

**Gesundheits- und Rehasportkurse
(14.9. bis 23.12.2020)
Keine Pause in den Herbstferien**

Trimesterpreise / 1x Kurs pro Woche

Mitglieder: 65,- €
Nichtmitglieder: .. 91,- €



Wir stehen für **Qualität & Fachwissen** in unseren Rehasportkursen:

- Hochqualifizierte TrainerInnen
- Helle und saubere Hallen mit vielfältiger Ausstattung
- Umkleiden mit Schränken und Duscmöglichkeit
- Professionelle Betreuung durch unser Empfangspersonal

**Vorschau für das Jahr 2021:
Noch mehr Sport - weniger Pause im Rehasport und Pilates**

Ab 2021 wird nur noch in den Pfingstferien, Sommerferien (2 Wochen) und Weihnachtsferien pausiert.
Der Beitrag pro Kursbesuch bleibt dabei gleich!

Mitgliedschaft beim VfL-Herrenberg

Werde Mitglied im Verein - »Werde ein Teil von uns«

- Vorteile für dich:**
- Trainingsmöglichkeit in über 22 Abteilungs- und Sportangeboten
 - Vergünstigte Konditionen im vereinseigenen Fitnessstudio
 - Sportversicherung - vor, während und nach dem Sport
 - Unterstützung der Jugendarbeit durch deinen Beitrag



über 1800 Jugendliche **200 Übungsleiter**
5.500 Mitglieder
21 Abteilungen **Freizeitsport** **Wettkampfsport**
Gesundheitssport



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. - 31.5.):
9 - 18 Uhr
(1.6. - 31.8.):
9 - 14 Uhr

Telefon:
07032 / 895 58 27
info@vfl-herrenberg.de

Kontaktiert uns per WhatsApp

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

Damensaua:
Montag 8 - 14 Uhr
Mittwoch 16 - 20 Uhr
Geänderte Nutzungszeiten!



Beate Birnbaum



Angela Rilka



Margit Hocker



Chris Ansel
Telefon 07032/89558-27
chris.ansel@vfl-herrenberg.de

Fitness- und Gesundheitsstudio

VFL-CENTER



NEU!
Schreibt uns einfach per WhatsApp!



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

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	50,- €	70,- €

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,- €

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 €

Sonderöffnungszeiten 2020:

03.10.	Tag der dt. Einheit	9-14 Uhr
01.11.	Allerheiligen	9-14 Uhr
24.12.	Heiligabend	9-14 Uhr
25.12.	1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
26.12.	2. Weihnachtsfeiertag	9-14 Uhr
31.12.	Silvester	9-14 Uhr



	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		SONNTAG	
	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	Spinninghalle	Gym.Halle	Spinninghalle	Gym.Halle
8.00																			
8.15																			
8.30		8.00 - 9.00 Wirbelsäulengymnastik (Ralf)	8.00 - 9.00 Hüft/Knieschule (Nathalie)	7.30 - 8.30 Yoga am Morgen® (Amélie)	8.00 - 9.00 Hüft/Knieschule (Rebekka)	8.00 - 9.00 Schulter/Nacken/Rücken (Karin)													
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 (Nathalie)																
9.30				9.10 - 10.10 Pilates F (Sabine B.)	9.00 - 10.15 Cardio Fit+® (Anja H.)	9.00 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik (Karin)													
9.45																			
10.00																			
10.15	10.00 - 11.00 Schulter/Nacken/Rücken (Karin)	10.00 - 11.10 deepWork® (Anja H.)	10.00 - 11.00 Wirbelsäulengymnastik (Caro)	10.10 - 11.10 Beckenboden E (Sabine B.)		10.00 - 11.00 Wirbelsäulengymnastik (Karin)												9.30 - 10.30 Cycling® (im Wechsel)	9.30 - 10.30 Fit-Mix® (im Wechsel)
10.30					10.30 - 11.30 Fit für Mamas (Meli)														
10.45																			
11.00	11.00 - 12.00 Osteoporosegymnastik (Karin)																		
11.15		11.10 - 12.10 Rückenfit intensiv® (Anja H.)																	
11.30																			
11.45																			
12.00																			
12.15																			
12.30																			
12.45																			

15.00																			
15.15		15.00 - 16.00 Osteoporosegym (Amélie)																	
15.30																			
15.45																			
16.00																			
16.15	16.00 - 17.00 Wirbelsäulengymnastik (Amélie)	16.00 - 17.00 Hüft/Knieschule (Susanne)																	
16.30																			
16.45																			
17.00	17.00 - 18.00 Wirbelsäulengymnastik (Katherin)	17.00 - 18.00 Hüft/Knieschule (Susanne)																	
17.15																			
17.30																			
17.45			17.30 - 18.30 Sport nach Krebs (Amélie)																
18.00																			
18.15	18.05 - 19.05 Cycling® (Sirien)	18.00 - 19.00 Pump® (Michi)		18.00 - 19.00 Sport nach Krebs (Anja R.)		18.00 - 19.00 Wirbelsäulengymnastik (Helga)													
18.30																			
18.45																			
19.00																			
19.15	19.05 - 20.05 Cycling® (Michi)	19.00 - 20.00 Functional Fitness® (Chris & Co.)		19.00 - 20.00 Wirbelsäulengymnastik (Rebekka)	19.00 - 19.30 HIIT® (Marco/Chris)	19.00 - 20.00 Pilates F (Anja R.)													
19.30					19.30 - 20.30 BBP® (Heidi)														
19.45																			
20.00																			
20.15		20.00 - 21.00 Zumba® (Nina)				20.00 - 21.00 Pilates F (Anja R.)													
20.30																			
20.45					20.30 - 21.00 Stretching® (Heidi)														
21.00																			
21.15																			
21.30																			
21.45																			

Samstag-Special nach Aushang



Fitnesskurse: anja.huebner@vfl-herrenberg.de



Gesundheitskurse: anja.rau@vfl-herrenberg.de

	MONTAG		DIENSTAG	
	Jettingen	Gütstein	Jettingen	Gütstein
9.00				
9.15	9.00 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik (Amélie)			9.00 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik (Nathalie)
9.30				
9.45				
10.00				10.00 - 11.00 Hüft/Knieschule (Nathalie)
10.15				
10.30				
10.45				
18.00				
18.15				
18.30				
18.45				
19.00				
19.15				
19.30			18.30 - 19.30 Schulter/Nacken/Rücken (Andrea)	

Legende

- ® = Reservierung erforderlich
- = Outdoor
- E = Einsteiger F = Fortgeschrittene
- = Gesundheitskurse
- = Fitnesskurse
- = Pilateskurse
- = Polar-Kurse

mygympoint

Kurs-Anmeldung:
ab 48 Stunden bis 45 Minuten vor Kursbeginn mit Anmeldecode 74xgE über www.mygympoint.com/registrierung

Kunden-Wifi

Kunden-Wifi im VfL-Center
Alle Informationen am Empfang bei unserem Team.

Änderungen aufgrund von Corona-Maßnahmen:

- Bis auf weiteres ist die Anmeldung über MyGymPoint zu den Fitnesskursen verpflichtend - es muss ein Platz gebucht werden. Alternativ kann unter 07032-8955827 telefonisch eine Buchung zu den Studioöffnungszeiten durchgegeben werden.
Die Buchung kann frühestens 48 h vor Kursbeginn erfolgen!
- Bei MyGymPoint erhalten Sie über die Kursübersicht die Information, ob der Fitnesskurs drinnen oder draußen stattfindet.