

Auf einen Blick: wöchentlich über 30 Fitnesskurse im VfL Center

	Montag						Dienstag						Mittwoch						Donnerstag						Freitag						Samstag						Sonntag					
Halle	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 NEU Faszientraining																																									
8.30 Uhr																																										
9.00 Uhr		9.00 - 10.00 FitMix sensitiv																																								
9.30 Uhr				fit & fröhlich																																						
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																																										
18.30 Uhr		18.00 - 19.00 Pump																																								
19.00 Uhr																																										
19.30 Uhr	19.10 - 20.10 Cycling	19.00 - 20.00 Functional Fitness																																								
20.00 Uhr		20.00 - 21.00 Zumba NEU																																								
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
- = Kurs findet bis 28.02.2023 von 20 - 21 Uhr Indoor statt

Alle Kurse erfordern eine Reservierung (ab 48h 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
Code zum Verknüpfen: 74xgE

Mitglieder-Wifi

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



VfL HERRENBERG

Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark