



Verbindend  
fortschrittlich  
Leistungsstark

ab 9. Januar 2017



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:

9 – 18 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

DER Verein.



### **Liebe VfL Mitglieder, liebe Sportlerinnen und Sportler,**

verbindend, fortschrittlich, leistungsstark – so lauten die Leitwerte des VfL Herrenberg.

Wir verbinden Menschen durch Sport. Fortschrittlich wurde 2016 die erste Downhillstrecke im Schönbuch von unserer Radsportabteilung eröffnet. Unsere Leistungsstärke zeigt sich sowohl im Abteilungssport, als auch im Fitness- und Gesundheitssport im VfL Center.

**Als moderner Dienstleister im Sport** haben wir ein Fitness- und Gesundheitsstudio, in welchem wir neueste digitale Trainingssteuerung mit funktionalem Training kombinieren. Wer bei uns trainiert, unterstützt die Gemeinschaft unseres Sportvereins und ermöglicht für Kinder und Jugendliche ein vielfältiges, kostengünstiges Training in den Abteilungen des Vereins.

**Die Abteilungsvielfalt** eines Sportgroßvereins ist nur durch das Ehrenamt zu leisten. Rund 300 ehrenamtliche Übungsleiter kümmern sich um das Training, um Skiausfahrten, Wanderungen, Beachvolleyball und vieles mehr. Die Organisation liegt in den Händen der Abteilungsleitungen, ebenfalls ehrenamtlich versteht sich. Und es gibt viele engagierte Helfer, die mit anpacken wo man sie braucht.

### **Warum Sport im Verein?**

Verein steht für Zusammenhalt, für Fairplay und für ein offenes Miteinander. Im Sportverein findet jeder Heimat und ein bezahlbares Sportangebot. Die Gemeinschaft der Mitglieder ermöglicht dabei die Förderung des Einzelnen. Sie bildet eine Solidargemeinschaft, von der alle profitieren. Wir engagieren uns gerne für die Bürgerinnen und Bürger Herrenbergs.

Stefanie Wunder, Geschäftsführerin



### **Über den VfL**

Gegründet wurde der VfL Herrenberg im Jahr 1848 als Männerturnverein.

Mit gut 5.000 Mitgliedern in 19 Abteilungen gehört der VfL Herrenberg heute zu den 15 größten Sportvereinen im Württembergischen Landessportbund. Er verbindet Ehrenamt und Hauptamt und versteht sich als moderner Dienstleister in allen Fragen rund um den Sport. Im VfL Center legt er dabei den Schwerpunkt auf Gesundheitssport und Fitness.

### **Für junges Gemüse und reife Äpfel – die Altersstruktur im VfL...**

Der VfL spricht alle Generationen mit altersspezifischen Angeboten an. Angefangen von den ganz Kleinen ab einem Jahr, über die Jugendlichen bis hin zu den jung gebliebenen reiferen Jahrgängen, denen es vor allem auf den Erhalt ihrer Beweglichkeit und Verbesserung des muskulären und psychischen Gleichgewichts ankommt. Im VfL Herrenberg findet jeder ein passendes Angebot.

### **Wir bilden aus.**

Seit mehr als zehn Jahren lernen junge Menschen im FSJ und BFD Verantwortung zu übernehmen, sich zu organisieren und selbstbewusst aufzutreten. Für BA Studenten im VfL sind Vereinsarbeit, Management und Trainererfahrung die Grundsteine ihres dualen Studiums.



»Zusammenkunft ist ein Anfang, Zusammenhalt ist ein Fortschritt, Zusammenarbeit ist der Erfolg.«  
Henry Ford







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 am besten 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.



### 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	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,- €







## 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 2016 (9.1. – 7.4.2017)

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

### Wirbelsäulengymnastik:\*

Mo.	12x	09.01.'17	48,00 €	66,00 €
Di.	12x	10.01.'17	48,00 €	66,00 €
Mi.	12x	11.01.'17	48,00 €	66,00 €
Do.	12x	12.01.'17	48,00 €	66,00 €
Fr.	12x	13.01.'17	48,00 €	66,00 €

### Schulter, Nacken:\*

Mo.	12x	09.01.'17	48,00 €	66,00 €
Di.	12x	10.01.'17	48,00 €	66,00 €

### Schulter, Nacken und Rücken:\*

Mo.	12x	09.01.'17	48,00 €	66,00 €
-----	-----	-----------	---------	---------

### Osteoporosegymnastik:\*

Mo.	12x	09.01.'17	48,00 €	66,00 €
Di.	12x	10.01.'17	48,00 €	66,00 €

### Sport in der Krebsnachsorge:\*

Mo.	12x	09.01.'17	48,00 €	66,00 €
Di.	12x	10.01.'17	48,00 €	66,00 €
Do.	12x	12.01.'17	48,00 €	66,00 €

