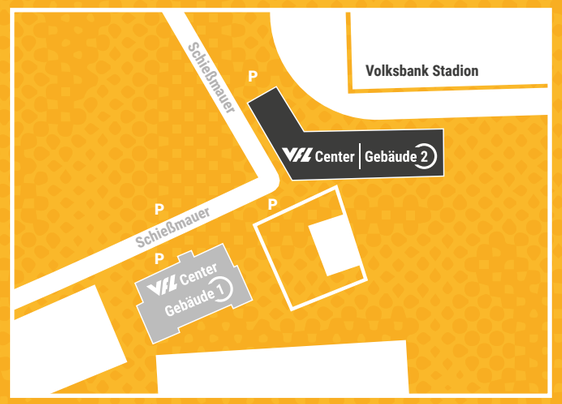
Rehasport- und Pilatesangebot

im VfL Center

DER Verein. Verbindend, fortschrittlich, Leistungsstark.



VfL Center

Schießmauer 6 | 71083 Herrenberg
Tel. 07032 89558 -27
Rehasport/Pilates: 07032 89558 -19
rehasport@vfl-herrenberg.de

Ferien im Rehasport und Pilates immer in den:
Pfingstferien (2 Wochen)
Sommerferien (3 Wochen)
Weihnachtsferien (2 Wochen)

Stand: Januar 2023

Wie starte ich mit dem Rehasport?

Rehasport mit Verordnung vom Arzt

Ihr Arzt kann Ihnen den Rehasport für Ihre individuellen Beschwerden verordnen - dabei übernimmt die Krankenkasse zu **100% die Kosten.**

- 1x pro Woche - 45 Minuten in einer festen Gruppe
- schwerpunktorientierte Kurse nach ärztlicher Empfehlung
- Bei regelmäßigem Training stellt sich eine Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates und eine Verbesserung ihrer Kraftausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Balance ein

„Machen Sie heute den richtigen Schritt in ein bewegtes, schmerzfreies Leben“

Rehasport / Pilates als SelbstzahlerIn

Alle unsere Kurse können selbstverständlich auch als SelbstzahlerIn besucht werden. Die Kurse werden quartalsweise bezahlt und finden fortlaufend statt.

Preise pro Quartal

Mitglied ..... 71,50 €
Nichtmitglied ..... 93,50 €

Die Einteilung und die Anmeldung erfolgen über unsere Teamleiterin Anja Kügler per E-Mail: rehasport@vfl-herrenberg.de oder zu den Sprechzeiten unter 07032-8955819.

UNSER PILATES-ZENTRUM

im VfL Center!

„Die Pilates Methode trainiert, bewegt und formt den gesamten Körper auf funktionelle und gesunde Art und Weise.“

Hierbei werden bewusste Atemarbeit und körperlich-geistige Kontrolle als wunderbare Einheit zusammengeführt, um über eine stabile und kraftvolle Körpermitte die Kraftausdauer, Beweglichkeit, Balance und Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

Pilates tut Körper, Geist und Seele gut!

- Über 20 Jahre Erfahrung
- mehr als 10 Kurse pro Woche
- Qualifizierte und lizensierte Trainerinnen
- Modernste helle Räumlichkeiten im VfL Center - Gebäude 2

Größter Anbieter in der Region für Rehasport - mit über 60 Rehasport- und Pilateskursen

Rehasport – Echte Qualität vom lokalen Sportverein - vertrauen Sie unserem fundierten und bewährten Konzept

- 25 Jahre Erfahrung im Bereich Rehasport
- Qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter mit verbandgeprüften Rehasportlizenzen
- Keine Zusatzkosten bei der Teilnahme
- Alle Kurse im Zentrum des Sports in Herrenberg - VfL Center Gebäude 1 und 2
- kostenlose Umkleiden & Duschen
- Kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür
- Fahrradstellplätze

Unser 360° Angebot!

