Fitness- und Gesundheitsstudio

im VfL Center

DER Verein. **V**erbindend, **f**ortschrittlich, **L**eistungsstark.

VfL Center

Schießmauer 6 | 71083 Herrenberg
Tel. 07032 89558 -27
info@vfl-herrenberg.de
gesundheitsstudio.vfl-herrenberg.de

Öffnungszeiten	Sommer (1.6. – 31.8.)	Winter (1.9. – 31.5.)
Montag – Freitag:	07 – 22 Uhr	07 – 22 Uhr
Samstag:	13 – 18 Uhr	11 – 18 Uhr
Sonntag:	09 – 14 Uhr	09 – 18 Uhr

Sonderöffnungszeiten unter:
gesundheitsstudio.vfl-herrenberg.de/feiertage

Da ist für jeden was dabei!

Fitness-Mitgliedschaft

einschließlich Sauna und Fitnesskurse

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 und Feiertage

Laufzeit		Mitglied	Nichtmitglied
12 Monate	pro Monat	24 €	34 €
6 Monate	pro Monat	29 €	39 €
3 Monate	pro Monat	34 €	44 €
Starterpaket	einmalig	69 €	69 €

Ermäßigungen (nicht kombinierbar)

Schüler, Studenten, FSJ & BFD ..... 8 €
mit Nachweis oder Zeitlimit-
Mitgliedschaft bis 17.00 Uhr.
Partner-Mitgliedschaft..... 10 %
bei Lebensgemeinschaft in einem
Haushalt oder ein Erwachsener als
Partner des eigenen Kindes.

Ruhezeit

Für Fitness-Mitgliedschaften mit 12 Monaten Laufzeit kann einmal pro Kalenderjahr eine Ruhezeit von 3 bis 6 Wochen beantragt werden.

Kurs-Mitgliedschaft

Alle Fitnesskurse, 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 €

Sauna

Laufzeit		Mitglied	Nichtmitglied
10er Karte	einmalig	62 €	77 €
Tageskarte	einmalig	7 €	9 €

VfL Mitgliedsbeiträge (gültig seit 01.01.2018)

Jugendliche bis 18 Jahre; Studenten ..... 33 €
Erwachsene ab 18 Jahre ..... 66 €
Lebenspartner ..... 99 €
Alleinerziehende mit Kind..... 88 €
Familien mit Kindern bis 18 Jahre ..... 120 €

Mitgliedschaft beim VfL Herrenberg

Trainingsmöglichkeiten in über 22 Abteilungs- und Sportangeboten!

über 1 800 Jugendliche
200 Übungsleiter
5 500 Mitglieder
22 Abteilungen
Wettkampfsport
Gesundheitssport
Freizeitsport
vereinseigenes Fitnessstudio
Sportversicherung
Jugendarbeit

Kinderbetreuung

kostenlos

Ihre ganz persönliche Auszeit! Während Sie unsere Angebote nutzen, betreut unser geschultes Fachpersonal Ihren Nachwuchs.

Öffnungszeiten

Di, Mi, Fr:	8.45 – 11.30 Uhr
Samstag	geschlossen
Sonntag	9.15 – 11.45 Uhr

NEUE ANGEBOTE

im VfL Center!

Five Zirkel

Technogym Biocircuit

Functional Area

Unser 360° Angebot!

Krafttraining

Ausdauertraining

Beweglichkeitstraining

Sauna und Wellness

individuelle Betreuung

Pilates

Fitnesskurse

Rehasport

Kindersport

Kinderbetreuung

Ansprechpartner im VfL Center

Chris Ansel – Sportliche Leitung
Tel. 07032 89558 -27
chris.ansel@vfl-herrenberg.de

Angela Rilka – Geschäftsstelle
Tel. 07032 89558 -0
angela.rilka@vfl-herrenberg.de

Schreibt uns einfach auf WhatsApp!

Auf einen Blick: wöchentlich über 30 Fitnesskurse im VfL Center

Montag

Halle	Walter-Keck-Halle	Gymnastik-Halle	Halle A	Raum B	Raum C
8.00 Uhr	7.30 – 8.30 **Yoga am Morgen**			fit & fröhlich	
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		18.00 – 19.00 Pump			
18.30 Uhr					
19.00 Uhr	19.00 – 20.00 Cycling	19.00 – 20.00 **Functional Fitness**			
19:30 Uhr					
20.00 Uhr					
20.30 Uhr					

Dienstag

Halle	Walter-Keck-Halle	Gymnastik-Halle	Halle A	Raum B	Raum C
8.00 Uhr				fit & fröhlich	
8.30 Uhr					
9.00 Uhr		9.00 – 10.15 CardioFit+			
9.30 Uhr					
10.00 Uhr					
10:30 Uhr					
11.00 Uhr					
11.30 Uhr					
12.00 Uhr					
18.00 Uhr		18.00 – 19.00 Funtone-BBP			
18.30 Uhr	18.30 – 19.00: Functional Tower				
19.00 Uhr		19.00 – 20.00 Zumba			
19:30 Uhr					
20.00 Uhr					
20.30 Uhr					

