

# Auf einen Blick: wöchentlich über 40 Fitnesskurse im VfL Center

Halle	Montag						Dienstag						Mittwoch						Donnerstag						Freitag						Samstag						Sonntag					
	Walter-Keck-Halle	Gymnastik-Halle	Halle A	Raum B	Raum C		Walter-Keck-Halle	Gymnastik-Halle	Halle A	Raum B	Raum C		Walter-Keck-Halle	Gymnastik-Halle	Halle A	Raum B	Raum C		Walter-Keck-Halle	Gymnastik-Halle	Halle A	Raum B	Raum C		Walter-Keck-Halle	Gymnastik-Halle	Halle A	Raum B	Raum C		Walter-Keck-Halle	Gymnastik-Halle	Halle A	Raum B	Raum C							
8.00 Uhr	7.30 - 8.30 Faszien meets five-Gym																																									
8.30 Uhr																																										
9.00 Uhr		9.00 - 10.00 FitMix sensitiv																																								
9.30 Uhr																																										
10.00 Uhr		10.00 - 11.00 deepWork®																																								
10.30 Uhr																																										
11.00 Uhr		11.00 - 12.00 Rückenfit intensiv																																								
11.30 Uhr																																										
12.00 Uhr																																										
18.00 Uhr		18.10 - 19.10 Cycling																																								
18.30 Uhr																																										
19.00 Uhr		19.10 - 20.10 Cycling																																								
19.30 Uhr																																										
20.00 Uhr		20.00 - 21.00 Zumba																																								
20.30 Uhr																																										

## Legende / Informationen:

- = Halle befindet sich im VfL Center | Gebäude 1
- = Halle befindet sich im VfL Center | Gebäude 2
- = Fitness-Kurse
- = Gesundheitssport\*
- = Fremdbelegungen (Kindergärten, o. Ä.)
- = Kindersport\*\*
- = Freizeit- und Abteilungsangebote
- = Outdoorkurse
- = Kursformate der Marke five Gym

Alle Kurse erfordern eine Reservierung (ab 48h vorher | Cycling Kurse 24h vorher)

\* Kursdetails finden Sie im Programmflyer für Reha- und Pilateskurse.

\*\* Die Kindersport-Angebote finden Sie im KiSS-Flyer.

## Ansprechpartner für Kurse:

Fitnesskurse: Chris Ansel (chris.ansel@vfl-herrenberg.de)

Gesundheitskurse: Anja Kügler (anja.kuegler@vfl-herrenberg.de)

## Tagesaktueller Kursplan



QR-Code scannen und den aktuellen Kursplan einsehen.



Kursanmeldung über [gesundheitsstudio.vfl-herrenberg.de/apps](https://gesundheitsstudio.vfl-herrenberg.de/apps)  
Code zum Verknüpfen: 74xgE

## Mitglieder-Wifi

im VfL-Center.  
Alle Informationen erhalten Sie am Empfang.



**VfL HERRENBERG**

Verbindend  
fortschrittlich  
Leistungsstark