----|-----|----------|---------|---------|

*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 Kin-
dersportschule. Die Angebote in der KiSS sind
sehr umfangreich, weshalb wir sie hier nicht auf-
führen 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 en-
gagiertes 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 Herren-
berg finden Sie im zweimal jährlich erscheinenden
VfL Sportlight 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



DER Verein.