Mittwoch

Halle	Walter-Keck-Halle	Gymnastik-Halle	Halle A	Raum B	Raum C
8.00 Uhr		8.00 – 9.00 FitMix sensitiv		fit & fröhlich	
8.30 Uhr					
9.00 Uhr		9.00 – 10.15 FitMix+			
9.30 Uhr					
10.00 Uhr					
10:30 Uhr					
11.00 Uhr					
11.30 Uhr					
12.00 Uhr					
18.00 Uhr		18.00 – 19.00 FitMix			
18.30 Uhr					
19.00 Uhr	19.00 – 20.00 Cycling	19.00 – 20.00 deepWork®		19.00 – 20.00 Rückenfit	
19:30 Uhr					
20.00 Uhr		20.00 – 21.00 Pump		20.00 – 20.30 **Stretch**	
20.30 Uhr					

Donnerstag

Halle	Walter-Keck-Halle	Gymnastik-Halle	Halle A	Raum B	Raum C
8.00 Uhr				fit & fröhlich	
8.30 Uhr					
9.00 Uhr					
9.30 Uhr					
10.00 Uhr		10.00 – 11.00 FitMix			
10:30 Uhr					
11.00 Uhr		11.00 – 12.00 Rückenfit			
11.30 Uhr					
12.00 Uhr					
17.00 – 18.00: XCO-Walking					
18.00 – 19.00		18.00 – 19.00 **Functional Fitness**			
18.30					
19.00 – 20.00		19.00 – 20.00 Yoga			
19:30 Uhr					
20.00 Uhr					
20.30 Uhr					

Freitag

Halle	Walter-Keck-Halle	Gymnastik-Halle	Halle A	Raum B	Raum C
8.00 Uhr				fit & fröhlich	
8.30 Uhr					
9.00 Uhr	9.00 – 10.00 Cycling	9.00 – 10.00 Faszientraining			
9.30 Uhr					
10.00 Uhr					
10:30 Uhr					
11.00 Uhr					
11.30 Uhr					
12.00 Uhr					
18.00 – 19.00		18.00 – 19.00 Cycling			
18.30					
19.00 – 20.00		19.00 – 20.00 CardioFit			
19:30 Uhr					
20.00 Uhr					
20.30 Uhr					

Samstag

Halle	Walter-Keck-Halle	Gymnastik-Halle	Halle A	Raum B	Raum C
8.00 Uhr					
8.30 Uhr					
9.00 Uhr					
9.30 Uhr					
10.00 Uhr					
10:30 Uhr					
11.00 Uhr					
11.30 Uhr					
12.00 Uhr	**Samstagspecial** (nach Aushang)				
18.00 Uhr					
18.30 Uhr					
19.00 Uhr					
19:30 Uhr					
20.00 Uhr					
20.30 Uhr					

Sonntag

Halle	Walter-Keck-Halle	Gymnastik-Halle	Halle A	Raum B	Raum C
8.00 Uhr					
8.30 Uhr					
9.00 Uhr					
9.30 Uhr	9.30 – 10.30 Cycling	9.30 – 10.30 FitMix			
10.00 Uhr					
10:30 Uhr	10.30 – 11.30 Cycling	10.30 – 11.00 Core			
11.00 Uhr					
11.30 Uhr					
12.00 Uhr					
18.00 Uhr					
18.30 Uhr					
19.00 Uhr					
19:30 Uhr					
20.00 Uhr					
20.30 Uhr					

Legende / Informationen:

- = Halle befindet sich im VfL Center | Gebäude 1
- = Halle befindet sich im VfL Center | Gebäude 2
- = Fitness-Kurse
- = Kurs findet im Freien statt
- = Kurs findet in der Functional Area statt
- = Gesundheitssport*
- = Fremdbelegungen (Kindergärten, o.Ä.)
- = Kindersport**
- = Freitzeit- und Abteilungsangebote

Alle Kurse erfordern eine Reservierung (ab 48h vorher).

* Kursdetails finden Sie im Programmflyer für Gesundheits- & REHA-Sport.

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

Ansprechpartner für Kurse:

Fitnesskurse: Anja Hübner (anja.huebner@vfl-herrenberg.de)

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

Tagesaktueller Kursplan

QR-Code **scannen** und den aktuellen Kursplan **einsehen**.

mygympoint

Kursanmeldung über gesundheitsstudio.vfl-herrenberg.de/apps

Mitglieder-Wifi

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

HERRENBERG VfL

VfL HERRENBERG

Verbindend
fortschrittlich
Leistungsstark