

Gesundheits- und Rehasportkurse (15.6. bis 4.9.2020)

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
- Schuhraum ohne Duschköglichkeiten
- Professionelle Betreuung durch unser Empfangspersonal

Trimester-Termine für das Jahr 2020:

Trimester III:14.9. bis 23.12.2020

Wir bieten die folgenden Gesundheits- und Rehasportkurse an:

Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Hüft-Knieschule, Schulter, Nacken und Rücken, Osteoporosegymnastik, Diabetikersport, Sport nach und mit Krebs, Gefäßsport, Beckenbodentraining

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

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

Damensauna:
 Montag 8 - 14 Uhr
 Mittwoch 17 - 21.30 Uhr



Beate Birnbaum



Angela Riika



Margit Hocker



Christina Pfeiffer

Fitness- und Gesundheitsstudio



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

VFL-CENTER



Verbindend
 fortschrittlich
 Leistungsstark



ab 15. Juni '20



NEU!
 Kunden-Wifi im VfL-Center
 (alle Informationen am Empfang)

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



DER Verein.



Stand 07/2020

	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		8.00 - 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)		8.00 - 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 Faszientraining (Anja R.)	8.00 - 9.00 Wirbelsäulengymnastik (Susanne)					
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 (Nathalie)	9.10 - 10.10 Pilates F (Sabine B.)	9.00 - 10.15 Cardio Fit+ (Anja)	9.00 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik (Karin)		9.00 - 10.00 Fit-Mix (Nathalie)		9.00 - 10.00 Pilates F (Anja R.)	9.00 - 10.00 Hüft/Knieschule (Caro)	9.00 - 10.00 Gefäßsport (Martina)	9.00 - 10.00 Cycling (Becky)	9.00 - 10.00 Cardio Fit (Oli/Nathalie)				9.30 - 10.30 Cycling (im Wechsel)	9.30 - 10.30 Fit-Mix (im Wechsel)	
9.30																				
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)		10.00 - 10.30 Faszien-Stretch (Nathalie)		10.15 - 11.15 Pilates nach der Schwangerschaft (Doro)	10.30 - 11.30 Wirbelsäulengymnastik (Martina)			10.00 - 10.30 Stretching (Oli/Nathalie)						
10.30					10.30 - 11.30 Fit für Mamas (Meli)															
10.45																				
11.00																				
11.15	11.00 - 12.00 Osteoporosegymnastik (Karin)	11.10 - 12.10 Rückenfit intensiv (Anja H.)																		
11.30																				
11.45																				
12.00																				
12.15																				
12.30																				
12.45																				

15.00		15.00 - 16.00 Osteoporosegym (Gerti)									15.00 - 16.00 Hüft/Knieschule (Ralf)									
15.15																				
15.30																				
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			17.30 - 18.30 Sport nach Krebs (Gerti)																	
18.00	18.05 - 19.05 Cycling (Joachim)	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 Cycling (Joachim)						
18.15																				
18.30																				
18.45																				
19.00	19.05 - 20.05 Cycling (Michi)	19.00 - 20.00 Functional Fitness (Chris & Co.)	18.30 - 19.30 Pilates F (Martina L.)	19.00 - 20.00 Wirbelsäulengymnastik (Rebekka)	19.00 - 19.30 HIIT (Marco/Chris)	19.00 - 20.00 Pilates F (Anja R.)				19.10 - 20.10 Cycling (Gerti)	19.00 - 20.10 deepWork (Anja H.)				18.00 - 19.30 Cardio Fit (Heidi)					
19.15																				
19.30																				
19.45																				
20.00																				
20.15		20.00 - 21.00 Zumba (Nina)				20.00 - 21.00 Pilates F (Anja R.)														
20.30																				
20.45																				
21.00																				
21.15																				
21.30																				
21.45																				



Fitnesskurse:
anja.huebner@vfl-herrenberg.de



Gesundheitskurse:
anja.rau@vfl-herrenberg.de

Samstag-Special nach Aushang

	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				
10.15				
10.30				10.00 - 11.00 Hüft/Knieschule (Nathalie)
10.45				
18.00				
18.15				
18.30			18.30 - 19.30 Schulter/Nacken/Rücken (Andrea)	
18.45				
19.00				
19.15				
19.30				

Legende

- Ⓜ = Reservierung erforderlich
- = Outdoor
- E = Einsteiger F = Fortgeschrittene
- = Gesundheitskurse
- = Fitnesskurse
- 🐻 = Polar-Kurse

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

Cycling

Aufgrund von Corona pausieren unsere Cyclingkurse

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 07032-895580 telefonisch eine Buchung zu den Geschäftsstellenöffnungszeiten durchgegeben werden.
Die Buchung kann frühestens 48 h vor Kursbeginn erfolgen!
- Bei MyGymPoint erhalten Sie die Information, ob der Fitnesskurs **drinnen** oder **draußen** stattfindet. Durch die Richtlinien der Landesregierung dürfen keine hochintensiven Ausdauerbelastungen in den Hallen stattfinden.
- Die **Cyclingkurse** müssen wir leider für dieses Trimester ruhen lassen. Es werden monatlich Cyclingkurse als Special veranstaltet.