

Gesundheitskurse
Für die Gesundheits-
kurse 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 Sommer-
ferien bis Weihnachten

3. Trimester 2018 (10.09 – 21.12.18)				
Kurs/ Tag	An- zahl	Beginn	Mitglied	Nicht- mitglied

Wirbelsäulengymnastik:*				
Mo.	14x	10.09.18	56,00 €	77,00 €
Di.	14x	11.09.18	56,00 €	77,00 €
Mi.	13x	12.09.18	52,00 €	71,50 €
Do.	14x	13.09.18	56,00 €	77,00 €
Fr.	14x	14.09.18	56,00 €	77,00 €

Schulter, Nacken und Rücken:*				
Mo.	14x	10.09.18	56,00 €	77,00 €
Di.	14x	11.09.18	56,00 €	77,00 €

Osteoporosegymnastik:*				
Mo.	14x	10.09.18	56,00 €	77,00 €
Do.	14x	13.09.18	56,00 €	77,00 €

Sport nach und mit Krebs:*				
Mo.	14x	10.09.18	56,00 €	77,00 €
Di.	14x	11.09.18	56,00 €	77,00 €
Do.	14x	13.09.18	56,00 €	77,00 €

Diabetikersport:*				
Do.	14x	13.09.18	56,00 €	77,00 €

Gefäßsport:*				
Do.	14x	13.09.18	56,00 €	77,00 €

Beckenbodentraining + WS:*				
Di.	14x	11.09.18	56,00 €	77,00 €
Mi.	13x	12.09.18	52,00 €	71,50 €
Do.	14x	13.09.18	56,00 €	77,00 €

Hüft- und Knieschule:*				
Mo.	14x	10.09.18	56,00 €	77,00 €
Di.	14x	11.09.18	56,00 €	77,00 €
Do.	14x	13.09.18	56,00 €	77,00 €

Pilates (Einsteiger):				
Mi.	13x	12.09.18	52,00 €	71,50 €

Pilates (Fortgeschrittene):				
Mo.	14x	10.09.18	56,00 €	77,00 €
Di.	14x	11.09.18	56,00 €	77,00 €
Do.	14x	13.09.18	56,00 €	77,00 €

Pilates Sensitive:				
Do.	14x	13.09.18	56,00 €	77,00 €

Mit oder ohne Kind – Kinderbetreuung vor Ort
kostenlos möglich:

Pilates nach der Schwangerschaft:				
Mi.	13x	12.09.18	52,00 €	71,50 €
Do.	14x	13.09.18	56,00 €	77,00 €

Fit für Mamas:				
Di	14x	11.09.18	56,00 €	77,00 €

*Abrechnung auf Verordnung möglich



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



Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark



ab 10. September '18



DER Verein.

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

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

VfL Mitgliedsbeiträge gültig ab 01.01.18
Jugendliche bis 18 Jahre und Studenten33 €
Erwachsene ab 18 Jahren66 €
Lebenspartner99 €
Alleinerziehende mit Kind88 €
Familien mit Kindern bis 18 Jahre120 €

Sonderöffnungszeiten Feiertage:		
03.10.18	Tag der Deutschen Einheit	9–14 Uhr
01.11.18	Allerheiligen	9–14 Uhr
24.12.18	Heiligabend	9–14 Uhr
25.12.18	1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
26.12.18	2. Weihnachtsfeiertag	9–14 Uhr
31.12.18	Silvester	9–14 Uhr
01.01.19	Neujahr	geschlossen
06.01.19	Heilige Drei Könige	9–14 Uhr



[illegible]

Legende:

® = Reservierung erforderlich

● = Outdoor

E = Einsteiger F = Fortgeschrittene

■ = Gesundheitskurse

■ = Fitnesskurse

■ = Polar-Kurse ■ = ab 1.10.

Kinderbetreuung:

Montag bis Freitag: 8.45 – 11.30 Uhr

Sonntag: 9.00 – 11.45 Uhr

Ansprechpartner:

Fitnesskurse:
anja.huebner@vfl-herrenberg.de

Gesundheitskurse:
anja.rau@vfl-herrenberg.de

Two female students in white uniforms are standing behind a table. On the table is a large bowl of fruit, including bananas and apples, and a container filled with many colorful markers. The student on the left has long blonde hair and is smiling. The student on the right has long brown hair and is also smiling. They are in a room with white cabinets and a window in the background.