### Diabetikersport:\*

Do.	12x	12.01.'17	48,00 €	66,00 €
-----	-----	-----------	---------	---------

### Gefäßsport:\*

Do.	12x	12.01.'17	48,00 €	66,00 €
-----	-----	-----------	---------	---------

### Beckenbodentraining + WS:\*

Mi. (F)	12x	11.01.'17	48,00 €	66,00 €
Do. (F)	12x	12.01.'17	48,00 €	66,00 €

### Hüft- und Knieschule / Standfest & Stabil:\*

Do. (F)	12x	12.01.'17	48,00 €	66,00 €
Di.	12x	10.01.'17	48,00 €	66,00 €
Do.	12x	12.01.'17	48,00 €	66,00 €

### Pilates (A):

Do.	12x	12.01.'17	48,00 €	66,00 €
-----	-----	-----------	---------	---------

### Pilates (F):

Mo.	12x	09.01.'17	48,00 €	66,00 €
Di.	12x	10.01.'17	48,00 €	66,00 €
Do.	12x	12.01.'17	48,00 €	66,00 €

### Pilates Sensitive:

Do.	12x	12.01.'17	48,00 €	66,00 €
-----	-----	-----------	---------	---------

### Pilates nach der Schwangerschaft:

Do.	12x	12.01.'17	48,00 €	66,00 €
-----	-----	-----------	---------	---------

**Fit für Mamas:** (mit oder ohne Kind – Kinderbetreuung vor Ort kostenlos möglich)

Di.	12x	10.01.'17	48,00 €	66,00 €
-----	-----	-----------	---------	---------

### Stressmanagement für junge Mütter:

Fr.+ Sa.	2x	24.+25.2.'17	55,00 €	55,00 €
----------	----	--------------	---------	---------

\*Abrechnung auf Verordnung möglich

## Firmen-/Betriebssport

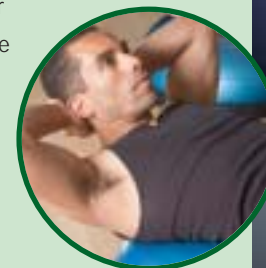
Für Firmen bieten wir ebenfalls einen speziellen Service an. Sie können z.B. einen Kursraum inklusive Trainer im VfL-Center mieten, der den Mitarbeitern dann in der vereinbarten Zeit zur Verfügung steht. Wir machen Ihnen gerne ein passendes Angebot.



## Tagungen

Als besonderes Feature für Firmen haben wir einen komplett ausgestatteten Tagungsraum im Angebot. Mit 55 Quadratmetern bietet er für bis zu 40 Personen Platz. Zur Ausstattung gehören ein deckenmontierter Beamer, eine Leinwand, Internetanschluss sowie ein Flipchartständer. Auch um das Drumherum mit Getränken und Snacks kümmern wir uns.

Mit sportlichen Einlagen unter Anleitung und der Möglichkeit eines entspannenden Sauna-Aufenthalts am Ende eines anstrengenden Tagungs-marathons ist der Erfolg Ihrer Tagung garantiert. Lassen Sie sich beraten – wir erstellen Ihnen gerne einen individuellen Ablaufplan.







### 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/Di/Do/Fr: 8.45 – 11.30 Uhr

Mi: 8.45 – 11.15 Uhr

So: 9.00 – 11.45 Uhr



### KiSS – unsere Kindersportschule

Für die Kinder selbst gibt es die KiSS – die Kindersportschule. Die Angebote in der KiSS sind sehr umfangreich, weshalb wir sie hier nicht aufzählen 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 engagiertes Personal zur Verfügung. Für die KiSS gibt es separates Informationsmaterial.



Andrea Baur



### Und noch viel mehr Sportangebote in unseren 19 VfL Abteilungen

Badminton	Basketball
Cheerleading	Fechten
Fitness- und Gesundheit	Freizeitsport
Fußball	Handball
Kampfkunst	Leichtathletik
Radsport	Schwimmen
Senioren sport	Ski
Tanzsport	Tischtennis
Turnen	Versehrten sport
Volleyball	

Informationen zu den Abteilungen des VfL Herrenberg finden Sie im zwei mal jährlich erscheinenden VfL Sportlight und im Internet unter [www.vfl-herrenberg.de](http://www.vfl-herrenberg.de).

### VfL Mitgliedsbeiträge

Jugendliche bis 18 Jahre und Studenten	30 €
Erwachsene ab 18 Jahren	60 €
Lebenspartner	90 €
Alleinerziehende mit Kind	80 €
Familien mit Kindern bis 18 Jahre	110 €

### 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