Krafttraining

Ausdauertraining

Beweglichkeitstraining

Sauna und Wellness

individuelle Betreuung

Pilates

Fitnesskurse

Rehasport

Kindersport

Kinderbetreuung

Ihre Ansprechpartnerin im VfL Center

Anja Kügler - Teamleitung Reha / Pilates
Tel. 07032 89558 -19
rehasport@vfl-herrenberg.de

Ich bin persönlich für Sie da:

Montag: 12.00 – 14.30 Uhr
Dienstag: 09.00 – 11.00 Uhr
18.00 – 19:00 Uhr
Mittwoch: 09.30 – 12.30 Uhr
Freitag: 10.00 – 12.30 Uhr

Auf einen Blick: über 60 Rehasport- und Pilateskurse im VfL Center

Rehasport

Wirbelsäule

Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Montag	8 Uhr	Gymnastik-Halle
	10 Uhr	Walter-Keck-Halle
	14 Uhr	Gymnastik-Halle
	16 Uhr	Raum C
	17 Uhr	Raum C
Dienstag	9 Uhr	Walter-Keck-Halle
	9 Uhr	Halle A
	10 Uhr	Walter-Keck-Halle
	18 Uhr	Walter-Keck-Halle
	19 Uhr	Walter-Keck-Halle
Mittwoch	10 Uhr	Walter-Keck-Halle
	17 Uhr	Raum B
	18 Uhr	Raum B
Donnerstag	8 Uhr	Gymnastik-Halle
	10 Uhr	Walter-Keck-Halle
	17 Uhr	Gymnastik-Halle
	18 Uhr	Raum C
	18 Uhr	Walter-Keck-Halle
	19 Uhr	Walter-Keck-Halle
Freitag	8 Uhr	Halle A
	16 Uhr	Raum C

Beckenboden / Wirbelsäule

Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Dienstag	10 Uhr	Raum C
Mittwoch	8 Uhr	Walter-Keck-Halle
	9 Uhr	Walter-Keck-Halle
Donnerstag	8 Uhr	Walter-Keck-Halle

Osteoporose

Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Montag	11 Uhr	Raum C
	15 Uhr	Walter-Keck-Halle
Donnerstag	11 Uhr	Walter-Keck-Halle

Hüfte-Knie

Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Montag	8 Uhr	Halle A
	9 Uhr	Halle A
	16 Uhr	Gymnastik-Halle
	17 Uhr	Gymnastik-Halle
Dienstag	8 Uhr	Halle A
	10 Uhr	Halle A
Donnerstag	9 Uhr	Gymnastik-Halle
	15 Uhr	Gymnastik-Halle
	16 Uhr	Gymnastik-Halle
	17 Uhr	Raum B
Freitag	10 Uhr	Halle A

Schulter-Nacken-Rücken

Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Montag	9 Uhr	Raum C
	10 Uhr	Raum C
Dienstag	8 Uhr	Walter-Keck-Halle
	19 Uhr	Halle A
Donnerstag	17 Uhr	Raum C

Sport nach Krebs

Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Montag	17 Uhr	Raum B
Dienstag	18 Uhr	Raum B
Donnerstag	16 Uhr	Raum C
Freitag	17 Uhr	Raum C

Diabetikersport / Gefäßsport

Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Donnerstag	9 Uhr	Halle A

Balance-Reha - NEU

Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Donnerstag	10 Uhr	Raum C

Yin Yoga + Meditation - NEU

Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Dienstag	20 Uhr	Raum C

Pilates

Pilates Einsteiger

Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Mittwoch	18 Uhr	Raum C

Pilates Fortgeschrittene

Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Montag	18.30 Uhr	Raum C
	19.30 Uhr	Raum C
	20.30 Uhr	Raum C
Dienstag	9 Uhr	Raum C
	19 Uhr	Raum C
	20 Uhr	Walter-Keck-Halle
Donnerstag	9 Uhr	Raum C
	19 Uhr	Raum C

Pilates sensitive

Tag	Uhrzeit	Raum / Halle
Donnerstag	8 Uhr	Raum C

VfL Center | Gebäude 1 — Fitness- und Gesundheitsstudio
Gymnastikhalle, Walter-Keck-Halle

VfL Center | Gebäude 2 — Halle A / Raum B / Raum C
Karl-Haug-Raum

Rehasport auf Verordnung - Schritt für Schritt

1. Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Facharzt oder Hausarzt
2. Lassen Sie sich eine Rehasportverordnung ausstellen.
3. Auf unserer Webseite anmelden oder Tel. Kontakt aufnehmen
   a) rehasport-herrenberg.de
   b) Tel. 07032-8955819 zu unseren Sprechzeiten
4. Wir rufen Sie an sobald ein Platz frei ist und Sie geben Ihre Reha-VO an die Krankenkasse zur Genehmigung weiter
5. Aufnahmegespräch - Sie bringen Ihre genehmigte Verordnung mit
6. Ins VfL Center kommen und regelmäßig an Ihrem Kurs teilnehmen

VfL HERRENBERG
Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark